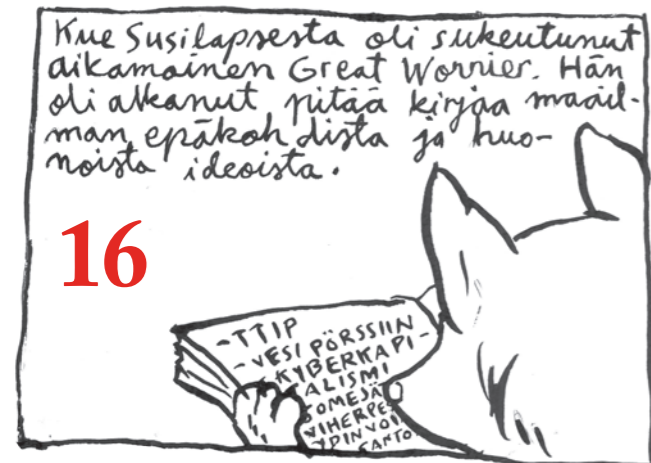


Helmi

1/2022

TEEMANA YKSINÄISYYS

Teemana
yksinäisyys

SISÄLLYS 1/2022

4 HALLITUKSESSA ON MAHDOLLISUUS VAIKUTTAA

Helmin hallituksessa pääsee osallistumaan yhdistystä koskevaan päätöksentekoon

6-7 HELMIN HALLITUSEHDOKKAIDEN ESITTELYT

8-9 MIKÄ IHMEEN PALVELUOHJAUS?

Helmin palveluohjaus on sisällöllisesti hyvin monimuotoista

10-12 NUORENA KOETTU YKSINÄISYYS SEURAA MUKANA LÄPI ELÄMÄN

Raskas yksinäisyyden vaihe jättää ikuisen jäljen

14-15 ELÄMÄN VARRELLE KADONNEET YSTÄVÄT

Kun yhteys ystäviin katkeaa

16-17 LOTAN SARJIS

18 KEINOJA HELPOTTAA YKSINÄISYYTTÄ

Mediatoimintaa – Miten huomioida yksinäinen

19 VINKKEJÄ YKSINÄISYYTEEN

Yksin oleminen voi tuntua pelottavalta, mutta sitä voi opetella kaikessa rauhassa ja turvallisesti

21 YKSINÄISYYS TAI SITTEKÄÄN EI

Juha Korkeen hajatelmiä

22-23 TUNTEMATTOMAN MIELENTERVEYDELTAÄN OIREILEVAN AUTTAMISESTA

Vinkkejä ja työkaluja auttamiseen

24 HYVÄ YKSINÄISYYS

Yksinäisyys ei aina ole pelkästään ongelma

25 TUTKIVA JOURNALISTI POTILAAN ROOLISSA

Nellie Bly halusi paljastaa, millaista on elämä suljetussa sairaalassa

26-27 RAKKAUDESTA KIRJOIHIN – KIRJAT, KIRJASTOT, LUKEMINEN

Hannu Mäkelä yhdistää Lukemisen ilo -kirjassaan oman lukemisen historiansa kirjojen ja kirjan synnyn historiaan

VAKITUISET		
PÄÄKIRJOITUS	3	
AJANKOHTAISTA	4-7	
SIELUN HELMIÄ	20	
KRYPTO JA SUDOKU	28	
HELMIN JÄRJESTÖSIVUT	30	

TULE MUKAAN LEHTIRYHMÄÄN!

Seuraava palaveri ti 5.4.2022 klo 14.00–15.30 Vallilan Helmi-talolla, Mäkelänkatu 56, 3. kerros. Helmin lehtiryhmä on kaikille avoin. Tervetuloa ideoimaan ja kirjoittamaan! Aineistopäivä on 12.5.2022.



Helsingin kaupunki tukee HELMI ry:n toimintaa

Helmi 1/2022

Mielenterveysväen
kulttuuri- ja mielipidelehti
HELMI ry:n jäsenlehti
PÄÄTOIMITTAJA
Heidi Saukkonen

TOIMITUSSIHTEERI
Noora Kiiski

ULKOASU JA TAITTO
Annikki Kilgast

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

PAINO
Reusner AS, Tallinna

ILMOITUSMYynti
Antero Viinikainen ja Auli Lepistö
antero.viinikainen1@gmail.com, p. 050 530 6978

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

KANNEN KUVA
Annikki Kilgast

Lehti ilmestyy neljä kertaa vuodessa.

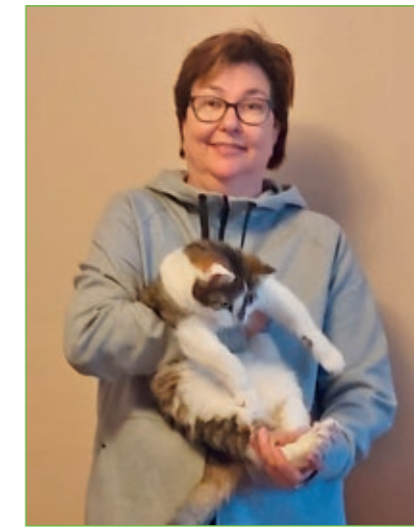
Helmi-lehdet arkistossa: <https://issuu.com/helmiry>
Yhteystiedot: helmi@mielenterveyshelmi.fi.

Kulttuuri-, mielipide- ja tiedelehtien liitto KULTTI
ry:n jäsenlehti. 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.

LEHTI	AINEISTO	ILMESTYYS
1/2022	17.2.	maaliskuu viikolla 11
2/2022	12.5.	kesäkuu viikolla 23
3/2022	25.8.	syyskuu viikolla 38
4/2022	3.11.	joulukuu viikolla 48

MEDIAKORTTI
Linkki mediakorttiin 2022 löytyy
HELMI ry:n sivuilta osoitteesta:
<https://mielenterveyshelmi.fi/toiminta-2/helmi-lehti/>



Yksinäisyyteen apua Helmistä

TÄMÄN LEHDEN ilmestyessä on jo ensimmäinen neljännes vuodesta takanapäin. Toivottavasti myös raskas parivuotinen koronataival hellittäisi vähitellen otettaan. Kevättä kohden mennään vauhdikkaasti ja pian ensimmäiset lehdet ilmestyvät puihin ja pensasiin. Kevään mukanaan tuoma valo vaikuttaa ihmisiin eri tavoin, joillekin se tuo lisää energiaa ja elinvoimaa, toiset saattavat kokea sen ahdistavanakin. Paitsi iloa ja riemua, se saattaa tuoda tullessaan myös yksinäisyyden tunteen. Tämän kertaisen Helmi-lehden teemana onkin yksinäisyys.

Yksinäisyys on ennen kaikkea kokemus. Ihminen, joka on paljon muiden ihmisten parissa, saattaa silti kokea ulkopuolisuutta ja kohtaamattomuutta. Toisaalta joku viihtyy itsekseen, muttei kuitenkaan koe yksinäisyyttä. Meillä kaikilla on ajoittain yksinäinen olo ja tuo tunne on täysin luonnollinen. Yhteiskuntavuuden tunne on yksi perustarpeista ja yksinäisyyden kokeminen on merkki hakeutua muiden seuraan. Ongelmaksi tuo tunne muuttuu, jos ei koe voivansa vaikuttaa yksinäisyyteen eikä pysty sitä lievittämään.

Yksinäisyyttä koetaan usein elämän murroskohdissa, kuten nuorena kun muutetaan pois kotoa, erotaan puolisosta tai jäädään pois työelämästä eläkkeelle. Tutkimusten mukaan myös lasten ja nuorten keskuudessa koetaan paljon yksinäisyyttä. Pitkittynyt yksinäisyyden kokeminen lapsuudessa saattaa leimata kokonaisvaltaisesti minäkuvaa, jonka seuraukset voivat olla hyvinkin pitkäkantoisia.

Tiedetään, että yksinäisyys on riskitekijä mielenterveyden häiriöille ja toisaalta taas mielenterveyden häiriöt altistavat yksinäisyydelle ja syrjäytymiselle. Ihminen tarvitsee syntymästä kuolemaan asti toista ihmistä tueksi, turvaksi ja peiliksi. Yksinäisyys ei välttämättä näy ulospäin. Monelle yksinäisyydestä on vaikea puhua, vaikka juuri avoimuus ja vaikean kokemuksen jakaminen voisi vähentää yksinäisyyden kokemusta. Toiset pyrkivät eroon yksinäisyyden tunteestaan suorittamalla ja toimimalla niin, ettei tilaa tuskalliselle kokemukselle jää. Toiset taas jäävät omiin oloihinsa ja reagoivat passivoitumalla ihmisuhteissa. Yksinäisyydestä saatetaan pyrkiä eroon hinnalla millä hyvänsä, jolloin epäterveetkin ihmisuhteet hyväksytään, jottei yksinäisyys ota valtaansa.

Yksinäisyyttä ilmenee monenlaisissa tilanteissa, joten on tärkeää pysähtyä miettimään, millaisena koet juuri sinun oman yksinäisyyden tunteesi. Keinot yksinäisyyden selättämiseen ovat yksilöllisiä.

Mielenterveysyhdistys HELMI tarjoaa omaa apuaan yksinäisyyden lievittämiseen. Jokainen kävijä voi etsiä itselleen sopivimman tavan osallistua toimintaan ja saada kokemuksen yhteisöllisyydestä turvallisuutta ympäristössä. HELMI ottaa avosylin vastaan niin uudet kuin vanhatkin kävijät! Aurinkoista kevättä kaikille!

Tuula Samulin,
kokemusasiantuntija
1. varapuheenjohtaja, HELMI ry

HALLITUKSESSA ON MAHDOLLISUUS VAIKUTTAA

HELMIN HALLITUSTYÖSKENTELY tarjoaa mahdollisuuden päästä osaksi merkityksellistä toimintaa ja tilaisuuden vaikuttaa yhdistyksen toimintaan. Hallituksen jäsenenä pääset osallistumaan yhdistystä koskevaan päätöksentekoon ja tuomaan siihen omaa osaamistasi ja asiantuntijuuttasi. Yhdistyksen vuosikokouksessa valitaan uudet hallituksen jäsenet erovuoroisten tilalle. Mikäli sinulla on monipuolista osaamista yhdistystoiminta-

nasta sekä mielenterveyden haasteista ja haluaisit päästä osaksi Helmin merkityksellistä toimintaa, tarjoaa hallitustyöskentely siihen loistavan mahdollisuuden.

HELMI ry:n vuosikokous järjestetään 21.4.2022 klo 16. Vuosikokouksessa valitaan uudet hallituksen jäsenet erovuoroisten tilalle. **Hallitukseen ehdolle asettuvat jäsenet esittäytyvät yhdistyksen jäsenille tiistaina 12.4.2022 klo 13 Helmi-talolla.**

Yhdistyksen hallituksen tehtävät ja vastuu

Yhdistyslain mukaan yhdistyksellä on oltava johtoelin, eli hallitus. Hallituksen valitsee aina yhdistyksen kokous. Hallituksessa on oltava vähintään kolme jäsentä, joista yksi tulee valita puheenjohtajaksi. Hallituksen perustehtävä on yhdistyksen asioiden huolellinen hoitaminen sekä yhdistyksen edustaminen suhteessa ulkopuolisiin.

HALLITUKSEN TEHTÄVÄT

- Yhdistyksen asioiden huolellinen hoitaminen lain, sääntöjen ja yhdistyksen päätösten mukaisesti.
- Huolehtiminen siitä, että yhdistyksen kirjanpito on lainmukainen ja varainhoito on luotettavalla tavalla järjestetty.
- Tiliasiakirjojen allekirjoittaminen.
- Omaisuuden mahdollinen luovuttaminen konkurssiin, jos yhdistyksen talous on mennyt tappiolle.
- Yhdistyksen edustaminen suhteessa ulkopuolisiin.
- Yhdistyksen jäsenluettelon pitäminen (YhdL 11§).
- Uusien jäsenten hyväksyminen (YhdL 12§).
- Yhdistyksen kokousten koollekutsuminen ja kokousten valmistelu.
- Toimiminen yhdistyksen edustajana, esim. sopimusten teko / nimenkirjoitusoikeuden myöntäminen.
- Toimintasuunnitelman ja talousarvion toteutumisesta vastaaminen ja seuraaminen.

HALLITUKSEN VASTUU

- Hallitus on vastuussa yhdistyksen toiminnan pyörittämisestä ja sille annettujen tehtävien toteuttamisesta.
- Hallituksen on toimittava yhdistyksen kannalta tarkoituksenmukaisesti ja nautittava yhdistyksen jäsenten luottamusta.
- Hallitus tekee päätöksiä kokouksissaan kollektiivina, ja sillä on vastuu toiminnastaan. Yhdistyksen hallituksen jäsen voi kuitenkin joutua korvausvelvolliseksi aiheuttamastaan vahingosta. Hänellä on vahingonkorvausvelvollisuus, jonka hän on tahallisesti tai huolimattomuuttaan aiheuttanut yhdistykselle, sen jäsenelle tai muille tahoille.

LÄHTEET

Opintokeskus Sivis. Keitä ovat luottamushenkilöt ja mitä he tekevät? <https://www.ok-sivis.fi/media/ryhdistista-yhdistysta/tref-fi2.pdf>

KSL Opintokeskus. Yhdistystoiminnan avaimet. <https://www.ksl.fi/materiaaleja/yhdistystoiminnan-avaimet/5-yhdistyksen-hallinto/>

AYY Yhdistysopas. Tehtävät, vastuut ja säännöt. <https://yhdistysopas.ayy.fi/tehtavat-vastuut-ja-saannot/>
Yhdistyslaki 26.5.1989/503. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1989/19890503>

Helmin hallitusehdokkaat esittäytyvät 12.4.2022 klo 13 Helmi-talolla. Vuosikokous on 21.4. klo 16!

HAE LOMALLE! HYVÄN MIELEN LOMA LOMAKOTI KOTORANNASSA 16.–21.5.

Saimme jatkoa haku-aikaan 14.4. klo 12.00 asti! Lomalla yhdessäoloa, sekä mielen ja kehon hemmottelua. Majoitus 2 hh. Voit hakea lomalle ellet ole saanut lomatukea vuosina 2021 tai 2022. Loman omavastuuhintaa 110 € sisältää täysihoidon, lomaohjelman ja meno-paluu bussikuljetukset. Hakukaavakkeita saatavana Helmi-talolta.

- Lisätiedot Marilta p. 040 541 0317.

Ajankohtaista

Helmi-talolla järjestetään asiantuntijaluentojen sarja kevään 2022 aikana. Aiheet ovat helmiläisten toivomia ja koskevat monipuolisesti elämän eri osa-alueita. Tule mukaan kuuntelemaan ja keskustelemaan!

AIHEENA ALKOHOLIRIIPPUVUUS TI 29.3.22 KLO 14.00–16.00

Tervetuloa Helmi-talolle kuulemaan asiantuntijaluentoa aiheesta alkoholiriippuvuus. Puhujana EHYT ry:stä asiantuntija Timo Nerikko.

AIHEENA SEKSUAALISUUS TO 28.4.22 KLO 15.00–16.30

Mitä on seksuaalisuus? Onko se meissä kaikissa? Millaiset asiat siihen vaikuttavat? Tervetuloa kuuntelemaan seksuaalisen hyvinvoinnin merkityksestä ja tavoista, joilla sitä voidaan lisätä. Puhujana Sexpon vastaava seksuaalineuvoja Sari Hälinen.

AIHEENA TALOUS TI 11.5.22 KLO 14.00–16.00

Huolettaako talous? Jääkö laskuja rästiin? Rassaako velat? Haluatko kuulla tietoa perinnän kulusta, ulosoton toimista, velkojen vanhentumisesta, luottotietojen kuntoon saamisesta, velkojen järjestelykeinoista? Luennon jälkeen mahdollisuus myös henkilökohtaiseen asioimiseen Elämänlaatu ry:n luennoitsija Sari Ovaskaisen kanssa.

AIHEENA SOSIAALITURVAN SOKKELOT MA 23.5.22 KLO 14.00–16.00

Sosiaaliturvaetudet: mm. sairauspäiväraha, kuntoutustuki, työkyvyttömyyseläke, eläketuki, vammaistuet, toimeentulotuki. Sairauden aiheuttaman haitan kuvaaminen hakemuksissa.

Sairaanhoidon maksut ja korvaukset; erilaiset maksukatot, laki sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksuista. Puhujana MTKL:n Riikka Mettälä.

TUKIHENKILÖTOIMINNAN INFO

KE 13.4.22 KLO 17.00

Helmin tukihenkilötoiminta yhdistää tukea kaipaavan mielenterveystoipujan ja vapaaehtoisen tukihenkilön. Kiinnostaisiko sinua toimia mielenterveystoipujan tukihenkilönä? Tule kuulemaan tukihenkilötoiminnasta lisää etänä Zoomissa järjestettävässä infotilaisuudessa! Ilmoittaudu 8.4. mennessä vapaaehtoistoiminnan ohjaajalle Nooralle: noora.kiiski@mielenterveyshelmi.fi.



Palveluohjaus tiedottaa

POP-UP PALVELUOHJAUS MAANANTAISIN JA KESKIVIKKOISIN KLO 13.00–15.30

Tarvitsetko apua arjen haasteisiin, kuten neuvontaa tukivii-dakossa selviämiseen, apua yksittäisen asian hoitamiseen tai akuuttia keskustelutukea? Palveluohjaaja tavattavissa Helmi-talolla ilman ajanvarausta maanantaisin ja keskiviikkoisin klo 13.00–15.30. Tervetuloa juttelemaan!

YKSILÖLLINEN PALVELUOHJAUS

Yksilöllinen palveluohjaus on tavoitteellista, määräaikaista, intensiivistä ja jalkautuvaa ammatillista tukea. Palveluohjauksen tavoite on oman toimijuuden lisääntyminen, omannäköisen hyvän arjen vahvistuminen sekä syrjäytymisen ehkäisy. Mikäli uskoisit hyötyväsi palveluohjauksesta, ole yhteydessä suoraan palveluohjaajiiimme. Taklataan arjen haasteet yhdessä!

RYHMÄMUOTOINEN PALVELUOHJAUS AAKKOSET-RYHMÄ KESKIVIKKOISIN 13.4.22 ALKAEN KLO 16.30–17.30 (5 KERTAA)

Palveluohjauksellinen ryhmä ihmisille, joilla on neuropsykiatrisia erityispiirteitä. Ryhmässä saat tietoa, vertaistukea ja vinkkejä arjen hallintaan. Ryhmä on suljettu, ja osallistujat haastatellaan etukäteen. Ota yhteyttä Katjaan tai Minnaan!

MYÖTÄTUNTORYHMÄ KESKIVIKKOISIN 25.5.22 ALKAEN KLO 10.00–11.30 (5 KERTAA)

Myötätunto on taito, jossa voi harjaantua. Myötätunnolla ja itsemyötätunnolla on tutkitusti mielenterveyttä edistäviä vaikutuksia. Ryhmässä herätelämme myötätuntotaitojamme keskusteluun ja harjoitukseen. Ryhmä on suljettu, ilmoittaudu ottamalla yhteyttä Katjaan!

TIETOISKU: MIKÄ IHMEEN PALVELUOHJAUS?

TIISTAINA 22.3.22 KLO 14.00–15.00

Palveluohjaajat pitävät infotilaisuuden palveluohjauksesta. Mitä tarkoitamme palveluohjauksella? Millaisista asioista palveluohjaus koostuu, ja kuka siitä voisi hyötyä? Tervetuloa kuuntelemaan ja keskustelemaan!

PALVELUOHJAAJEN YHTEYSTIEDOT

Minna p. 0400 528 661 minna.papunen@mielenterveyshelmi.fi
Katja p. 040 545 1679 katja.kivipuro@mielenterveyshelmi.fi

PÄIVÄ PARATIISISSA TO 2.6.22 KLO 9.00–15.00

Tervetuloa Lapinlahteen viihtymään, vaikka koko päiväksi! Valittavissa jalkahoitoa, hierontaa ja aikaa kampaajalle/parturiin, tai valitse kaikki kolme! Odottaessasi voit istahtaa kahville, haudutulle teelle ja tuoreelle sämpylälle, ja osallistua yhteiseen luovaan tekemiseen. Vietetään rentouttava päivä yhdessä Lapinlahden upeassa ympäristössä.



VEERA HENRIKSSON

Olen 33-vuotias filosofian maisteri. Toimin puolitoista vuotta Helmin työntekijänä, ensin keittiötyönohjaajana ja sitten vapaaehtoistoiminnan ohjaajana. Mielenterveystoiminnan osallisuus ja vapaaehtoistoiminta ovat syvintä osaamisaluetani ja minulle tärkeä teema. Tällä hetkellä työskentelen projektisuunnittelijana vapaaehtoistoiminnan kattojärjestössä Kansalaisareenassa.

Entisenä Helmin työntekijänä minulla on paljon annettavaa hallitustyöskentelyyn niin Helmin kävijöiden kuin työntekijöidenkin hyvinvointia ajatellen. Innoissani hyppäisin hallituksen kelkkaan luomaan entistä kirkkaampaa Helmiä!

Helmin hallitusehdokkaat esittäytyvät Helmi-talolla 12.4. klo 13. Tervetuloa! Vuosikokous on Helmi-talolla 21.4. klo 16!



TIMO KROHN

Hei, Olen 65-vuotias mielenterveyskuntoutuja Helsingin Vuosaaresta. Koulutukseltani olen varatuomari ja merkonomi. Olen ollut HELMI ry:n hallituksessa vuodesta 2016 alkaen ja suurimman osan aikaa hallituksen varapuheenjohtaja. Hallituksessa oloaikani on HELMI päättänyt liittyä Mielenterveyden Keskusliittoon, mikä on ollut minusta hyvä asia. Suurin asia on ollut muutto uusiin tiloihin Mäkelänkadulle ja luopuminen kahdesta eri toimipisteestä. Olen sillä kannalla, että muutto uusiin tiloihin on ollut viisas päätös.

Koronaepidemia on vaikeuttanut Helmin toimintaa viime vuosina, mutta tästä huolimatta voidaan sanoa, että toiminta Mäkelänkadulla on lähtenyt hyvin käyntiin; on ollut ryhmiä, retkiä ja tapahtumia. Toimitiloissa päivittäin käyvät mielenterveyskuntoutajat muovaavat HELMI ry:n toiminnan oman näköiseksi.

Yksi keskeinen HELMI ry:n toimintajatus on tarjota hyvä ja edullinen lounas jokaisena arkipäivänä. On erittäin tärkeää säilyttää tämä toiminta ja mahdollisuuksien mukaan pyrkiä laajentamaan lounaan tarjoamista viikonloppuihin.

Hallitustyöskentelyssä olen kiinnittänyt huomiota rahoittajille tehtäviin avustuksiin ja uskallan sanoa HELMI ry:n avustushakemusten olevan tällä hetkellä korkealaatuisia. Toimintamme on täysin riippuvaista STEA:n ja Helsingin kaupungin rahoituksesta, joten heidän näkemyksiään on kuunneltava herkäällä korvalla.

Meitä tarvitaan nyt. Ole mukana!



JUHA PORKOLA

Hei! On aika valita erovuoroisten tilalle jäsenet hallitukseen vuosille 2022–2023. Minä, Juha Porkola olen valmis jatamaan Helmin hallinnossa. Pitkäaikainen toimintani yhdistyksessä on ollut minulle suuri aikamatka 20 vuoden ajan. Olen ollut mukana monissa Helmin kasvun ja kehityksen vaiheissa, jotka ovat vieneet yhdistystämme tähän päivään. Tänäkin meidän toimintamme tärkeys on huomattu mielenterveyskentässä, rahoittajien ja muiden tahojen antaman tuen kautta. Tulevassa sote-uudistuksessa yhdistyksen tulee olla vahvasti mukana ja seurata tarkasti sen tuomia haasteita.

Hallituksen työtä ja muuta huomiotavaa ovat mm.: Helmin strategia 2017–2022 "Omannäköinen hyvä elämä", joka on tulossa päätökseen ja vaatii nyt jatkoa. Helmin hallituksen tärkeä tehtävä tässä jatkumossa on selkeä. Toiminnan suunnittelu yhdessä tehostaa yhdistyksen hallinnon hoitamista ja toiminnan ohjaamista sekä selkeyttää tulevaa toimintajäsenten, luottamushenkilöiden ja työntekijöiden välillä. Hallituksen vastuu on myös yhteistä (kollektiivista). Hallituksen on edistettävä yhteistä etua sekä kohdeltava jäseniä yhdenvertaisesti. Hallitus vastaa yhdistyksen strategiasta ja toiminnan järjestämisestä. Hallituksen jäsenillä tulee olla yhdistyksen toiminnan kannalta mahdollisimman monipuolista ja laajaa osaamista sekä mahdollisuus käyttää riittävästi aikaa tehtävän hoitamiseen. On hyvä kiinnittää huomiota tähän asiaan vuosikokouksessa hallituksen jäseniä valittaessa.

Noin kaksi vuotta on kulunut siitä, kun koko maailmaan levisi pandemia, jonka toivomme nyt vihdoin loppuvan tai ainakin sen olevan pelkkä "flunssa" vain. Aika näyttää. Myös sen, millaista toimintaa me Helmiläiset pystymme ja haluamme tarjota; elämyksiä yhdessä ja erikseen kaikille hyvään elämään. Meitä tarvitaan nyt. Ole mukana! Kiitos.

Terveisin, Juha P.



ARJA SIHVONEN

Hei! Olen Arja Sihvonen, koulutukseltani sosionomi, mutta vaikeaan masennukseen sairastuttuani jouduin lopulta v. 2011 työkyvyttömyyseläkkeelle maahanmuuttajatyöstä Helsingin kaupungilla.

Nykyään olen koulutettu kokemusasiantuntija kevästä 2018 alkaen. Viime syksynä kävin toisenkin erilaisen kokemusasiantuntijakoulutuksen lisätäkseen kokemusosaamistani. Olen siis kuntoutunut niin hyvin, että voin nykyään auttaa muita omien kokemusteni kautta. Asun yksin pienen koirani Visun kanssa Itä-Helsingissä. Harrastan kulttuurin lisäksi hevostelua eri tavoin – on voimauttavaa päästä hevosella metsään nauttimaan luonnosta!

Olen tutustunut Helmiin muistaakseni vuonna 2006. Vuosien varrella olen ollut mukana erilaisissa ryhmissä, mm. valokuva- ja kirjoittajaryhmät, sähkö ja jopa tutustumassa hevostoimintaan. Olen joskus vierailut yhdessä Visu-koirani kanssa Helmissä. Osallistuin ennen koronaa aktiivisesti Helmin kulttuuritarjontaan: näytelmiin, elokuviin, teatteriin yms.

Olen ollut nyt Helmin hallituksessa yhden kauden varajäsenenä. Hallitustyöskentely on ollut mielenkiintoista ja on ollut hieno saada olla vaikuttamassa Helmin asioihin. Toivon, että saisimme jatkossakin pitää Helmin vakavaraisena kaikille avoimena mielenterveyttä tukevana järjestönä. Kauteni osui korona-aikaan, jolloin lähes kaikki kokoukset pidettiin etänä, eikä muutenkaan voinut käydä talolla ja tutustua paremmin ihmisiin. Olisi hienoa saada mahdollisuus jatkaa mielenkiintoista tehtävää hallituksessa, nyt kun koronakin alkaa pikkuhiljaa heikettyä.

Helmissä on parasta, että se on kaikille avoin ja syrjimätön yhteisö. Siellä erilaisuus on rikkaus ja jokainen saa olla juuri sellainen kuin on. Helmiin voi osallistua niin monella tavalla ja se antaa kaikille eri tavalla sisältöä elämään!



ROOSA TIENSUU

Olen Roosa Tiensuu, kohta 31-vuotias pitkäaikainen Helmi-aktiivi. 13 vuoden aikana Helmin toiminta on tullut tutuksi monissa muodoissaan erilaisissa ryhmissä, retkillä, tapahtumissa ja talon arjessa. Olen myös toiminut vapaaehtoisena ryhmänohjaajana kahdessa luovassa ryhmässä. Helmin hallituksessa olen ollut vuodesta 2016 lähtien. Tällä hetkellä työstän Helmin 40-vuotishistoriikkia toimien sitä laativan työryhmän puheenjohtajana.

Opiskelen Helsingin yliopistossa lingvistiikkaa. Kielentuntemus ja monipuoliset kirjalliset taidot ovatkin erityisosaamisalueitani. Yhdistystoimintaa tunnen laajasti: Helmin lisäksi olen ollut mukana useissa erityyppisissä järjestöissä. Hallitustyöskentelystä minulla on kokemusta myös lavarunousyhdistys Helsinki Poetry Connectionin sekä yliopiston kielitieteiden ainejärjestön Aspekti ry:n hallituksessa.

Helmin hallituksessa tahdon jatkaa, koska Helmi on minulle rakas ja tärkeä yhteisö. Helmiläiset ovat huikaita tyyppejä ja toiminta paitsi hurjan kivaa, myös todella tärkeää. Mielenterveystoiminnan hyvinvoinnin ja yhteiskunnallisen aseman parantaminen on minulle sydämen asia. Hallitustyöskentely tarjoaa mahdollisuuden vaikuttaa, vahvistaa ja suunnata yhteisössämme kirkkaana kytevää voimaa.

Helmissä on parasta, että se on kaikille avoin ja syrjimätön yhteisö.



ALLAN WILÉN

Hyvät Helmiläiset, ilmoittaudun ja asetun ehdolle HELMI ry:n hallitukseen kaudelle 2022–2023. 23.10.1970 perustettiin Psykiatrisesti kuntoutuvien etujärjestö (PKE ry), nykyään Tukiyhdistys Majakka ry nimeltään. Toimin hallituksen ensimmäisenä sihteerinä ja sain olla perustamisasiakirjan allekirjoittajana yksi kolmesta. Mielenterveysyhdistys Helmi ry perustettiin ja irtaantui vuonna 1983 omaksi yhdistykseksi.

Helmissä olen ollut vaihtelevasti varsinainen jäsen ja varajäsen, kuten nykyään ja erovuoroinen nyt. Olen koulutukseltani filosofian maisteri Helsingin yliopistosta pääaineena soveltava matematiikka.

Työskentelen kuvataiteiden parissa ja olen pitänyt toistakymmentä omaa taidenäyttelyä sekä yhdistyksissä yhteisnäyttelyitä. Vedin Majakka ry:ssä vuodesta 2008 maalausryhmää ja nyt Laturissa toisena vastuuhenkilönä kuvaryhmää. Vuonna 2001 olin vuoden helmiläinen. Majakka ry:ssä jatkan johtokunnan varsinaisena jäsenenä. Mielestäni pystyisin vielä antamaan virikkeitä ja ideoita pitkän kokemukseni perusteella vaikeissakin asioissa. Olin kahdeksisen vuotta Helsingin vammaisneuvostossa mielenterveyssektorin edustajana. Toin kokouksiin psyykkisen esteellisuuden käsitteen fyysisen esteellisuuden rinnalle. Pidän esillä entisen Lapinlahden sairaalan asiaa vammaisneuvostossa ja sairaala jäikin helsinkiläisten käyttöön. Toipumisorientaatio-kurssin käyneenä kannatan sen periaatteita mielenterveysasioiden inhimillistämiseksi yhteiskunnassa käytännössä. Mielenterveyslaki pitäisi myös päivittää ja uudistaa vammaislain kaltaiseksi.

Yhteistyöhengessä
Allan Wilén, FM, kuvataiteilija



KUVA: NOORA KIISKI

MIKÄ IHMEEN PALVELUOHJAUS?

Helmin palveluohjaajat Minna ja Katja kertovat palveluohjausinfossa lisää työstään ja vastaavat kysymyksiin Helmi-talolla tiistaina 22.3. klo.14. Tervetuloa kuuntelemaan ja keskustelemaan!



KUVA: VILHO MALMI

HELMIN MONIPUOLISEEN tarjontaan kuuluu myös mahdollisuus palveluohjaukseen. Termiä palveluohjaus käytetään kuitenkin hyvin kirjavasti sosiaali- ja terveydenhuollon kentällä. Mitä palveluohjaus on ja mitä se ei ole?

Helmissä palveluohjaus jakaantuu kolmeen eri palveluohjauksen muotoon: yksilölliseen palveluohjaukseen, ryhmämuotoiseen palveluohjaukseen sekä pop-up-palveluohjaukseen. Tavoitteena kaikessa palveluohjauksessa on asiakkaan elämänhallinnan, omatoimisuuden ja hyvän arjen vahvistuminen.

Palveluohjaus ei nimestään huolimatta ole ensisijaisesti muihin palveluihin ohjaamista. Palveluohjaus on sisällöllisesti hyvin monimuotoista, riippuen asiakkaan tilanteesta, tarpeista sekä toiveista. Palveluohjaussuhteen toimeksiantaja on aina asiakas itse. Tämä tarkoittaa sitä, että riippumatta muiden tahojen toiveista, päätöksen palveluohjaussuhteen aloittamisesta tekee aina asiakas itse. Palveluohjaukseen ei tarvita lähetettä, ja se on asiakkaalle maksutonta.

POP-UP PALVELUOHJAUS

Pop-up palveluohjauksella tarkoitetaan sitä, että Helmin palveluohjaajat ovat pop-up ajankohtina tavoitettavissa Helmitalolla ja puhelimitse ilman erillistä ajanvarausta. Jokaiselle saattaa tulla elämässään hetkiä, jolloin ei tiedä, miten tulisi toimia yksittäisen haasteen kanssa tai miten päästä keskeneräisessä asiassa eteenpäin. Tällöin kannattaa hakeutua palveluohjaajan puolelle. Pop-up palve-

luohjaus soveltuu henkilöille, joilla on sellaisia yksittäisiä pulmia elämässään, joissa ammatillinen tuki voisi auttaa.

RYHMÄMUOTOINEN PALVELUOHJAUS

Ryhmämuotoinen palveluohjaus tarjoaa ryhmämuotoista ammatillista tukea arjen haasteisiin. Palveluohjauksen ryhmät ovat luottamuksellisia, ammatillisesti ohjattuja tavoitteellisia ryhmiä. Palveluohjausryhmissä on usein tietty teema. Ryhmässä saa vertaistukea ja uusia näkökulmia muilta samaa kokevilta ammatillisesti ohjattuna. Palveluohjausryhmät ovat aiheesta riippuen 2–10 kerran pituisia ja suljettuja. Suljetulla ryhmällä tarkoitetaan sitä, että osallistujaryhmä on sama joka kerralla. Ryhmämuotoinen palveluohjaus soveltuu henkilöille, jotka hyötyvät vertaistuesta ja pystyvät sitoutumaan säännöllisiin tapaamisiin ryhmän keston ajan.

YKSILÖLLINEN PALVELUOHJAUS

Yksilöllinen palveluohjaus on luottamuksellinen, määräaikainen ja tavoitteellinen asiakkuussuhde. Palveluohjaaja on eräänlainen rinnalla kulkija, joka tukee ja vahvistaa asiakkaan omia kykyjä itsenäiseen arjenhallintaan. Palveluohjaajat jalkautuvat asiakkaan kotiin ja asiointikäynneille tarvittaessa mukaan. Yksilöllisen

palveluohjauksen sisällöllinen määrittely on hankalaa, koska elämäntilanteita on yhtä monta kuin on ihmistäkin. Se voi olla esimerkiksi tukea kodin ulkopuolella liikkumiseen, ohjausta ja motivointia arjen askareissa tai keskustelutukea. Yksilöllisen palveluohjauksen tavoitteet määritellään yhdessä ja niiden toteutumista arvioidaan. Yksilöllinen palveluohjaus tulee kyseeseen silloin, kun ryhmämuotoinen tai pop-up-palveluohjaus ei ole riittävää.

MITÄ PALVELUOHJAUS EI OLE?

Helmin palveluohjaus ei ole hoito- tai viranomaistaho. Palveluohjaajat eivät tarjoa terapiaa eivätkä puutu asiakkaan lääkityksiin tai muihin hoidollisiin asioihin. Heillä ei ole asiakastietojärjestelmää, josta näkisivät asiakkaan viranomaispäätöksiä tai hoitotietoja. Sama pätee myös päinvastoin: asiakkuussuhde palveluohjaajan kanssa ei kirjaudu mihinkään asiakastietojärjestelmään muiden tahojen nähtäväksi.

Palveluohjaus ei ole myöskään asiakkaan puolesta asioiden tekemistä. Palveluohjauksen pyrkimys on asiakkaan oman toimijuuden vahvistuminen. Ideaalitalanteessa palveluohjaajan rooli asiakkaan arjen hallinnassa vähenee asiakkuuden edetessä yhdessä tekemisestä ohjaamiseksi, ohjaamisesta tukemiseksi ja lopulta kohti itsenäistä, omannäköistä hyvää elämää.

YHTEYSTIEDOT

Katja Kivipuro, puh. 040 545 1679
Minna Papunen, puh. 0400 528 661

Katja Kivipuro
HELMI ry:n palveluohjaaja

NUORENA KOETTU YKSINÄISYYS SEURAA MUKANA LÄPI ELÄMÄN

Kun yksinäisyys asettuu isoksi osaksi elämäämme ja on siinä jatkuvasti läsnä, vaikuttaa se kaikkeen mitä teemme niin arjessa kuin juhlassakin. Etenkin juuri siinä juhlassa.

YKSINÄISYYS saa elämän tuntumaan turhalta ja merkityksettömältä silloin, kun hiljaisuuden ympäröimäksi ajautuu omasta tahdostaan riippumatta. Se täyttää mielen suurilla, raskailla kysymyksillä, joihin ei vastauksia meinaa löytyä lainkaan. Toisinaan vastaukset kumpuavat ahdistuneen mielen tuotoksina varmoina ja vahvoina sukelluttaen entistäkin syvempiin ja mustempiin vesiin. Miksi olen yksin? Mikä minussa on vialla? Jatkuuko tämä läpi elämän? Olenko epäonnistunut ihmisenä? Olisivatko asiat toisin, mikäli olisin erilainen kuin olen? Pitäisikö muuttua ja millaiseksi?

Vaikka vastaukset noihin kysymyksiin voivat pelkän mustan valtaamassa mielessä näyttäytyä raakoina ja ainoina oikeina totuuksina, asiat saattavat muuttua myös parempaan. Joskus valo voi yllättää, kun sitä vähiten on osannut odottaa, vaikka se vielä eilen oli ajatuksena kokonaan mahdoton.

Olen itse kokenut tämän kaiken. Nykyään yksinäisyys on enää muisto, mutta se nostaa päätään joskus vieläkin, onneksi kuitenkin enää harvoin. Tiedän, että aiemmin koettu raskas yksinäisyyden vaihe on jättänyt ikuisen jälkensä minuun - omaan käsitykseeni siitä, millainen ihminen olen ja siihen, kuinka uusien ihmisten kohtaaminen ja heihin tutustuminen saa minut yhä toisinaan miettimään, olenko tutustumisen arvoinen ja riitänkö heille omana itsenäni.

USKON, että nuorena koettu yksinäisyys, jolloin henkinen kasvu ja minäkuuvan muodostaminen olivat vielä kesken, ovat jättäneet jäljet, joita ei koskaan voi kokonaan pyyhkiä pois. Koskaan ei tule täydellistä puhtaanvalkeaa, mutta hyvät kokemukset myöhemmin sekä solmitut korvaamattomat ihmissuhteet ovat kuitenkin niitä haalentaneet, ja samalla saaneet minutkin olemaan itseäni kohtaan hieman armollisempi, vaikka tekemistä lempeyden kasvattamiseksi itseäni kohtaan vielä riittääkin.

Kasvoin pikkulapsesta teiniksi piehkössä kunnassa. Peruskouluni kävin

muutaman sadan oppilaan koulussa. Kun ensimmäinen luokka alkoi, kaikki sujui mallikkaasti. Kouluun oli helppo mennä, lähdin aamuisin aina intoa puhkuen reppu selässä hypähdellen oppimaan uutta. Vaikka oppimiseen liittyvät asiat tuntuivat myöhemmillä luokilla tylsiltäkin, tärkeintä olivat kaverit. Kavereiden kanssa vietetty aika välitunneilla sai koulun tuntumaan ihan mukavalta.

PERUSKOULUNI neljä ensimmäistä vuotta muistuvat edelleen mieleeni aivan tavallisena koululaisen arkena, josta ei puuttunut mitään. Sain ystäviä koulusta helposti. Kävin heidän syntymäpäivillään ja he minun. Olimme yhdessä useita kertoja viikossa myös vapaa-ajalla. Lähes päivittäin meillä vieraili joku ystävästäni.

Muistan joskus ajatelleeni, kuinka hienoa on, että vaikka minulla ei ollut samaan ikäluokkaan kuuluvia sisaruksia, joiden kanssa puuhastella jos jonkinlaista hauskaa ja hullunkurista, niin kavereita ja ystäviä sentään oli ja heidän seurastaan pidin kovasti.

Sitten alkoi viides luokka eräänä elokuisena, aurinkoisena lämpöisenä päivänä. Se oli viimeinen vuosi, jolloin kouluun lähtiessäni tunsin tuttua innostusta uutta alkavaa lukuvuotta kohtaan, ja ennen kaikkea riemua muiden koululaisten tapamisesta pitkän kesäloman jälkeen. Vaikka lomaa olisi saattanut vielä jatkaa, oli koulun alkamisessa ollut aina jonkinlaista hyvää jännitystä siitä, mitä uusi kouluvuosi toisikaan tullessaan. Halusin kuulla, mitä ne kaverit olivat lomallaan puuhanneet, joita en ollut kesän aikana tavannut ja uppoutua yhteisiin kesän muistoihin heidän kanssaan, joiden kanssa olimme näitä muistoja yhdessä luoneet. Tuon päivän jälkeen samanlaisia lukuvuoden ensimmäisiä koulupäiviä ei enää tullut. En enää kokenut sitä samaa kutusta vatsanpohjassa. Mieli oli apeana loman päättymisestä ja siitä, että seuraavaan pidempään taukoon koulumaailmasta kuluisi vielä aikaa lähes vuosi.

Muutamat kuukaudet olivat vielä entisellään. Hiljalleen asiat alkoivat talven mittaan kuitenkin kääntyä uuteen suun-

taan. Yhteenkuuluvuuden tunne vaimeni osaltani kokonaan, tilalle astuivat alakulo, koulumenestyksen laskeminen ja lopulta itseviha. Ajat muuttuivat, ihmiset muuttuivat. Kuvioon ilmestyi monilla aivan erilainen elämänvaihe. Yhtäkkiä piti kuulua tiettyihin porukoihin, käyttäytyä tietyn etiketin mukaisesti ja ottaa omakseen tietynlainen tyyli niin ulkonäön kuin käyttäytymisenkin osalta. Piti osata muovautua sellaiseen muottiin, jossa ainoastaan oli mahdollisuus tulla hyväksytyksi. Mikäli siihen ei sopinut, oli pysyttävä poissa kovisten ja suosittujen tieltä.

En istunut kriteereihin lainkaan, päinvastoin. Ala-asteikäisenä en koskaan meikannut, pukeuduin eri tavalla kuin olisi kuulunut pukeutua – tylsästi ja lapsellisesti, en panostanut myöskään hiuslentoon aamuisin vaan kiepautin ne ainoastaan sotkuiselle ponnarille. En ollut luokassa kovaäänisimpien joukossa, sanonut vastaan opettajille tai tupakoinut salaa ulkona nurkan takana. Huomattuani etten enää ollutkaan tervetullut porukkaan, aloin vetäytyä omiin oloihini ja muuttua hiljaisemmaksi.

JOSSAKIN VAIHEESSA viidennen ja kuudennen luokan aikana olin luokassa ihminen, jonka seurassa ei sopinut olla ja näyttäytyä ollenkaan. Istumaryhmiä muodostettaessa kanssani samaan ryhmään joutuneet vetivät pulpettejaan erilleen omastani, nurisivat narkästyneinä kohtaloaan ja näyttivät kaikin tavoin, että seurassani oli huono olla. Usein ryhmätehtäviä tehdessämme opettajan oli etsittävä minulle ryhmä, jossa työskennellä ja jossa minut otettiin vastahakoisesti mukaan, sillä muita vaihtoehtoja ei ollut. Välitunnilla yritin lähestyä joitakuita oppilaita, joita tunsin, mutta kaikki hävisivät paikalta hyvin nopeasti pois sanomatta sanaakaan.

Ollessani kuudesluokkalainen eräs aikuinen kysyi minulta kerran, olenko koskaan kohdannut koulukiusaamista. Totesin heti, etten onneksi ole tullut kiusatuksi mutta porukan ulkopuolelle jättämistä tapahtuu joka päivä.



Pystyn hyväksymään kaveripiirin ja kiinnostuksenkohteiden muutokset, polkujen eriytymisenkin, mutten kiusaamista, syrjintää ja ulkopuoliseksi sulkemista.



KUVA: ANNIKI KILGAST

Siinä hetkessä minulle vasta ensimmäistä kertaa valkeni, että syrjintä ja yksin jättäminen ovat koulukiusaamista aivan samalla tavalla kuin kaikenlainen muukin väärin kohtelu. En koskaan aiemmin ollut osannut kutsua tällaista kiusaamiseksi. Olin kuvitellut kiusaamisen tarkoittavan ainoastaan huutelua, nimittelyä, hakkaamista ja potkimista. Sanallista ja fyysistä toimintaa. Vasta tuon keskustelun jälkeen ymmärsin, että minua oli kiusattu ja kiusattiin edelleen.

YLÄASTEELLE siirryttäessä tilanne helpotti hieman, mutta yhä vietin suurimman osan ajastani yksin. Jossain vaiheessa yläasteen varrella kokeilin ensimmäistä kertaa meikkaamista. Yritin sitä kautta tehdä itsestäni paremman ja helpommin hyväksyttävän, aloin kiinnittää huomiota myös pukeutumiseeni enemmän. Uudistautumisyriyksilläni ei ollut merkitystä, olin edelleen kaikkialla kuin ilmaa vain. Jonkin aikaa jaksoin meikata, mutten vielä silloin varhaisteinänä pitänyt sitä omana juttunani, joten jätin sen aamurutiineistani pois melko nopeasti.

Yläkoulussa yritin myös salaa saada itseni näyttämään muiden silmissä paremmalta ja coolimmalta. Hyväksytyksi tuleminen toivossa nauroin usein luokassa muiden mukana typerille jutuille ja tilanteille, joissa joku hölmöili tai toimi vastoin sääntöjä. En juuri koskaan viitanut tunneilla, etten vaikuttaisi liian tunnolliselta – sehän oli huono juttu koulun suosituimpien tyyppien piireissä. Yritin esittää, ettei koulu napannut pätkän vertaa eikä minua voinut vähempää kiinnostaa se, mitä tunneilla milloinkin käsiteltiin. Tosiasiassa koulumenestykseni oli heikkoa siksi, että koulussa tapahtuva ikävä kohtelu söi kaiken mielenkiinnon ja halun panostaa oppimiseen. Pidän koulua vain välttämättömänä pahana, joka oli rämmit-

tävä läpi verenmaku suussa, vaikka askel oli raskas ja oleminen tuntui usein sietämättömältä. Yhdeksännen luokan aikana olin jo aivan loppu ja lintsasin koulusta todella usein jätteen kotiin seurauksista välittämättä.

Etenkin yläasteen aikana juhlatilanteet olivat vaikeimpia selvitä yli. Ystävänäpäivä tuotti suurimmat haasteet. Koulussamme oli tapana jokaisena ystävänäpäivänä ripustaa kaulaan paperinen sydän, ja aina saadessaan halata jotakuta sai kirjoittaa siihen halaamansa henkilön nimen. Oma nimeni päätyi eräänä vuonna yhteen sydämeen, muutoin nimeni jäi pois muiden papereista ja oma sydän oli tyhjä. En myöskään uskaltanut torjuttuksi tulemisen pelossa lähestyä ketään kysyäkseen lupaa halaamiseen.

Vaikka tapa oli varmasti hauska ja sen tarkoitus hyvä, pidin jo silloin sitä todella ikävänä perinteenä. Se korosti voimakkaasti yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden tunnetta, enkä vielä tänäkään päivänä suhtaudu ajatukseen myönteisesti, sillä koulukiusaamista monissa eri muodoissaan esiintyy paljon ja koen, ettei perinne ainakaan helpota kiusattujen viihtyvyyttä koulussa – päinvastoin, paha olo ja yksinäisyyden kokemus lyö kasvoille entistä lujemmin.

TOIVON AINA, että olisin voinut olla samanlainen nuori kuin suuri osa muistakin nuorista. Viettää iltoja ostareilla ja huoltoasemilla porukoissa hengailen, kotibileistä nauttien ja rajoja kokeillen. Vietin kuitenkin aikaani kotona yksin ja pyörittelin päässäni niitä suuria kysymyksiä, itseni ja ihmisarvoni vahvasti kyseenalaistaen.

Osa tuntemistani aikuisista kuittasi asian vain murrosiän tuomilla muutoksilla sekä sillä, että niin mieli kuin kaveripiiritkin muuttuvat jokaisella. Se kuuluu

ikään. Kaikki kuuluu ikään. Myös muiden satuttaminen? En ole koskaan hyväksynyt tuota selitystä, vaikka minua sillä yritettiin lohduttaa. Pystyn hyväksymään kaveripiirin ja kiinnostuksenkohteiden muutokset, polkujen eriytymisenkin, mutten kiusaamista, syrjintää ja ulkopuoliseksi sulkemista. Sellainen ei koskaan ole hyväksyttävää, ja tämä meidän aikuisten tulisi lapsillemme opettaa. Ohjata kohtelevaan toisiamme oikein, lempeästi ja hyväksyen toisemme erilaisistakin piirteistämme huolimatta.

TILANTEENI helpottui vasta myöhemmin peruskoulun jälkeen. Aloin hiljalleen saada yhteenkuuluvuuden kokemuksia uusien ihmisten suhteiden myötä, ja se tuntui enemmän kuin hyvältä. Oli ihanalla tavalla kummallista, kuinka aloin saada kutsuja illanistujaisiin, uuden vuoden- tai vappujuhliin eikä kukaan häipynyt pois ottaessani yhteyttä tai lähestyessäni kadulla sattumalta törmätessämme. Siitä alkoi aika, jolloin olen uskaltanut luottaa siihen, että minusta pidetään, seurassani voi viihtyä ja ansaitseen ystävyyttä ja rakkautta aivan samalla tavalla kuin kaikki muutkin ansaitsevat kaikkea sitä hyvää.

Vaikka edelleen uusia ihmisiä kohdattessani mieleeni hiipii joskus epäily siitä, mahdanko olla heille riittävä ja entä jos tulen torjuttuksi, en anna ajatusten estää uusien ihmisten syntymistä. Olen luonteeltani avoin ja sosiaalinen, enkä osaisi kuvitella elämäni erakkoilman ilman muita ihmisiä. Kokemukset nuoruudessa tapahtuneesta syrjinnästä ovat jättäneet omat jälkensä, mutta en anna enää niille valtaa. Haluan kohdata ihmisiä, tutustua ja kokea heidän kanssaan ainutlaatuisia, ikimuistoisia hetkiä. Nauttia elämästä.

Minna Mononen

HALTIA



Lataudu talviluonnossa!

Tule Haltiaan ja Nuuksioon lataamaan mieltä ja kehoa sekä kokemaan Lataa aivosi luonnossa -näyttelyä.

Suomen luontokeskus Haltian tämän vuoden teema on luonnon hyvinvointivaikutukset.

Suomen luontokeskus Haltia
Nuuksiontie 84, Espoo | haltia.com, shop.haltia.com

Kuva: Retkipaikka

Niemikoti

Paras paikka toipua

Helsinkiläisten mielenterveyskuntoutujien tukena jo vuodesta 1983
niemikoti.fi



ASUMISPALVELUJA JA TOIMINTAKYKYÄ TUKEVAA TOIMINTAA MIELENTERVEYSTOIPUJILLE

Jokaisella on oikeus hyvään ja merkitykselliseen elämään



www.lilinkoti.fi

PÄIHDEPÄIVÄT

RUSMEDELSDAGARNA

MARGINAALISTA SAMANARVOISEKSI

Kevään Päihdepäivät 11.– 12.5.2022 järjestetään toistamiseen 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.

- Toimivia menetelmiä nuorten kohtaamiseen
- Rahapelaamisen puheeksiotto ja auttamisen keinot
- Päihde- ja mielenterveyspolitiikka ihmisoikeusnäkökulmasta

Tapahtuman ilmoittautuminen alkaa 24.1. www.paihdepivat.fi #paihdepivat



ELÄMÄN VARRELLE KADONNEET YSTÄVÄT

Oletko tuntenut itsesi pohjattoman yksinäiseksi, kun olet nähnyt aurinkoisena kesäpäivänä ihmisten pitävän hauskaa puistoissa ja eläintarhoissa?

HEILLÄ ON OLLUT mukanaan korillinen ruokaa ja siideripulloja, ja he ovat nauraneet paljon. Olet tuntenut kaipuuta ja ulkopuolisuuden tunnetta.

Mutta ehkä ohimenevänä kesäpäivänä minunkin elämäni on hetken näyttänyt ystävyyden täyteiseltä, ja joku on kadehtinut sitä minulta. Olenhan istunut puistoissa minäkin niin monta kertaa ihmisten kanssa, joihin olen kadottanut myöhemmin yhteyden. Luulen, että olen keskimääräistä taipuvaisempi kadottamaan ihmisiä.

OLEN MONTA KERTAA LUULLUT LÖYTÄNEENI ELÄMÄNI YSTÄVÄT, MUTTA MYÖHEMMIN YHTEYS ON KATKENNUT

Lapsena olin aika yksinäinen. Onneksi minulla oli yksi hyvä ystävä. Kun menetin ystävän kolmannella luokalla tämän muutettua isänsä töiden perässä Ouluun, en saanut uusia ystäviä. Muut tytöt olivat jo löytäneet parhaan ystävänsä ja viettivät välitunnit tämän kanssa. En voinut tuppautua kahden tytön väliin. Aikuiset eivät käsittäneet tätä. Vaikka minut hyväksyttiin luokassa, sellaista käyttäytymistä ei olisi katsottu hyvällä. Samaan aikaan vanhempani erosivat. Se oli minulle vaikeaa ja yksinäistä aikaa. Äitiäni yksinäisyyteni vaivasi, ja hän valitti ”Olet mukava ja fiksu ja ihan kivan näköinenkin. Miksei sinulla ole ystäviä?” Syytös satutti pahasti. Hänen olisi kannattanut patistaa minua mieluummin harrastuksiin, kun asia vaivasi häntä ja olin itse aika aloitekyvytön. Sillä missä olisin toisiin lapsiin tutustunut, kun en käynyt missään? Onneksi luokalle tuli myöhemmin uusi tyttö, joka otti minuun kontaktia ja ystävystyiimme. Mutta kävi uudestaan samalla tavalla – he muuttivat ja hän siirtyi toiseen kouluun. Välillä tuntuu, että huono onni on seurannut minua koko elämän ajan.

Myöhemmin opin aloitekykyisemmäksi ja tutustuin ihmisiin netin välityksellä ja baareissa käydessä. Olen monta kertaa

luullut löytäväni itselleni elämän ystävät, mutta jotain on tapahtunut. Lapsuudenystävän kanssa olemme vielä hyvissä väleissä, mutta 700 kilometrin välimatka ja erilaiset perhetilanteet asettavat rajoitteet yhteydenpidolle. Myöhemmät ystävyydet ovat loppuneet paljon pienemmästäkin. Olen miettinyt, onko vika minussa, mutta luulen että netin kautta solmituissa ystävyyksissä yhteistä pinta-alaa on vähän. Perhe, työpaikka, yhteiset harrastukset ja vastaavat tärkeät asiat sitovat ihmisiä tiukemmin yhteen.

YHTEYDENPITO MIESPUOLISIIN YSTÄVIIN LOPAHTI, KUN SEURUSTELU EI KIINNOSTANUT MINUA

Kehityin hitaasti seksuaalisesti, ja jokin mikä oli muille luontevaa ja itsestään selvää, oli minulle mutkikasta ja kimuranttia. Miesten kanssa ystävyydet olivat mahdottomia, koska parikymppisellä on niin voimakas vaisto etsiä kumppania. Heidän kiinnostuksensa tuntui loppuvan heti, kun kävi ilmi, etten ollut kiinnostunut seurustelusta. En koskaan päässyt pisteeseen, että olisin kertonut suoraan mikä on ongelmana. Miehet jäivät usein varmaan käsitykseen, etten vaan oikeasti välitä heistä, ja siksi he lopettivat yhteydenpidon. Kaipasin heitä jälkikäteen, mutta olin myös helpottunut hankalan tilanteen päättymisestä.

Opintoaikana meillä oli koossa viiden hengen opiskelijaporukkin, ja muistan monia hauskoja illanviettoja. Tilanne kuitenkin muuttui, kun muut valmistuivat ja yksi osallistujista sai vauvan. Siiderintäyteiset illanvietot muuttuivat kahvittelutilaisuusiksi.

Hienoissa kahviloissa paniikkihäiriöni alkoi oireilemaan enkä päässyt tapaamisiin aina. Tästä syystä minut potkaistiin ulos koko ryhmästä. Pahoitin siitä mieleni, mutta täytyy myöntää, että cappuccinojen ja tehtyjen gradujen myö-

tä ryhmään oli tullut jotain ahdistavaa ja klaustrofobista.

KANNAN SISÄLLÄNI YKSINÄISYYTTÄ, JOKA EI KOSKAAN KATOA

Olen kadottanut yhteyden moniin kavereihin. Yhden kanssa meillä oli riitaisia kaveruus, johon ystävän huumeongelma vaikutti. Yksi ystävä menetti kiinnostuksen yhteydenpitoon mentyään naimisiin ja saatuaan lapsen. Hän oli uskovaisesta perheestä ja eli ensin vuosia kaksoiselämää. Perhe ei tiennyt, että hän asui miehen kanssa, sillä he eivät hyväksyneet esiaviollisia suhteita eikä mies puolestaan halunnut naimisiin. Ystäväni tarvitsi jonkun, jolle kertoa avoimesti tilanteestaan. Kun he menivät naimisiin, yhteydenpito katkesi. Myöhemmin tajusin, että tilanteen ratkettua hänellä ei ollut enää käyttöä minulle.

Mielenterveyshäiriöt ovat myös kaksiteräinen miekka. Ne saattavat aluksi tuntua tavattomasti yhdistäviltä tekijöiltä. Pystyy avautumaan toiselle kipukohdistakin, ja toinen ymmärtää, miksei ole työelämässä. Mutta myöhemmin mielenterveysongelmiin liittyvät asiat – energiattomuus, herkkäkäisy, päihteet, puutteelliset rajat – tulevatkin ystävyyden tielle.

On onneksi yksi ystävyysporukka, jonka olen tuntenut vuosien ajan. Olemme järjestäneet paljon yhteisiä illanviettoja ja juhlistaneet toistemme syntymäpäiviä. Nähdessä on hauskaa, mutta muutaman päivän kuluttua saattaa kuitenkin iskeä yksinäinen olo.

Luulen, että lapsuuden kokemukset ja aikuisiän välirikot ovat luoneet sisälläni sellaista yksinäisyyttä, joka on aina olemassa. Mieli on jo omaksunut yksinäisyyden kokemuksen eikä se kokemus enää täysin muutu, vaikka viettäisikin onnellisia kesäpäiviä Kaivopuistossa.

Maija Lindberg

"Elettiin" alkuvuotta 2022. Koko maailma kävi edelleen kierroksilla.

Ja niin mekin, Ironisten Foliohattujen Kollektiivi, istuttiin taas peppan Club Bar-dossa. Tämä tervehkeinen kohtaamisfoorumi oli ainoa mahdollinen kaikkien kulttuurii-, liikunta- harrastus- ym. paikkojen joihin psyk. hoitomme oli ulkoistettu olessa suljettuina. Joillekin se toimi sopi.

Sirpassa yhdistyivät ihanalla tavalla kokemus ja laistava whisky-ottokyy-ky.

I'm a Barbie girl in the Barbie world

Anteeksi, mutta susta näkee heti ettet sä voi hyvin.

Täh? Olikas vielä siel psykopol.?

E, mut siirrettiin terveyskeskukseen.

Mutta ne työntekijät sieltä tk:sta on siirretty puolestaan koronahommiin. Tai sotaan.

Julkiselta viedään tuhkatkin pesästä.

Siellä julkisella muistan itsekin hatarasti pyörähtäneeni. Oli kokon ajan tunne että nyt alkaa kaikki alusta.

Nice

Ja niinhän se alkoi. Joka kerta kun vaihtui työntekijä.

Päiväni murmelina-trippi.

Kue Susilapsista oli sukeutunut aikamainen Great Worrier. Hän oli alkanut pitää kirjaa maailman epäkohdista ja huonoista ideoista.

-TTIP PÖRSSIIN -
-VESI PÖRSSIIN -
-KYBERKAPI-
-ALISMI
-KOMEJA
-VIHERPE
-TIPIN VOI
-APTO

Todellisuus vaikutti jakautuneen kahdeksi. Toisaalla oli valtamedian julkinen narratiivi ja sitten oli meidän jokopäiväiset kokemuksemme eivätkä nämä kaksi tuntuneet kohtaavan juuri lainkaan.

Tuliskos teille vielä jotain?

Mulle taas toi SaMo SaMo.

Mikä on toi Peikonkarkotin?

se karkottaa peikot.

Mutta eihän peikkoja oikeasti ole.

No niinpä. Taimii.

ice-berg.

Tuokaa minulle mansikkamakuis-ta diapamia.

Kue Susilapsi oli juuri ihmettelemässä miksi huippuluokan traumaattikoiden kuten Bessel van der Kolkkin tutkimustuloksia siitä mikä trauman hoidossa on tehokasta (mm. psykedeelit, EMDR ja vagushermotietämys) ja mikä ei (SSRI-lääkkeet) ei juuri huomioida hoitokäytännöissä ja arvioimassa Big Pharaman osuutta asiaan kun huolimamme meitä katseltavan paheksuvasti.

"juhtakorvat" nuo konformistisuuden koulukirjainmerkit.



Oha ihmisil nyt velvollisuksiaki, eikä pelkääntään vapauksia.

Justiinsa. Kosk' eihä elämässä omia unelmia läheta tavoittelemaan vaan toisten odotuksia sun suhteen toteuttelemaan.

Etitään jokin lokero jossa on riittävän mukava olla. Sitte hissutellaan. Vähä ku oisit vaan töissä täällä.

Oha se kurjaa mut pitää sopeutua. Veneenkeikuttajat vaarantaa kaiken.



Mitä tuo oikein on?

Enemmistön tyranniaa?

Eikä. Korkeintaan nuo edustavat jotain epä-määräisen kokoista joukkoa joka on siinä säistänyt vähemmistön harjoittaman tyrannian.

Ja vähemmistöllä tarkoittanet sitä prosenttijengiä joka omistaa miltei kaiken?

Tietty.

huoh

Ooh... I'm so exited that I just can't hide it, I'm about to lose control and I think I

like it -

2000

Kops!

Päivä oli ollut tapahtumarikas. Siis jollakin minimalistisella korona-ikä-tavalla. Hieka baaritiskin kuumalassissa jatkovalumis-taan. Sirpa oli sammunut. Kamera välvoi. Kue Susilapsi kirjoitti kirjansa uuden käsitteen.

Minkä sä laitoit? Häpäisykulttuuri?

Aivopesu?

Olettaminen?

Konventionaalisen moraalin vaihe?

Jos siihen jämähtää?

Eii. ku tämä hiivatin drinkin. Maistuu aivan akkuhapolta.

SARJAKUVA: LOTTA LINDROOS

Mediatoimintaa

SUOMALAINEN MEDIAMAAILMA on muutoksessa. Uusia tv-kanavia tulee, radiokanavat monipuolistuvat. Kansainvälinen tarjonta ja kilpailu lisääntyy. Erilaiset maksupalvelut yleistyvät ja palvelujen ostaminen lisääntyy. Mielenterveyspuolen mediat ovat monipuolisia, on Helmi-lehti, Haagan Haiku, Klubilehdet, Generaattori, Majakkalainen, Avomieli, Moniääninen ja Poutapilvi. Jäsenlehdet ovat tärkeitä toimijoita. Mieli-lehti on ammattimaisempi lehti.

Mielestäni mielenterveyslehtiä voitaisiin kehittää edelleen. Media vaikuttaa ihmisten toimintaan, sosiaalinen media haastaa ihmisiä kehittämään itseään, hyvät radio-ohjelmat ovat tärkeitä mielenrauhan ja hyvinvoinnin lisäämiseen.

On huono asia, jos media keskittyy yksin tai harvoihin käsiin. Paikallislehdet ovat tärkeä osa paikallista identiteettiä. Yhdistyslehdet ovat hyvä asia.

Vaikuttaminen lehdistön ja median avulla yhteiskunnalliseen toimintaan on arvokasta. Laadukkaat ohjelmat ovat tärkeitä sekä median tekijöiden että kiinnostuneiden henkilöiden osalta.

Yksinäisyyttä vähennetään median ja lehdistön avulla. Yksinäinen pystyy kiinnostumaan mielenkiintoisista asioista, mikä lisää tunnetta osallistua yhteiskunnalliseen toimintaan.

Esimerkiksi Helmi-lehteen kirjoittaminen on mediatoimintaa ja vaikuttamista yhteiskuntaan ja yhteisiin asioihin.

27.01.2022 Käpylässä
Arto Haatanen

Miten huomioida yksinäinen?

HELMI-TALOLLA käy monia yksinäisiä ihmisiä. Itse en ole yksinäinen. Minun mielenterveyden häiriöni aiheuttaa minulle muunlaisia pulmia. Miten ottaa huomioon yksinäinen? Käydessäni Helmi-talolla en mainosta ihmissuhteitani. En puhu puolisoistani. En puhu lapsestani. En puhu lapsenlapsistani. Puhun heistä, jos joku kysyy. Työpaikoilla on tavallista puhua lapsista ja lapsenlapsista kahvipöytäkeskusteluissa. Helmi-talo ei ole tavallinen paikka. Se on monesti yksinäisten kohtaamispaikka. Keskustelu ei polveile, kuten työpaikan kahvipöydässä. Kun ei mainosta omia onnistumisiaan, juttua syntyy helpommin kahden helmiläisen välillä. Ainakin itse olen onnistunut saamaan juttua aikaan tällä tyylillä. (Tässä muistelin aikaa, kun korona ei mutkistanut juttelua helmiläisten välillä.)

Veijo E

VINKKEJÄ YKSINÄISYYTEEN

YKSINÄISYYS on monelle tuttua pitkän pandemian aikana, kun takana on eristäytyneisyyttä ja hidastunut elämänrytmi. Voi tulla toivottomuuden tunteita, ettei kukaan tarvitse ja ajatus, enkö ole kellekään tärkeä. Silloin yksinäisyys voi tuntua ”möykyltä”, josta on vaikea saada otetta. Fyysinen eristäytyneisyys toisista voi olla mahdollisuus, joka antaa tilaisuuden kohdata itsensä ja kehittää kykyä olla yksin kokematta yksinäisyyttä. Yksin oleminen voi tuntua pelottavalta, mutta sitä voi opetella kaikessa rauhassa ja turvallisesti. On aivan eri asia kokea itsensä yksinäiseksi joutuessaan vastentahtoisesti olemaan yksin, kuin jos yksinäisyys on oma valinta. Ratkaisevaa onkin, miten asian kokee itse. Yksin ollessa sitä monesti ajattelee, että olisipa joku, jonka kanssa voisi jakaa ajatuksensa ja tunteuksensa. Yksin ollessa myös huoliajatuksia voivat lisääntyä ja ahdistus niistä kasvaa kohtuuttoman suureksi. Ajatukset alkavat ikään kuin kiertää samaa kehää. Ajatusten jakaminen toisten ihmisten kanssa helpottaa tilannetta samalla kun ahdistus vähennee. Monet toivottomilta tuntuvat asiat muuttuvat yhdessä jaettuna selkeiksi ja helpoiksi. Tunne yksinäisyydestä syntyy juuri inhimillisestä kaipauksesta yhteyteen ja tarpeesta kuulua johonkin.

Yksinäisyys on tunne muiden tunteiden joukossa ja on hyvä tietää, että sitä vastaan ei tarvitse taistella, eikä pyrkiä siitä pois. Kun tunteensa kanssa lepää, siihen voi alkaa tutustua kaikessa rauhassa. On hyvä opetella tunnistamaan yksinäisyyden ja yksin olemisen ero. Yksinäisyys on lohdutonta kaipautusta, kuuluttomuutta ja yhteyden puutetta, josta ei tunne pääsevänsä pois. Yksin oleminen on puolestaan vapautta ja kokemus yhteydestä itseen ja muihin, vaikka olisikin vailla seuraa. Se on tunnetta siitä, että pärjää yksin ja hallitsee omaa kokemustaan sekä ymmärtää, että yksinolosta voi milloin tahansa palata läsnäoloon toisten kanssa. Jos lapsuudessa tulee jätetyksi yksin liian varhain ja joutuu aikuistumaan liian aikaisin, voi herkemmin aikuisena kokea turvattomuutta ja pelätä tulevansa hylätyksi. Lapsuudella on suuri merkitys siinä, miten elämä sujuu aikuisena. Yksinäisyyteen kannattaa tutustua ja ottaa siitä ote. Voit opetella tulemaan tietoiseksi tunteestasi, sen ilmenemisestä ja tavoista, joilla se vaikuttaa toimintaasi. Tätä voit auttaa sanallistamalla kokemustasi esimerkiksi kirjoittamalla ajatuksia siitä, mitä yksinäisyys sinulle tarkoittaa ja



mistä se tulee. Apuna voi toimia kysymys: ”Mitä olisin, jos en olisi yksinäinen?” Se auttaa sinua miettimään, mitä voisit tuoda yksinäisyyden kokemuksen tilalle sekä kääntämään huomion suuntaan, jossa et koe yksinäisyyttä niin vahvasti. Lohduttoman yksinäisyyden tunne kannattaa pysäyttää heti sen ilmetessä. Voit pysähtyä aktiivisesti ja tietoisesti tunteen äärelle sanomalla ”Seis” ja miettiä, ”Mikä on olennaisinta juuri nyt?” Joskus tämä pysäyttää vain sekunniksi, eikä vastausta kysymykseen tule. Joskus se puolestaan sysää pidempään pohdintaan siitä, mihin ajattelunsa ja voimavarojensa voi suunnata. Tällä tavalla voi toimia myös muiden tunteiden kanssa. Jotta saat yksinäisyyden tunteen hallintaan, voit käyttää apuna mielikuvaa eräänlaisesta yksinäisyyden säätimestä, esimerkiksi kaukosäätimestä, jolla tietoisesti ohjaat ja säädät sitä tasoa, jolla annat yksinäisyyden kokemuksen vaikuttaa itseesi. Voit myös tietoisesti ohjata itsesi katsomaan yhteyteen. Kuvittele, että sinulla on kaksi erilaista mieltä: yksinäinen mieli ja yhteyden mieli, joiden välillä voit liikkua. Mieti aktiivisesti, mihin kiinnität huomiosi – yksinäisyyteen vai

yhteyteen – ja ohjaa itsesi tarpeenmukaiseen suuntaan.

Voit kehittää turvallisen yksinolon kykyäsi rakentamalla itsellesi mielikuvan turvapaikasta; tilasta, jossa olet onnellinen, saat olla rauhassa ja jossa osaat olla yksin kokematta häiritsevää yksinäisyyttä. Ota malliksi jokin olemassa oleva paikka, jonka olet kokenut turvallisenä tai sitten voit rakentaa sellaisen mielikuvassasi. Voit piirtää mieleesi tai ihan konkreettisesti paperille mahdollisimman tarkan kuvan siitä paikasta, jossa tunnet yksinolon ihanauden ja vapauden. Yksinäisyyden iskiessä voit palata tuohon kuvaan ja turvapaikkaasi. Yksinäisyyden tunne tulee nousemaan pintaan aika ajoin, vaikka osaisit käsitellä sitä. Aina tunteen tullessa hengitä rauhassa ja usko itseesi; luota, että pärjät yksin ja huomenna et välttämättä kokea yksinäisyyttä. Vaikka hetkittäin tuntuisi siltä, että ratkaisuja yksinäisyyteen ei ole, se ei välttämättä ole pysyvä tila. Aina on toivoa selvittää yksinäisyydestä.

Mukavaa kevään odotusta kaikille!

Teksti ja kuva: Tarja Ruusunen

Linnun lento

Tänään kuulin sinun laulavan lasisen ikkunaruuudun läpi, ikkuna tuli höyryiseksi ja siitä lähti pieni lintu lentoon, avasin ikkunan ja annoin linnun lentää kauas lämpöisille maille.

Lintu lensi Niilin varrelle ja siellä se tervehti isä aurinkoa, istahti korkeimman pyramidin päälle ja lauloi laulun faarao Ramseksen kunniaksi.

Sirkka-Liisa

Mielikuvitus

Mieli kuvittaa maailman. Maailma on mielelle kartta. Yksinkin voi löytää paljon, mutta ihminen kaipaa myös toisia. Leikissä on läsnä mielikuvitus, minä leikin lapsena paljon yksin. Käytin mielikuvitustani yksin. Mielikuvituksen apuna olivat kirjat. Niitäkin minä luin yksin. Yksinäisyydessä liikkuu paljon tunteita. Yksinolo voi olla vapaaehtoista tai valittua. Uskon, että lapsena en valinnut yksinoloa, siihen vain jotenkin päädyttiin. Olin myös ainoa lapsi. Mietin metroase- man pysäkillä, että millaista olisi, jos olisi kokonaan yksin, vailla kaikkia sosiaalisia kontakteja. Sellainen on toivottavasti vain jonkin novellin hahmo. Mielikuvitus voi olla arka asia. Jos on joskus ollut raiteiltaan, voi pelätä mielikuvituksen käyttämistä. "Imagine", laulaa John Lennon. Niin kuvittele!

Eija Toiviala

Näkemisiin

Kaikki kuljetut tiet
kaikki tuskanhiet
kaikki käsien pesut
kaikki tarkistelut
kaikki altistukset
kaikki likaiset ajatukset
mitä muuta sanoisin niille kuin

näkemisiin

Jokainen vastarinta
joka kalteva pinta
tunteiden lainehdinta
arjen raskas hinta
jokaiset takapotkut
ja elämän väsyneet sotkut
mitä niistä sanoisin niin
muuta kuin

näkemisiin

Jokaiset kurjuuden matkat
ja hädässä otetut hatkat
jokainen ajatusansa
pelko ottaa saatavansa
jokainen suruisa hetki ja
katkaistu retki ja
saavuttamaton määränpää
ne taakse jää

muistissa tuhannen tuhatta
kamalaa tunnetta, tietenk
mitä muuta sanoisin niille kuin

näkemisiin

*Teksti on osa runo- ja musiikkiesitystä "Minä en ole hullu".
Säv & san. Tuukka Hämäläinen
<https://minaenolehullu.wordpress.com>*

*Kirjoittaja on toimittaja, kirjailija ja pakko-
oireisen häiriön kokemusasiantuntija. Hän toimii
Suomen Tourette & OCD -yhdistyksessä.*

*Yksinäisyysongelma on eri asia
kuin omassa rauhassa olo.*



KUVA: ANNIKKI KILGAST

YKSINÄISYYS TAI SITTENKÄÄN EI

YKSINÄISYYSONGELMA on eri asia kuin omassa rauhassa olo. Ongelma tekee kärsimyksen, josta pyrkii pois muiden luokse. Omassa rauhassa olo ei sisällä halua edetä muiden luokse. Omassa rauhassa olijalle ajatus muiden luokse menemisestä taas herättää aavistuksen ikävistä asioista ja jonkinlaisen esikärsimyksen.

Ennen vanhaan meillä oli ihan valtava sensaatio tämä biisi, Nestori Miikkulaisesta, ja hänen pilkkaamisestaan tuli kunnia-asia yhteiskunnan yläkerroksia myöten, jos nyt tuolla tavoitin käyttäytyviä kerroksia voi minään ainakaan reaaliyläkerroksina pitää. Käytös oli ainakin tuntematonta tälle yläkerrokselle. Nythän on havaittu, että juuri tuon yläkerroksen taloudellinen taakka koko kansantaloudelle aletaan käsittää muissakin väestöryhmissä. Töitä tehdään, ja tuo yläkerros lykkää työn hedelmät hukkaputkiin.

Saimaannorppamiesten lukumäärä on kasvanut, sekä puoliseläisten monenmoisten, samoin naisia tässä suhteessa eriasteisia kaiken asteisia on ilmaantunut vähän kaikkialle.

Yksilöllisyys on terveyden lähde numero ykkönen. Siten seksuaalisuus on terveyden lähde numero ykkönen. Siten älyn palvonta elämäntapana on terveyden lähde numero ykkönen. Terveysoppi. Filosofia. Psykoanalyysi, eikä ollenkaan välttämättä psykoanalyttikoihmiset, koska lienevät taas tälläkin kertaa harhaan eksyneitä, vai miten?

Yksinäisyys pystyy hyvin olemaan elämä, jossa löytää reitit parhaiden haluttavimpien ihanimpien fantasian mukaisimpien lihallisten elävien ihmisten luokse, parhaaseen seksiin, ja muutenkin. Ne oikeat, laumoittain. Kun joku jättäytyy yksinäisyyteen, eräs monista vaihtoehdoista on, että hän jättää puutteet ja puutteissa elämiset taakseen. Huonompiakin tulosvaihtoehtoja on, mutta tämä loistava tosiaan myöskin on tilastona kulkureittivaihtoehtoja tarkastellessa.

*Juha Korkee,
ajattelija, aktivisti,
terapiamenetelmän asiakas,
Hyvinkää.*

TUNTEMATTOMAN MIELENTERVEYDELTÄÄN OIREILEVAN AUTTAMISESTA



JOSKUS JULKISESSA TILASSA – kuten esimerkiksi kadulla – voi huomata, että joku ihminen käyttäytyy oudosti. On haastavaa tietää, miten reagoida siihen. Mielenterveyspotilaiden omaiset saavat neuvoja esimerkiksi FinFamin oppaista (oppaat.finfami.fi), mutta tietoa tuntemattoman auttamiseksi ei niin helposti ole löydettävissä. Haastattelin tätä juttua varten Mieli Suomen Mielenterveys ry:n ja Helsingin kaupungin psykiatria- ja päihdepalveluiden asiantuntijoita.

ESIMERKKINÄ NAAPURIN NAINEN

Asun kerrostalossa. Muutamilla naapureilla on tapana jutella talon asioista. Eri-tyistä huomiota viime talvena herätti eräs rapussani asuva nainen. Hän käyttäytyi välillä oudosti. Hän esimerkiksi keitti

kahvia ja latasi kännykkää rapussa. Me naapurit pohdimme, oliko häneltä katkaistu sähkö. Joku naapuri tiesi kertoa, että kerran tämä nainen oli haettu ambulanssilla. Pari kertaa rapun asukasluettelon päälle oli liimattu teippejä ja niihin kirjoitettu psykoottisen oloisia tekstejä. Luonnollisesti kaikki olettivat, että tekstin takana on edellä mainittu nainen.

Kävi ilmi, että nainen omisti osakkeen eikä ollut maksanut yhtiövastiketta pitkään aikaan. Asunto siirtyi taloyhtiön hallintoon. Nainen muutti tai muutettiin pois. Talomme juorumylly maalaili kuvia, mitä naiselle tapahtui. Mietimme naapuriensa kanssa, mitä tehdä tällaisessa tilanteessa. Emme tehneet mitään ja nainen menetti asuntonsa. Olisimmeko me naapurit voineet auttaa naista ja miten?

AUTTAMISEN ASKELEET

Haastattelin asiantuntija **Mirja Erlundia** Mieli Suomen Mielenterveys ry:stä. Erlundin mukaan auttaminen on kansalaisvelvollisuus auttaa hädässä olevaa ihmistä.

Erlund jatkaa: ”MIELI ry tarjoaa Mielenterveyden ensiapu® -koulutuksia, joiden tavoitteena on vahvistaa kansalaisten mielenterveysosaamista. Mielenterveyden ensiapu® 2 tarjoaa asianmukaista tietoa yleisimmistä mielenterveyden häiriöistä. Koulutuksessa harjoitellaan soveltamaan Mielenterveyden ensiavun askeleita, jotka vahvistavat osaamista myös tähän juttuun liittyvissä tilanteissa.”

Mielenterveyden ensiavun askeleita on viisi. (MIELI Suomen Mielenterveys ry).

Mielenterveyden ensiavun askeleet

1. Lähesty ihmistä ja arvioi tilanne. Voit kysyä, voitko auttaa. Jos tilanne vaatii, soita hätänumeroon 112.
2. Kuuntele tuomitsematta ja avoimesti. Ota aikaa pysähtyä kuulemaan avun tarpeessa olijaa.
3. Osoita myötätuntoa ja tarjoa tietoa. Anna toivoa, että asiat selviävät ja että mielenterveyden ongelmista voi toipua ja elää hyvää elämää.
4. Kun on saatu yhteys, rohkaise ihmistä huolehtimaan omasta hyvinvoinnistaan.
5. Rohkaise avun saajaa tarvittaessa hakemaan ammattiapua.

On hyvä tietää, että palveleva puhelin on aina päällä.

Erlundin mukaan: ”Meillä kaikilla tulisi olla tietoa niin oman lähialueen kuin valtakunnallisista palveluista. Kun mieli haavoittuu, kriisi yllättää tai tarjoamme tukea toisille ei ehkä ole aikaa eikä voimia etsiä eri auttamisen tahoja.

Valtakunnallinen kriisipuhelin 09 25250111 päivystää 24/7.

Alueelliset kriisikeskukset tarjoavat apua eri puolilla Suomea, jotka löytyvät www.mieli.fi -sivulta. Myös seurakunnan palvelut kannattaa kartoittaa.”

Lähde: MIELI Suomen Mielenterveys ry

TAKAISIN NAAPURITAPAUKSEEN

Esimerkkiin siitä, että naapuri käyttäytyy oudosti Erlund sanoo: ”Jokainen tilanne, jonka kohtaamme on yksilöllinen. Ensiavun askeleiden mukaisesti ensiksi arvioidaan tilanne ja yritetään saada kontakti henkilöön. Jos tilanne on akuutti, soitaan hätänumeroon 112, josta ammattilainen neuvoo eteenpäin. Älä jätä kriisissä olevaa yksin, mutta älä aseta myöskään itseäsi vaaratilanteisiin. Mielenterveyden ensiapu on avun tarjoamista ihmiseltä ihmiselle, ei diagnosointia. Naapurin käyttäytyessä poikkeavalla tavalla ja jos yhteyden saaminen ei onnistu, voi tehdä huoli-ilmoituksen kunnan sosiaali- ja terveystoimeen. Huoli-ilmoituksen voi tehdä henkilöstä nimettömänä. Tämä velvoittaa viranomaisia ryhtymään toimeen.”

HELSINGIN KAUPUNGIN PSYKIATRIA- JA PÄIHDEPALVELUIDEN NÄKÖKULMIA

1. Mikä on teidän näkökulmanne esimerkiksi tuohon naapuritapaukseen?

”On hienoa, että haluaa auttaa naapuriaan, jos on hänestä huolissaan. Häneltä voi esimerkiksi ystävällisesti, neutraalisti ja empaattisesti kysyä, että miten menee/voit? Voi myös kysyä, että voisiko häntä auttaa jotenkin. Tämä on oikein hyvää naapuriapua!

Edellisen lisäksi voi olla yhteydessä myös taloyhtiön isännöitsijään, ja kertoa hänelle omista havainnoistaan ja huolestaan.

Kiireisissä tapauksissa (= ihminen on selkeästi vaarassa itselleen tai muille) soitto 112 on perusteltua.”

2. Esimerkiksi kadulla voi nähdä tuntemattoman, joka tuntuu oireilevan psyykkisesti. Miten tässä tilanteessa toimitaan? Esimerkiksi miten arvioidaan, milloin soitetaan 112 ja milloin vain puhutetaan oireilevaa?

”Jos tuntematon ihminen on selkeästi vaarassa itselleen tai muille ja jos kyseessä on esimerkiksi levottomasti, aggressiivisesti tai uhkaavasti käyttäytyvä henkilö, niin soitto 112 on perusteltua. Muutoin on toki hyvä kysyä voinnista ja avuntarpeesta.”

3. Mikä on huoli-ilmoitus?

”Sosiaalihuoltolain mukainen ilmoitus voidaan tehdä kenestä tahansa henkilöstä, josta huoli herää. Henkilöllä voi esimerkiksi olla vaikeuksia huolehtia toimeentulosta, päihteidenkäytöstä tai itsenäisestä asumisesta tai vaikea tilanne on pitkittynyt. Ilmoituksen tarkoituksena on varmistaa, että henkilö saa tarvitsemansa avun ja palvelut, joiden avulla hän selviytyy tilanteestaan.”

4. Ilmoituksen voi siis tehdä sosiaalihuoltoon liittyen. Voiko ilmoituksen tehdä myös, jos epäilee jonkun henkilön mielenterveyttä?

”Kyllä voi tehdä. Sosiaalialan ammattilaiset neuvovat ja ohjaavat asiakkaan tarvittaessa eteenpäin.”

5. Miten huoli-ilmoitus tehdään esimerkiksi Helsingissä?

”Voit tehdä ilmoituksen sosiaalihuollon tarpeessa olevasta henkilöstä Maisa-asiakasportaaliin ilman kirjautumista valitsemalla Maisan etusivulta (maisafi.fi) ”Tee sosiaalihuollon ilmoitus”. Valitse kunta. Täytä aukeava lomake ja paina ”Lähetä”.

Jos haluat täyttää paperisen ilmoituksen, voit toimittaa sen mihin tahansa aikuissosiaalitoimen palvelupisteeseen. Löydä oma palvelupisteesi: <https://www.hel.fi/helsinki/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/sosiaalinen-tuki-ja-toimeentulo/sosiaalitoimi/aikuissosiaalitoimi/>

Helsingissä saat tietoa seuraavalta internetsivulta: <https://www.hel.fi/helsinki/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/sosiaalinen-tuki-ja-toimeentulo/sosiaalitoimi/yhteydenotto-tai-ilmoitus-sosiaalihuollon-tarpeesta/>.”

6. Jotain muuta tärkeää?

”On erittäin tärkeää pitää itsestään huolta ja auttaa lähimmäistään myös näin korona-aikana.

Mukavaa talven jatkoa Teille Kaikille!”

LOPPUSANAT

On huojentavaa tietää, että tulevaisuudessa on työkaluja toimia, kun kohtaa tuntemattoman mielenterveydeltään oireilevan. Ei jätetä ketään yksin!

Kirjoittaja ja kuvitusidea: MV

LÄHTEET

Mirja Erlundin (asiantuntija, aikuisten mielenterveystyö MIELI Suomen Mielenterveys ry) puhelinhaastattelu joulukuussa 2021.

Ylihoitaja **Leena Alhon**, johtavan toimintaterapeutti **Päivi Jalosen** ja johtavan psykologin **Heidi Raution** (Helsingin kaupungin psykiatria- ja päihdepalvelut) sähköpostihaastattelu tammikuussa 2022.



HYVÄ YKSINÄISYYS

HEIKON IHMISEN täytyy turvautua muihin. Hän ei pärjää yksin. Vahvan itsetunnon omaava ihminen tulee toimeen itsensä kanssa. Hän sietää paremmin yksinäisyyttä. Sanotaan, että ensin on rakastettava itseään, ennen kuin voi rakastaa toisia. Minä ajattelen, että ensin on tultava toimeen yksin itsensä kanssa ennen kuin voi omana aitona vahvana itsenään antaa muille jotain omasta persoonastaan. Ajattelen jopa niin, että heikko ihminen tarvitsee koko ajan muiden seuraa. Hän joutuu turvautumaan muihin, kun ei turvaa itsestään saa.

Kuitenkaan yksinäisyyden sietäminen ja se, että viihtyy yksinkin, ei sulje pois yhteisöllisyyttä. Yksinäisyyttä sietävällä on vahva persoona ja silloin hänellä on annettavaa myös muille ihmisille.

Nykyaikana pelätään yksinäisyyttä. Ihmiset tarvitsevat lauman antamaa suojaa, mutta minusta se on laumasieluisuutta ja sillä sanallahan on huono kaiku. Pyritään olemaan samiksia ja kuulumaan

laumaan, vaikka paljon parempi olisi, jos uskallettaisiin olla ”eriksiä” – erilaisia. Erilaisuushan on rikkautta.

Yksinäinen ihminen on kuin yksinäisen puu. Sille riittää ravintoa maaperästä, sillä sen ei tarvitse taistella siitä muiden puiden kanssa. Sille riittää aurinkoa, sillä muut puut eivät sitä varjosta.

Yksinäisyys on ongelma vain, jos siitä sellainen tehdään. Miksi tehdä siitä ongelma? Mikään ei ole minkäänlaista sinänsä - vasta kokemuksemme jostain tekee siitä jonkinlaista ja se, miten koemme yksinäisyyden, on paljolti opittua.

Muut ihmiset eivät aina ole edes mikään ratkaisu yksinäisyyden tunteeseen. Vaikka ihmisillä olisi paljonkin muita ihmisiä ympärillä, ei se poista välttämättä yksinäisyyden tunnetta. Joskus jopa toisinpäin. Joukossa, jos ei pääse lähelle muita, sitä vasta itsensä yksinäiseksi tuntee. Muut ihmiset eivät siis välttämättä ole ratkaisu yksinäisyyden tunteeseen, jos se ongelmaksi koetaan.

Koska ihmissuhteiden luominen varsinkin aikuisikäällä on melko vaikeaa, niin parempi oppia ja sopeutua olemaan yksin. Tai ainakaan ei kannata paisutella sitä, että kyseessä olisi pelkästään ongelma.

On sanonta ”joukossa tyhmyys tiivistyy”. Eikö tästä voida vähän johtaa sanontaa ”yksinäisyydessä viisaus viihtyy”. Monesti, jos ihminen esittää joukossa joukon mielipiteistä eriäviä mielipiteitä, häneen kohdistetaan helposti kritiikkiä. Näitä eriäviä mielipiteitä ei aina uskalleta esittää, siksi joukoissa ihminen ei voi olla aito oma itsensä.

Joukko voi kuin sopulilauma rynnätä vaikka omaan kuolemaansa järveen laumanjohtajaa seurattessaan. Minusta jopa sotia aikaansaadaan sillä, että ei uskalleta olla persoonia, vaan joukkosieluja.

Teksti: Petri Keckman

Kuva: Kuvapankki:

<https://burst.shopify.com/>

TUTKIVA JOURNALISTI POTILAAN ROOLISSA

Nellie Blyn peruskysymys on siis se, onnistuuko hänen huijata ihmisiä sen suhteen, että hän on päästään sekaisin.



Nellie Bly: *Kymmenen päivää mielisairaalassa.* Oppian 2018.

MIKÄ SAA terveen ihmisen menemään vapaaehtoisesti mielisairaalan potilaaksi? 1900-luvun alussa Yhdysvalloissa toimittaja **Nellie Blyn** tavoite oli päästä sisään mielisairaalaan ja toimittajan ominaisuudessa raportoida se, mitä hän siellä näki. Bly ja päätoimittaja kokivat, että sairaala oli muilta ihmisiltä piilotettu maailma. Blyn piti päästä sisään laitokseen ja päätoimittaja lupasi saada hänet sieltä ulos.

Bly meni sairaalaan salanimellä. Hänellä oli enemmän rohkeutta kuin monella aikalaisellaan ja hän tunsikin lisäksi vastuuta siitä, miten potilaita kohdellaan sairaalassa. Hän oli tutkiva journalisti, joka halusi paljastaa, millaista on elämä suljetussa sairaalassa. Se merkitsi sitä, että hän asettui potilaan rooliin. Kun neiti Bly viedään sairaalaan, hänelle sanotaan, että hän ei pääse sieltä koskaan pois. Bly tekee toimittajana havainnon, että potilaita lähetetään sairaalaan ilman tarkempia tutkimuksia.

Ensimmäisessä majapaikassa, josta Bly toivoi pääsevänsä mielisairaalaan, hän kertoi pelkäävänsä muita naisia, jotka hänen sanojensa mukaan olivat ilmeisesti hulluja. Hän saa toiset uskomaan yhden illan ja yön aikana omaan psyykkiseen tilaansa, jonka hän teeskenteli. Ilmeisesti toimittaja Bly oli myös hyvä näyttelijä.

Hän harjoitteli myös sairaan fyysistä olemusta. Hän kertoo kirjassaan, että ou-

dointa oli se, kun hän mielisairaalassa ollessaan ei yrittänyt teeskennellä mitään, vaan käyttäytyi kuten aina ennenkin ja häntä ”kohdeltiin hulluna”.

Blyn kaikki toiminta tähtää siihen, että häntä pidettäisiin hulluna, ja hän päätyisi mielisairaalaan. Poliisit, jotka tulevat hakemaan Blyn hänen majapaikastaan, suhtautuvat tehtäväänsä lähes väkivaltaisesti, he ovat valmiita käyttämään voimaakin. Tuomari, joka määrää Blyn sairaalaan, tuntee myötätuntoa tyttöraasua kohtaan. Tuomari, joka päätti Blyn kohtalosta, ajatteli, että nainen on huumattu, ja muutaman päivän kuluttua arvoitus ratkeaisi, kun huumaava vaikutus lakkaisi.

Kymmenen päivää mielisairaalassa julkaistiin suomeksi 2018. Oltuaan kymmenen päivää sairaalassa ja tultuaan takaisin, Nellie Bly sai viranomaiset mukaansa tutkimaan sairaalan oloja. Hänen tarinansa ansiosta sairaala sai tämän jälkeen myös enemmän rahaa, jotta potilaita voitaisiin hoitaa paremmin.

Blyn piti omaksua joitain sairaalapotilaiden ulkoisia piirteitä, jotta hän pystyi harhauttamaan lääkäreitä ja hoitajia, sopeutumaan joukkoon sekä tekemään tehtävän, johon päätoimittaja oli häntä pyytänyt. Blyta pelotti tehtävässä eniten paljastuminen ennen kuin tavoite olisi saavutettu.

Tehtävänä oli kirjoittaa omista kokemuksista sen ajan sairaalassa mah-

dollisimman tarkasti. Paljastui, että sairaalassa kärsittiin kylmyydestä, ei ollut lämmitystä, eikä vaatteita annettu tarpeeksi. Lisäksi ruoka oli syömäkelpotonta. Lääkäreillä ei ollut tarpeeksi aikaa potilaille. Lisäksi peseytyminen on puollittain kidutusta.

Kirja on tarkka kuvaus siitä, mitä niiden kymmenen päivän aikana tapahtui. Kirja on hyvin kirjoitettu ja se on kestänyt hyvin ajan hammasta. Tapahtumiin pääsee helposti käsiksi ja ne vievät mukanaan. Tarvitsee lukijalta hieman mielikuvitusta, että pystyy kuvittelemaan 1900-luvun alun maailman. Muistiinpanovälineitä toimittaja Bly ei saanut mukaansa sairaalaan, joten voimme luottaa vain hänen muistiinsa.

Kirjaa lukiessa tulee mieleen, että miksi kukaan ei huomaa mitään, kun terve ihminen teeskentelee psyykkisesti sairasta. Kirjan rinnalla olisi voinut mielellään lukea jotain, missä kerrottaisiin tuon ajan psykiatrisesta hoidosta, joskin kirja kertoo siitä jotain.

Neiti Bly halusi tarinallaan saada muutosta siihen, mitä hän näki 1900-luvun alun mielisairaalassa. Hän tekee arvion, että viimeistään julma kohtelu sairaalassa, lähes kidutus, saa aikaan hulluutta. Mutta hänen kirjaksi kirjoittamansa tarina kertoo, että muutos on mahdollista.

Eija Toiviala

Elämänmakuista luettavaa



Matti Laitinen: *Arska ja vaeltava vanhukainen*. Omakustanne 2022.

”Kirjassa on 50 tarinaa ja kuusi runoa. Ne kertovat kehitysvammaisen Arskan ja hänen faijansa kokemuksista, havainnoista sekä näiden kohtaamista ajan ilmiöistä ja vaikeuksista pandemian ajan suljetussa Suomessa ja Euroopassa.

Tarinoihin sisältyy matkakertomuksia Tallinnasta, Tartosta, Varsovas-ta, Berliinistä, Kataloniasta, Stadista, Airistosta, Alastarosta, Hiidenvedeltä ja Rovaniemeltä. Kaikesta koetusta huokuu, kuinka pandemia nirhii kehitysvammaisen ihmisen ja hänen omaishoitajiensa elämää ja jokapäiväistä arkea.”



Dean Nicholson: *Nalan maailma*. WSOY 2021.

”Yksi naukaisu voi muuttaa koko elämän. Hurmaava tositarina skotlantilaisen miehenkõirilään ja hylätyn kissan elämänmuuttavasta ystävydestä.

Nalan maailma osoittaa hellyttävällä tavalla todeksi, miten odottamattoman kääntein elämä voi saada, kun antaa mahdollisuuden sattumille ja ystävyydelle.”

TEKSTI JA KUVAT ANNIKKI KILGAST

RAKKAUDESTA KIRJOIHIN – KIRJAT, KIRJASTOT, LUKEMINEN

Lukemisesta ja lukutaidosta on käyty vilkasta keskustelua viime aikoina. Lukutaito on hakusessa yhä suuremmalla osalla lapsia ja nuoria, erilaisia keinoja kehitellään, pohditaan ovatko painetut kirjat ehkä katoamassa.



ANJA JUURIKALAN VEISTOS KALAKISSA PALOHEINÄN KIRJASTOSSA.

ON LUKURAUHAN PÄIVÄN ilta ja luen **Hannu Mäkelän** kirjaa kirjoista, *Lukemisen ilo* tempaa mukaansa heti alusta. Se on sekä iloista että surullista luettavaa, kirjan tarina kulkee keveästi kirjailijan matkassa eri puolilla maailmaa, Venetsiassa, Pariisissa, Tallinnassa, Tshehovin Melihovossa, Dublinissa... Mutta kuinka kauan vielä kirjoja tehdään, myydään, ostetaan ja luetaan.

Kirjan kansipaperi on silkkinen ja kaunis, kansikuvana on **Vincent van Goghin** maalaus. Kannot ovat siloiset ja väri on kauniin kultaoranssi. Kirjaa on miellyttävä pitää kädessä ja lukea.

Hannu Mäkelä yhdistää kiehtovalla tavalla oman lukemisen historiansa kirjojen ja kirjan synnyn historiaan. Hän oppi kirjaimet kaksivuotiaana ja lukemaan viisivuotiaana ja ensimmäinen kirja jonka hän luki oli *Marsin tarina* ja se on myös ensimmäisen osan otsikko. Lapsena ja nuorena Mäkelä asui ja kävi koulua Kalliossa, työläisten kaupunginosassa. Hänen äitinsä oli opettaja ja hän valmistui myös opettajaksi. Kaunis Kallion kirjasto oli rakas paikka jo lapsena ja nuorena.

Samanlainen kokemus kirjailijan kanssa oli, että opin myös viisivuotiaana lukemaan – kai siksi, että mielestäni mi-

nulle ei luettu tarpeeksi – ja että koulussa oli tylsää, kun luokan muut oppilaat opettelivat lukemaan. Hannu Mäkelä sai sentään mennä luokan perälle ja lukea ja touhuta mitä halusi, minun piti vaan istua ja koittaa kestää.

Lukeminen on aina ollut rakas harrastukseni. Kotona oli kirjoja joka puolella, myös lastenkirjoja, joissa oli isoja kuvia ja tekstiä. En tiedä miten opin lukemaan, tavaaminen jäi kokonaan väliin ja yhtäkkiä vaan huomasiin osaavani lukea.

Ehkä lapsilla herkkyyssaikea lukemaan oppimiselle on jo nuorempaana kuin kouluikäisenä seitsemänvuotiaana? Lukutaitoa, lukemista ja kirjoja käsittelevässä esseessään *Oikein pitkä tie* (HS 2.1.2022) kirjailija, kriitikko ja opettaja **Silvia Hosseini** kertoo oppineensa lukemaan neljävuotiaana. Yksi ystäväni oppi kolmevuotiaana ja toinen viisivuotiaana. Kirjoja pitäisi olla lasten ulottuvilla kotona ja lapsille pitäisi lukea. Voisi olla kuvakirjoja, joissa teksti on isolla ja kuvissa olisi tekstissä mainittuja lapsille tuttuja asioita, esineitä, ihmisiä, eläimiä.

Lukemisen ilossa on viisi osaa, kirjailijan oma historia lukijana ja kirjainten, kirjan ja kirjapainon historiaa, kaikkea kirjoihin ja lukemiseen liittyvää.

Kirjailija kertoo kirjastoista, antikvariaateista, lempikirjoistaan ja -kirjailijoistaan. **Bo Carpelan, Paavo Haavikko, Elvi Sinervo, Marcel Proust, V. S. Naipaul, Pushkin, Tshehov...** Hän opiskeli ranskaa, venäjää ja monia muita kieliä voidakseen lukea kirjoja alkukielellä. Miten ensimmäinen kirjasto syntyi **Benjamin Franklinin** kehittämänä Philadelphiaan ja minne perustettiin Suomen ensimmäinen kirjasto – Pohjanmaalle, Vaasan lukuseuran kirjasto, Kansalliskirjaston historia alkaa Turusta 1640. Lopuksi kirjassa on epilogi, Play It Again, Sam.

Suomen kieli ja kirjaimet alkoivat syntyä ja saivat kirjoitetun asunsa vuonna 1543 **Mikael Agricolan** *Abckiriassa*. Kristinusko ja **Lutherin** uskonpuhdistus vaikuttivat niin, että rahvaankin piti oppia lukemaan. **Samuli Kustaa Berg** oli ensimmäinen suomalainen ja suomen kielellä kirjoittanut taidurunoilija. Mäkelän kirjassa Bergistä ovat kaikki Bergin runot ja tuotanto ja kuvitelma Bergin viimeistä edellisestä päivästä. Ja *Sirkka laulaa lystiksensä* meille edelleen ja *Kiiltomato* loistaa niin. Berg, **Carl Axel Gottlund, Elias Lönnrot** ja **Aleksis Kivi** vaikuttivat suomen kielen syntyyn ja kehitykseen.

Kirjaimet syntyivät kuvista, kirjaimet kuljettavat ajatuksia. Nuolenpääkirjoitus ja savitaulut, hieroglyfit joiden merkityksen **Champollion** selvitti Rosettan kiven avulla. Kreikan ja etruskien kautta syntyi latinankielinen kirjoitus. Kirja syntyi, keksittiin papyrus ja pergamentti, kirjoja kirjoitettiin käsin ja kopioitiin, **Gutenbergin** keksintönä syntyi kirjapaino. Ja lopulta kirjoja on liikaa ja ne ovat ongelmajätettä ja kirjahylly pilaa sisustuksen. Vai miten se meni?

Hannu Mäkelä on palkittu kirjailija. Hän työskenteli kustannustoimittajana ja kaunokirjallisen osaston kustannusjohtajana Otavalla. Hän jäi vapaaksi kirjailijaksi 1987 ja sai Finlandia-palkinnon 1995 kirjastaan

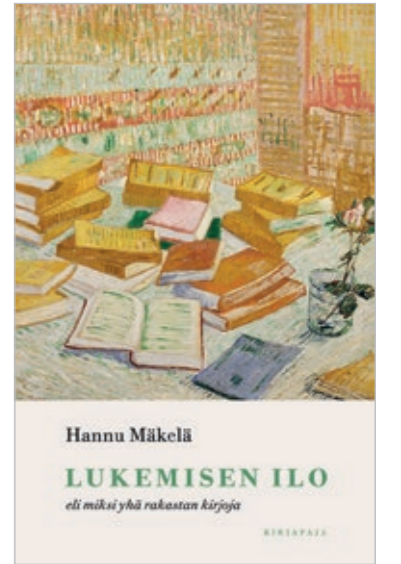
Mestari, Eino Leinin elämä ja kuolema. Hänen kirjallinen tuotantonsa on mittava, proosaa, runoutta, lastenkirjoja, näytelmiä, kuunnelmia.

Hannu Mäkelän ensimmäinen runokirja *Matkoilla kaiken aikaa* ilmestyi 1965. Kirjailija ihmettelee kuinka jotkut ihmiset sanovat, että eivät ymmärrä runoutta. Runous ei myy.

Monikaan ei tiedä, että aikoinaan kansalliskirjailijamme Aleksis Kivi julkaisi runokirjansa *Kanervalan* omakustanteena. Kirjaansa *Seitsemän miestä* – eli *Seitsemän veljestä* – varten hän keräsi tilauksia. Lopulta SKS julkaisi kirjan monessa osassa, pieninä vihkoina, **August Ahlqvistin** haukkuessa taustalla.

Lukemisen iloa lukiessa voi ymmärtää, miksi kirja on edelleen ihmeellinen esine ja miksi kirjailija edelleen rakastaa lukemista ja kirjoja, kirjan pitämistä käsissään. Kirja on hyvin säilyvä hyödyke, hyvä käyttöliittymä ja se säilyy vuosisatoja.

Digitaaliset kirjat tallennetaan ja ne hukkuvat käyttöjärjestelmien muuttuessa. Joskus tiktokit ja podcastit tuovat mieleen esihistoriallisen ajan – istuttiin nuotiolla ja kuunneltiin uutisia ja tarinoita ja informaatio välittyi, jotenkin.



Hannu Mäkelä: *Lukemisen ilo – eli miksi yhä rakastan kirjoja*. Kirjapaja 2021.


Hannu Mäkelän kotisivuilta löytyy CV, blogi, E-kirjoja ja kertomuksia, erityisesti pieni tarina *Helmi-koirasta* on hyvin koskettava. <https://hannu.makela.net/>

Hannu Mäkelä: *Samuli Kustaa Berg. Otava 1982 ja toinen painos 2003.*

KUVA ALLA: KANSALLISKIRJASTON LUKUSALI



LAATIJA: JUHA PORKOLA

	1		5		8	3	7	1	4	5											
	2	6	7	2	1		5		5												
	2		8		9	5	3	7	3	5											
	3	9	1	4	5		4		10												
	4		5		11	5	5	12	3	8											
	5	3	8	3	5	7		5		3											
5	9	11	5	10	1		4		7		13	1	10	5	8						
		17		9		9	5	1	7	2	5	8		1		1					
13	8	1	2	5	8		7		6		6	2	7	5	7						
		17		13		5	9	5	1	4	13	4		8		8					
17	2	17	14	15	7		8		8		1	9	6	8	5						
		2		1		13	8	3	4	6	7	8	6		3						
15	16	14	5	1	8	6		13		3		18	1	6	8						
7		13		20		12	5	4	22	6	10	5		21							
2	5	4	8	5	19	5		17	17	22		8	1	13	8						
17		3		8		8	1	8	5	5	19	5		8							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

SUDOKU X 1/2022

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

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

Nimi _____ Puh. _____

Osoite _____

Postitoimipaikka _____

Sähköposti _____

Vastaukset 5.4.2022 mennessä: "HELMIKRYPTO 1/2022"
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. Myös molemmille lävistäjille tulee sijoittaa numerot 1–9. (Vaikeusaste: ++)
Onnea!

**

Tarvitsetko digitukea?

Helsingin kaupungin digituki auttaa sinua maksutta tietokoneen, tabletin ja älypuhelimien käytössä. Saat halutessasi myös apua digipalveluita ja sähköistä asiointia koskevista kysymyksistä.

Pyydä etädigitukea

- nettilomakkeella tai chatissa osoitteessa digituki.hel.fi
- soittamalla Helsinki-infoon, puh. 09 310 11 111 (ma-to klo 9-16, pe 10-15)

Löydä digituki läheltäsi

- kirjastoista, asukastaloilta tai palvelukeskuksista
- kaikki tukipaikat ja mahdolliset poikkeusajat verkkosivulta digituki.hel.fi



Helsinki



Keskuskatu 14, 62900 Alajärvi | puh. 06 557 2249
www.alajarvenapteekki.fi



Laivurinkatu 26, 92100 Raahe, puh. 08 211 8100
www.harkatorinapteekki.fi



Kristiinankaupungin Apteekki
Apoteket i Kristinestad



Kauppatori 3, 64100 Kristiinankaupunki
06 221 1007 | ma-pe 9–17.30, la 9–14
www.krslapotek-apteekki.fi

ORIMATTILAN APTEEKKI
Erkontie 16, 16300 Orimattila, puh. 03 887 430
www.orimattilanapteekki.fi

Auto-Muovi Oy
Helsinki, www.automuovi.fi

Harjavallan Auto ja Metalli Ky
Helsinki, puh. 02 674 6309



Pohjoinen Ostoskeskus
Mustalahdentie 4, 00960 Helsinki | 010 406 7180
AVOINNA: ma-pe 9–19, la 10–16 | www.vuoapteekki.fi

HAMMASLÄÄKÄRI AULI REIJONEN
Lahti, puh. 03 751 2122

Konekorjaamo Riikonen Oy
Joensuu, www.konekorjaamoriikonen.fi

Mavor Oy
Nummela, www.mavor.fi



www.lumon.com

KONEPAJA TRAMETA OY
Turku, www.trameta.fi

Oiva-Pelti Oy
Turku, www.oivapelti.fi

Sähköpalvelu Keskitalo Ky
Kempele, puh. 044 262 7499



ja



Pohjolan­katu 13
87100 Kajaani
puh. 08 615 51
www.kajaani.fi



KIRKKO HELSINGISSÄ
www.helsinginseurakunnat.fi

Tapahtumia

YHTEISÖKAHVIT HELMI-TALOLLA JOKA KUUKAUDEN VIIMEISENÄ TIISTAINA KLO 13.00

Jutellaan yhdessä kahvikupposen äärellä Helmin ajankohtaisista asioista ja tulevasta toiminnasta. Olet lämpimästi tervetullut mukaan!

VAPAAEHTOISMIITTI JOKA KUUKAUDEN VIIMEISENÄ TIISTAINA KLO 14.00

Helmin vapaaehtoisten tapaamisessa keskustellaan ajankohtaisista asioista vapaaehtoistoimintaan liittyen, jaetaan kuulumisia ja kokemuksia sekä ideoidaan yhdessä. Tervetuloa mukaan!

HELMI-TALON KASVIT KEVÄTKUNTOON 24.3.22 KLO 10.00 ALKAEN

Hoi viherpeukatot ja multasormet! Talon kasvit kaipaavat eheyttämistä, joten mullanvaihtoa ja kasvien siistimistä tiedossa. Tule sinäkin!

KANSAINVÄLINEN VIIKKO MA 28.3.–PE 1.4.22 KLO 11.30

Helmin keittiö tekee maailmanympärysmatkan ja tuo tutuimmat ja vieraimmat lounaat ja kahvilatuotteet helmiläisten iloksi. Listalta löytyvät ainakin espanjalaisia, japanilaisia, sekä afrikkalaisia erikoisuuksia. Lounas tuttuun tapaan klo 11.30 eteenpäin!

RAI-RUOHON KYLVÖÄ TO 31.3.22 KLO 12.30–13.30

Nyt on aika kylvää ruohon siemenet, että saadaan kaunita pääsiäiseksi. Tuo oma astia, Helmi tarjoaa mullan ja siemenet.

VAATTEIDEN KORJAUSTA TI 12.4.22 JA 3.5.22 KLO 13.00–14.30

Onko paidannappi irronnut tai housut saumasta ratkenneet? Ei hätää. Voit tulla korjaamaan ne Leenan opastuksella. Ateljee Aatoksessa on ompelukoneita ja muuta tarpeellista ompeluhommiin. Varaa paikkasi ompelemaan. Tervetuloa!

PÄÄSIÄISLOUNAS TO 14.4.22 KLO 11.30

Juhlalounasta pääsiäisen hengessä Helmi-talolla. Pöytiin tarjottu kolmen ruokalajin menu vie kielen mennessään! Juhlalounaan hinta 5 €, maksu ilmoittautumisen yhteydessä, viimeistään ke 6.4.22.

ITALIAPÄIVÄT HUHTIKUUSSA 20.–21.4.22

Teemapäivät tuovat uusia makuja keittiöön ja kahvioon eri kulttuurien inspiroimana. Talolla myös muuta teemaan sopivaa ohjelmaa, lisää infoa lähempänä tapahtumia!

VAPPUKAHVILA PE 29.4.22 KLO 13.00

Kahviosta saatavilla munkkeja ja simaa keväisen juhlan kunniaksi.

HELMI-PÄIVÄN ETKOT PE 6.5.22 KLO 11.00–15.00

Meidän kaikkien yhteinen juhlapäivä Helmi-talolla! Ohjelmassa livemusiikkia, hyvää ruokaa ja yhteistä ohjelmaa. Vuoden helmiläisen julkistus kera kakkukahvien! Tule sinäkin juhlimaan, tehdään päivästä ikimuistoinen!

KREIKKAPÄIVÄT TOUKOKUUSSA 11.–12.5.22

Teemapäivät tuovat uusia makuja keittiöön ja kahvioon eri kulttuurien inspiroimana. Talolla myös muuta teemaan sopivaa ohjelmaa, lisää infoa lähempänä tapahtumia!

HELMIN KIRPPIS-PÄIVÄ KE 8.6.22 KLO 10.00–15.00

Toivottu kirpputori Helmi-talolla toteutuu! Miksi et myisi hyvää mutta itsellesi tarpeetonta uutta tai vanhaa meidän kirppiksellä? Helmin kirppiksellä on rento fiilis kaikilla. Tule ostamaan tai myymään! (Helmi ei ole osallisena ostajan ja myyjän välisessä rahaliikenteessä.) Voit varata myyntipaikkasi 9.5. alkaen.

TAVARANVAIHTOVIIKOT TO 9.6.22 ALKAEN

Toisen roska on toiselle aarre. Tuo Helmi-talolle ehjä ja puhdas pienehkö tavarasi ja ota vaihtarina mukaan haluamasi. Tavarana voi ottaa vaikkei toisi mitään tilalle. Tavarantenvaihtoviikot talolla 9.–23.6.22.

Ryhmiä

HELMIN LEIVONTARYHMÄ TIISTAIN 15.3.22 ALKAEN 13.30

Joka toinen viikko Helmin keittiöllä on leivontaryhmä, jossa valmistetaan toiveiden mukaan suolaisia ja makeita leivonnaisia yhdessä ajan kanssa opastaen. Tule oppimaan ja harjoittelemaan omaa suosikkireseptiäsi! Omat leipomuksensa saa viedä kotiin päivän päätteeksi, ei omavastuuta. Ilmoittaudu ennen ryhmän alkamista.

MIRAN IMPRO-RYHMÄ TORSTAIN 24.3. – 16.6.22 KLO 17.00–19.00 (EI RYHMÄKERTAA 31.3.,21.4.,28.4.,26.5.)

Tule tekemään improvisaatioteatteria, löytämään uusia puolia itsestäsi ja pitämään hauskaa Miran kanssa. Aiempaa kokemusta ei tarvita. Ryhmä sisältää yhdeksän opetuskertaa. Ilmoittautumiset ja ryhmämaksu 18.3. mennessä. Voit kysyä peruutuspaikkoja 23.3. asti! Tervetuloa teatterin maailmaan! Omavastuu vain 15 €.

MAKRAMEN ALKEISET PERJANTAIN 25.3, 1.4, JA 8.4.22 KLO 13.00–14.00

Ilmoittaudu mukaan yhdelle tai kaikille kerroille! Ryhmässä opetellaan perussolmut. Ryhmä on maksuton ja ohjaajana toimii Tiina Viitanen.

LEENAN KÄDENTÄIDOT-RYHMÄT TIISTAIN KLO 10.00–12.00

Pääsiäisaskartelua 29.3.–14.4.22, Farkkukassi 19.4.–10.5.22, Kesäkoru 24.5.–31.5.22 Näissä ryhmissä askarrellaan suurimmaksi osaksi kierrätysmateriaalia käyttäen. Leena ja apuohjaaja Arttu-koira toivottavat sinut lämpimästi tervetulleeksi maksuttomiin ryhmiinsä!

TULE VÄRJÄMÄÄN HUIVI SUOMALAISEN LUONNON ANTI-MILLA -KURSSI TORSTAIN 7.4 & 14.4.22 KLO 15.00–17.00

Tällä kurssilla tutustumme kankaan värjäykseen kontaktivärjäys-tekniikalla. Kontaktivärjäys on tekniikka, jossa värjättävä materiaali ja värinlähteet asetetaan toisiaan vasten tiiviiksi paketuksi käärimällä. Värjäykseen voimme käyttää esimerkiksi puna- ja keltasipulin kuoria, pietaryrttiä, kultapiiskua, samettikukkaa sekä seitikkiä. Väri siirtyy tekstiiliin höyryttämällä.

Kurssin aikana osallistujat värjäävät itselleen huivin. Omavastuu kurssille 15 € (sis.huivin).

KOKKAILLAAN KIMPASSA KESKIVIKKOISIN 6.4., 13.4., 20.4. JA 27.4.22 KLO 15.30–18.00

Helmi-talolla huhtikuussa 4 kerran kokkausryhmä. Tehdään alkupalat, pääruoat ja jälkkärit yhdessä. Päivän päätteeksi syödään kolmen ruokalajin päivällinen. Yhden kerran omavastuu 2 €. Voit ilmoittautua yhdelle tai useammalle kerralle!

Ryhmiä

Huomio! Ryhmien paikat täyttyvät ilmoittautumisjärjestyksessä!

ILOA JA VOIMAA TAITEESTA: TAIDETERAPEUTTINEN KASVURYHMÄ MAANANTAIN 4.4.–6.6.22 KLO 17.00–19.00

Haluaisitko lisätä voimavaroja ja löytää luovuutta ja iloa elämäsi taiteen tekemisen keinoin? Ryhmä tarjoaa mahdollisuuden tarkastella omaa elämää luottamuksellisessa ilmapiirissä. Hyödynnämme taiteen eri menetelmiä: kuvataidetta, kirjoittamista, musiikkia ja liikettä. Aikaisempaa kokemusta taiteen tekemisestä et tarvitse. Ryhmä kokoontuu 9 kertaa. Kysy vapaita paikkoja!

HYVINVOINTIA LUONNOSTA: YRTTIEN ISTUTUSTA SEKÄ EMPATIA- JA VOIMAVARAHARJOITUKSIA KESKIVIKKOISIN 20.4, 27.4. JA 4.5.22 KLO 14–15.30

Ensimmäisellä kerralla istutetaan siemeniä. Vietetään yhdessä aikaa, laitetaan kädet multaan ja seurataan kevään aikana yrttien kasvua. Toisella kerralla harjoitetaan empatiataitoja ja myötuntoa luonnossa. Vietetään aikaa ulkoillen ja rennon harjoituksen merkeissä. Viimeisellä kerralla tehdään voimavarat-harjoitusta luonnossa. Ilmoittaudu yhdelle tai useammalle kerralle!

KARAOKEA HELMI-TALOLLA PERJANTAIN STUDIOSSA KLO 13.00–14.30

Helmi-talon Studioissa perjantaisin karaokea Kristiina Olannon ohjaamana. Valikoimissa valtava määrä biisejä. Olet lämpimästi tervetullut mukaan laulamaan!

JOOGAA HELMI-TALOLLA JOKA KUUKAUDEN VIIMEINEN TORSTAI KLO 17.30

Sara Tolosen ohjaama joogatunti joka kuun viimeisenä torstaina. Toukokuun joogatunti keskiviikkona! Ilmoittaudu yhdelle tai useammalle kerralle. Yhden tunnin omavastuu 2 €.

UIMAAN MÄKELÄNRINTEESEEN JOKA KUUKAUDEN VIIMEINEN PERJANTAI (HALLI AUKI 6.15–22.00)

Mäkelänrinteen uimahalliin koko päivän ajan. Omavastuu 2 €/kerta. Ilmoittautuminen sekä maksu tulee hoitaa Helmi-talolle viimeistään uintia edeltävänä päivänä.

KEILAAMAAN TALIN KEILAHALLIIN JOKA KUUKAUDEN VIIMEINEN KESKIVIKKO 13.00–14.00

Talin keilahallissa mahdollisuus päästä keilaamaan Juha Porkolan avustuksella. Ilmoittautuminen ja maksu Helmi-talolle ennen keilausta! Ilmoittaudu yhdelle tai useammalle kerralle. Yhden tunnin omavastuu 2 €. Tapaaminen Talin keilahallilla.

PÄIVÄRETKI KOTIELÄINPIHALLE REHNDAHLIIN TI 26.4.22 KLO 8.30

Aloitetaan päivä talolta aamiaisella klo 8.30. Bussi noutaa meidät Helmi-talolta klo 9.

Rehndahlin kotieläinpihalla pääset tutustumaan eläimiin lähietäisyydeltä. Ohjelmassa kotieläinpihan ja eläinten esittelykierros kestoltaan n. 45 min, jonka jälkeen voit kulkea pihalla vapaasti ihastellen eläimiä ja maisemaa. Grillataan ja syödään runsaat eväät puolen päivän aikaan. Kotimatka takaisin Helmi-talolle alkaa klo 13.

Varaa paikkasi heti! Omavastuu 10 €.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset ryhmiin, tapahtumiin tai retkille Helmi-talolla tai numeroon 040 161 6604 tai toiminnanohjaajille sähköpostitse.

Retkiä

KISSAKAHVILA HELKATTI PE 25.3.22 KLO 13.30

Kissakahvilan kahdeksan asukkaa odottavat rapsutuksia Helkattissa, tule mukaan Helmin keittiön odotetuimmalle kahvilaretkelle! Kahvilassa on kissaseuran lisäksi tarjolla teemaan sopivia tarjottavia ja juomia, joiden pariin isohtaa. Ilmoittautuminen viimeistään 21.3.22. Omavastuu 2 €.

SEURUSTELUA SEURASAARESSA MA 28.3.22 KLO 13.30

Tule kanssamme nauttimaan Seurasaaressa luonnosta, makkarapaistosta ja pelailusta. Helmi tarjoaa makkarat ja päiväkahvit! Voit ottaa myös omia eväitä mukaan! Retken järjestävät viisi sosionomiopiskelijaa Diakonia-ammattikorkeakoulusta. Ilmoittautumiset 25.3. mennessä. Ei omavastuuta.

PIME CAFE KE 30.3.22 KLO 13.00

Kahvihetki pimeässä kahvilassa on heijastus näkövammaisen elämään. Lähde kokeilemaan, maistuu kahvi erilaiselta pimeässä! Ilmoittautumiset 29.3. mennessä. Omavastuu 3 €.

JUURET STOA TEATTERISALISSA TO 31.3.22 KLO 19.00 (OMATOIMIRETKI)

Juuret -esitys pohtii mistä tulemme ja keitä olemme. Se sukeltaa muistoihin, jotka elävät meissä ja näkyvät kehoissamme. Kehojen kantamat, ainutlaatuiset tarinat muovautuvat liikkeen keinoin koreografiaksi, joka yhdistää eri sukupolvet. Elämän kerrostumista syntyy kehollinen kuvaus, joka ulottuu sanojen tuolle puolen. Juuret -esitys on osa Helsingin kaupungin ikäihmisten kulttuurin ja liikunnan edistämishanketta. Liput myynnissä talolla. Omavastuu 4 €.

KEVÄTMESSUT MESSUKESKUKSESSA PE 8.4.22 KLO 13.00

Parin vuoden tauon jälkeen päästään vihdoinkin ihastelemaan Kevätmessujen kukkaloistoa ja tutustumaan moniin muihinkin messuaiheisiin. Helsingin Messukeskuksen huikea kokonaisuus koostuu tapahtumista Asu & Remontoi, Kevätpuutarha, Oma-Mökki, Sisusta sekä Lähiruoka & Luomu.

Tule sinäkin messuillemaan! Ilmoittautumiset 4.4. mennessä. Omavastuu 3 €.

PICNIK-RETKI LÄHIPUISTOON PE 3.6.22 KLO 13.00

Picnikit kuuluvat kesään ja Helmin vakkari-ohjelmistoon! Pakataan talolla eväät, vilit ja hyvää mieltä reppuun ja lähdetään puistoon nauttimaan leppoisasta hetkestä helmiläisten kesken. Säävaraus. Ilmoittautumiset 31.5. mennessä. Omavastuu 2 €.

PÄIVÄRETKI HYRSYLÄN MUTKAAN KE 18.5.22 KLO 10.00

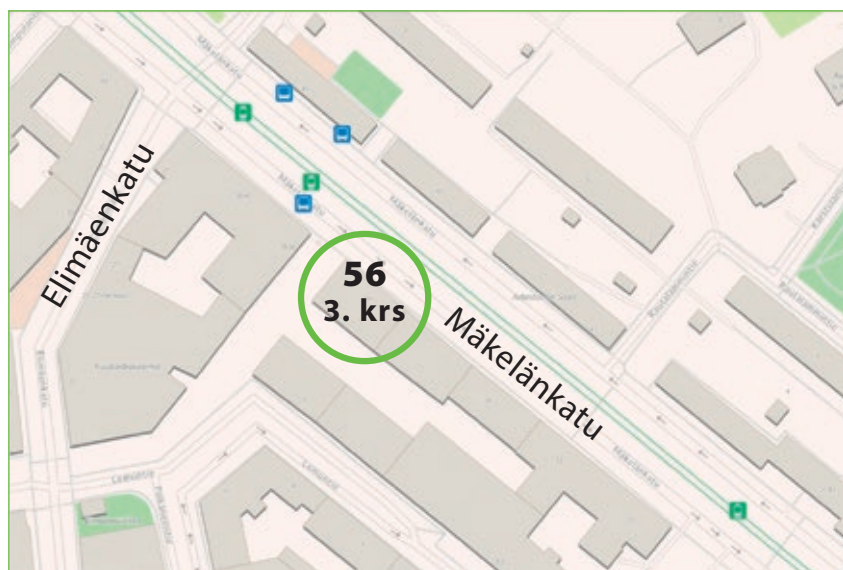
Mikä onkaan mukavampaa kuin keväinen retki Airaa tervehtimään! Käydään ensin puffet-lounaalla Saukkolassa, ravintola Saukkolan Ruokasalissa ja nautitaan sen jälkeen päivästä Hyrsylän Mutkassa, tutkien kaikkia ihastuttavia ja muistorikkaita museoita ja näyttelyitä. Löytöjä voi tehdä Kitin kirppiksellä. Lopuksi istahdetaan Airan kanssa kanelipullakahveille mukavia jutustellen. Lähtiessä jokainen saa mukaansa lahjakassin kiitosena käynnistään. Ilmoittautuminen retkelle 29.4. mennessä. Maksettava ilmoittautuessa. Omavastuu 15 €.

• Mari Säävälä, mari.saavala@mielenterveyshelmi.fi
• Johanna Norring, johanna.norring@mielenterveyshelmi.fi

VALLILAN HELMI-TALO JA YHTEYSTIEDOT

Vallilan Helmi-talo on kätevien yhteyksien päässä. Mäkelänkadulla on raitiovaunujen 1 ja 7 sekä muun muassa bussien 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, p.040 1616 604, helmi@mielenterveyshelmi.fi, www.mielenterveyshelmi.fi. Sähköposti henkilökunnalle: etunimi.sukunimi@mielenterveyshelmi.fi. Vallilan Helmi-talo on avoinna maanantaista perjantaihin klo 9–17.30.



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