

1/2021

# Helmi

## **TEEMANA HARRASTUKSET**

**Tango elää –  
ja voi hyvin**

**Luonnossa liikkuminen  
virkistää mieltä**

**Laumasuojaa voi saada  
myös toisten tuesta**

**KIRJAT • Susan Heikkinen ja Saiman tarina Seilin saarelta**

# Helmi

KUVA: JAAANA RANTAKOKKO



TEEMANA  
HARRASTUKSET

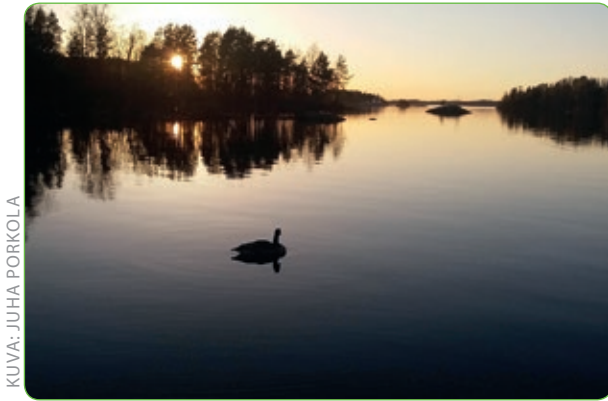
10

## SISÄLLYS 1/2021

- 4 TOIMINNANJOHTAJAN TERVEISET
- 6 HAAVEENA UUSI HARRASTUS?  
Jaana Rantakokon vinkit harrastuksen aloittamiseen
- 8 KALENTERIASKARTELUSTA ILOA ELÄMÄÄN  
Bullet Journal on meditatiivinen harrastus
- 10 LUONTOHARRASTUS VAIKUTTAA  
Luonnossa liikkuminen lisää henkistä ja fyysistä hyvinvointia
- 12 TERVEELLINEN RUOKA VOI OLLA MYÖS EDULLISTA  
Ravintosuosituksia on hyvä noudattaa tulotasosta riippumatta
- 14 HARRASTUKSIEN AVULLA MONIPUOLISEMPAA HAVAINTOAINESTA  
Juha Korkeen elämää ovat rikastuttaneet linturetket ja radioharrastus
- 15 JUOKSEMALLA PAREMPAA MIELENTERVEYTTÄ  
Sailan kolumni valottaa juoksemisen terapeuttisuutta
- 16 TANGOLLE JA HAAVEILLE TANSSILAVAN LUONA  
Suomen tanssilavakulttuuri on yhä elävää
- 18 MEDITAATIOHETKIÄ AVANNOSSA  
Kylmään veteen kastautuminen virkistää ja tekee keholle hyvää
- 19 OHJELMOINTI MASENNUKSEN ESTÄJÄNÄ  
Petri Keckman pitää masennuksen loitolla algoritmisen taiteen avulla
- 20 KIRJOITTAMINEN JA OMAN MIELEN HARJOITTAMINEN HARRASTUKSENA  
Kirjoittaminen auttaa jäsentelemään ajatuksia ja herättää lukijan uuden äärelle
- 22 KOKEMUKSIA VUOSIEN VARRELTA  
Leikkimieliset urheilukisat piristävät arkea
- 23 HEI KUU-UKKO  
Kun matkustamista rajoitettiin, käänsi Veijo E katseensa taivaalle
- 26 KIRJAT: POTILAS SAIMAN ELÄMÄNTARINA  
Esittelyssä toimittaja Susan Heikkisen Pullopostia Seilin saarelta
- 28 HELMI RY:N HALLITUSEHDOKKAAT ESITTELYSSÄ

VAKITUISET

PÄÄKIRJOITUS	3
AJANKOHTAISTA	4
KRYPTO JA SUDOKU	26
HELMIN JÄRJESTÖSIVUT	28–31



KUVA: JUHA PORKOLA

16

19



KUVA: PETRI KECKMAN

### PSSST! TULE MUKAAN LEHTIRYHMÄÄN!

Seuraava palaveri ti 6.4.2021 klo 12:30–14:00 Vallilan Helmi-talolla, Mäkelänkatu 56, 3. kerros. Kaikille avoin lehtiryhmä kokoontuu tiistaisin. Tervetuloa ideoimaan ja kirjoittamaan! Seuraathan ilmoittelua ryhmän kokoontumisajoista. Aineistopäivä on 12.5.2021.



Helsingin kaupunki tukee HELMI ry:n toimintaa



# Helmi 1/2021

Mielenterveysväen  
kulttuuri- ja mielipidelehti  
HELMI ry:n jäsenlehti

PÄÄTOIMITTAJA  
Heidi Saukkonen

TOIMITUSIHTTEERI  
Veera Henriksson

ULKOASU JA TAITTO  
Annikki Kilgast

ISSN-L 0788-9828, ISSN 0788-9828 (Painettu)  
ISSN 2242-6140 (Verkkolehti)  
Painosmäärä: 1500  
30. vuosikerta

PAINO  
Reusner AS, Tallinna

ILMOITUSMYyntI  
Antero Viinikainen  
antero.viinikainen1@gmail.com, p. 050 530 6978

ILMOITUSAINeISTOT  
TJM-Systems Oy, PL 75, 02921 Espoo, p. 044 566 7032  
aineistot@tjm-systems.fi.

KANNEN KUVA: PESSI JUVONEN

Lehti ilmestyy neljä kertaa vuodessa.

Helmi-lehdet arkistossa: <https://issuu.com/helmiry>  
Yhteystiedot: [helmi@mielenterveyshelmi.fi](mailto:helmi@mielenterveyshelmi.fi).

Kulttuuri-, mielipide- ja tiedelehtien liitto KULTTI ry:n  
jäsenlehti. [www.kultti.net](http://www.kultti.net)

Helmi-lehti julkaisee lukijoiden kirjoituksia. Lähetä  
tai tuo Helmi-lehdelle tarkoitettu posti toimitukseen,  
osoitteeseen Mielenterveysyhdistys HELMI ry,  
Mäkelänkatu 56, 00510 Helsinki  
tai lähetä sähköpostia  
[helmi@mielenterveyshelmi.fi](mailto:helmi@mielenterveyshelmi.fi).

LEHTI	AINEISTO	ILMESTYY
1/2021	18.2.	maaliskuu viikolla 11
2/2021	12.5.	kesäkuu viikolla 23
3/2021	26.8.	syyskuu viikolla 38
4/2021	4.11.	joulukuu viikolla 48

## MEDIAKORTTI

Linkki mediakorttiin 2021 löytyy  
HELMI ry:n sivuilta osoitteesta:  
[https://mielenterveyshelmi.fi/  
toiminta-2/helmi-lehti/](https://mielenterveyshelmi.fi/toiminta-2/helmi-lehti/)

# Laumasuojaa yhdistyksestä



**KORONAPANDEMIAN** aikana kielenkäyttöömme on ilmaantunut terveydenhuollon tuoma uusi ilmaisu: laumasuoja. Sillä tarkoitetaan tilannetta, jossa joukko vastustuskyvyn saavuttaneita ihmisiä muodostaa turvan toisilleen. Ihmiset ovat vaaralta suojassa sen piirissä.

Sana on alun perin lähtöisin eläinkunnasta, jossa laumaan hakeutuminen suojasi yksilöä saalistajilta ja antoi eloonjäämisen mahdollisuuden. Samassa, mutta myös laajennetussa merkityksessä, se toimii myös ihmisillä. Yhteen liittyneinä voidaan paitsi vastustaa vihollisia myös kehittää suojajärjestelmiä vaaroja vastaan.

Ihmisyksilöt ovat kautta historian hakeutuneet yhteen mm. suojellakseen omia asuinalueitaan hyökkääjiä vastaan ja puolustaakseen yhteisiä etuja. Tärkeiden tavoitteiden toteuttamiseksi on perustettu ryhmiä, joukkueita, yhdistyksiä ja järjestöjä. Kaikkien tarkoituksena on toimia yhteiseksi hyväksi.

Ruoka ja fyysinen turvallisuus ovat meidän aikanamme jo aika pitkälle saavutettu, joten mihin nykyisessä hyvinvointiyhteiskunnassamme tarvitsemme ryhmän suojaa?

**MEDIAA** seurattessamme emme voi välttyä näkemästä ympäristömme pahoinvointia. On psyykkistä kärsimystä, itsekästä vallan tavoittelua, toiset ohittavaa kilpailua, heikompien sivuuttamista ja kiusaamista. Erityisesti meitä ovat viime aikoina järkyttäneet mm. kiusaamistapaukset koulumaailmassa. Mitä ne kertovat yhteiskunnastamme? Vaikka-kaan aina ei ole kyse näkyvästä rikollisuudesta, tiedämme, että ihmiselle on ominaista pyrkiä pärjäämään keskinäisessä kilpailussa, tavoittelemaan omaa etua ja samalla sivuuttamaan toisia.

Me tarvitsemme siis edelleen ryhmiä pyrkiäksemme yhteiseen päämäärään tasa-arvon toteuttamiseksi ja toinen toistemme suojelemiseksi ja tukemiseksi.

Tällainen yhteen liittyneiden ihmisten yhdistys on myös oma

yhdistyksemme Mielenterveysyhdistys HELMI ry. Sen kantavina arvoina ovat jäsenten välinen arvostus ja avoimuus, kaikki mukaan ottava yhteisöllisyys sekä luottamus toisiimme.

Kun turvallisessa piirissä, omassa yhteisössä, saadaan tuoda esiin omia onnistumisia ja vahvuuksia, ne tuottavat kaksin verroin tulosta. Ei tarvitse häpeillä eikä kilpailla, koska ympäristö kannustaa. Myös omat vaikeudet uskalletaan tuoda esille, koska tiedetään, että meillä kaikilla on omat vaikeutemme. Siellä voidaan olla aitoja, sellaisia kuin olemme. Tällainen yhteisö antaa voimia ja suojan.

**YHTEISÖILLÄ** on jäsentensä tukemisen lisäksi yleensä myös ulospäin suuntautuvat tavoitteet. Sellaisina voidaan yhdistyksessämme nähdä mielenterveysongelmista kärsivien ihmisten oikeuksien puolustaminen yhteiskunnassamme. Tämä näkyy mm. aloitteina päättäjille sekä vastustuksena leimautumista vastaan. Näiden tavoitteiden toteuttamiseksi olemme liittyneet yhteiseen rintamaan muiden vastaavien yhdistysten kanssa.

Vaikka yhdistyksemme on tiettyyn tarkoitukseen määritelty hallinnollinen yksikkö, sen piirissä jokainen saa säilyttää oman persoonansa ja omat voimanlähteensä. Se näyttäytyy jäsenten erilaisissa kiinnostuksen kohteissa, mieltymyksissä ja harrastuksissa. Jokaisella on omat yksilölliset voiman lähteensä, mistä ammentaa voimia jaksamiseen.

Tätä puolta nostetaan esiin lehtemme tämänkertaisessa numerossa, jossa jäsenet kertovat harrastuksistaan. Harrastukset tuottavat meille onnistumisen kokemuksia, iloa ja voimavaroja. Kun teemaa lähdettiin ryhmässä miettimään, huomattiin, että jo sana "harras" tus ilmaisee, että asia on asianomaiselle tärkeä. Siihen halutaan panostaa ja siitä saadaan onnistumisen ja mielihyvän tunteita.

Kun omia voiman lähteitä tuodaan esille yhteisessä keskustelussa, ne voivat nousta merkityksellisiksi ja voimaa tuottaviksi innostuksen lähteiksi myös muille.

Ryhmän tuella toivomme saavamme voiman kestää yhteiskunnassamme kulloinkin jylläävät uhkatekijät, tällä hetkellä mm. koronapandemian.

Suhtautukaamme siis tulevaisuuteen luottavaisesti!

*Eija Honkala,  
entinen hallituksen jäsen*





## HYVÄ HELMILÄINEN

**VUOSI** on alkanut valitettavasti edelleen jatkuvassa koronatilanteessa, ja sen myötä myös Helmi-talo on ollut suljettuna marraskuun lopusta lähtien. Olemme pyrkineet löytämään keinoja tavoittaa teidät ja tarjoamaan teille mahdollisimman monipuolisesti väyliä kohtaamiseen.

Olemme Helmissä huolissamme siitä, kuinka kauan poikkeusolot jatkuvat ja miten suuret vaikutukset sillä tulee olemaan niin yhteiskunnallisesti kuin meidän helmiläisten voinnissa ja jaksamisessa. Helmin matalan kynnyksen toiminta tarjoaa muun muassa monille mahdollisuuden päästä liikkeelle omasta kodistaan, tavata vertaisia ja saada sosiaalisia kontakteja sekä saada päivittäin edes yksi lämmin ateria.

Helmi-talon ollessa suljettuna koronatilanteen vuoksi jää moni myös virtuaalitoimintojen ulkopuolelle ja sosiaaliset kontaktit vähenevät entisestään. Pidämme usein itsestään selvänä, että jokaisella on valmius ja mahdollisuus käyttää älylaitteita ja internet-yhteyttä, mutta valitettavasti näin ei ole.

Helmissä pyrimme tavoittamaan ihmisiä etäaikana myös puhelimen ja ryhmäpuheluiden välityksellä ja siten lisäämään sosiaalisia kontakteja mahdollisimman monelle. Helmi tarjoaa paljon monipuolista virtuaalitoimintoja, mutta tämä ei tietenkään korvaa fyysistä läsnäoloa talolla ja kohtaamisia. Toivommekin kaikki, että kevään aikana pääsisimme avaamaan Helmi-talon ovet ja kohtaamaan siellä teitä kaikkia.

Kysyimme helmiläisiltä Facebookissa ja sähköpostitse sitä, mikä vaikutus korona-ajalla ja Helmi-talon sulkeutumisella on ollut heidän elämäänsä. Lämmin kiitos kaikille vastanneille. On tärkeää saada

esiin kokemuksianne tästä ajasta ja myös siitä, kuinka suuri merkitys järjestöjen tuottamalla matalan kynnyksen toiminnalla on ihmisten elämässä.

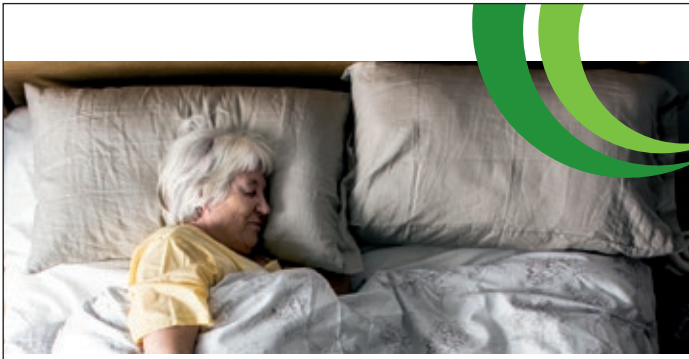
Suurimpana asiana vastauksissa nousi selvästi se, kuinka sosiaaliset kontaktit ovat vähentyneet ja yksinäisyys lisääntynyt. Helmiläiset kertoivat, että heidän aktiivisuutensa vähentyi, kun he eivät enää päässeet Helmi-talolle. Taideharrastus ja muut yhteisölliset aktiviteetit ovat jääneet vähemmälle, kirjoittaminen ei ole ollut ilman talon tietokoneita mahdollista ja osallistuminen kulttuuritapahtumiin on jäänyt tauolle.

Toisaalta ihanat helmiläiset ovat pyrkineet löytämään korona-ajasta positiivisiakin puolia: pysähtyminen tähän hetkeen, virtuaalitoimintojen harjoittelu, kotona läsnä oleminen, leipomisen ja ruoan laitton lisääntyminen ja luonnossa liikkuminen.

Huolestuttavia vaikutuksia ovat yksinäisyys, psyykkisen voinnin huononeminen, eristäytyminen omaan kotiin, sosiaalisten suhteiden väheneminen ja jopa taloudellisen tilanteen huononeminen. Ei voi olla miettimättä sitä, kuinka kauan kestää toipua näistä vaikutuksista – varsinkaan, mikäli tilanne jatkuu vielä pidempään.

Voimme vain todeta, että järjestöt tekevät myös poikkeusoloissa merkittävää työtä yksinäisyyden ja syrjäytymisen ehkäisyssä. Toivotaan, että saamme matalan kynnyksen toimintamme avattua piakkoin ja kohtaamistoiminnan pyörimään entiseen tapaan. Siihen saakka kohdataan ja kuullaan virtuaalisesti sekä puhelimitse. Ennen kaikkea: pysytään terveenä.

*Toiminnanjohtaja  
Heidi Saukkonen*



## Eläkeliiton sopeutumista tukevat kurssit 2021

**Isovanhemmuus erossa -kurssi** on tarkoitettu yli 50-vuotiaille isovanhemmille. Kurssilla käsitellään omien lasten erosta tms. syystä johtuvaa lapsenlapsista vieraantumista. Tavoitteena on auttaa haastavassa elämäntilanteessa ja tarjota mahdollisuus tilanteen jäsentelyyn, siihen liittyvien tunteiden käsittelyyn ja uusien näkökulmien löytämiseen.

- 1.–5.9.2021, Lehmiraanta, Salo. Haku 23.7.2021 mennessä.

**Erosta eheäksi® -kurssit** on tarkoitettu yli 50-vuotiaille avio- tai avoeron kokeneille. Tavoitteena on uusien näkökulmien saaminen muuttuneeseen elämäntilanteeseen.

- 4.–8.10.2021 Peurunka, Laukaa. Haku 30.7.2021 mennessä.

**Yhtäkkiä yksin® -kurssit** on tarkoitettu yli 50-vuotiaille leskeksi jääneille. Kurssilla käydään läpi suruun liittyviä asioita ja yksin jäämisen aiheuttamia tunteita.

- 15.–19.6.2021 (työikäiset) Lehmiraanta, Salo. Haku 9.4.2021 mennessä.
- 24.–28.8.2021 Lehmiraanta, Salo. Haku 11.6.2021 mennessä.
- 1.–5.11.2021 Break Sokos Hotel Eden, Oulu. Haku 27.8.2021 mennessä.

Kurssit tarjoavat mahdollisuuden muiden samassa elämäntilanteessa olevien kohtaamiseen ja vastavuoroiseen kokemusten vaihtoon kokeneen ammattilaisen ohjauksessa.

Kurssit ovat avoimia kaikille. **Voit hakea kurssille, jos erosta tai leskeksi jäämisestä on kulunut vähintään puoli vuotta tai pääsääntöisesti enintään kolme vuotta. Isovanhemmuus erossa -kurssin osalta 1–6 vuotta tilanteen alkamisesta.** Kurssit ovat maksuttomia, mutta matkat kurssipaikalle maksaa osallistuja.



Sisätietoja ja sähköinen haku  
[www.elakeliitto.fi/sopeutuminen](http://www.elakeliitto.fi/sopeutuminen)  
tai hakulomakkeiden  
tilaus p. 040 7257 561,  
anu.korhonen@elakeliitto.fi

# Niemikoti

## Paras paikka toipua

Helsinkiäisten mielenterveyskuntoutujien  
tukena jo vuodesta 1983  
[niemikoti.fi](http://niemikoti.fi)



## ASUMISPALVELUJA JA TOIMINTAKYKYÄ TUKEVAA TOIMINTAA MIELENTERVEYSTOIPUJILLE

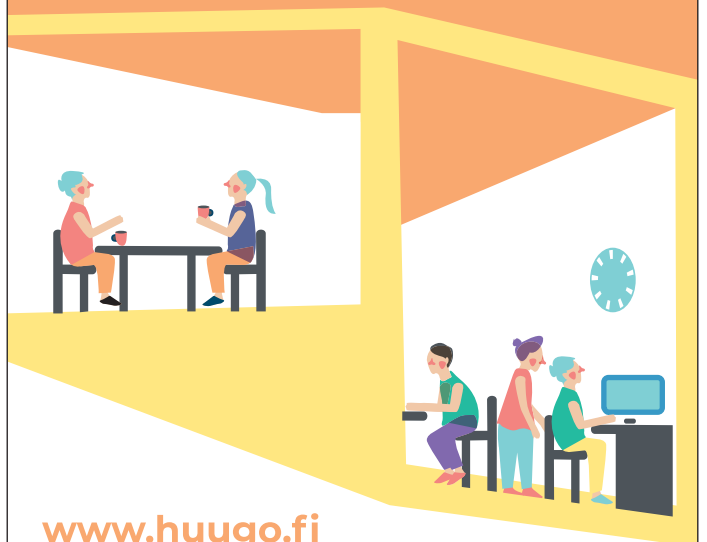
Jokaisella on oikeus hyvään ja merkitykselliseen elämään



[www.lilinkoti.fi](http://www.lilinkoti.fi)



Tietoa, koulutusta ja työkaluja  
työpaikan päihdehaittojen  
ehkäisyyn ja päihdeongelmien  
ratkaisuun.



[www.huugo.fi](http://www.huugo.fi)

# Koivunen Oy

ja

# AKUS Kauppiaat



Tänä keväänä voi varmasti harrastaa ainakin parveistutuksia ja muita parvekepuuhia.



# HAAVEENA UUSI HARRASTUS?

Lehden teemana on tällä kertaa harrastukset. Kaikki harrastavat varmasti jotakin – se voi olla pelkästään musiikin kuuntelua, tv-sarjan seuraamista tai vaikka Facebookissa porinointia.

**AINA HARRASTAMAAN** ei tarvitse lähteä tai sille ei tarvitse olla erillistä ryhmääkään. Haluan kuitenkin kannustaa tällä kirjoituksella ihmisiä etsimään uutta harrastusta – jos itse kokee selaista kaipaavansa. Oman haasteensa harrastamiselle tuo nyt korona, mutta toivotaan, että pääsemme ainakin lähemmäs normaalia elämää jo tämän vuoden aikana.

Ryhmässä harrastamisessa on aina se hyvä puoli, että niissä voi löytää uusia ystäviä tai päästä jakamaan ajatuksia samanlaisesta asioista kiinnostuneiden ihmisten kanssa. HELMI tarjoaa jo hienot puitteet erilaisille harrastuksille. Siellä koen kynnyksen olevan tavallista matalampi – ei haittaa, vaikka ryhmään tulisi tosi väsyneenäkin.

Oman kokemukseni pohjalta voin kuitenkin sanoa, etteivät ihmiset muisakaan harrastusryhmissä mitenkään kauhean erilaisia ole; kaikilla ihmisillä on väsyneempiäkin päiviä ja rankempia elämäntilanteita, vaikka he eivät kärsisikään ”virallisesti” mielenterveysongelmista. Helmin kurseista on varmasti helpoin aloittaa, mutta haluan kannustaa kokeilemaan harrastusryhmiä myös muualla!

Suuri yhdistävä tekijä on aina se yhteinen harrastus, sama mielenkiinnon kohde – jonka vuoksi ihmisiin tutustuminen on helpompaa. On heti yhteinen aihe, josta voi keskustelun aloittaa. Siksi haluan rohkaista lähtemään harrastukseen, vaikka yksinkin, vaikka se voi jännittää kovastikin. On totta nimittäin, että iso osa ihmisistä tulee harrastuksiin yksin, ja suurinta osaa myös ensimmäinen tapaaminen jännittää! Et ole siis ainoa. Verkossa harrastuksiin liittymisellä useilla on matalampi kyn-

nys. Verkossakin löytyy monenlaisia harrastusryhmiä, varsinkin nyt korona-aikaan.

Miten voi löytää uuden harrastuksen, jos ei tiedä, mistä tykkää? Kuulostaako joku tämän lehden harrastusjuttu mielenkiintoiselta? Yksi hyvä idea on myös miettiä vaikka sitä, mistä lapsena tai nuorena tykkäsit. Minkälaisista asioista nautit silloin? Tai oliko sinulla lapsena joku haave harrastus, jota olisit halunnut harrastaa, mutta et pystynyt tai uskaltanut? Tai mieti, että oletko kateellinen jollekin ihmiselle, kun hän uskaltaa vaikka tanssia tai kirjoittaa rohkeasti. Voisiko kateus kertoa jotain omasta mielenkiinnostasi?

Aina kannattaa myös lähteä kokeilemaan. Jos uusi harrastus ei tunnukaan omalta, olet kuitenkin kokemuksen rikkaampi. Voit myös kiittää itseäsi, että uskalsit lähteä; se ei ole epäonnistuminen, vaan olet yhden askeleen lähempänä tietämään sen, mistä itse pidät – koska tiedät yhden asian mistä et ainakaan pidä.

Yksi keino löytää sopiva harrastuspaikka on laittaa verkon hakukoneeseen esimerkiksi sanat ”jäähkiekko aikuiset Helsinki”. Myös paikallislehdissä on paljon harrastusilmoituksia.

Pääkaupunkiseudulla toimivat työväenopistot Helsingissä, Espoossa ja Vantaalla. Lisäksi Helsingissä toimii Kalliolan kansanopisto, Helsingin aikuisopisto ja ruotsinkielinen Arbis. Niiden sivuilla voi selailta kurssitarjontaa. Kurssien hinnat ovat usein yksityisiä tahoja matalampia. Ainakin Helsingin työväenopistolta saa myös alennusta monen kurssin kurssihinnasta, jos on vaikka opiskelija, sairaseläkkeellä tai työttömänä. Alennuksista kannattaa

kysyä ajoissa ennen kurssin alkua! Myös muilla kansanopistoilla, kesäyliopistoilla ja avoimilla yliopistoilla on paljon kurssitarjontaa.

Jos uusi harrastus tuntuu kalliilta, apua kurssimaksuun voi hakea usealta taholta. HELMI ry myöntää yhdistyksen jäsenille yksilöllistä kurssitukea vapaamuotoisten hakemusten perusteella. HELMI voi maksaa jäsenelle osan toimintakykyä edistävän kurssin osallistumismaksusta. Kurssitukea voidaan myöntää yleishyödyllisiin kursseihin (esim. työväenopistojen ja kansalaisopistojen järjestämät kurssit, mutta ei yliopistojen kurssit). Myös Tukilinjaa kautta voi hakea harrastustukea, jos sinulla on pitkäaikainen fyysinen tai psyykinen toimintarajoite.

Haluan lopuksi painottaa sitä, että aina ei tarvitse jaksaa harrastaa tai etsiä uusia harrastuksia. Ehdottomasti kannatta kuunnella itseään, mikä rytmi ja harrastuksien määrä itselle sopii! Harrastuksia ei tarvitse suorittaa. Lisäksi kaikilla on elämässään rankempia aikoja, jolloin harrastuksia voi rajata. Paremmalla hetkellä, kun itse kokee, että löytyy enemmän energiaa voi halutessaan rohkaista itseään kokeilemaan jotain uutta.

*Teksti ja kuva: Jaana Rantakokko*

*Juttua varten on haastateltu HELMI ry:n toiminnanohjaaja **Mari Säävälää**.*

*Muita tukimahdollisuuksia harrastuksiin löydät esim. täältä: <https://www.is.fi/muut-lajit/art-2000005968684.html> tai googleta ”harrastustuki + oma paikkakuntasi”.*

*Lisätietoja muista tukimahdollisuuksista: Mari Säävälä, puh. 040 541 0317.*



# KALENTERIASKARTELUSTA ILOA ELÄMÄÄN

**AAMUNI ALKAA** aina samalla tavalla. Otan pistesivuisen muistikirjani esille. Sinne on merkattu tuleva päivämäärä sekä päivän tehtävät. Pienet ympyrät, neliöt, sydämet ja kolmiot määrittävät tulevia kotitöitä, ostoksia, puheluita ja tapaamisia. Löysin bujoilun marraskuussa 2017 ystäväni innostuttua siitä ensin. Kesti aikaa oppia systeemi ja luoda siitä sellainen, mikä minulla toimii. Nyt olen jo sinut metodin kanssa enkä voisi kuvitella elämäni ilman.

Bullet Journalin pitämisellä eli bujoilulla tarkoitetaan omatekoista kalentersysteemiä, jota useimmiten pidetään pistesivuisen muistikirjaan. Bullet Journal on sekoitus päiväkirjaa ja kalenteria. Muistikirjan sivujen pisteet auttavat suorien rivien kirjoittamisessa, mutta ne ei ole visuaalisesti yhtä dominoivia kuin rivit tai ruudut. Metodoin on kehittänyt amerikkalainen **Ryder Carroll** ja se on levinnyt ympäri maailman lumoten satoja tuhansia harrastajia. Jokaisessa kirjakaupassakin on oma nurkkauksensa varattuna bujoilulle.

## BULLET JOURNALIIN KIRJATAAN KAIKKI PÄIVÄN TÄRKEIMMÄT TAPAHTUMAT JA AJATUKSET

Bujossa tulevalle vuodelle luodaan ensin kalenterinäkö, jossa näkyy tulevat kuukaudet ja sitten edetään aina pienempään kohti – viikkonäkymään ja päivänäkymään. Tulevien kuukausien päätapahtumat kirjataan ylös kuten tavallisessa kalenterissakin. Päiväsivua kirjataan päiväkohtaisesti. Tehtäville, tapahtumille ja muistiinpanoille on eri symbolit. Kaikki tärkeä päivän aikana esiin tullut kirjataan ylös ja koodataan aiheen mukaan. Sisällysluettelo kertoo, mistä mikäkin löytyy. Objektiiiset muistiinpanot auttavat myöhemmin hahmottamaan asioita, sillä muistikuvat ovat helposti puolueellisia ja epäluotettavia. Carroll kertoo esimerkkinä miehestä, joka vasta suhteen loputtua lukiessaan omia Bullet Journalin muistiinpanojaan tajusi, ettei seurustelusuhde ollutkaan ollut niin mukava kuin hän oli halunnut kuvitella.

Ryder Carrollilla itsellään on ADHD ja sen vuoksi hänen elämänsä oli usein

sekasortoista. Bullet Journalin avulla hän pystyi organisoimaan elämänsä paljon paremmin. Bullet Journalissa kaikki kirjataan aina samaan viikkoon ostoslistasta lähtien. Näin aikaa ei mene kadonneiden muistilappujen etsimiseen. Myöhemmin Carroll selitti järjestelmän ystäväilleen, joka tämäkin innostui siitä ja ehdotti, että se jaettaisiin koko maailmalle. Kirjasta Bullet Journal -metodi tulikin kansainvälisesti todella suosittu.

## ANALOGISELLA MENETELMÄLLÄ ON OMAT ETUNSA DIGITAALISIIN SOVELLUKSIIN VERRATTAESSA

Metodi on samaan aikaan yksinkertainen ja loputtomiin muokattavissa muistikirjan pitäjän ja tämän kiinnostustenkohteiden mukaan. Bullet Journal -metodi tarjoaa vain muodon ja sisältö riippuu omista tavoitteista ja mielenkiinnonkohteista. Lemmikien omistajat voivat pitää bujossa kirjaa eläintensä hyvinvoinnista, veloissa olevat miettiä rahankäyttöään ja masentuneet seurata sitä, kuinka eri tapahtumat vaikuttavat heidän mielenterveyteensä.

Jotkut pitävät muistikirjan käyttämistä vanhanaikaisena, mutta silläkin on syynsä. Carroll selittää kuinka analoginen menetelmä digitaalisena aikana auttaa välttämään häiriötekijöitä, kuten sähköpostien ja tekstiviestien aiheuttamaa ajatusten harhailua. Voit laittaa älykännykän kokonaan pois ja nojata tekemisissäsi pelkkään muistikirjaan. Muistikirja on myös loputtomiin käyttäjänsä muokattavissa, kun taas digitaalisilla sovelluksilla on aina joku tietty muoto. Carroll kokee, että teknologia on poistanut rajoja, mutta myös kasanut velvollisuuksia ja vienyt meiltä keskittymiskykymme.

## FACEBOOKISSA ON VILKKAITA KALENTERIASKARTELIJOIDEN YHTEISÖJÄ

Harrastettuani bujoilua vuoden verran liityin erilaisiin virtuaalisiin kalenteriharrastajien yhteisöihin.

Facebookissa ”Kalenterimania” ja ”Bullet journal -Suomi” ovat näistä suosituimpia. Yhteisöissä on askartelu-

materiaalivaihtorinkejä, happy maileja ja siellä jaetaan omia viikko- ja kuukausinäköjä sekä vaihdetaan eri ideoita. Taiteellisuus ei ole bujoilussa vaatimuksena – ykkösidea on funktionaalisuus, mutta monet harrastajat innostuvat tekemään bujoistaan myös visuaalisesti kauniita. Ryhmissä jaetut kuvat ovat usein hätkähdyttävän kauniita – todellisia taideteoksia.

Syyskuussa suuntaan Kalenterimania ”kesämiittiin” Karkkilaan, jonka korona siirsi kesältä syksyyn. Paikkaan on kokoontunut sata onnekasta askartelijaa, jotka ensimmäisinä ehtivät ilmoittautua tapahtumaan. Tapahtuma tuli täyteen viidessä minuutissa, ja sadat jäivät varasijoille odottamaan mahdollisia peruutuksia. Karkkilaan meille ojennetaan sponsorien lahjoittama lahjakassi, jossa on uusi pistesivuinen muistikirja ja askartelutarvikkeita. Päivän aikana osallistumme erilaisiin askarteluhaasteisiin ja keskustelemme kalenteriaskartelusta. Saan myös mahdollisuuden tutustua erään osallistujan upeaan Junk Journaliin, eli eräänlaiseen visuaaliseen päiväkirjaan.

## BUJOILU ON AUTTANUT MINUA TAISTELUSSA MASENNUSTA VASTAAN

Minunkin innostukseni elää ja muuttaa painopistettään. Innostun keräämään ja tekemään itse Journaling Cardseja, Bullet Journalissa käytettäviä muistikortteja. Niissä on usein kuvia ja aforismeja ja tilaa omille teksteille. Alan Bullet Journalin lisäksi pitää toisenlaista kalenterikirjaa. Siinä on enemmän tilaa myös päiväkirjamaisille merkinnöille. Aina,







kun saan uuden kirjan sivun tehtävät suoritettua ja päiväkirjaosion kirjoitettua, laitan sivulle tunnelmia kuvaavan Journaling Cardin. Uudesta muistikirjasta tulee minulle eräänlainen päiväkirjan ja Art Journalin välimuoto.

Bujoilu on tuonut elämäni järjestyksellisyttä, mutta eniten kuitenkin iloa. Luovuuteni oli masennusvuosina tauolla, jos ei satunnaisesti taideterapiakursseihin osallistumista lasketa. On ilahduttavaa saada uudestaan kosketus luovuuteensa. Bujoilu on auttanut minua masennuslääkkeitä enemmän taistelussa masennusta vastaan. On vaikea selittää ihmisille, jotka eivät asiaa tunne, millaista riemua tästä harrastuksesta voi saada.

*Teksti ja kuva: Maija Lindberg*

#### **Sanastoa:**

Bullet Journal = Muistikirjaan täytettävä kalenterisysteemi

Bujoilu = Bullet Journalin pitoa

Träkkeri = Jonkin muuttujan vaihtelun seuraaminen Bullet journalissa

Bujokoodi = Toistuvat symbolit, joiden mukaan koodataan asioita

Tulevaisuusloki = Tulevan vuoden tärkeimpien tapahtumien kirjoittamista ylös

Happy mail = Askartelijoiden rinki, jossa lähetetään itselle tarpeettomia askartelumateriaaleja lahjaksi toiselle

Washi-teippi = Japanilainen koristeellinen paperiteippi, jota käytetään koristelemaan ja organisoimaan sivuja

Junk Journal = Muistikirja, jossa käytetään usein kierrätettyjä materiaaleja tal-

lentamaan muistoja, ajatuksia, ideoita ja inspiraatiota

Journaling Card = Muistikortti, jossa on kuvia ja inspiroivia mietelauseita

Art Journal = Taiteellinen päiväkirja, jossa käännetään perinteisen päiväkirjan pitäminen visuaaliseen muotoon.

#### **Kirjallisuutta:**

Ryder Carroll: Bullet journal -metodi

Miia Pöllänen : Bujoilun voima

Emma Ollila : Bujoilijan inspiraatiokirja

#### **Kalenteriaskartelijoiden Facebook-ryhmiä:**

Kalenterimania, Bullet journal -Suomi, Kalenterimania kirppis, Kalenterikamat kierto





## LUONTOHARRASTUS VAIKUTTAA

**L**UONNOSSA liikkuminen on minulle tärkein harrastukseni; en vain pystyisi elämään, jos en pääsisi koskaan luontoon! Aluksi kerron millä tavalla itse koen luonnossa liikkumisen vaikuttavan hyvinvointiini. Luonnon terveysvaikutukset on todistettu tieteellisestikin, siitä myöhemmin tässä jutussa.

Ehkä tärkein asia luonnossa minulle on sen rauhoittava ja piristävä vaikutus. Minulle se tulee useampien aistien kautta. Aistin voimakkaasti

luonnon energian tasapainottavana. Se samalla rauhoittaa hermostoa, mutta myös virkistää mieltä. Luonnon tahti sopii ihmiselle. Luonnon tuoksutkin ovat pääasiassa rauhoittavia. Tosin joskus huumaavan kukinnan aikaan saatan kokea tuoksut liiankin voimakkaina. Luonnossa ilmenevät värit ovat myös rauhoittavia. Pääasiallinen väri on kesällä vihreä, ja oman kokemukseni kautta vihreä on minulle tasapainottavin ja rauhoittavin väri. Lumisina talvina metsä on pehmeä, hiljainen ja rauhallisen valkoinen. Lisäksi luon-

nossa vaikuttavat vielä äänet tai äänettömyys; hiljainen, talvinen metsä tyynnyttää mieltä, kesäisin linnunlaulu piristää ja luo kauniita äänimaisemia.

Toinen puoli luonnossa onkin minulle piristävä ja alati virikkeitä tuova puoli. Luonnosta saamani virkistävä vaikutus on harvoin ns. äärikokemus. Väsyn usein kivankin ja piristävän äärikokemuksen jälkeen (esim. huikea rokkikeikkaelämys), mutta luonnon virkistävä vaikutus on kestävämpää – sen jälkeen en joudu erikseen lepäämään, vaan saan todellakin kestävä





*Tutkimuksissa on myös todettu positiivinen yhteys asuinalueen viheralueiden määrän ja aikuisten asukkaiden mielenterveyden välillä!*

elvyttää stressistä ja parantaa tarkkaavaisuutta kaupunkiympäristössä liikukumista enemmän. Luonnossa sydämen syke tasaantuu, verenpaine laskee ja stressihormonien määrä laskee. Myönteisiä vaikutuksia luonnossa saadaan jo 15 minuutissa, mutta vaikutukset ovat pidempiaikaisempia mitä enemmän ja useammin luonnossa liikkuu. Tutkimuksissa on myös todettu positiivinen yhteys asuinalueen viheralueiden määrän ja aikuisten asukkaiden mielenterveyden välillä! Luonto parantaa hyvinvointia myös fyysisen aktiivisuuden ja sosiaalisten kontaktien lisääntymisen kautta. Jo pelkän luontokuvan katsominen rentouttaa. Lisäksi luonnossa koettu kauneus vaikuttaa mieleen virkistävästi.

Luonnon vaikutuksia sairauksien parantamiseen on tutkittu vähän, tutkimuksia on tehty enemmän terveillä ihmisillä. Jonkun verran on kuitenkin näyttöä, että mielenterveys- ja päihdekuntoutuksessa luontoa voidaan käyttää ahdistuksen, levottomuuden ja masennuksen lievittämiseen sekä apuna tunteiden tunnistamisessa ja sanoittamisessa. Sosiaalinen ja terapeutin puutarhatoiminta ja hoivamaatilatoiminta parantavat mielialan lisäksi vuorovaikutustaitoja ja arjenhallintaa.

Erityisen hyviä kokemuksia luonnon, ja erityisesti eläinten hyödyntämisessä on saatu muistisairaiden hoidossa. ADHD-lasten keskittymiskyvyn on todettu paranevan luonnossa liikkumisen jälkeen selvästi enemmän kuin sisätiloissa liikkumisen jälkeen. Jatkossa tehdään varmasti enemmän tutkimuksia siitä, miten monipuolisesti luonto voi auttaa meitä myös sairauksien hoidossa!

*Teksti ja kuva: Jaana Rantakokko*

#### LÄHTEET

<https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2018/13/duo14421>

[https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/546397/GreenCare\\_tietokortti\\_2\\_tulostus.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/546397/GreenCare_tietokortti_2_tulostus.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

## HYVINVOINTIIN

energiaa jaksaa taas arjessa eteenpäin. Toki luontoretki väsyttää usein myös, mutta hyvällä tavalla; saan usein nukkua paremmin ja seuraavana aamuna herään virkeänä. Virkistävää on luonnossa myös huumori, mitä sieltä usein löytää. Esimerkiksi puun takaa kurkkiva tikka tai hauskat eläinkuvat saavat hymyn huulilleni.

Luonnon rauhoittava vaikutus on minulle myös siinä, että luonto vain on läsnä – se ei vaadi mitään. Ja miten paljon se antaa: virkistävien kokemusten lisäksi myös metsänantimia! Esi-

merkiksi luonnonmarjojen maku on taivaallinen. Ja suohan luonto meille lähes kaiken ravinnon – harva ruoka on kasvatettu tai ruokittu pelkästään keinotekoisilla ravinteilla irti maaperästä. Luonnon arvostaminen ja rakastaminen näkyy myös useissa elämänvalinnoissani. Luonnon suojeleminen ei stressaa minua, mutta luonnon tuhoaminen, roskaaminen ja välinpitämättömyys stressaavat paljonkin.

Luonnon hyvinvointivaikutuksista on myös paljon tutkimusnäyttöä. Luonnossa liikkuminen kohentaa mielialaa,



# TERVEELLINEN RUOKA VOI OLLA MYÖS EDULLISTA

**T**ERVEELLISTÄ RUOKAA voi hahmottaa esimerkiksi ruokakolmion ja lautasmallin mukaan. Näistä lautasmalli on jo pitkän aikaa käytössä ollut ja se soveltuu parhaiten lounaan syömiseen. Lautasella olisi silloin hyvä olla puolet kasviksia: neljäsosa pääruokaa ja neljäsosa lisuketta. Helmissä on joka päivä tarjolla lämmin ateria, jota kannattaa suosia.

Vuoden 2014 ravitsemussuositusten mukaisen ruokakolmion perustana ovat kasvikset ja hedelmät. Jos ei ole aiemmin syönyt juuri ollenkaan näitä, hedelmistä ja marjoista on ehkä helpompi aloittaa. Banaanit ovat helppoja hedelmiä, jotka sopivat myös evääksi, jos vain kypsän hedelmän laittaa pieneen muovipussiin. Omenat ovat hyviä vaihtoehtoja, kuten satokaudella myös appelsiinit ja mandariinit. Mustaherukoita voi ostaa pakastealtaasta ympäri vuoden edulliseen hintaan. Niitä voi syödä esimerkiksi maidon kanssa, joka ehkä muistuttaa lapsuudesta tuttua mustikkamaitoa.

Kasviksia voi syödä joko raakana tai kypsänä. Porkkanaa, lanttua ja keräkaalia on saatavissa läpi vuoden. Jos ne eivät

***Porkkana on hyvä peruskasvis, jonka pureskelu vahvistaa hampaita ja puhdistaa esimerkiksi leivänmuruset suusta.***

maistu sellaisinaan, mukaan voi laittaa rusinoita tai appelsiinia. Suomalaista kurkkua, tomaattia, kukkakaalia ja punajuurta on tarjolla edullisesti kesäaikaan. Porkkana on hyvä peruskasvis, jonka pureskelu vahvistaa hampaita ja puhdistaa esimerkiksi leivänmuruset suusta. Siinä on myös paljon A-vitamiinia ja kuitua. Se vaatii työvälineeksi vain kuorimaveitsen ja leikkuuveitsen. Jos ei pääse lounaalle Helmiin, porkkana on mainio kasvisvaihtoehto.

Seuraavaksi suurin alue on täysjyväviljasukkeet ja peruna sekä leipä, myslit ja puuro. Ekologisin ja edullisin lisävalinta on peruna, jossa on myös vähem-

män energiaa kuin samankokoisessa annoksessa riisiä tai pastaa.

Puuro on hyvää peruseruokaa, jonka voi tehdä rasvattomaan maitoon ja syödä kyytipojaksi esimerkiksi mustaherukoita. Jotta saa aamupalalla riittävästi rasvaa, puuroon kannattaa sekoittaa vähän pellavansiemenrouhetta ja margariinia. Jos kaurapuuro ei maistu, voi kokeilla myös neljänviljanhiutaleita. Puuro valmistuu mikrossa parissa minuutissa, mutta kiire-aamuiksi voi tehdä tuorepuuroa valmiiksi jääkaappiin.

Leivästä olisi parasta valita sellainen, jossa on kuitua vähintään 6g/100g. Ruisleivissä on usein riittävästi valinnanvara ja kuituakin normaalisti 10g/100g. Leivästä saa useimmiten liikaa suolaa, joten kannattaa seurata sydänmerkkiä paketin päällä. Jos haluaa ennemmin syödä myslit, se olisi suositeltavinta tehdä itse. Silloin säästyy rahaa ja voi päättää esimerkiksi sokerin määrän.

Kolmion seuraavalla portaalla ovat vasemmalla kasviöljyt, margariinit, siemenet ja pähkinät. Ruoanlaitossa olisi hyvä suosia kotimaista rypsiöljyä. Leivän päälle sopii normaali margariini, sil-







## ***Aamupalan lisäksi päivään olisi hyvä kuulua ainakin lautasmallin mukainen lounas, jokin päivällinen ja iltapala.***

lä hyviä rasvanlähteitä on ruokavaliossa useimmiten liian vähän. Pähkinöistä edullisimpia ovat maapähkinät ja pellavansiemenrouhe. Ruokakaupoista voi ostaa isoja pakkauksia pähkinä-rusinasekoituksia. Rusinat ovat kuivattuja viinirypäleitä eli hedelmiä.

Kolmannella portaalla ovat myös vähärasvaiset maitovalmisteet. Rasvaton maito tai piimä ovat näistä parhaita vaihtoehtoja, sillä niistä saa hyvin proteiinia. Niihin on lisätty myös d-vitamiinia, ja maitovalmisteet ovat tärkeitä kalsiumin lähteitä.

Seuraavalla sektorilla ovat kala ja siipikarja eli broileri ja kalkkuna. Rasvaista kalaa suositellaan syötäväksi kahdesti viikossa, mutta siihen voi olla vaikea päästä, joten tavoitteena voisi ainakin aluksi olla yksi kala-ateria viikossa. Silakat ovat edullista ja hyvää rasvaista kalaa. Lohta ja muita kaloja voi löytää tarjouksesta. Seitikin on kala, jossa on hyvin proteiinia, mutta vain vähän rasvaa.

Broilerinliha on yleensä suhteellisen kallista. Broilerinkoipia on kuitenkin saatavana edulliseen hintaan. Jos niistä ir-

rottaa kypsennyksen jälkeen nahan, liha vastaa ravintoarvoltaan broilerinfilettä. Muutakin broileria voi löytyä halvemmalla, jos kohdalle osuu punainen lappu tai muu tarjous. Jos käytössä on pakastin, alennusruokaa kannattaa myös pakastaa.

Viidennellä portaalla alkavat olla ne ruoka-aineet, joita ei suositella syötäväksi kovinkaan paljon. Tähän ryhmään kuuluvat lihavalmisteet, punainen liha ja kananmuna. Nyrkkisääntö on: korkeintaan 500 grammaa punaista lihaa viikossa. Kananmuna on hyvä ja edullinen proteiinin lähde ja mielestäni parempi vaihtoehto kuin punainen liha.

Kolmion huipulla ovat sattumat, eli satunnaisesti syötäväksi tarkoitettut ruoka-aineet. Näihin kuuluvat ravitsemussuosituksen mukaan erilaiset makeat ja suolaiset herkut sekä makkara, joka on ehkä vähän yllättävää. Terveellisempiä vaihtoehtoja on tehdä mustaherukka-kiisseliä tai kauralastuja, jotka ovat hyviä jälkiruokia.

Aamupalan sanotaan olevan päivän tärkein ateria. Näin varmasti onkin, joskaan ei kannata väheksyä myöskään

lounaan merkitystä. Niin kiire ei aamulla tulisi olla, että aamupalan kuittaisi pelkällä kahvilla. Ainakin voileipä ja hedelmä mahtuvat kiireiseenkin aamuun.

Aamupalan lisäksi päivään olisi hyvä kuulua ainakin lautasmallin mukainen lounas, jokin päivällinen ja iltapala. Lämmin päivällistä varmaan aika harvinaisena, jos perheeseen ei kuulu kouluikäisiä lapsia. Jonkinlainen ateria tasapainottaisi kuitenkin iltaa.

Jos lautasmalli toteutuu lounaalla, päivällisellä voisi pyrkiä ainakin lähelle sitä. Proteiinin lähteenä voi toimia esimerkiksi kananmuna. Hedelmäksi sopii vaikkapa omena.

Iltapalalla voi syödä vielä porkkanaa kasvikkeksi.

Terveellisessä ruokavaliossa on **Patrick Borgin** mukaan neljä viidesosaa sääntö. Jos 80 prosenttia syömisestä on kunnossa, se riittää.

*Teksti: Hanna Elina Yli-Koski*

*Kuvat: Pixabay ja  
©Valtion ravitsemusneuvottelukunta*

# HARRASTUKSIEN AVULLA

## *monipuolisempaa havaintoainesta*

Linturetket, maailmanradio ja vanhat kirjat rikastuttavat elämää.



*Myöhemmin aloin  
kaipaamaan  
kuulolinjaa ympäri  
planeetan ja hankin  
nykyaikaisen  
maailmanradion*



**HARRASTEET** on tullut etsittyä siihen tarkoitukseen, että rikastuttaisin ja monipuolistaisin niillä kertyvää havaintoainesta. Lintuharrastukseni alkoi kymmenvuotiaana ja se vei retkille jo aika laajoille alueille, myöskin sellaisiin seutuihin, joissa ei kyllä muuten olisi tullut käytyä. Retkiltä palattuani huomasinkin pian aina rikastuneeni juuri tällä tavoin, vaikkon ollut rahalla sitä ostanut. Kulutettavat varusteet olivat enintään pyöränrenkaanpaikkausrasia ja eväskéipä vesipullon kera. Kiikariakaan ei aluksi ollut, sain sen vissiin vasta 12-vuotiaana ja joku naa-

puri lahjoitti lintukirjan. Viiteentoista ikävuoteen mennessä oli jo sitten tullut pikkumaksulla saatuja retkiä, tutuiksi olivat tulleet jo kevät- ja syysmuuton Yyteri, Kauhaneva, Vatulanharjun kolmiomittaustorni, Vaivianneva, Puurijärven seudut kuten Isosuo, Korkeasuo ja Kiettareensuo sekä kotini ympäristön kävelymatka-alueet jonnekin kolmeen-neljään kilometriin asti Ison Salmelujärven ja Mahnalan harjun ja Sarkkilan ja Laitilan Salmen maille asti.

15-vuotiaana sain itäsaksalaisen kameran ja sen kanssa meni aikaa noilla samoilla linturetkillä pääasiassa. Kamerakerho kesti kolme vuotta; olin kerholainen, varapuheenjohtaja, ja puheenjohtaja niinä vuosina.

Meillä oli useampi ikivanha radio ja niistä kahdella kuuli maailmantaajuuksia ja tuli niitäkin tunnelmoitua monet kerrat. Myöhemmin aloin kaipaamaan kuulolinjaa ympäri planeetan ja hankin nykyaikaisen maailmanradion, Philips-merkisen, Hyvinkäälle muutettuani noin vuonna 1991. Sama perusidea jatkui: havaintoaineksen rikastuttaminen ja monipuolistaminen. Myöhemmin maailmanradioita on kulunut loppuun useita ja aina on tullut hommattua uusi tilalle. Vä-

lillä joitakin löytyi kirpputoreiltakin. Lopulta olen hankkinut myös seitsemän metrin mittaisen lanka-antennin. Se on vaakasuoraan huoneen yläosaan viritettynä keittiöstä kammarin perälle asti ja se runsastuttaa selvästi hyvin kuuluvien asemien määrää. Kun sitä kääntää eri suuntaiseksi välillä, kuuluvien asemien valikoima hieman, paljonkin, muuttuu, sillä se ottaa tehokkaasti asemia poikittaiseen suuntaan omasta suunnastaan: itä-länsi antenni ottaa etelästä ja pohjoisesta jne.

Vanhat kirjat ovat myös suuri rakauteni. Ne ovat halpoja ja usein myös ilmaisia. Niidenkin avulla voi murtautua ”päivittäis-radioSuomi” -umpiosta laajemmille havaintoainesvesille, varsinkin kun keräilee juuri tässä hengessä. Piirtyy esiin kuvaa ihmiskunnan matkasta ja sen erheistä ja viisauden hetkistä, epäonnesta ja hyvän tuurin asioista. Näkemys ihmiselämästäkin syvenee ja se käsitys, mikä lopulta on tärkeää ja arvokasta. Ja ote planeetanseudusta ja elämän ihmeistä lujittuu. On alkanut tuntua siltä, ettei minua huijata enää niin helpolla kuin nuorempana usein tapahtui. Siis mielenterveys on tiedostelun ja vahvistumisen kohentelema.

*Teksti ja kuvat: Juha Korkee  
ajatteliija, aktivisti, hullu, Hyvinkää*





# Juoksemalla parempaa mielenterveyttä

**JUOKSUHARRASTUS** on minulle tällä hetkellä erityisen tärkeä ja rakas. Koronan takia maailma on vähän toisenlaisessa asennossa, ja ulkona on turvallista liikkua. Juoksu on minulle keino kehittää ja huoltaa itseäni, kunnon lisäksi monesta muustakin näkökulmasta. Mielestäni harrastuksen tulisi tuottaa mielihyvää, hyvää energiaa sekä olla vapaaehtoisuuteen perustuvaa – niin lapsilla kuin aikuisilla.

Maailma on pullollaan erilaisia harrastuksia ja tapoja harrastaa. Harrastuksen ei tarvitse olla aikatauluun ja paikkaan sidottua. Omien lapsiemme kohdalla olemme saaneet kommentteja, ”he eivät harrasta mitään”, koska heillä ei ole viikoittaisia ohjattuja harrastuksia. Meillä on aina harrastettu yhdessä ja omaehtoisesti. Lapset ovat kokeilleet eri lajeja, mutta jos ei ole ollut kipinää, ne ovat jääneet kokeiluksi. Mielestäni on tärkeää ulkoilla, liikkua ja keksiä itselleen mielekästä tekemistä; sen ei tarvitse tapahtua vieraan säännöllisessä ohjauksessa. Hämmennyn, kun kuulen vanhempien suusta, kuinka uupuneita he ovat lastensa kускаamiseen harrastuksesta toiseen tai lapsen nyt on vaan pakko käydä harrastamassa. Onko tämä todella tarkoituksemukaista?

Harrastuksen pitäisi mielestäni olla vapaaehtoista ja itse valittua, vaikka joka kerta ei olisikaan pelkästään kivaa. Joskus on vaan vaikea lähteä, vaikka jälkeensä toteaa, kuinka hyvää se teki. Harrastuksen pitäisi aina tuottaa mielihyvää, ei pahaa mieltä. Toki kaikilla on huonoja päiviä, mutta jos aina jää paha mieli tai surullinen olo, harrastus ei vastaa tarkoitustaan. Harrastuksen pitäisi lisätä energiaa arkeen ja elämään, ei syödä sitä. Jos joka kerta on ihan rätköpoikkiväsynyt, se ei palauta arjesta ollenkaan, vaikka sen pitäisi olla vastapainoa koululle, työlle ja kotitöille: aika ja paikka, jolloin ei tarvitse suorittaa mitään. Jos me aikuiset näyttämme koko ajan omalla esimerkillämme lapsille ja nuorille, kuinka koko ajan pitää olla tehokas ja tehdä hampaat irvessä, opetammeko heidät suorittajiksi?

Hyvä harrastus on mielestäni sellainen, johon on aina kiva lähteä ja sitä oikein odottaa. Ei tarvitse pelätä, että kohta on taas keskiviikko ja minun pitää mennä harrastamaan. Parhaimmillaan se kehittää meitä, ei riko ja sodi meitä vastaan. Enkä kehittymisellä tarkoita sitä, että olisi aina parempi, vaan tilaa oppia uusia puolia itsestään, kokea onnistumisia ja sitä kautta lisätä itsetuntemusta ja

-luottamusta. Harrastuksen pitäisi olla lahja itselleen, ei rangaistus. Riippuen harrastuksesta se voi antaa luovuuden kukkia, saada ulkoilemaan tai liikkumaan jne. Se voi olla omien rajojen kokeilua tai omalla mukavuusalueella olemista, elämäntilanteen mukaan. Harrastuksen kuormittaessa meitä entisestään siitä katoaa palauttava vaikutus. Meidän tulisi päivittäin palautua töistä, koulusta ja arjen askareista. Elämäntilanteen mukaan erilaisilla harrastuksilla on erilainen palauttava vaikutus.

Juokseminen on minulle tärkeää tässä kohtaa elämää. Se saa minut liikkeelle ja ulos, työpäiväni kun kuluvat koneella istuen. Ajatukseni saa virrata vapaasti ilman, että minun täytyy keskittyä mihinkään tiettyyn asiaan. Saan ihailla luontoa ja liikkua erilaisissa paikoissa. Elämän kuormittavuuden mukaan voin valita

treenin tehon ja matkan. Juokseminen ei ole aikaan ja paikkaan sidottua: voin aina mennä fiiliksen mukaan. Koen onnistumisia lähes joka kerta. Yleensä siihen riittää pelkkä kaunis maisema ja juoksun tuoma energia.

Rakastan juoksemista, koska se antaa minulle mahdollisuuden miettiä ja käydä ajatuksia yksin läpi. Useamman tunnin lenkillä voi ajatella läpi lähes kaikki senhetkiset ajatukset. Tunne on melko meditatiivinen, kun voi melkein päästää ajatuksistaan irti. Antaa kehon rullata ja kulkea lähes itsestään. Mieli humisee lähes tyhjyyttä. Vaikka olisikin huolia ja murheita, juoksu vapauttaa niistäkin siksi hetkeksi, kun löytää vain sisäisen minän tässä hetkessä ja nyt. Kukaan tai mikään ei vaadi minulta mitään, vaan saan nauttia askel askeleelta.

*Saila Turkka*



KUVA: TIMO TURKKA



# TANGOLLE

## *ja haaveille tanssilavan luona*

*Ilon pienen vuoksi surun suuren,  
voi moni viedä täältä mukanaan  
Toinen taas voi löytää onnen juuren  
ja kohtalonsa melkein kuka vaan*

**S**UOMALAISESTA tangosta sukeutui kansallinen ikäpolvikokemus viimeistään 60-luvulle tultaessa, jolloin varsinkin maaseudun väki otti omakseen alun perin argentiinalaisesta tangosta kansainvälistyneen ja suomalaiseksikin vakiintuneen musiikinlajin ja tanssin. Tällöinen tangovillitys kertoi ilmeisestä maaseutunostalgiasta kaupungistumisen aikoina ja samaten eronteosta poppi- ja rokkimusiikkiin – voidaankin hyvin puhua vuosikymmenen yhteisestä tangokuumeesta maaseudulla, jollei peräti -hysteriasta.

Tangot valtasivat Suomenmaan tanssilavat, niistä levytettiin monta klassikkoa, ja lieneepä kansan yhteisessä muistissa vielä sekin, kuinka lattiat kesäilloin notkuivat tangosta ja kaikenikäisistä tanssijoistaan; aina kait niistäkin sydämistään, jotka kulkeutuivat haaveineen tanssilavan luokse, kuten eräässä tangossa lauletaan.

Alkujaan suomalaista tangoa tulkit-sivat lähinnä mieslaulajat, joista muistetaan yhä useita, parhaitahan olivat esimerkiksi **Olavi Virta**, **Reijo Taipale**, **Eino Grön** ja **Markus Allan**. Nykyään Seinäjoen Tangomarkkinoilla kruunataan vuosittain sekä Tangokuningas että Tangokuningatar juhlavassa tangotapahtumassa, joka on samalla lämpimän heinäkuista tanssin juhlaa.

Vasta suomalaisen tangon läpilyönin jälkeen meillä alettiin myöhemmi-

ten tanssia lavoilla ”latinalaisväristä” argentiinalaista tangoakin, mutta siihen mennessä suomalainen tango oli ehditty omaksua ja se tietenkin säilytti yleisönsä. Minä olen tanssinut nuorena tyttönä, suomalaisen tangon uuden nostalgian aikaan 90-luvulla, molempia tangoja.

*Sinussa heräsi muistikuvasi: Se tuli, ensimmäinen tangosi, ihan yllättäen, sillä minuahan vain vietiin kädestä. Seisoin voimatta mitään aloillani, vähitellen keinuinkin; tunsin näet Sinut ensimmäistä kertaa siinä lähellä ja sinun kätesi ensi kosketuksen. Olit väkevämpi kuin kuvittelin miehen rintamuksen olevan.*

Muistanhan minäkin, kuljinhan tanssilavalle. Joka puolella näkyi tanssijoita, iloisia hymyjä toisilleen, kasvokkain rupatellaan kuulumiset ja jokainen tanssituttu toki muistetaan, on naurua ja iloa, sydänsärkyä ja kihelmöivää jännitystä naisten ja miesten riveissä, tunnelma on tainnut kohottaa katonharjan. Jos nykyään näkisit siellä aivan vanhan tangoparin tunnelmoimassa lavan nurkassa, tietäisit, mitä minä tarkoitan sillä, kun puhun alttein mielin, kuin olisin nuoruus itse: nuoret tekevät muistikuvissani kaiken vartalollaan, mutta vanhat vain tekevät kaiken tangon.

Onhan tietyllä tavalla pintapuolista, kuunteleeko ja tanssiiko sitä lavoilla uudempaa vai vanhempaa suomalaista tangoa vai kenties jotakin perinteikästä

argentiinalaisen tangon versiota tai tango nuevoa. Lieneehän meillä jokaisella ihmisellä erilaisia taustoja ja mieltymyksiä, ja tangokin kertoo moninaisuudessaan kenties omaa tarinaansa jokaisesta meistäkin.

Ja aivan totta oli yhä sekin, kuinka jokainen ukko viepi kuitenkin omalla tavallaan, kuten isäukkoni kansanomaisesti tyttärtään tahtoi valistaa.

Nuoret miehet innostuvat joskus tekemään tanssista leikkiään hurjin mielin, nuorukaisethan aina muutenkin leikittelevät yllytettynä. Toiset miekkoset vievät vilkkaasti pilke silmässä, jotta tyttö saa ihanaa kyytiä askeltaessaan perässä, ja sellaiset taiturimaiset tangokaverit puolestaan taivuttavat neitiä hyvää, kuin tähtien alla taivutaisiin. Jokainen kavaljeeri muistoissani osasi viedä daamiaan taitaen niin päin, että tyttö kuin tyttö seuraisi mukana. Nuorista miehistä ne kerkeimmät koettavat aina joutua saadakseen tangoon sen mieleisensä tyllerön, heti kun soitto vain alkaisi.

Tanssien jälkeen oltiin autolla yhdessä yöttömän selässä, nuorten ilta jatkuu vieläkin ihan kuin väsyttämättä ja kuin toinen olisi ollut alati toisensa äärellä. Viimein mennään yhdessä rantasaunaan ja uimaan lämpimään heinäkuun veteen. Aamuyöstä sauna on erilainen, niin leppeästi hiiltyvät viimeiset halot ja lammessa on suven pehmeä syli.





*Ajatukset viiptyvät yhä hieman kuin hakien erästä kaukaista maata, josta kerrotaan satumaana: jossa voi kohdata oman rakkaansa ja nähdä kukkasten hehkuvat värit, sen erään aavan meren takana, suuren, suuren meren ja toisen maan rannan lepäämässä kaikkien vetten äärellä. Sekin lienee vanha viisaus.*

*Sinä ehkä elit sen yhden hetken tangon tähden, Sinä ehkä rakastuit siksi, siksi petyit, mutta Sinä jäit silti palaamaan sydämeeni, kuin olisit nähnyt minun silmilläni kaiken mitä tarvitsen. Sinä olit minua vastassa yössä kuin nuorennaisen uni yössä. Kuka silloin haluaisi olla yksin, ihanin kesäilloin, nuorena vailla lempeään rinnassaan?*

*Kunhan vain orkesteri alkaa soittaa, sinä tulet ja pokkaat kirkkain silmin, tahdoit ymmärtää minua, niin minäkin ehkä sinua vaan mitä minä oikein nauroin?*

*Sen huomaa sen yhden asian vasta vanhempana, kun kuuntelen vanhoja tangoja: Haaveita tanssilavan luona, haaveita haaveen vuoksi vaan. Toiveita tanssilavan luona, käymättä todeks milloinkaan.*

Teksti  
Reija Halonen

Kuvat:  
Reijo Porkka  
Katja Tamminen

### *Haaveita tanssilavan luona*

*Haaveita tanssilavan luona  
Haaveita haaveen vuoksi vaan  
Toiveita tanssilavan luona  
käymättä todeks milloinkaan*

*Haaveita tanssilavan luona  
Hetkiä hetken vuoksi vaan  
Toiveita tanssilavan luona  
Liekkejä luotu sammumaan*

*Ilon pienen vuoksi surun suuren,  
voi moni viedä täältä mukanaan  
Toinen taas voi löytää onnen juuren  
ja kohtalonsa melkein kuka vaan*

*Haaveita tanssilavan luona  
Tanssia tanssin vuoksi vain  
Toiveita tanssilavan luona  
Surut ja ilot rinnakkain*

*Ilon pienen vuoksi surun suuren,  
voi moni viedä täältä mukanaan  
Toinen taas voi löytää onnen juuren  
ja kohtalonsa melkein kuka vaan*

*Haaveita tanssilavan luona  
Tanssia tanssin vuoksi vain  
Toiveita tanssilavan luona  
Surut ja ilot rinnakkain*

Sävellys: **Toivo Kärki**  
Sanoitus: **Lauri Jauhiainen**

### **Kirjallisuutta:**

**Kärjä, Antti-Ville** ja **Kai Åberg** (toim.) 2012: *Tango Suomessa*. Nykykulttuurin tutkimuskeskuksen julkaisuja 108. Jyväskylän yliopisto, Jyväskylä.

**Leskinen, Lauri** 2014: *Suomalainen tango tyhmyreille: rakkautta ja kaukokaipua*. Yleisradion haastatteluartikkeli. Yle.fi:n osoitteessa <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2014/07/08/suomalainen-tango-tyhmyreille-rakkautta-ja-kaukokaipua>. Viitattu 12.2.2021.

**Suomalaista tangomusiikkia:** *Tango-markkinat*. 30-vuotisjuhlalevy. Sony Music Entertainment Finland Oy 2014. Saatavilla kirjastosta cd-levynä ja sähköisesti (Helmet-nettisivustolla).

### **Mielestäni hyviä tangoelokuvia:**

*Onnenmaa*, ohjaajana **Markku Pölonen**, Suomi 1993.

*Tango*, ohjaajana **Carlos Saura**, Espanja ja Argentiina 1998.





KUVA: PIXABAY

## MEDITAATIOHETKIÄ AVANNOSSA

**SAIN KOKEA** avantokasteeni upealla tavalla. Pienestä puusaunasta tunturipuron varrelta, jonka uunissa puut hiljaa humisivat, juoksin ensi kertaa jäiseen veteen. Puron tummasta vedestä noustessa avannon rosoiset raapivat ihoani, mutta räjähtävä mielihyvä ei naarmuista piitannut. Euforia jylläsi sisällä ja ympärilläni. Näin vain Lapin puhtaan valkoiset lumikinokset ja tähdet mustalla taivaalla. Hiljaisuus tuntui pysäyttävän koko maailman.

Olin ensimmäisellä matkallani pohjoisessa 17-vuotias lähiönuori, jota yleensä ympäröivät massiiviset kerrostalot ja niiden loppumattomat ikkunarivit. Järvet, lammet ja meri olivat minulle tuttuja ja rakkaita, kuumien lapsuudenkesien virkistys. Nyt kuitenkin pulahdin veteen, joka oli niin kylmää ja kirkasta, että se sai minut loppullisesti koukkuunsa... Halusin kokea sen sävöksen aina uudestaan ja uudestaan.

Tämän päivän avantoni on puitteiltaan hyvin toisenlainen. Se on aivan eri tavalla upea ja ikoninen. Sinne kävellessäni näen lumisten puiden sijaan

Presidentinlinnan, talvisen Kauppatorin ja Suomenlinnan lautan tulon ja menon. Olen kotikaupunkini keskiossa, näille mukulakiville minä synnyin. Sinä olet kuitenkin samanlainen, vaikka vetesi on pieni osanen Itämerestä. Olet yhtä tummavetinen ja annat minulle saman kokemuksen, kuin Lapin vesi kauan sitten. Vaikka menen veteen Helly Hansenin uimakengissä ja avantohanskoissa, kokemus on aina yhtä alkukantainen.

Meditaatiomaailmassa avanto symbolisoi minulle tulikuuman muuttumista jääkylmäksi ja takaisin loppumattomana kiertokulkuna. Vastakohta oppia kuinka jing ja jang ovat ikuisesti kiinni toisissaan, ja kuinka pimeintä on juuri ennen aamunkoittoa. Avanto hiljentää mieleni keskellä suurkaupunkia ja nostaa mieleeni ikuisia kysymyksiä, joihin meditaatiolla etsin vastauksia.

Illalla kotona saan tuntea euforiaa, jota jäähileiden sekaan kastautuminen antaa. Vaikka kylmä merituuli on viskonut lunta kasvoilleni, aistini ovat saaneet ihanalta tuntuvaan herätyksen.

Tunnen itseni fyysisesti täysin rennosti ja haluan viedä myös mieleni pois tuijottamaan kaukaisuuteen, miettimään ikiaikaisia totuuksia.

Meditaatiohetki odottaa minua yön saapuessa. Makuuhuoneeni on rauhallinen ja hiljainen, ainoana valolonaan pieni kynttiläliekki. Olen kiertonut itseni lämpimään peittoon ja vetänyt ajan pehmentämät villasukat jalkaani. Olen tähän hetkeen valinnut minut usein meditaatioon johdattamaan **Jason Stevensonin** videon *Change is possible*. muutos on mahdollista. Suljen silmäni ja keskityn. Hänen äänessään soi jotain, jonka mukana on helppoa lähteä sisäiselle matkalleni.

Tarvitsen vielä opastajaa siihen, että ajatusten ketjut katkeavat ja pääsen hetkeksi rauhaan sisäisessä maailmassani. Kaunis rauhoittava musiikki äänen taustalla sulkee minut omaan maailmaansa. Kuulen sanoja, kuten universumi ja hyvyys. Kun mieleni on rauhoittunut tarpeeksi, on omien pohdintojen vuoro. Olen kahden itseni kanssa, kunnes nukahdan.

*Memmu Jansson*



# OHJELMOINTI MASENNUKSEN ESTÄJÄNÄ



**MIKÄ TAHANSA** harrastus mihin saa uppoutua, estänee masennusta. Itse ihan oikeasti olen onnellisimmillaan silloin, kun minulla on jokin ohjelmointiongelma ratkottavana. Vaikka ohjelmointiongelma olisi vaikea, niin se ei turhauta, vaan päinvastoin innostaa. Tykkään ongelmien ratkomisesta. Ja voi sitä hyvänolon tunnetta, kun jokin asia alkaa sitten toimimaan! Innostun kuin pikkupoika.

Ohjelmoin algoritmista taidetta. Innostun siis myös, kun saan aikaiseksi kivan näköisen kuvan tai animaation. Nykyisen taitelijan urani ehkä pääteos ”Moi! OhjelMoi!” on nähtävissä osoitteessa [tinyurl.com/animaationi](http://tinyurl.com/animaationi) Käykää, kiitos, katsomassa! Ja peukuttakaa videota alas tai ylös – mieluummin tietysti ylös. Ihanaa olisi, jos joku jättäisi jonkin kommentinkin. Olen saanut aika

vähän palautetta taiteestani. Kaikki eivät ole siitä pitäneet, mutta itse tykkään ja se on tietysti pääasia. Minulla on myös englanninkieliset kotisivut [www.petke.info](http://www.petke.info) missä on palautelomake. Kotisivuilta on myös linkki vanhoille suomenkielisille sivuilleni. Käykää rohkeasti kirjoittamassa palautetta. Taiteilijalle palaute on tärkeää. Aika harva on edes käynyt katsomassa videotani. Se kestää noin 20 minuuttia ja koostuu noin 20 sekunnin animaatiopätkistä. En haluaisi olla mikään ”pöytälaatikko-ohjelmoija”.

Ohjelmointi on tekemistä, mitä ei voi maanisena harrastaa, sillä se vaatii skarppia mieltä, keskittymiskykyä, huolellisuutta ja tarkkaavaisuutta. Tuskin se estää tautini maniapuolta kehittymästä, mutta varmasti estää masennuspuolta. On tietysti hetkiä, jolloin on niin masentunut, että edes ohjelmointi ei innosta eikä keksi uusia ohjelmointi-ideoita.

Ohjelmointi vaatii ensin jonkin idean so. jonkin mielikuvan, mitä kohti haluaa koodillaan pyrkiä. Tosin joskus riittävät vanhatkin ideat, kunhan niitä vain vähän muuttelee.

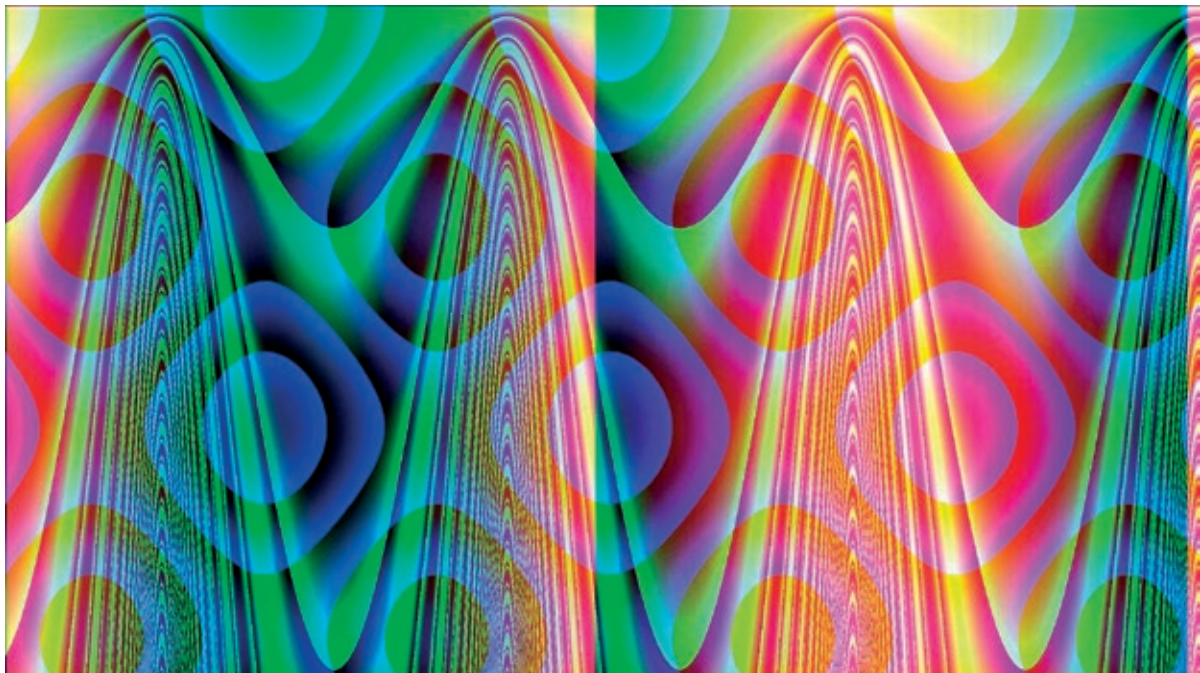
Kaikki eivät tosin pidä tekeleitäni taiteena. Taiteella kun pitää olla sano-  
maa ja sisältöä. Oman taiteeni sisältö on kivoissa efekteissä. Kun pikkulapsi piirtelee väriliidulla, niin ajatteleeko hän taiteensa sisältöä? Ei! Näin en minäkään tee – ohjelmoin tekemisen ilosta.

On sanonta ”mikään ei ole niin tärkeää kuin puutarhanhoito”, tosin alun perin kokonaisuudessaan kiinalainen viisaus kuului: ”mikään ei ole niin tärkeää kuin puutarhanhoito, eikä sekään ole tärkeää”. Minä jättäisin tuon loppuosan pois omaa puutarhaani koskien. Toivon, että sinä olet löytänyt itsellesi oman puutarhasi.

Vaikka ohjelmointi on minulle tärkeää, pidän siitä tietoisesti pitkiäkin taukoja. On nimittäin myös viisas sanonta ”kaikkein kyllästyy”. Pidän yllä rakkaussuhdetta ohjelmointiini tauoilla. Sitä mukavampaa on sitten taas ohjelmoida pienen tauon jälkeen. Ohjelmointi on minulle kuin rakastettu, jota näen vain viikonloppuisin. Harrastus sana tulee suomen kielen sanasta harras, mikä taas tarkoittaa muun muassa sydämestään johonkin antautunutta, antaumuksellisen innokasta, uutteraa. Sanalla amatööri taas on perustat latinan kielen sanassa amare, rakastaa. Mielestäni amatööriä ei pitäisi mitenkään väheksyä. Kuitenkin sanalla on hieman väheksyvä kaiku verrattuna ammattilaiseen, joka on ”pro”.

*Teksti ja kuvat: Petri Keckman*

*P.S. Animaationi ovat nähtävissä tässä osoitteessa: [tinyurl.com/viimeiset](http://tinyurl.com/viimeiset)*



# KIRJOITTAMINEN JA OMAN MIELEN HARJOITTAMINEN HARRASTUKSENA



*Kun saan kirjoitettua ajatukseni sanoiksi, se tuo uskoa itseen. Kirjoittaessa unohdan ajan kulun ja mieli saa levätä.*

**KIRJOITTAMINEN** on tällä hetkellä valokuvauksen ja luonnossa liikkumisen ohella tärkein harrastukseni. Minulla kirjoittaminen ei synny tyhjästä kuin itsekseen, vaan tarvitsen paljon aikaa mietiskelyyn ja ajatusten kehittelyyn ennen kuin rupean kirjoittamaan.

Kirjoituksillani haluan saada ihmiset miettimään vaikeita asioita ja auttaa heitä vertaistuen avulla, jos mahdollista. Aloitin kirjoittamisen Helmi-lehteen muutamia vuosia sitten ja koin, että Helmin lehtiryhmässä on aina kiva tunnelma ja mukava porukka koolla. Innostus kirjoittamiseen oli jo olemassa ja tämä tuntui samalla myös mukavalta vapaaehtoistyöltä. Oli myös mukava saada olla mukana yhdessä vertaisten kanssa tekemässä joitain mukavaa ja ponnistella yhteisen lehden hyväksi. Kun saan kirjoitettua ajatukseni sanoiksi, se tuo uskoa itseen. Kirjoittaessa unohdan ajan kulun ja mieli saa levätä. Valmis lehti on aina hieno saada ja lukea. Välillä kirjoittaminen tuntuu vaikealta ja minusta tuntuu, että uutta tekstiä ei oikein synny ja ajatukset ovat jotenkin solmussa. Silloin haen ajatuksille vauhtia esimerkiksi luonnossa kävelemisestä tai lukemalla kirjallisuutta sekä lehtiä.

Osallistuminen Helmin Luovan kirjoittamisen ryhmään on auttanut paljon kirjoittamistyössä. Sieltä olen saanut paljon inspiraatiota ja ideoita kirjoittamiseen. Ryhmä kokoontui viikoittain ennen koronarajoituksia. Nyt ryhmä on tauolla ja jatkaa näillä näkymin elokuussa. Tuntuu tosi hyvältä, kun kirjoitus on valmis ja se on omasta mielestä onnistunut.

Tärkeää on, että olen saanut kirjoitettua kaiken mahdollisen asiasta, josta kirjoitan. Parasta on, jos teksti tuntuu vielä myöhemminkin hyvältä lukea. Silloin koen onnistumisen iloa.

Olen kirjoittanut lapsuudesta asti ensin koulussa ystäväkirjoihin ja sitten omiin päiväkirjoihin. Koulussa pidin aina ainekirjoituksesta ja esseiden kirjoittamisesta. Lapsena kirjoittelin mummon kanssa kirjeitä, koska hänellä ei ollut puhelinta maaseudulla siihen aikaan. Kirjeitä oli aina mukava saada ja lukea.

Lukeminen ja kirjastossa käyminen oli lapsuudesta asti vahvasti mukana. Meidän kirjastorakennuksemme oli punatiilinen vanha kerrostalo, jossa toimi siihen aikaan myös koulun hammashoitola. Se tuntui lapsena hassulta, kun talon toisella puolella oli kirjasto ja toisella puolella hammashoitola. Talo on edelleen olemassa, mutta siellä ei ole enää kirjastoa.

Lapsena lempikirjojani olivat *Pekka Töpöhännän seikkailut*. tarinat kulkevat sukupolvelta toiselle ja nyt aikuisen tyttärentäti katselee Pekka Töpöhännän animaatioseikkailuja DVD:iltä.

Koulussa pidin kirjoituskoneella kirjoittamisesta ja valitsin sen valinnaiseksi oppiaineeksi. Koulussa opettelimme kymmensormijärjestelmän ja siinä oli ratkaisevaa sekä nopeus että virheetömyys, kuten ainekirjoituksessakin. Tähän olin tottunut jo lapsuudessa kirjoittaessani isäni käsin kirjoittamia tekstejä puhtaaksi. Tämä kymmensormijärjestelmän taito on sittemmin hieinan ruostunut aikojen saatossa. Tämä oli aikaa ennen tietokoneita.

Viime aikoina olemme päässeet koetelemaan empatiaa käytännössä päivittäin. Aiemmin puhuimme siitä vain teoriassa. Olen pannut merkille, että en ole ainut, joka on kokenut stressiä, kun yhä tiukempia koronarajoituksia asetetaan ja monet meistä kärsivät yksinäisyydestä juuri nyt. Olen huolissani, miten kova hinta tästä vielä maksetaan myöhemmin, kun lähes kaikki kolmannen sektorin vertaispaikat ovat käytännössä kiinni.

Onneksi on sentään toimintaa verkkoalustoilla, mutta läheskään kaikkia mielenterveyskuntoutujia ne eivät saavuta. Niinpä ajattelin, että kun monet minulle rakkaat kulttuuriharrastukset ovat tauolla, minulla on aikaa aloittaa Helmin Mielenterveyden Ensiapu 1 -koulutus (mtea1) uutena harrastuksena. Koulutus toteutetaan verkossa Teams-alustalla.

Aiemmin vierastin näitä verkkotaapaamisia, mutta nyt rohkaisin mieleni ja uskaltauduin mukaan. Koulutus antaa tietoa mielenterveydestä voimavaroja sekä keinoja oman mielen ja toisen mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen. Näitä taitoja me kaikki tarvitsemme yhä enenevässä määrin. Oppikirjana on Suomen Mielenterveys ry:n Mielenterveys elämäntaitona -kirja. Tiedän, että oppiminen ja onnistuminen kasvattavat itsetuntoa, jolloin on helpompi kohdata eteen tulevia haasteita elämässä. On aina huikeaa onnistua jossain uudessa asiassa. Lähdän avoimin mielin ja innolla mukaan kurssille.

Mukavaa kevään odotusta kaikille!

*Teksti ja kuva: Tarja Ruusunen*







# KOKEMUKSIA VUOSIEN VARRELTA

**OLEN KILPAILLUT** monenlaisissa urheilukilpailuissa. 2000-luvun lopulta 2010-luvulle olen monesti kilpaillut kuntoutujien kilpailuissa.

Olen edustanut Haagan työkeskusta Niemikotisäätiön keilaturnauksessa Talissa. Neljän henkilön joukkueessa olimme kolmannella sijalla. Joukkueemme ei pärjännyt hyvin. Se harmitti minua, mutta ei sille voi mitään. Mukava kokemus.

Olen osallistunut Haagan Hyeenojen joukkueeseen mielenterveyskuntoutujien jalkapallomestaruuskilpailuissa. Olen ollut ainakin viisi kertaa turnauksessa. Joskus olemme päässeet pudotuspeleihin ja välillä olemme hävinneet yli kymmenellä maalilla. Se oli mukavaa, joskus harjoittelimme 1–2 kertaa, mutta yleensä osallistuimme kisoihin kylmitään.

Kolme kertaa osallistuin salibändi-turnaukseen Ruskeasuolla. Olen ollut maalivahtina joka kerta Haagan Hyeenojen joukkueessa.

Olen myös edustanut Eskot ry:n joukkuetta kerran yhdistysten jalkapal-

*Mielenterveyskuntoutujien kilpailut ovat mielenkiintoisia ja kilpaileminen on mukavaa.*

lon mestaruuskilpailuissa. Olen ollut varusteiden hoitajana Helsingin edustajana harjoituksissa ja turnauksessa vertaisohjaajana. Tämä vaati sitoutumista ja joka viikko harjoittelin ja tilastoin. Vaativaa, mutta mielenkiintoista.

Olen pitänyt kävelyryhmää Klubitallolla pitkään. Olen myös ollut kaksi kertaa klubitalojen verkostokilpailuissa Hämeenlinnassa ja Keski-Uudella maalla. Olen harjoitellut paljon ja pär-

jännyt joukkueen kanssa ja myös itse hyvin. Myöhemmin en pärjännyt yhtä hyvin joukkueen kanssa enkä itsekkään pärjännyt.

Kerran osallistuin mölkkykisaan HELMI ry:n joukkueessa Pasilas- sa Avomielin-yhteisön turnauksessa. Mölkkykilpailussa olen edustanut myös Helsingin klubitaloa Vallilassa. Myös Iitissä olen ollut poliklinikan kanssa ja kilpaillut siellä.

Yhden kerran olen ollut olympialaisissa Niemikotisäätiön joukkueessa Haagan edustajana. Kisat järjestettiin Paavo Nurmen kentällä Turussa. Saappaan heitossa olen ollut nuorten sarjassa ja myös hernepussin tarkkuusheitossa, jossa tulin viidennelle sijalle. Kokemus oli ainutlaatuinen.

Mielenterveyskuntoutujien kilpailut ovat mielenkiintoisia ja kilpaileminen on mukavaa. Kilpailussa tarvitaan kuitenkin malttia. Urheilukilpailut ovat avartaneet kokemuksiani. Kannattaa ehdottomasti osallistua aina, kun mahdollista.

*Arto Haatanen*







# HEI KUU-UKKO

**ALOITIN SYKSYLLÄ** uuden harrastuksen. Rupesin katselemaan pimeälle taivaalle taivaankappaleita. Koronaepidemia rajoittaa matkustamista. Ajattelin, että jos en pääse matkustamaan kauas, alan katselemaan kauas. Alkukimmoike harrastukselle oli, kun näin somessa kuvan tutun ihmisen tähtikaukoputkesta hänen parvekkeellaan.

Aluksi ostin kiikarin. Niillä ei saanut kuitenkaan vakaata kuvaa taivaalta. Taivaan valopisteet vain vispasivat kiikarin näkyvässä, kun katselin taivaalle. Sitten hankin jalustan kiikarille. Näkyvä parani, mutta ei ollut vielä täysin vakaa. Nälkä kasvoi syödessä. Ostin kaukoputken. Nyt taivaan valopisteet ja -läikät olivat vakaita.

Tiedollisista apuvälineistä on hyötyä tässä harrastuksessa. Minulla on tablettitietokoneella ilmainen sovellus (SkyView Lite), joka kertoo tärkeimpien taivaankappaleiden tarkan sijainnin. Siitä on suurta apua, kun pyrin määrittämään yksittäistä tähteä parvekkeelta. Sovelluksen avulla tiedän myös tarkal-

leen parvekkeeni suunnan (kaakko 138 astetta). Netissä on listoja kirkkaimmista tähdistä ja planeetoista. URSAN vuosikalenteri on ollut hyödyllinen.

Minuun vaikuttaa eniten kohteiden kaukaisuus, kun niitä katselen. Kuukin on sataa kertaa kauempana kuin olen itse koskaan matkustanut. Marsia katsolessa mietin, että tuollakin liikkuu ihmisen sinne lähettämä ajoneuvo. Paljain silmin pystyy hyvin harrastamaan tähtitiedettä. Ei tarvitse välttämättä kaukoputkea.

Pilvet ovat joskus jopa viikkoja esitämässä tähtien näkymistä. Olen kiertänyt tätä harrastushaittaa ottamalla kuvia etäkaukoputkella netissä. Käyttämälläni sivustolla voi valita haluamansa taivaankohteen valikosta. Sitten pitää määritellä joitain valokuvauksellisia lisäarvoja painikkeilla. Lopuksi annetaan oma sähköpostiosoite, johon etäkaukoputkella otettu kuva lähetetään. Olen näin saanut sähköpostiini kuvia galakseista ym. kaukaisista kohteista. Palvelu on tehty amerikkalaisille koululaisille ja

opiskelijoille, mutta se on kaikkien käytettävissä ([mo-www.cfa.harvard.edu/OWN](http://mo-www.cfa.harvard.edu/OWN)).

Miten mielenterveyteni vaikuttaa harrastukseeni? En tiedä etukäteen, minä päivänä olen toimintakykyinen. Tämä harrastus ei ole tiettyyn hetkeen sidottu, joten se sopii minulle. Kaukoputken hankinnassa otin huomioon ne päivät, jolloin toimintakykyni on osittain alentunut. Ostin helppokäyttöisen kaukoputken. Maakaukoputki on helppompaa käyttää kuin tähtikaukoputki. Olen maakaukoputkella katsellut esimerkiksi Saturnusta. Lisäksi pienikokoinen maakaukoputki sopii paremmin parvekkeelle ja on nopea ottaa käyttöön. Mielenterveyden häiriöni liittyy vähäiset voimavarat. Epidemian vuoksi olen ollut paljon kotosalla. Minulle on jäänyt voimia uuden harrastuksen aloittamiseen. Oheisen kuvan kuusta olen ottanut kompaktikameralla, joka oli jalustalla.

*Teksti ja kuva: Veijo E*

# POTILAS SAIMAN ELÄMÄNTARINA

*Kukaan ei tuntenut Saima  
Rahkosta, kun Susan Heikkinen  
lähti etsimään häntä.*

**SAIMA** oli tehnyt rikoksen, ja siitä syystä hän oli psykiatrisen sairaalan potilas vuoteen 1959, jolloin hän kuoli. **Susan Heikkinen** tutki, kuka Saima oli ja mitä jälkiä hänestä on jäänyt historiaan. Syntyi kirja *Pullopostia Seilin saarelta*.

## KUN PERHEESSÄ KUKAAN EI TIEDÄ

Mitä meistä jää jäljelle, kun meitä ei enää ole? Yleensä muistoja, mutta Saiman tapauksessa myös muistiinpanoja.

**Saima Rahkosella** ei ollut elässään paljon, sillä hän oli toiminut piikana ja eli suurimman osan elämästään laitoksissa. Edes jälkeensä jääneet sukulaiset eivät tien-

neet hänestä. Hän oli Seilin saaren potilas 1900-luvulla.

Hänellä oli kuitenkin halu viestiä sairaalan ulkopuolelle, ja nämä viestit jäivät meidän aikaamme asti. Osa viesteistä oli kirjeitä. Hän kirjoitti myös paperilappusia, jotka hän piilotti huolellisesti lasipurkkeihin saaren metsään. Kätköt olivat piilossa yli 50 vuotta, kunnes ne löydettiin. Vuosien päästä yksi purkeista tuotiin Helsinkiin.

Helsingissä Mental Museumin näyttelyssä Lapinlahden lähteellä lasipurkin näki toimittaja Susan Heikkinen ja kirjoitti siitä aluksi jutun Suomen Kuvalehteen. "Lehtijuttu oli vain jäävuoren huippu. Saima ansaitsi kokonaisen kirjan", kertoo Susan Heikkinen.

## LÖYTÖRETKI TUNTEMATTOMAN POTILAAN ELÄMÄÄN

Kukaan ei tuntenut Saima Rahkosta, kun Heikkinen lähti etsimään häntä. Sukulaiset eivät tienneet hänen olemassaolostaan. Vain yksi sairaala-apulainen muisti hänet.

"Toimittajalla on sisäänrakennettu uteliaisuus salaisuuksia kohtaan", Heikkinen kertoo.

Kirjan kirjoittamista varten Heikkinen jäi virkavapaalle ja sai apurahan. Suomalaisen Kirjallisuuden Seura julkaisi teoksen.

Kirja on tehty huolellisesti, historiaa ja potilasta kunnioittaen. Tarkka lukija pääsee lähteille, kun katsoo viitteet ja kirjan loppuun kerätyt lähteet.

Varsinainen löytöretki tehtiin tutkijansalissa, kun Heikkinen etsi viestien kirjoittajaa. Viestit lähettäneen henkilön

etunimi selvisi lappusista. Nimi oli Saima. "Löydetyistä kirjoituksista selvisi myös, että kirjoittaja on kotoisin Viipurin seudulta, koska lappusissa kuvattiin muistoja niiltä seuduilta."

Tutkijan työ muistuttaa salapoliisin työtä. Heikkisellä on ystäväpiirissä ollut psykiatri, joka on voinut peilata tämän alan tietämystä syntyvään teokseen.

Potilasarkistoja varjellaan yksityisyydensuojan takia, joten tutkijatoimittaja ei voinut mennä vain selaamaan potilaskansioita, kun etsi viipurilaisia tai Saima-nimisiä potilaita. "Niinpä tilasin selattavaksi monenlaisia kansioita Seilin saaren yleisistä, hallintoasioihin liittyvistä arkistoista."

## POTILAAN AVUNPYYNTÖ

*Pullopostia Seilin saarelta* on historiallinen löytöretki unohdetun potilaan elämään. Kirja nojaa historiallisiin lähteisiin ja se lähestyy päähenkilöään empaattisesti hengittäen historiasta ympäristön, jossa Saima Rahkonen eli. Saima ei ollut ainoa Seilin saaren potilas, mutta useimmat muut Seiliin liittyvät kirjat ovat fiktiota. "Seilistä on kirjoitettu fiktiota, mutta halusin tehdä pesäeron fiktion."

Kirjaa lukiessa tulee mieleen, että on tahdottu löytää potilas ja hänen maailmansa. On suuri pyyntö kenelle tahansa tulla löydetyksi.

Kirjailija kertoo Twitterissä 17.12.2020 sytyttäneensä kynttilän sen päivän muistoksi, jolloin Saiman elämässä tapahtui merkittävä käännekohta vuonna 1923. Nuori piikatytty tipahti yhteiskunnan rajamaille: hänen katsottiin olevan joko rikollinen tai mielisairas. Päädyttiin sii-



**Susan Heikkinen:** *Pullopostia Seilin saarelta* — *Potilas numero 43*. SKS-kirjat 2020.





hen, että Saima sai diagnoosin. Sellaisen, mitä siihen aikaan käytettiin. "Kirja käyttää kaunokirjallisia keinoja, mutta kaikki, mitä siinä kerrotaan, on totta", kertoo Heikkinen.

Yleensä elämäkertoja kerrotaan julkisuuden henkilöistä, jotka ovat menestyneet jollain alalla, mutta tämä elämäkerta on tarina täysin unohtuneesta ihmisestä. "Monet asiat ovat tässä vain yhden lähteen varassa, kuten mitä potilasasiakirjoissa on sanottu", toteaa Heikkinen.

Saimalta löytyi arkistoista kuitenkin myös kirjeitä, joita hän oli kirjoittanut ja joita ei ollut lähetetty koskaan eteenpäin. Hoitohenkilökunta oli estänyt sen. Monet kirjeistä oli lähetetty henkilöille, joita ei ole olemassakaan ja jotka Saima on kuvitellut. "Olin vähän mustasukkainen, kun Saima tuli kirjailijaystäväni uniin, kun tämä oli lukenut kirjan", nauhrauttaa Heikkinen.

#### **SAIMA HALUAA OLLA SAIMI**

Vuonna 1923 joulukuussa Saima löi kirjeellä toista piikaa. Saima väittää häntä komennelleen toisen piian haukkuneen häntä huoraksi ja hamppariksi. Kirjassa on yksi valokuva Saima Rahkosesta, jossa



### *Varsinainen löytöretki tehtiin tutkijansalissa, kun Heikkinen etsi viestien kirjoittajaa.*

hän on 52-vuotias potilas. Elämänsä loppupuoliskolla Seilin saarella Saima halusi olla nimeltään Saimi. "Visuaalisissa kuvitelmissani Saima on aina ollut selin. En koskaan saanut tietää, miltä Saima näyttää. Hänestä ei ole säilynyt yhtään suoraa kasvokuvaa."

Kirjaan sisältyvät Saiman kirjeet ovat koskettava ääni historiassa. Kuvissa on myös muutama valokuva kirjeistä. Hänen hautansa on Seilin saarella. "Saiman nimi selvisi arkistoista, kun löysin kirjeen, jossa Seilin sairaalan taloudenhoitaja oli tiedustellut Neuvostoliitolle luovutettujen seurakuntien keskusarkistolta, että missä kunnassa oli kirjoilla heidän potilaansa Saima Rahkonen, joka oli syntynyt Viipu-

rissa. Se oli sellainen riemullinen löydön hetki, kun ymmärsi, että oma sitkeys oli kannattanut ja mysteeri oli hyvin luultavasti ratkennut."

#### **METSÄÄN JÄTETYT PAPERIT – ITSEMÄÄRÄÄMISOIKEUDEN ETSIMINEN**

Kirjailija Susan Heikkinen koki metsään jätetyt paperit avunpyynnöksi ihmiseltä, joka oli asunut laitoksissa lähes koko aikuisikänsä. Seilin saarella kauan sitten eläneestä Saimasta on jäljellä joukko toisten tekemiä muistiinpanoja – mutta jäljellä olivat myös viestit, jotka hän itse oli jättänyt metsään. Saima oli ollut laitoksessa lähes koko aikuisikänsä. Kun hän kuoli vuonna 1959, hänestä jäi jäljelle toisten tekemät muistiinpanot sekä viestit, jotka hän oli jättänyt metsään.

Hän oli myös kirjoittanut kirjeitä, joita ei koskaan lähetetty eteenpäin. Kun lappusiin kirjoitetut nimet ja äidin kuolinpäivä täsmäsivät, salaisuus oli ratkennut Susan Heikkiselle. "Minulla ei ollut oikeutta tulkita kevyesti häntä ja hänen ajatuksiaan."

Heikkinen etsi Saimin historian dokumenteista.

*Teksti ja kuva: Eija Toiviala*

1	2	3	4	5	6	7	7	8	9											
9		10		9		5		15												
11	9	15	3	9	12	9	16	5	9											
14		8		15		12		9												
9	3	9	15	16	5	2	13	5	15											
	9		11		2		17		1											
6	7	3	15	5	5	2	11	7	1	15	2	12	12	10	13					
	3		9		12		15		7		13		9		10					
13	9	9	13	5	9	7		7	16	2	1	13	15	9	5					
9		12		15		7	15	14	9		10		1		1					
3	10	15	5	2	11	7		10		10	5	5	2	11	7					
15		13		5		20		15		13		15		9						
8	2	5	13	10	11	15	16	16	7	5		11	2	21	10					
9	15	9	15		9		4		21	10	12	9	12	15	5					
9	12	3	15	10	5		17		2			3	7	10	5					
5	9	9	13		15	13	5	7	9		8	9	5	5	10					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

SUDOKU 1/2021

	4			5		1	6	
			8					
						4		3
2			6					
	8				1		2	
	3					6		
9						7		5
	5		1	2	4			
		1					8	

\*\*

Jokaista numeroa vastaa tietty kirjain. Vihjesana tulee keltaiseen palkkiin. Kaksi palkitaan.

Nimi \_\_\_\_\_ Puh. \_\_\_\_\_

Osoite \_\_\_\_\_

Postitoimipaikka \_\_\_\_\_

Sähköposti \_\_\_\_\_

Vastaukset 31.3.2021 mennessä: "HELMIKRYPTO 1/2021"  
HELMI ry, Mäkelänkatu 56, 00510 Helsinki.

HELMISUDOKU

Jokaiselle pysty- ja vaakariville tulee numerot 1–9. Lisäksi jokaisessa pienemmässä 9 (3x3) ruudun osiossa täytyy olla numerot 1–9. Samoja numeroita ei saa olla samoilla riveillä tai osioissa kuin kerran. (Vaikeusaste: ++). Onnea!





## EEZY KEYZ®

Täysin automatisoitu ja helppokäyttöinen kotimainen viestinnänsuojausjärjestelmä  
videoneuvottelu – sähköposti – tiedostojen siirto

IPRA Technologies, Lappeenranta  
eezykeyz.eu



### ALAJÄRVEN APTEEKKI

Keskuskatu 14,  
62900 Alajärvi,  
puh. 06 557 2249

[www.alajarvenapteekki.fi](http://www.alajarvenapteekki.fi)

### Runebergin Apteekki

Helsinki, [www.runeberginapteekki.fi](http://www.runeberginapteekki.fi)

### Tornion Apteekki

[www.tornionapteekki.fi](http://www.tornionapteekki.fi)

### Hammaslääkäri Auli Reijonen

Lahti, puh. 03 751 2122

### Eino Nikka & Knit

Pekankää, puh. 0400 785 844

### Konekorjaamo Riikonen Oy

Joensuu, [www.konekorjaamoriikonen.fi](http://www.konekorjaamoriikonen.fi)

### Sähköpalvelu Keskitalo Ky

Kempele, puh. 044 262 7499

### Tmi Ari Jortikka

Köyliö, [www.matkajortikka.fi](http://www.matkajortikka.fi)

### Venekorjaamo Jouko Lindgren Oy

Helsinki, [www.joukolindgren.fi](http://www.joukolindgren.fi)

### KRUUNUNHAAN APTEEKKI

Liisankatu 21,  
00170 Helsinki,  
puh. 09 612 0760

[www.kruununhaanapteekki.fi](http://www.kruununhaanapteekki.fi)

### MARTINLAAKSON APTEEKKI

Kivivuorentie 4,  
01620 Vantaa,  
puh. 09 8553 1400

[www.martinlaaksonapteekki.fi](http://www.martinlaaksonapteekki.fi)

### ORIMATTILAN APTEEKKI

Erkontie 16,  
16300 Orimattila,  
puh. 03 887 430

[www.orimattilanapteekki.fi](http://www.orimattilanapteekki.fi)

# PÄIHDE PÄIVÄT

RUSMEDELSDAGARNA



Osta lippusi  
ennen 10.5!

## PÄIHTEET, MIELI JA NUORTEN HYVINVOINTI

Kevään Päihdepäivät 19.–20.5.2021 järjestetään poikkeuksellisesti verkossa. Tervetuloa oppimaan uutta päihdetyöstä.

Luvassa on yli kymmenen seminaaria sekä useita 15 minuutin miniseminaaria terveys- ja sosiaalialan osaajille, vapaaehtoisille ja päättäjille. Päihdepäivillä syvennetään ammattiosaamista ja luodaan uusia verkostoja.

Seminaarien teemoina mm.

- Traumainformoitu kohtaaminen
- Huumeet ja yksinäisyys
- Nuorten mielenterveyden hyvät ja huonot uutiset



Tapahtuman lipunmyynti 25.1.-10.5.

#päihdepäivät



### FOCUSPLAN OY

Pitkämäenkatu 6, 20250 Turku,  
puh. 010 424 0400  
[www.focusplan.fi](http://www.focusplan.fi)



**KAJAANIN  
SEURAKUNTA**

[www.kajaaninseurakunta.fi](http://www.kajaaninseurakunta.fi)

### EUROMASKI OY

Kaarina,  
[www.euromaski.fi](http://www.euromaski.fi)



KIRKKO HELSINGISSÄ

[www.helsinginseurakunnat.fi](http://www.helsinginseurakunnat.fi)

## METSÄPALVELU TURUNEN OY

Kauppatie 11, 81200 Eno, puh. 0500 278 828  
tuomo.turunen@metsapalveluturunen.fi

[www.metsapalveluturunen.fi](http://www.metsapalveluturunen.fi)



[www.lumon.com](http://www.lumon.com)



**Hei HELMI ry:n jäsenet!  
On aika valita puheenjohtaja Helmille.**

**PÄIVI SEILA**

Olen ollut nyt viisi vuotta HELMI ry:n puheenjohtaja ja haluni olisi jatkaa vielä pestiä. Tavoitteita on asetettu ja paljon saavutettu Helmin parhaaksi.

Nyt on ollut erikoishaasteita, joista suurin on ollut vallitseva koronapandemia. Hyvin olemme pärjänneet, mutta odotamme kaikki paluuta talolle ja normaaliin.

Haluan olla mukana rakentamassa ja kehittämässä meidän yhteistä Helmiä myös tämän pitkän poikkeusajan jälkeen.



**JUSSI ALA-AHO**

Olen 54-vuotias pitkän linjan kuntoutuja ja pisesmies. Harrastan kulttuuria laajalla skaalalla ja kuntoilua. On ollut kunnia edustaa helmiläisiä hallituksessa. Jatkaisin mielelläni toisenkin kauden.



**ARTO ASTALA**

Olen Arto, eläkeläinen ja vapaaehtoinen, mutta muuten joutilas mies. Olen rauhallinen, sovittelleva, ja aika usein ihan tolkun ihminen.

Helmin löysin netistä ja tulin Hertsiikkaan noin vuosi sitten. Siitä lähtien se on ollut toinen (tai ensimmäinen) kotini. Täällä asumisen lisäksi puuhastelen sekalaisia, osallistun lauantaikahvilan pyörittämiseen ja vedän Helsinki-aiheista keskustelupiiriä. Hallituksessa toivoisin voivani edustaa parhaat puolet säilyttävää ja maanläheistä, mutta optimistista ja eteenpäin katsovaa otetta asioihin. Parasta Helmissä on lupa olla juuri sellainen kuin voi ja jaksaa olla, hyvässä seurassa ja toisetkin huomioiden.



**EEVA KRISTIINA HELAMERI**

Olen Eeva Kristiina Helameri. Asetun ehdolle Helmin hallitukseen. Vuodesta 2007 lähtien olen ollut jäsenenä Helmissä. Aluksi kävin Siilitien talolla ryhmissä osallistujana ja sitten vapaaehtoisena ryhmänvetäjänä. Vähitellen aloin päivystää tarpeen vaatiessa ja Mäenlaskijantielle muuton jälkeen pidimme tovereiden kanssa Lauantaikahvilaa. Ryhmät, joita ohjasin, olivat "Helmin Närhet – Helmin närheet", Mielestä kuvaksi ja huovutusryhmä. Arkipäivisin kävin Helmissä lähes joka päivä.

Toimin Helmin hallituksessa jo Siilitieltä lähtien. Olin poissa hallituksesta välillä. Nyt sitten varajäsenenä ja erovuorossa vuosikokouksessa keväällä.

Vallilaan muuton jälkeen vapaaehtoisena alkoi koronavuoden rajoitukset. Tilanteen salliessa ohjasin ryhmiä, uusimpana sukankudontakurssia. Olen osallistunut vuosien kuluessa monenlaisiin ryhmiin, retkiin ja tapahtumiin. Olen kokenut Helmin mielenterveyttä tukeväksi paikaksi.

Olenaisena osana toimintaa on toisten helmiläisten tapaaminen. Minulla on kokemusta Helmin jokapäiväisestä toiminnasta. Siitä on varmasti hyötyä Helmin hallitukselle.

**HELMI ry:n  
kevätkokous tulossa!  
Kokouskutsu lähetetään  
jäsenille kevään aikana  
ja se tulee myös Helmin  
sivuille ja Facebookiin.**



# hallitusehdokkaat



## MINNA MAHKONEN

Hei! Olen 53-vuotias helsinkiläinen. Asetun ehdolle seuraavaa Helmin hallituksen jäsenistöä valittaessa. Koulutukseltani olen musiikin maisteri, lisäksi soitonopettajan työn ohessa kouluttauduin kirjanpitäjäksi. Minulla on ollut luottamustehtäviä kahdesta pienemmän yhdistyksen hallituksen jäsenenä ja varajäsenenä toimimisesta vuosilta 2001–2006. Toisessa yhdistyksessä toimin myös vuoden verran kirjanpitäjänä.

Jäin työelämästä kuntoutustuelle vuonna 2007 ja löysin Helmin osallistuksen tarjoamaan toimintaan. Vuonna 2014 sain myönteisen eläkepäättökseen. Minua kiinnostaa Helmin hallituksen jäsenyys, koska haluan olla mukana vaikuttamassa siihen, että Helmin tarjoamat, laadukkaat, kolmannen sektorin mielenterveyspalvelut tavoittavat vastaisuudessaakin kuntoutujat ja muut kiinnostuneet tahot.

Olen osallistunut mm. taideryhmiin, minkä koen voimaannuttaneen itseäni. Koronapandemia on vaikuttanut Helmitalon toimintaan, ja on tärkeää kehittää edelleen uusia vaihtoehtoja kohtaamiselle.

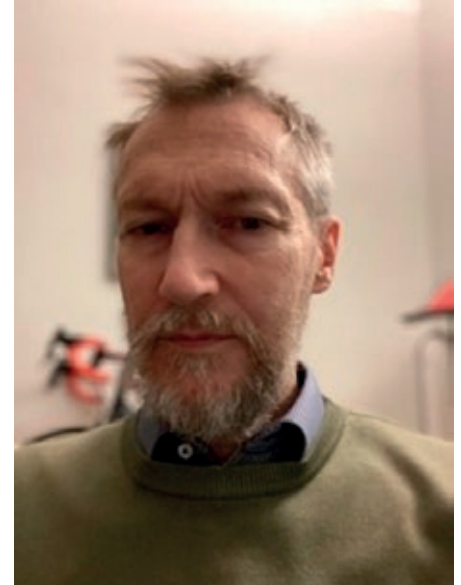


## TUULA SAMULIN

Hei! Olen Tuula Samulin, mielenterveyskuntoutuja ja koulutettu kokemusasiantuntija. Olen ollut Helmin toiminnassa mukana kahdeksan vuotta, aluksi keittiössä vapaaehtoisena ja nyt neljä vuotta Helmin hallituksessa. Koulutukseltani olen filosofian maisteri. Nykyisin teen puolipäiväisesti kokemusasiantuntijan töitä.

Työskentelen Helsingin psykiatria- ja päihdepalveluissa mm. kotiutettavien ryhmänvetäjänä ja erilaisissa suunnittelu-, kehittämis- ja ohjausryhmissä. Pidän luentoja opiskelijoille ammattikorkeakouluissa ja teen Helmin kautta erilaisia töitä kokemusasiantuntijana. Joulukuussa 2020 minut valittiin MTKL:n liittovaltuuston jäseneksi Helmin edustajana.

HELMi on ollut erittäin keskeisessä roolissa omassa toipumisessani. Helmissä sain elämäni hyvän päivärhythmin, mielekästä tekemistä, vertaistukea ja paikan, missä toipua. Olen kiitollinen Helmille saamastani tuesta ja haluan vaikuttaa Helmin kehitykseen mielenterveyskuntoutujia tukevana yhdistyksenä.



## JYRKI WAHLSTEDT

Olen 66-vuotias, virallisesti eläkkeellä, työurani olen tehnyt eri ohjelmistokehityksen tehtävissä.

Asun Helsingin Kalliossa. Harrastan mm. squashia ja sinkin soittoa, seurakunnassa teen vapaaehtoistyötä. Olen toiminut 2014–2020 squashseurani sihteerinä. Olen myös ollut useamman vuoden Kallion sosialidemokraattien johtokunnassa, tällä hetkellä toimin sihteerinä.

Mielenterveystyön kuntoutuksen tuen tarpeen olen päässyt näkemään hyvin läheltä. Muutenkin haluan puolustaa heikoimmassa asemassa olevia ja ajaa heidän asiaansa. Tämän vuoksi olen mielelläni käytettävissä Helmin hallitukseen ja teen voitavani omalla osaamisellani Helmin tavoitteiden eteen. rveyskuntoutujia tukevana yhdistyksenä.

Mielenterveysyhdistys HELMI ry:n kevään vuosikokouksessa on edessä valintoja erovuoroisten hallituksen jäsenten tilalle.

Erovuorossa on tänä keväänä puheenjohtaja, kolme hallituksen jäsentä, sekä kaksi varajäsentä.

Puheenjohtaja Päivi Seila

Hallituksen jäsenet Tuula Samulin, Arja Koivu ja Jussi Ala-aho

Hallituksen varajäsenet Eeva Helameri ja Arto Astala

Hallitustyöskentelystä mielenkiintonsa osoittaneet ehdokkaat esittäytyvät kevään aikana tarkemmin, tiedotamme näistä tilaisuuksista nettisivuillemme ja sosiaalisessa mediassa.

**PE 19.3. KLO 13:00 – 15:00  
PIDÄ MIELESI TERVEENÄ – VERTAISTUKIRYHMÄ**

Tervetuloa keskustelemaan Diak-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden järjestämään vertaistukiryhmään korona-ajan arjesta Zoomissa. Jokaisella on omia koronaviruksen tuomia ajatuksia. Jakakaamme niitä yhdessä, jotta voisimme tukea toisiamme tänä poikkeuksellisena aikana. Näin voimme toivottavasti lieventää stressiä ja ahdistusta. Vertaistukiryhmässä on hengitysharjoituksia, keskusteluja ja voimavaroja lisääviä tekijöitä.

Kurssille mahtuu 10 henkilöä. Ilmoittautumiset Marille tai Johannalle, p. 040 161 6604 tai johanna.norring@mielenterveyshelmi.fi.

**KE 24.3. KLO 13:00 KASVIT KEVÄTKUNTOON**

Laitetaan yhdessä kasvit kuntoon kevääksi! Toiminnanohjaaja Mari opastaa sinut multien vaihdon sekä kasvien hyvinvoinnin saloihin. Tule seuraamaan live-lähetystä Helmin omille Facebook-sivuille klo 13 eteenpäin. Löydät meidät Facebookista nimellä Mielenterveysyhdistys HELMI.

**TO 25.3. KLO 14:00 SANOISTA RUNOIKSI**

Sanoista runoiksi ja tarinoiksi, osa 2. Jatkamme 4.3.2021 aloittamaamme työskentelyä musiikin ja tekstien parissa. Voit osallistua, vaikka et olisi ollut mukana ensimmäisellä kerralla. Ohjaajina toimivat Metropolian musiikkipedagogiopiskelijat. Ryhmä on maksuton ja järjestetään zoom-alustalla.

Ilmoittautumiset Marille tai Johannalle, p. 040 161 6604 tai johanna.norring@mielenterveyshelmi.fi.

**TI 30.3. KLO 14:00 LEVYRAATI**

Levyraati levyillä ja livenä. Kuunnellaan eri vuosikymmenien hittibiisejä. Fiilistellään ja muistellaan sekä nautitaan musiikista! Ohjaajina toimivat Metropolian musiikkipedagogiopiskelijat. Ryhmä on maksuton ja järjestetään zoom-alustalla.

Ilmoittautumiset Marille tai Johannalle, p. 040 161 6604 tai johanna.norring@mielenterveyshelmi.fi.

**KE 31.3. KLO 13:00  
PÄÄSIÄISASETELMAN TEKOA**

Toiminnanohjaaja Mari tekee kanssasi pääsiäisasetelman. Tule seuraamaan live-lähetystä Helmin omille Facebook-sivuille klo 13 eteenpäin.

Löydät meidät Facebookista nimellä Mielenterveysyhdistys HELMI.

**VAPAAEHTOISTOIMINTA:  
VIRTUAALIRYHMÄN OHJAAJIA ETSINNÄSSÄ**

Kiinnostaako oman ryhmän ohjaaminen omalta kotisohvalta käsin? Lähde mukaan Helmin virtuaaliseksi ryhmänvetäjäksi!

Ryhmän teemana voi olla oma lähes mikä vain, kuten vaikka kasvienhoito, lukupiiri, leffat tai lemmikit. Omista mielenkiinnokohteista saa vapaasti ammentaa. Ryhmät ohjataan joko Teams- tai Zoom-alustalla. Saat tarvittaessa teknistä tukea Helmin henkilökunnalta.

Aiempaa kokemusta ryhmänohjauksesta et tarvitse, innostus kokeilla uutta riittää! Jos kiinnostuit, ota yhteys vapaaehtoistoiminnan ohjaajaan Veeraan: veera.henriksson@mielenterveyshelmi.fi, p. 044 777 4998.

**KE 28.4. KLO 11:00 – 13:30 RUOKAKURSSI ETÄNÄ**

Valmista itse kotona kolmen ruokalajin kasvismenu. Hae kassi, jossa valmiit raaka-aineet menulle. Mukana ohjeet ruokien valmistukseen. Tämän lisäksi ruokia kanssasi zoomissa tekee työväenopistolta Hanna. Apua saat siis joka käänteessä eikä sinun tarvitse olla mestarikokki osallistuaksesi. Lähde rohkeasti mukaan!

Kurssin hinta on 10 €, joka sisältää kaikki materiaalit, kirjalliset ohjeet sekä 2,5 tunnin opastuksen zoomissa. Ilmoittautumiset: Johannalle: johanna.norring@mielenterveyshelmi.fi.

**TO.29.4. KLO 15:00 – 16:00  
KOKEMUSASIAANTUNTIJAN TARINA**

Ulla Hyttinen jakaa kokemusta omasta elämästään vaikean toistuvan masennuksen kanssa. Tapaaminen toteutetaan verkossa Teams-alustalla.

Ilmoittaudu mukaan 27.4.2021 mennessä palveluohjaajallemme Tiinalle: tiina.finnberg@mielenterveyshelmi.fi.

**MA 10.5.2021 KLO.17:00–18.30  
KOKEMUSASIAANTUNTIJAN TARINA JA Keskustelua**

Kun yksi ovi sulkeutuu, niin toinen avautuu... ongelmista ratkaisuun. Ei jäädä kiinni ongelmiin vaan etsitään ratkaisu!

Keskustelua ja kokemusta aiheesta yhdessä kokemusasiantuntija Merja Janssonin kanssa. Tapaaminen toteutetaan verkossa Teams-alustalla. Ilmoittaudu mukaan 6.5.2021 mennessä palveluohjaajallemme Tiinalle: tiina.finnberg@mielenterveyshelmi.fi.

**KE KLO 14:00 – 15:30 14.4., 21.4. JA 28.4.2021  
PALVELUOHJAUSRYHMÄ HUHTIKUUSSA:  
VOIMAVAROJA KORONA-ARKEEN**

Ahdistaako korona? Tule mukaan keskustelemaan ja jakamaan kokemuksia. Mietitään yhdessä voimavaroja korona-arjessa jaksamiseen. Ryhmä toteutetaan verkossa Teams-alustalla.

Ilmoittaudu mukaan 1.4.2021 mennessä. Palveluohjaaja Minna Papunen p. 040 052 8661 tai minna.papunen@mielenterveyshelmi.fi.

**PALVELUOHJAUSTA ILMAN AJANVARAUSTA!  
MAANANTAISIN JA KESKIVIIKKOISIN PUHELIMITSE  
TAI TEAMS KLO 13:00–15:00**

Oletko jumissa, ahdistaa arki? Tarvitsetko tukea tai ihan vaan kannustusta käytännön asioiden hoitoon?

Lisätietoa saat palveluohjaajilta:

Minna 0400 528 661, minna.papunen@mielenterveyshelmi.fi tai Tiina 040 545 1679, tiina.finnberg@mielenterveyshelmi.fi.

Psst! Etsi lehden sivuilta isoveljeni ja laita meiliä Veeralle: veera.henriksson@mielenterveyshelmi.fi  
Vastaajien kesken arvotaan palkintoja.



Suuressa manaatti-arvonnassa arpaonni suosi tällä kertaa Sirpaa.







## HELMI FACEBOOKISSA

Kaikki ajankohtaiset asiat, toiminta ja tapahtumat löytyvät Helmin omalta Facebook-sivulta nimellä:  
Mielenterveysyhdistys Helmi

## VIRTUAALIPORINAT 24/7

Helmin virallinen ja suljettu Facebook-keskusteluryhmä.

Tässä ryhmässä voi keskustella Helmin vertaisten ja työntekijöiden kanssa mieltä askarruttavista asioista. Tule hakemaan virtaa vertaisista!



## ZOOMISSA TAVATAAN!

Joka arkipäivä vertaisen tai henkilökunnan ohjaama keskusteluhetki, jossa vaihdetaan kuulumisia ja jutellaan vaihtuvista teemoista. Linkit tuokioihin julkaistaan Facebookissa.



**MA KLO 10:00 MITÄ KUULUU?**  
**TI KLO 13:00 TIISTAISUMPIT**  
**KE KLO 12:30 IDEATUOKIO**  
**TO KLO 13:00 LEVYRAATI**  
**PE KLO 10:00 LEMPIKAPPALEET**

## AINA VOI SOITTA A <3!

Helmi-talo on kiinni toistaiseksi, mutta kuulolla ollaan. Soita, jos mikään asia askarruttaa tai haluat ihan vaan juttuseuraa. P.S Mikäli saldoraja täysi, jätä hälläri, me soitamme takaisin.

Toiminnanohjaajat: Mari 0405410317 ja Johanna 0504054839  
Vapaaehtoistoiminnanohjaaja Veera 0447774998  
Palveluohjaajat: Tiina F 0405451679 ja Minna 0400528661

KAIKKI AJANKOHTAISET TIEDOT:  
[WWW.MIELENTERVEYSHELMI.FI](http://WWW.MIELENTERVEYSHELMI.FI)

Avomielin-verkkochat Discordissa!  
Osallistujat voivat jutella vertaisten, ammattilaisten ja koulutettujen vapaaehtoisten kanssa.  
Päivystäjä paikalla  
ma-pe klo 9:00-15:00

**DISCORD** **#AVOMIELINVERKKO**

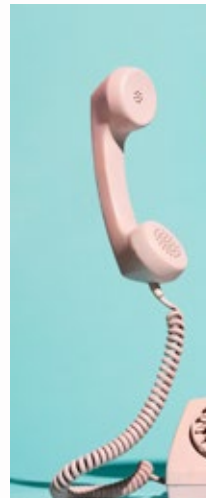


Avomielin

Osoite: <https://discordapp.com/invite/rrxJBnN>

**PUHELINRINKI**  
**ARKISIN**  
**KLO 12:00**  
**JA**  
**KLO 14:00**

Yhteispuhelu max. viidelle henkilölle, ohjaajana Helmin työntekijä.  
Puhelinringit arkisin klo 12/klo 14.  
Haluatko mukaan?  
Soita Marille p. 040 541 0317



## HELMIN HILPEÄT WHATSAPPISSA!

Haluatko viestitellä päivän kuulumisista muiden Helmiläisten kanssa? Laita viestiä tai soita Johannalle numeroon 050 4054839



**LISÄTIETOJA: Vallilan Helmin toimisto p. 040 161 6604**

### **KEITTIÖ TIEDOTTAA: TAKE AWAY -LOUNASTA TARJOLLA TALOLLA!**

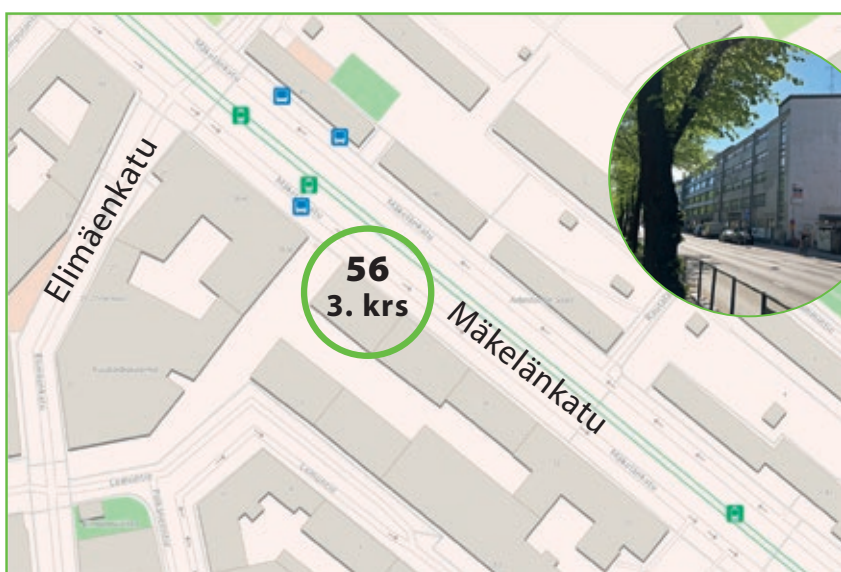
Teemme ja pakkaamme lounaat Helmi-kassiin jonka voi hakea talolta klo 11:30–13:00 (MA–PE). Varaa lounaskassi etukäteen puh. 040 755 0607 (puhe-

luun vastaa Teija tai Kiti). Lounaskassin voi varata vaikka viikon jokaiselle päivälle ja myös useammalle henkilölle. Lounaan hinta 3,50 €/ateria.

# VALLILAN HELMI-TALO JA YHTEYSTIEDOT

Vallilan Helmi-talo on kätevien yhteyksien päässä. Mäkelänkadulla on raitiovaunujen 1 ja 7 sekä mm. bussien 51, 61, 64, 65, 66, 67, 611, 614, 615 ja 623 pysäkit. Pasilan juna-asemalle on matkaa vajaa kilometri.

Mielenterveysyhdistys HELMI ry, Mäkelänkatu 56, 00510 Helsinki, helmi@mielenterveyshelmi.fi, www.mielenterveyshelmi.fi. Sähköposti henkilökunnalle: etunimi.sukunimi@mielenterveyshelmi.fi. Vallilan Helmi-talo on auki arkisin klo 9–17.30. Seuraathan ilmoittelua yhdistyksen verkkosivuilta ja Facebookista.



Heidi Saukkonen, toiminnanjohtaja  
p. 044 557 8036  
Tiina Kallio, järjestösihteeri  
p. 040 487 1335  
Johanna Norring, toiminnanohjaaja  
p. 050 405 4839  
Mari Säävälä, toiminnanohjaaja  
p. 040 541 0317  
Veera Henriksson,  
vapaaehtoistoiminnan ohjaaja  
p. 044 777 4998  
Teija Myyry, keittiötyön ohjaaja  
p. 040 755 0607  
Kiti Suominen, keittiötyöntekijä  
p. 040 837 0374  
Tiina Finnberg, palveluohjaaja  
p. 040 545 1679  
Minna Papunen, palveluohjaaja  
p. 0400 528 661

## Haluan

- liittyä HELMI ry:n jäseneksi (sisältää Helmi-lehden). Vuosimaksu on 15 euroa. Hyväksyn tietojeni tallennuksen Helmin jäsenrekisteriin.
- lisätietoa vapaaehtoistoiminnasta Helmissä.
- että päivitätte osoitteeni. Tässä uusi osoite.

Nimi: \_\_\_\_\_

Osoite: \_\_\_\_\_

Postitoimipaikka: \_\_\_\_\_

Puhelin: \_\_\_\_\_

Sähköposti: \_\_\_\_\_

Syntymävuosi: \_\_\_\_\_

Allekirjoitus: \_\_\_\_/\_\_\_\_20\_\_\_\_



Mielenterveysyhdistys HELMI ry  
Tunnus 5008300  
00003 VASTAUSLÄHETYS

Voit liittyä jäseneksi myös netissä [www.mielenterveyshelmi.fi](http://www.mielenterveyshelmi.fi)