

Helmi

1/2023

HELMI ry 40 vuotta 1983 – 2023

*Muistojen
merkitys*

• Teemana muistojen merkitys •

SISÄLLYS 1/2023

4-5 HELMIN STRATEGIA

HELMI ry:n päivitetty strategia on julkaistu

5 VERTAISTUKEA KOKEMUSASIAANTUNTIJAN VASTAANOTOLTA

Helmi-talolla ovat käynnistyneet kokemusasiantuntijan vastaanotot

6-7 HELMIN HALLITUSEHDOKKAIDEN ESITTELYT

8 MUISTOJA HELMISTÄ

Arto Haatanen muistelee historiaansa Helmissä

8 MUISTIN MERKITYS

Voiko olla varma, että omat muistonsa muistaa oikein?

9 MUISTOJA LAPSUUDENYSTÄVÄSTÄ

Maija Lindbergin muistoja erään ystävyiden varrelta

10 KOKEMUKSENI YSTÄVYYDEN LOPPUMISESTA

Ystävyden loppumiseen liittyy monenlaisia vaiheita ja tunteita

11 MUISTOJA LAPSUUDESTA

Lapsuudella ja lapsuusajan muistoilla on suuri merkitys

12-13 LUONTO KUUNTELEE, LOHDUTTAA JA KANNATTELEE

Luonto vaikuttaa myönteisesti niin psyykkiseen kuin fyysiseenkin terveyteen

14-15 VUOROVAIKUTUS ON ANTOISAA JA VAATIVAA

Tunteet ja käsitys itsestä muodostuvat vuorovaikutuksessa toisten kanssa

17 LOTAN SARJIS

Lab crazy planet

20-21 LÄHEISTEN SUHTAUTUMISESTA MIELENTERVEYSKUNTOUTUJAAN

Helmiläisille tehdyn kyselyn tuloksia

22 LOTAN SARJIS

23 KUINKA KÄSITELLÄ VAIKEITA TUNTEITA

Tunteitaan voi oppia ohjailemaan paremmin

24-25 IKONISENA HAHMONA

ELÄVÄ KIRJAILIJA – SYLVIA PLATH

Euforia-romaani on fiktiivinen teos, joka käsittelee Sylvia Plathin viimeistä vuotta

26 LEHTIRYHMÄN KEHITTÄMISPÄIVÄSSÄ OPITTIIN JA IDEOITIIN

Lehtiryhmäläiset viettivät kiinnostavan kehittämispäivän Lapinlahden Lähteellä

VAKITUISET

PÄÄKIRJOITUS	3
SIELUN HELMIÄ	16
KRYPTO JA SUDOKU	27
HELMIN JÄRJESTÖSIVUT	28-31



8-11

12



17

TULE MUKAAN LEHTIRYHMÄÄN

Seuraava Helmi-lehti on Helmin 40-vuotisjuhlanumero, jossa käydään läpi yhdistyksen historiaa ja juhlitaan neljäkymmentä kulunutta vuotta. Seuraava lehtiryhmän palaveri järjestetään Helmi-talolla tiistaina 4.4. klo 14 ja palaverissa käydään läpi ja ideoidaan juhlanumeroa. Lehtiryhmä on kaikille avoin, tervetuloa mukaan!



Helsingin kaupunki tukee HELMI ry:n toimintaa

Helmi 1/2023

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
32. vuosikerta

PAINO
PunaMusta Oy

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

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

Kannen kuva: Noora Kiiski

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	ILMESTYY
1/2023	16.2.	maaliskuu viikolla 11
2/2023	11.5.	kesäkuu viikolla 23
3/2023	24.8.	syyskuu viikolla 38
4/2023	2.11.	joulukuu viikolla 48

MEDIAKORTTI
Linkki mediakorttiin 2023 löytyy
HELMI ry:n sivuilta osoitteesta:
[https://mielenterveyshelmi.fi/
toiminta-2__trashed/helmi-lehti/](https://mielenterveyshelmi.fi/toiminta-2__trashed/helmi-lehti/)

HELMI ry 40 vuotta • 1983–2023



Juhlavuoden tunnelmia

OTIN sähköpostilaatikkoni käsittelyyn nyt vuoden alusta, kävin selaamaan ja samalla tyhjentämään sitä. Sieltä löytyi vuodelta 2018 Helmin 35-vuotisjuhlan ohjelma, olen säästänyt sitä sähköpostia muistojen takia. Juhlat järjestettiin Paasitornissa ja ohjelmaa oli monenlaista. Juhlapuhujina olivat Pentti Arajärvi ja Roosa Tiensuu. Muistot juhlista ovat hyvät, oli paljon ohjelmaa ja hyvää ruokaa. Muistoilla on merkitystä, ne valottavat menneisyyden lisäksi tätä päivää ja valmistavat kohtaamaan tulevaisuuden. Ihmisen muistoja on tutkittu paljon – lapsuusmuistot, nuoruusmuistot, muistot elämästä. Sanotaan, että kun muistelemme jotakin, alkuperäiseen muistoon sekoittuu tulkintoja ja mielikuvia, joita siinä ei alun perin ollut. Siksi valokuvat ovat yksi hyvä keino muistella asioita. Meillä, joilla on Facebook, tulee aika ajoin muistutus muistoista jopa kuvien kera. Ne ovat tietysti faktaa ja on mahdollista, ettei olisi edes muistanut sitä muistoa, joka ilmestyi Facebookiin. Itselleni ainakin käy niin usein. Mutta on ihana muistella nuoruutta, kun elämä oli vielä edessä ja odotti, mitä kaikkea se tuo mukanaan.

HELMI ry täyttää tänä vuonna 40 vuotta ja tiedän, että juhlaohjelmaa kootaan jo kovaa vauhtia. Suuri työ on myös Helmin historiikin teko, joka toteutetaan Helmi-lehden juhlanumerona. Siihen kootaan muistoja

Helmin alkutaipaleelta aina tähän päivään. Voisi sanoa, että HELMI on koottu menneisyydestä ja nykyisyydestä, siinä on hyvä pohja tulevaisuudelle. Juhlia odotellessa!

OMANNÄKÖINEN hyvä elämä on meidän strategiamme. Strategiaa tarvitaan toiminnan turvaamiseksi. Sen tekeminen on aina ollut hyvin mielenkiintoista. Strategiassa tulevaisuutta on katsottava aina eteenpäin, on nähtävä jo mielikuvissa se, mitä HELMI tarvitsee viiden vuoden päästä.

MEIDÄN TOIMINTAMME periaate on aina ollut matalan kynnyksen kohtauspaikka, se on ollut aina ohjenuorana strategiaan. Lisätään kohderyhmä, arvot, tavoitteet ja talous, näin saadaan pohja strategialle, joka on ohjenuora meidän toiminnallemme. Tätä noudattamalla voimme turvata tulevaisuutemme vuosia eteenpäin rahoituksen suhteen. Olemme luotettava ja näkyvä kolmannen sektorin toimija Helsingissä, mistä olen ylpeä ja siitä kiitos kuuluu osaavalle henkilökunnalle ja teille kävijöille, jotka olette mahdollistaneet toimintamme ja löytäneet Helmi-talon paikaksi, jossa saatte arkeenne sisältöä sekä tietysti lounasta unohtamatta. Tästä on hyvä jatkaa eteenpäin.

Ihanaa aurinkoista kevään odotusta!

Päivi Seila
HELMI ry:n puheenjohtaja

STRATEGISET PAINOPISTEALUEET



TOIMINTAAN OSALLISTUVIEN TUKEMINEN

Olemme arjen aktiivisuutta tukeva yhteisö, josta löytyvä apu ja tuki koostuvat ammatillisuudesta, vertaisuudesta ja hyvästä yhdessäolosta. Otamme kopin meille ohjautuvista mielenterveystoipujista. Olemme aidosti kiinnostuneita toimintaan osallistujien haasteista ja mahdollisuuksista.



YHTEISÖLLISYYDEN KEHITTÄMINEN

Tuemme jokaista löytämään oman merkityksellisen paikkansa yhteisön jäsenenä ja aktiivisena toimijana, ei olemaan pelkästään toiminnan kohteena. Lisäämme Helmin sosiaalista pääomaa vastavuoroisen ja tasavertaisen toiminnan, luottamuksen sekä yhteisten arvojen kautta. Muiden hyväksi toimiminen ja mahdollisuus vaikuttaa antavat osallistujille kokemuksen yhteisöllisyydestä.



VERTAIS- JA VAPAAEHTOISTOIMINNAN VAHVISTAMINEN

Helmissä jokaisella on mahdollisuus osallistua vapaaehtoistoimintaan omien voimavarojen mukaan. Haluamme tarjota ja kehittää mielekästä ja entistä monimuotoisempaa vapaaehtoistoimintaa. Yhdessä tekeminen ja vastuun ottaminen yhteisössä lisäävät itsenäistä toimijuutta ja antavat kokemuksen osallisuudesta.



SAAVUTETTAVUUDEN EDISTÄMINEN

Helmiin on helppo löytää, tulla ja osallistua. Laadukas matalan kynnyksen toimintamme on kaikille avointa ja saavutettavaa.



VAIKUTTAVAN VIESTINNÄN TOTEUTTAMINEN

Eri viestintäkanavia hyödyntäen pyrimme tavoittamaan kohderyhmäämme nykyistä laajemmin, jotta yhä suurempi joukko tuen tarvitsijoita löytää toimintamme piiriin.



TASAPAINOISEN TALOUDEN YLLÄPITÄMINEN

Taloussuunnittelumme perustana ovat Helmin toiminta-ajatus, strategia ja toiminnalle asetetut tavoitteet. Talouden suunnittelu ja budjetointi perustuvat aiempien vuosien toteumiin ja arvioon tulevan tilikauden toteutettavasta toiminnasta. Tilikauden aikana seuraamme taloustilannetta ja arvioimme muutostarpeita säännöllisesti.

Tarjoamme mielenterveyttä tukevaa ja aktivoivaa toimintaa, jonka myötä osallisuuden kokemus kasvaa, yksinäisyys vähenee ja arjenhallinnan sekä itsenäisen toimijuuden edellytykset kasvavat.

HELMIN ARVOT

YHDENVERTAISUUS.

Kohtaamme toisemme arvostaen ja tasavertaisesti, kuunnellen sekä erilaisuutta kunnioittaen.

YHTEISÖLLISYYS.

Ketään ei jätetä yksin ja jokaiselle löytyy oma sijansa. Toimimme yhdessä avoimesti, yksilöä kunnioittaen ja yhteisömmme parhaaksi.

LUOTTAMUS.

Luotamme toisiimme ja tulevaisuuteen. Näemme mahdollisuudet myös haastavissa tilanteissa.

HELMIN TAVOITTEENA ON, ETTÄ MIELENTERVEYSTOIPUJAN...

- Psykkinen ja sosiaalinen toimintakyky pysyy yllä tai vahvistuu.
- Osallisuuden kokemus ja oma toimijuus vahvistuu.
- Yksinäisyyden kokemus ja syrjäytymisen uhka vähenee.

Vertaistukea kokemusasiantuntijan vastaanotolta

HELMI-TALOLLA ovat käynnistyneet kokemusasiantuntijan vastaanotot maaliskuun alussa. Vastaanotolle voi tulla keskustelemaan koulutetun kokemusasiantuntijan **Tiina Viitasen** kanssa luottamuksellisesti ja ilman ajanvaraus- ta. Kokemusasiantuntijan vastaanottoja pidetään keväällä joka kuun ensimmäisenä keskiviikkona klo 13–15.

Tiina on kouluttautunut kokemusasiantuntijaksi Stadin ammattiopistossa. "Olin miettinyt kokemusasiantuntijuutta vuosikausia, mutta aika ei ollut vielä oikea. Nyt oma kuntoutumiseni on siinä vaiheessa, että kouluttautuminen tuntui ajankohtaiselta", Tiina avaa omaa polkuaan kokemusasiantuntijaksi.

"Kokemusasiantuntijakoulutus kestää noin puoli vuotta ja sen aikana opitaan laajasti esimerkiksi mielenterveydestä, toipumisorientaatiosta, palvelujärjestelmästä ja työskentelystä moniammatillisessa tiimissä. Koulutuksen pääpaino on oman tarinan kirjoittamisessa ja esittämisessä sekä ryhmän ohjaamisessa näyttötyönä. Paljon käy myös asiantuntijoita puhumassa ja tehdään vierailuja erilaisiin paikkoihin", Tiina kertoo.

Kokemusasiantuntijan vastaanotolle Helmiin ovat tervetulleita kaikki, niin Helmin toiminnassa aiemmin mukana olleet kuin ihan uudetkin kävijät. "Vastaanotolle voi tulla kuka vain, joka haluaa keskustella", Tiina sanoo. "Kokemusasiantuntijalla on omaa kokemusta käsiteltävistä asioista. Oman kokemuksen ja osaamisen kautta kokemusasiantuntija voi auttaa muita vastaavissa tilanteissa olevia. Keskusteluissa vertaistuki näyttelee pääosaa", Tiina sanoo. Kokemusasiantuntijan tarkoituksena ei ole tarjota valmiita vastauksia, vaan vastaanotolla keskitytään yhdessä keskustelemiseen.

Vastaanotolla käydyistä keskusteluista ei tehdä minkäänlaisia kirjauksia eivätkä tapaamiset sido mihinkään. Kokemusasiantuntija on vaitiolovelvollinen eli vastaanotolle voi tulla keskustelemaan luottamuksellisesti ja turvallisin mielin.



Vastaanotolla voi keskustella asioista, jotka ovat sillä hetkellä mielen päällä. "Usein keskustelut liittyvät kokemuksiin mielenterveyden häiriöistä ja toipumisesta. Jos asiat menevät oman osaamiseni ulkopuolelle, osaan kokemusasiantuntijana tarvittaessa auttaa ihmisen eteenpäin", Tiina kertoo.

Tiina haluaa kannustaa kaikkia kiinnostuneita tulemaan vastaanotolle avoimin mielin, vaikka jännittäisikin. "Olen käynyt läpi samanlaisen prosessin ja tien läpi itse. Voit tulla keskustelemaan kanssani ihan omana itsenäsi", Tiina rohkaisee.

KEVÄÄN TULEVAT VASTAANOTOT:

- Ke 5.4. klo 13–15
- Ke 3.5. klo 13–15
- Ke 7.6. klo 13–15



HARRI FAGERLUND

Olen 68-vuotias eläkkeellä oleva ekonomi. Sairastuin skitsofreniaan 38-vuotiaana. Olen kotoisin Savonlinnasta, mutta nykyisin asun Helsingissä. Harrastukseni ovat filatelia, hallitustyöskentely ja kirjokossakäynti.

Käyn säännöllisesti Niemikotisäätiössä työtoiminnassa. Sotilasarvoni on reservin kersantti. Olen ollut kaksi kertaa naimisissa ja minulla on yksi sisar ja 89-vuotias äiti. Asun Lauttasaaressa kaksiossa. Olisin halukas toimimaan hallituksen varajäsenenä.

Olen hallituksen jäsen Mielenterveysyhdistys Vernetissä ja Lauttasaaren kansallisissa eläkeläisissä.



TARU REINIKAINEN

Asetun ehdolle Mielenterveysyhdistys Helmin hallitukseen. Helmin tekemä työ mielenterveystoipujien puolesta on todella tärkeää ja haluan olla mukana edistämässä tämän työn jatkumista ja kehittymistä.

Päivätyössäni ammattiliitossa hoidan muun muassa jäsenten työsuhteiriitoja. Työtehtävissäni valitettavasti kohtaan usein tilanteita, joissa työ on vaikuttanut työntekijän psyykkiseen jaksamiseen ja hyvinvointiin mielenterveyden kustannuksella. Tästä on seurannut työntekijän alentunut työkyky ja usein myös muita ongelmia työpaikalla. Mielenterveyden häiriöt ovat tuki- ja liikuntaelinsairauksien ohella suurin työkyvyttömyyttä aiheuttava sairausryhmä. Kaikki kolmannen sektorin työ, jolla pystytään vähentämään työkyvyt-

tömyyttä, on äärimmäisen tarpeellista ja taloudellisesti kannattavaa yhteiskunnalle.

Olen 45-vuotias järjestöammattilainen. Työurani järjestöissä on kestänyt yli 20 vuotta. Lisäksi olen toiminut aktiivisesti erilaisten järjestöjen luottamustoimissa opiskeluajoista lähtien. Järjestötoiminta on minulla veressä. Olen kasvanut ja leikkinyt kokousten lomassa sekä ollut ensimmäisessä liittokokouksessani noin 4-vuotiaana äitini ollessa yksinhuoltajaliiton hallituksessa.

Koulutukseltani olen yhteisöpedagogi (YAMK) ja pääaineeni oli yhteisöjen kehittäminen. Olen myös suorittanut johtamisen erikoisammattitutkinnon (JET). Tämänhetkiset opintoni hallintotieteen maisteriksi (pääaine siviilioikeus) ovat loppusuoralla. Opintoihin olen sisällyttänyt vammaisoikeutta sekä sosiaalihuolto- ja toimeentuloturva-oikeutta.

Olen erinomainen organisoimaan asioita. Tämä näkyy myös arjessani ja pystyn yhdistämään vaativan työn erilaisiin luottamustoiimiin. Nautin sosiaalisista tilanteista, mutta myös hetkistä, kun saan rentoutua hyvän kirjan parissa sohvalla. Asun yhdessä aviomieheni Jyrkin kanssa. Vapaa-ajallani pelaan bridgeä sekä veneilen ja kunnostan itseäni vanhempaa venettä.

Toivon, että katsotte minut luottamuksenne arvoiseksi ja saan jatkossa tehdä hallitustyötä Helmin puolesta koko sydämestäni.

HELMI ry:n vuosikokouksessa valitaan uudet hallituksen jäsenet erovuoroisten tilalle. Erovuorossa ovat tänä keväänä puheenjohtaja Päivi Seila, hallituksen jäsenet Eeva Helameri, Tuula Samulin ja Jyrki Wahlstedt sekä hallituksen varajäsenet Jussi Ala-aho ja Minna Mahkonen.

Vuosikokous järjestetään Helmi-talolla torstaina 27.4. klo 16.

Helmin hallitusehdokkaat esittäytyvät Helmi-talolla keskiviikkona 12.4. klo 13. Tervetuloa kuuntelemaan ja keskustelemaan!



TUULA SAMULIN

Hei Helmiläiset!

Olen Tuula Samulin, mielenterveystoipuja, raitistunut alkoholisti ja koulutettu kokemusasiantuntija. Monet tuntevat minut Tupuna. Olen ollut Helmin toiminnassa mukana 10 vuotta, aluksi keittiössä vapaaehtoisena ja nyt kuusi vuotta Helmin hallituksessa. Koulutukseltani olen hammashoitaja, erikoismaalari ja filosofian maisteri. Nykyisin teen puolipäiväisesti kokemusasiantuntijan töitä Helsingin kaupungilla, Laurean ja Metropolian ammattikorkeakouluissa ja toisinaan myös Helmissä.

Työskentelen Helsingin psykiatria- ja päihdepalveluissa mm. kotiutuvien ryhmän vetäjänä, tapaan potilaita osastoilla ja olen mukana erilaisissa suunnittelu-, kehittämis- ja ohjausryhmissä. Tuon siellä esille mielenterveystoipujien ääntä. Ammattikorkeakouluissa pidän luentoja opiskelijoille mielenterveyden häiriöön sairastumisesta ja siitä toipumisesta. Joulukuussa 2020 minut valittiin Mielenterveyden keskusliiton liittovaltuuston jäseneksi Helmin edustajana.

HELMI on ollut erittäin tärkeässä roolissa omassa toipumisessani. Helmissä sain elämäni hyvän päivärytmin, mielekästä tekemistä, vertaistukea ja ennen kaikkea paikan missä toipua. Kokemusasiantuntijan töissäni tuonkin aina esille Helmin ja sen merkityksen mielenterveystyössä. Olen hyvin kiitollinen Helmille saamastani tuesta ja siksi haluan olla mukana vaikuttamassa Helmin kehitykseen mielenterveystoipujia tukevana yhdistyksenä. Mielelläni jatkaisin Helmin hallituksessa.



PÄIVI SEILA

Asetun ehdolle HELMI ry:n puheenjohtajaksi kaudelle 2023–2024. Olen ollut HELMI ry:n puheenjohtaja kolme kautta ja olen edelleen kiinnostunut jatkamaan arvokasta työtä puheenjohtajana. Olemme kehittäneet vuosien aikana Helmin toimintaa monipuolisemmaksi ja uudistaneet strategiaa Helmin näköiseksi toiminnaksi, jossa pääpaino on mielenterveystoipujan kohtaaminen, toimintakyvyn ylläpitäminen, osallisuus ja oma toimijuus, yksinäisyyden ja syrjäytymisen uhan väheneminen.

Lisäksi hallitustyöhön kuuluu vahvasti talouden tasapainon ylläpitäminen, jota teemme yhdessä toimivan lähijohdon kanssa. Sillä takaamme rahoituksen saannin edelleen toimintaan ja sen jatkamiseen.

Työpaikkani ja päätoimeni on edelleen HUS-yhtymä, toimin pääluottamusmiehenä. Työni on nykyisin hyvin liikkuvaa ja toimistotyötä.

Ammatiltani olen sairaanhoitaja, työni hoitajana olen tehnyt psykiatriassa, joka on ollut hyvä paikka nähdä Suomen kehitys psykiatrisessa hoitotyössä ja josta on suorayhteys avohoitoon ja yleensä mielenterveyden hoidon kehitykseen viime vuosikymmenillä.

Mielenterveystyö on ollut aina minulle tärkeää ja kolmannen sektorin kehitystyö, kuten HELMI ry:n toiminta on noussut vuosien aikana tärkeimmäksi minulle, koska näen sen tulevaisuudessa olevan tärkeä osa mielenterveystoipujien kuntouttavaa toimintaa yhdessä virallisten hoitotahojen kanssa.

Siksi haluan jatkaa edelleen HELMI ry:ssä, koska näen työn todella tärkeänä ja haluan olla kehittämässä edelleen toimintaa mielenterveystoipujien hyväksi.

Toivon, että työni Helmissä on katsottu luottamuksen arvoiseksi ja annatte minulle uuden valtakirjan jatkaa tätä mielenkiintoista ja arvokasta työtä.



JYRKI WAHLSTEDT

Olen 68-vuotias, virallisesti eläkkeellä, työurani olen tehnyt eri ohjelmistokehityksen tehtävissä. Olen ollut Helmin hallituksessa nyt kaksi vuotta ja oppinut rakastamaan niin taloa kuin ihmisiä.

Asun Helsingin Kalliossa. Harrastan squashia ja sinkin soittoa, seurakunnassa teen vapaaehtoistyötä. Olen menneinä vuosina toiminut useiden yhdistysten hallituksissa. Hiljan tulin valituksi Collegium ry:n hallitukseen. Collegium mm. hallinnoi seniorien barokkipajaa.

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

MUISTOJA HELMISTÄ



KUVAT: OONA PULKKINEN

MINUN MUISTONI ovat omanlaisia, niitä on paljon. Muistoni Helmistä alkavat vuonna 2015, kun olin tutustumassa mielenterveysmessuihin. Messuilla oli monta pistettä eri toimijoilta. Tutustuin Helmiin esittelypisteellä ja otin mukaan lehtiä. Lähdin kotiin ja tutustuin Helmi-lehteen. Leikkasin lehdestä liittymiskuponin ja lähetin sen postin mukana. Sinä syksynä oli Postin lakko ja päätin mennä maksamaan jäsenmaksun 23.12.15.

Tammikuussa 2016 kävin Helmin Paasilan toimipisteellä. Tuona vuonna Klubitalo oli evakossa, joten kävin Helmissä paljon. Tutustuin ihmisiin ja työntekijöihin, osallistuin Helmin lehtiryhmään ja kirjoitin Helmi-lehteen. Minua kysyttiin hallitusehdokkaaksi ja äänestettiin

syyskokouksessa hallitukseen. Aloitin hallitustyöskentelyn joulukuussa 2016 ja laadimme strategian, joka oli viime vuoteen asti voimassa.

Hallitustyöskentely oli haastavaa. Päätin asettautua vielä ehdokkaaksi vaaleihin ja hävisin paikan, joka oli ihan hyvä juttu.

Aloitin toimeni Helmin jäsenenä ja on mukavaa, kun on rivijäsenenä. Pidän Helmin monipuolisuudesta ja ehdotan uusia ideoita, joita toteutetaan mahdollisuuksien mukaan.

Olen ylpeä helmiläinen. Helmin uudet tilat Vallilassa ovat hyvät. Toivon Helmin hallituksen jäsenille, että tekevät viisaita päätöksiä nyt ja tulevaisuudessa.

Arto Haatanen

MUISTIN MERKITYS

Minulla on ollut aina hyvä muisti. Ei kukaan kuitenkaan voi muistaa kaikkea.



MITÄ VANHEMMAKSI tulee, sitä enemmän on tapahtunut ja sen myötä muistettavaa on kertynyt runsaasti ja paljon enemmän on unohtunut. Kokonaisia vuosia on sellaisia, että minulle ei ole niistä jäänyt mitään mieleen. Voinko olla varma, että se mitä muistan, on oikein?

Olen koko ikäni pitänyt päiväkirjaa. Siihen olen kirjoittanut tapahtumia, tunteita ja tulevaisuuden haaveita. Aika ajoin olen tuhonnut vanhat päiväkirjat ja aloittanut saman tien uuden kirjoittamisen. Tuhoamisen syy on minulla ollut se, että en ole halunnut jättää kirjoituksiani perikunnan rasitteeksi. Niinpä niistä ei ole apua muistini tueksi.

Olen syntynyt siihen aikaan, että ei ollut paljon muita muistiinpanovälineitä tavallisella ihmisellä kuin paperi ja kynä, mekaaninen kirjoituskone ja kamera. Kun sodasta oli selvitty, alkoi uuden tekniikan nopea kehitys. Ihmistyötä helpottamaan kehitettiin laitteita. Televisio-ohjelmat alkoivat viisikymmen-

täluvulla ja tietokoneetkin saatiin tänne kuusikymmentäluvulla. Postisäästöpankki otti ensimmäisenä Suomessa tietokoneen käyttöönsä. Kokonainen kerros oli se tietokone. Kun aikoinaan opiskelin ATK:ta yliopistossa, oli opiskelijoiden käytössä huoneen kokoinen tietokone. Nyt minulla on tässä pöydällä pieni MacBook Air, jossa on enemmän toimintoja kuin siinä huoneen kokoisessa tietokoneessa, ja taskussani älypuhelin, jolla voin saada kaiken sen tiedon, jota tarvitsen. Mihinkä siis muistia tarvitaan?

Jokapäiväisessä elämässä on lukemattomia askareita, jotka on pitänyt opetella. Sen myötä on muistiini painunut tieto siitä, mikä on vaarallista ja mikä mieluisaa. Kerran opittuani muistini pitää huolen siitä, että toimin oikein. Mikään älylaite ei voi sitä tehdä puolestani.

Sanotaan, että muisto kultaa kaiken. Siihen en usko ollenkaan. Ei muistaminen tee ikävistä asioista mukavia. Siihen taas uskon, että hyvät asiat jäävät muistiin

hyvin. Senkin olen oppinut, että samassa tilanteessa olleilla on aivan erilaiset muistot tapahtuneesta. Ei ole olemassa vaakaa, jolla punnita kenenkä muisto on oikea ja kenenkä väärä. Siispä ajattelen, että oma muistoni on oikea minulle.

EH

MUISTOJA LAPSUUDENYSTÄVÄSTÄ



Minä muistan sinut sellaisena, kun kerran olit.

ESITIMME henkilöitä – tiedättehän – selaista teinityttöjen keksimää sukutarinaa. Corleoneiksi niitä kutsuimme, sillä olimme katsoneet kaikki Kummisedät. Se alkoi, kun olimme 11-vuotiaita, mutta jatkui pitkälle aikuisuuteen asti. Parikymppiseksi. Minä tykkäsin esittää miehiä, yleensä yhtä. Nicholas Springfield sen tärkeimmän nimi oli. Nerokas rikollinen, naistenmies, juoppo. Sinä tykkäsit esittää naisia, yleensä useita. Muun muassa syyttäjä Jade Faulkneria, joka haastoi Nicholaksen oikeuteen. Kun tulimme täysi-ikäisiksi, viini tuli mukaan kuvioihin. Tapasimme juoda kesäisin Lappeenrannan linnoituksen kallioilla. Ja olla niitä henkilöitä – aina vaan niitä samoja. Enkä mitään tämän vertaista ole myöhemmin kokenut. Luulin olevani silloin elämän odotushuoneessa, mutta ehkä se oli paras, mitä minulla on ollut.

Meillä oli muutama sääntö, joita ei saanut rikkoa. Tärkein niistä oli, että toisen henkilöitä ei saa tappaa. Ja minä rikoin sitä kerran, kun tapoin Pikku-Klausisi. Ärsyttävän pikkuvanhan mestarisala-

poliisiksi. Sen jälkeen viittasit aina asiaan sanomalla: ”Silloin kun sä tapoit mun Pikku-Klausin”. Tein teon iloisena, sääntöjen rikkomisen riemun vallassa, mutta silloin aloin tuntea ihan oikeaa syyllisyyttä. Sanoin sinulle: ”No voitahan sä aina herättää sen henkiin!” Mutta sinä sanoit apeana: ”Se on jo kuollut...” En muista enää tarkkaan, mutta luultavasti se kuoli auto-onnettomuudessa, sillä kun halusimme päästä jostakin henkilöstä eroon, sovimme yleensä, että ne ovat kuolleet auto-onnettomuudessa.

NYKYÄN NÄEMME KERRAN KESÄSSÄ JA KATSOMME TELEVISIOTA

Muistan sinut sellaisena, kun kerran olit. Punahiuksinen kulmikas rokkityttö. Tulit yhtenä kesänä meidän kesämökillemmekin. Joit juhannussahattia ja sain vetää sinut ylös pusikosta, kun jalkasi pettivät sinut. Serkkuni oli silloin pahassa iässä, oikea riiviö ja kauhukakara. ”Toi Ville on ihan kuin Doris Lessingin Viides lapsi”, sinä puuskahdit ja minä pahastuin serkkuni puolesta. Tiedätkö, nyt se on diplomi-in-

sinööri. Ja se kysyi kerran minulta: ”Mitä sille Marille nykyään kuuluu? Se oli sellainen vähän pelottavakin hevvari...”

Varastitko sinä elämäni, kun yhtäkkiä olit yläpuolellani? Otit ammatin, joka minun oli alun perin tarkoitus ottaa. Olit niin ylivoimainen, etten enää osannut mitään. En edes viedä roskapussia, vaikka olin kerran niin paljon parempi koulussa kuin sinä. Mutta tiedän, ettet sinäkään tullut onnelliseksi. Lapsesi eivät halua olla luonasi. Miksi luulen, että tyttäresi häpeää sinua? Näemme nykyään kerran kesässä. Sinä olet maaninen televisioruudun katsoja, joten vaihdettuamme kuulumiset tuijotamme loppuillan televisiosta jotain sarjaa. 10 suomalaista sarjamurhaajaa on yksi sarja, jota katsoimme silloin, kun minulla oli se maksullinen Discoverin käyttöluupa. Ja sinä syöt. Että oletkin kova tyttö syömään. Mitä sillä ruualla oikein korvaat itsellesi?

SILLOIN JOKIN LUOTTAMUS RIKKOONTUI

Muistan sinut sellaisena, kun kerran olit. Ei meillä enää ole mitään. Ei enää mitään. Mutta saan sentään sinulta joulukortin joka jouluku. Vuosi sitten sinä repäisit ja aloit seurustella naisen kanssa. Sain taas ihailla rohkeuttasi. ”Ihanaa olla niin, ettei enää tarte pelätä!”, sanoit, sillä kumpikaan meistä ei alkoholisti-isän tyttärenä koskaan oppinut luottamaan miehiin. Minä olen aseksuaali enkä halua yhtään kenenkään kosketusta. Mutta ei enempää siitä.

Minulla oli melkein impulssi sanoa toissa kesänä siellä Airbnb:stä vuokraamallamme kesämökillä ”Oltaisko taas henkilöitä?”, mutta häpeä esti. Olisitko ajatellut, että nyt tuota lapsettaa oikein big time vai olisitko sanonut: ”No kuule ollaan!” En koskaan saa tietää. Yritimme kirjoittaa tarinaakin sähköpostien välityksellä, sillä asummehan eri kaupungeissa. Mutta sitten sinä sanoit: ”Tuntuu kuin me oltaisiin taas parikymppisiä ja jatketaisiin siitä samasta...” Etkä sanonut sitä mitenkään nästisti. Kertooko se, että minä halusin taantua ja sinä et? Silloin menetin kyvyn kirjoittaa kanssasi, ja jokin luottamus rikkoontui.

Muistan sinut sellaisena, kun kerran olit. Guns N’ Rosesin musta collegepaita päällä, tupakka kädessä. ”Sit tää Charley menis ja hakkais sen”, sinä sanoit tiukasti. Tuuli humisi metsätiellä ja juoksimme nopeasti lavalle rankkasadetta pakoon.

Teksti ja kuva: Maija Lindberg

KOKEMUKSENI YSTÄVYYDEN LOPPUMISESTA

Ystävyiden loppuminen on melko yleinen ilmiö, josta kuitenkin puhutaan aika vähän sen yleisyyteen nähden.

TV-SARJAT JA LAULUT ovat täynnä parisuhteiden loppumista, mutta sen sijaan ystävyiden loppumista niissä ei käsitellä ainakaan yhtä syvällisesti. Jotain poikkeuksia on, kuten kappale *Veljii ei voi valita* (artisteina Flowboysfam ja Laura Savio), jota olen kuunnellut vuosia sitten todella paljon, ja jota kuuntelen nyt uudestaan tätä kirjoittaessa.

Ystävyys voi loppua esimerkiksi erilaisista elämäntilanteista tai arvojen eriytyksistä johtuen. Edellä mainitussa laulussakin lauletaan: ”Mä nään et vuodet muuttaa, ymmärrän tunteet muuttuu kun vanhetaan, mut miten niin paljon?” Nuorivierit kuvaavat hyvin tuntojani, kun eräs lähimmäistä ystävyksistäni päättyi kuutisen vuotta sitten.

YSTÄVISTÄ VIERAIKSI

Erilaisia kavereuksia on minullakin loppunut elämäni aikana eri syistä. Erityisesti yhden ystävyiden loppuminen kuitenkin vaivaa minua yhä. Ehdin olla melko läheinen ystävä erään ihmisen kanssa kymmenisen vuoden ajan. Tunsin hänen perheensäkin ja muita ystäviä. Tuntui, että pystyimme puhumaan hyvin erilai-

sista asioista, ja olimme mukana toistemme elämien eri käänteissä. Kuitenkin ystävytemme loppui hänen puolestaan. Vaikka ymmärrän tavallaan syitä, joiden takia näin kävi, niin asia tuntuu epärealistiselta, ja hän on mielessäni välillä yhä vuosikausien jälkeen. On vaikea ja vähän käsittämätönkin asia muuttua uudestaan vieraiksi ihmisiksi toisilleen.

Olen kuullut, että jotkut ovat jopa sitä mieltä, että kumppaneita tulee ja menee, mutta läheisen ystävyiden loppuminen on vakavin asia. **Antti Holmakin** sivusi aihetta Auta Antti -podcastissaan, ja sanoi jotenkin, että kumppani voi olla se aika ärsyttävä ihminen välillä, mutta usein ystävä jaksaa ymmärtää. Itse olen kuitenkin sitä mieltä, että suhteen muodosta riippumatta se ratkaisee, miten läheinen, syvä ja ainutlaatuinen suhde se on ollut. Ja tämä taas ratkaisee sen, että miten kova isku sen loppuminen on.

YSTÄVYYDEN LOPPUMISEN VAIHEITA JA TUNTEITA

Ystävyiden loppumisen käsittelyssä on ainakin minulla ollut kaikenlaisia eri vaiheita hämmennyksestä ja surusta aina

suuttumukseen asti. Alkujärkytys oli iso. Olen surrut sen jälkeen kyseisen ystävyiden loppumista, ja pelännyt muidenkin ystävien menettämistä enemmän kuin ennen. Olen myös ollut selkeästi vihainen entiselle ystävälleni välillä, sillä olen ollut niin pettynyt häneen ja tilanteeseen. Mutta nyt voin tuntea jo välillä jotain kiittolisuutta siitä mitä oli, ja osata päästää irti ajatustenkin tasolla lopulta.

Ehkä olen parempi sen takia, kun olen saanut tuntea hänet. Eräessä musikaalissa oli tämä näkökohta, kun ystävät joutuivat hyvästelemään toisensa olosuhteiden pakosta aivan esityksen lopuksi. Hahmot lauloivat toisilleen haikeina, että ”olen parempi, kun sain tuntea sinut”. Itkin, kun näin sen kohdan musikaalista, ja se oli hyvin kaunis ja tärkeä hetki minulle, puhdistavakin hetki henkisesti.

SURU ON RAKKAUDEN HINTA

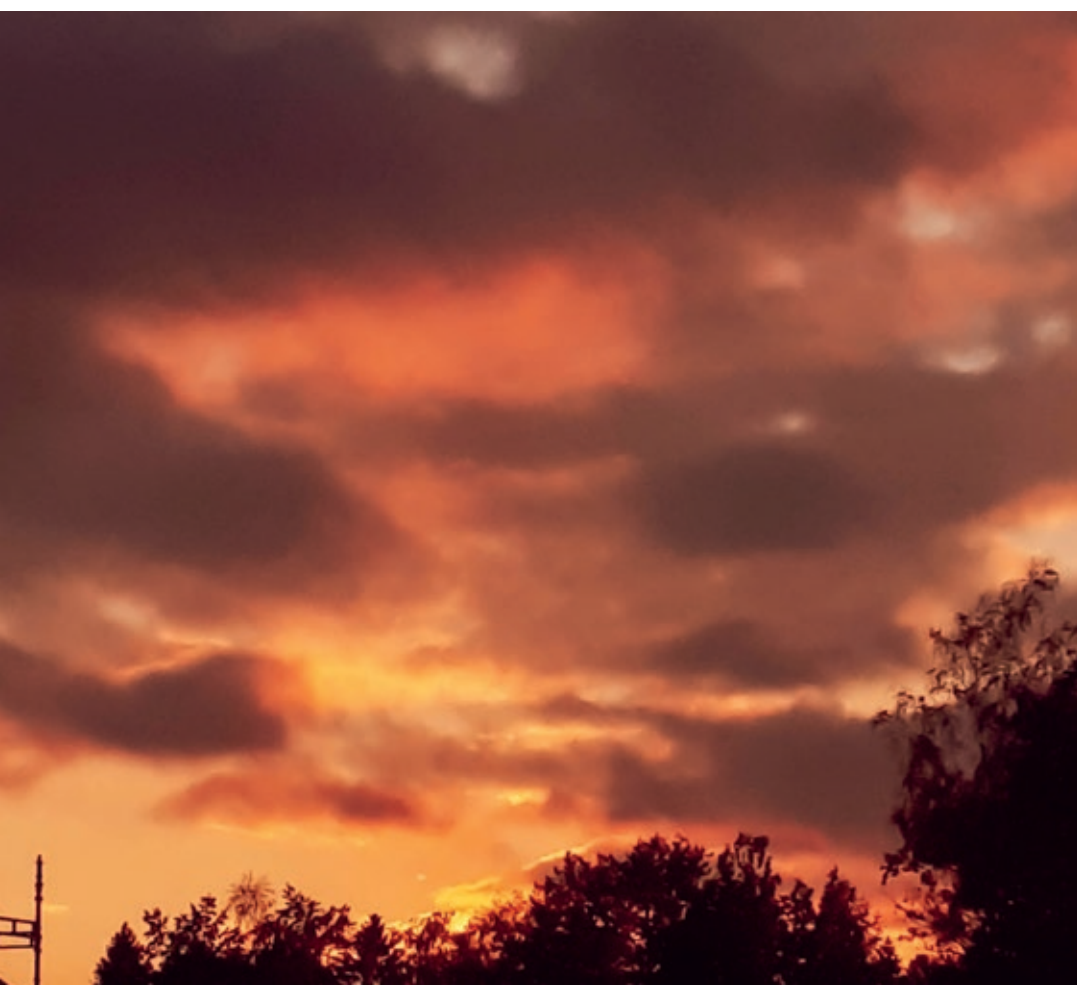
Tätä kirjoittaessani takaraivossani on itse asiassa pieni toivo, että entinen ystäväni saattaisi lukea tämän artikkelin, tunnistaa nimeni ja tilanteen, ja tietää, että kaipaan häntä välillä yhä ja toivon hänelle hyvää. Tärkeintä onkin ehkä jatkaa eteenpäin kaiken jälkeen niin, ettei koe katkeruutta.

Ja tottahan se on, että hyvään kuuluu aina huonoakin, ja sekin on totta, että ystävyteen kuuluu luopumista niin usein. Olla ihminen ja tuntea rakkautta – siihen kerta kaikkiaan kuuluu surua ja menettämistä – se on tavallaan kaiken sen hinta.

Lopulta keskityn nykyään niihin ystäviin, joita minulla on. Yritän luottaa heihin, ja myös itseeni suhteessa heihin. Ja olen saanut joitain uusiakin kavereita. Ja ennen muuta, olen vihdoin saanut myös todella läheisen ja tärkeän elämäkumppanin, jonka kanssa asun ja jaan elämäni, ja jonka kanssa minulla on kivaa. Ja uskon lopulta, että ne ystävyssuhteet, jotka minulla ovat yhä parhaillaan, olivat itse asiassa koko ajan muutenkin syvimpiä ja aidoimmat ystävyssuhteeni.

Teksti: Jonna

Kuva: Oona Pulkkinen



MUISTOJA LAPSUUDESTA



Lapsuudella ja lapsuusajan muistoilla on suuri merkitys.

MUISTOT OVAT tärkeitä ja ne vaikuttavat tekemiseemme elämän varrella. Myös huonot muistot kuuluvat asiaan, vaikka ne haluaisikin usein unohtaa. Minä ainakin yleensä haluan unohtaa huonot muistot ja siirtää ne taka-alalle. Ikäviä muistoja tulee kuitenkin työstää ja yrittää hyväksyä ne osaksi elämää. Myönteisiä muistoja voi sitten vastaavasti vahvistaa jatkuvasti elämän edetessä.

Olen huomannut, että iän karttua lapsuuden merkitys korostuu ja lapsuuden sekä elämän muistelu yleensäkin lisääntyy. Voi muistella ihmisiä ja heidän kanssaan koettuja ainutlaatuisia ja ikimuistoisia hetkiä, vaikka yhdessä valokuvia katsomalla tai kuuntelemalla nostalgista musiikkia. Valokuvista välitty useiin monenlaisia tunteita. Voi muistella miltä itsestään jossain valokuvassa tuntui tai mikä oli oma suhde kuvassa oleviin ihmisiin. Muistan, kuinka mummon kanssa katsoimme piirongin päällä olevia

valokuvia yhdessä. Kuvissa oli sukulaisia ja mummo kertoi kuviin liittyviä tarinoita sekä tietoa siitä, keitä kuvissa on. Voi myös pohtia, miksi joku kuva on tärkeämpi kuin muut eli mitä erityistä kuvassa on. Minulle se tärkeä valokuva oli minua vanhemman serkkuni Kirsin rippikuva, jota ihailin lapsena. Tämä oli mukavaa puuhaa yhdessä mummon kanssa, siitä jäi minulle mukava ja lämmin muistijälki. Muistot jäivät elämään ja niitä kerrottiin moneen kertaan vuosien kuluessa.

Monesti lapsuus vaikuttaa omiin valintoihin ja kannattelee meitä aikuisena. Lapsuusmuistot luovat turvallisuutta ja yhteenkuuluvuutta meihin positiivisesti vaikuttaneisiin ihmisiin. On tärkeää saada yhteenkuuluvuuden tunteen kokemuksia. Monesti sukulaisia ajaa erilleen kiinnostuksen kohteiden muutokset ja polut eriytyvät. Aina ei yhteydenpito sukulaisiin ole aikuisena yhtä helppoa kuin lapsena ja on erityisen vaikeaa, jos välissä

on useita vuosia, kuten minulla oli. Jopa melkein mahdotonta.

Lapsuus ja lapsuuden traumat vaikuttavat siihen, miten päätämme toimia aikuisena. Pystymekö pysäyttämään sukupolvien välisen negatiivisen ketjun ja toimimme toisin kuin on tehty meidän lapsuudessamme. Menneisyyden haikailu tai menneeseen takertuminen estää meitä olemassa läsnä tässä hetkessä ja vie paljon turhaa energiaa.

Kenenkään ei tarvitse olla menneisyytensä vanki, ainoa mihin voi vaikuttaa on nykyhetki. Uusi koettu myös täydentää mennyttä. Käymällä elämäänsä läpi oivaltaa itsestään asioita syvällisemmin. Voi esimerkiksi kirjoittaa elämäkertaa tai tehdä sukututkimusta. Tämä onkin nyt ihan pintajuttua.

Mukavaa kevään odotusta!

Teksti ja kuva: Tarja Ruusunen



Useiden tutkimusten mukaan luonnossa vietetyllä ajalla on myönteisiä vaikutuksia niin psyykkiselle kuin fyysisellekin terveydellemme.

Luonto kuuntelee, lohduttaa ja kannattelee

LUONNOSSA vallitseva rauha ja aistikokemukset tarjoavat koettavaa meistä jokaiselle, stressitasot laskevat kuin huomaamatta ja mieli rauhoittuu tehokkaasti arjen tuoman kuormituksen keskellä. Päätipä sitten tehdä reippaan juoksulenkin rantareittejä pitkin raikasta merituulta hengittäen tai istahtaa kannonokkaan syvällä metsässä kaikessa rauhassa omiin ajatuksiisi uppoutuen, antaa luonto taatusti yhtä paljon valoa ja positiivista energiaa elämään.

Kauniin luonnon ympäröimänä liikuntasuoritus saa aivan uudenlaista potkua, askel on kevyt ja samalla voi ihastella ympäristön vehreyttä ja väriiloista. Pitkän ja vaativan koulu- tai työpäivän jälkeen mielen taas voi saada rauhoittumaan jo vartin pituisellakin metsähetkellä. Syke laskee, stressi hellittää ja lihakset rentoutuvat. Vielä hetki sitten synkäsävyysetkin asiat alkavat näyttäytyä aivan uudella tavalla myönteisinä. Suurtenkin päätösten tekeminen muuttuu yhtäkkiä helpommaksi, olo tulevastasta on varmempi ja toiveikkaampi.

Jos aamuisin ennen päivän askareisiin ryhtymistä viettää hetken kuunnelen lintujen laulua tai aaltojen kohinaa, antaa se poikkeuksetta positiivisen

sysäyksen tavalliseen tasaiseen päivään. Vuodenaikojen vaihtuminen näkyy mieltä piristävänä vaihteluna myös luonnossa. Niin tuoksut, värit kuin äänimaailmakin ovat erilaiset ja niistä on ihana nauttia. Etenkin kesäisin ja syksyisin myös makuaiastia voi herätellä keräämällä marjoja ja sieniä. Tarjolla olevien terveellisten luonnonantimien poimiminen on hyvä syy retkeillä metsässä.

Korona-aikana etänä tehtävien opintojen sekä töiden määrä lisääntyi merkittävästi, eikä käytäntö ole normaaliin aikaan takaisin siirtymisestä huolimatta juuri muuttunut. Mikäli työskentelet kotoa käsin, miksipä et siirtäisi lämpöisen kevätään koittaessa työpistettäsi vaikkapa ulos puistoon tai metsän reunaan – etenkin, jos työväliseen on pelkkä helposti mukana kulkeva läppäri. Lämmin kahvi termospullossa auttaa tekemään olosta mukavan. Luonnon yksi suurimpia hyviä vaikutuksia on keskittymis- ja suorituskyvyn parantuminen, joten työskentely uudenaikaisessa ympäristössä tuo taatusti mukavaa vaihtelua ja inspiraatiota tekemiseen.

Itse sain luoda vahvan, rikkoutumattoman suhteeni luontoon jo lapsena. Teimme tuolloin perheeni kanssa paljon

eväsretkiä metsään ja vietimme suuren osan ajastamme kesämökillämme järven rannalla. Olen tehnyt lukemattomia lenkkejä metsissä niin koirien kuin hevostenkin kanssa. Kun luonnosta oppii nauttimaan ja se muotoutuu yhdeksi merkityksellisimmistä asioista elämässä, osaa sitä myös arvostaa ja halusta suojella luontoa kaikin tavoin muodostuu yksi tärkeimmistä asioista omassa arvo maailmassa. Väitän, että ellei luontoa olisi olemassa tai ellen olisi saanut luoda siihen sellaista suhdetta, joka minulla nyt on, olisi moni asia ja ajanjakso tähän mennessä ollut elämässäni valtavan paljon haastavampi. Olen saanut metsistä ja rannoilta uskomattomat määrät tukea, rauhaa ja rohkeutta tehdä suuriakin ratkaisuja. Uskon, että ilman luonnon rohkaisevaa läsnäoloa olisi moni merkittävä askel elämässäni jäänyt ottamatta. Niin vesi kuin metsän siimeksessä tuulella hiljaa humisevat puutkin tuovat jollakin erityisellä tavallaan lohtua ja uskoa, että kaikki kyllä järjestyy. Siihen on niin turvallista ja helppoa luottaa, antaa elämän kantaa eteenpäin. Luonto, ajanvietto siellä ja sen suojelu on elämäntapani, sellainen osa minua, joka ei koskaan häviä pois. Sieltä ovat lähtöisin

tähän saakka parhaimmat muistoni, ja se on opettanut itselleni kaikkein eniten tärkeitä arvoja muun muassa ilmastoon, eläimiin ja niin luonnon kuin meidän ihmistenkin hyvinvointiin liittyen.

Olen onnekas, sillä olen aina saanut asua metsän ja veden läheisyydessä. Asuinympäristöni on tällä hetkellä kuitenkin melko kaupunkimainen, ja aina toisinaan haaveilen entistäkin luonnonläheisemmästä kotiseudusta. Voisin helposti kuvitella itseni asumassa pienessä tuvassa metsän laidalla, mutten kuitenkaan liian kaukana pääkaupunkiseudulta. Joskus olisi ihana toteuttaa viikon mittainen metsäretki luonnossa teltassa tai sammalvuoteella majoittuen. Eikä mikään voita joogahetkeä metsän suojissa, jossa pehmeä sammal toimii luonnon omana joogamattona – nämä ovat täydellistä lääkettä henkiselle hyvinvoinnille ja helposti jokaisen saatavilla.

Sellaista asiaa en ole tähänastisessa elämässäni kokenut, johon luonto ei olisi kyennyt positiivisia tuulia puhaltamaan. Ystävien kesken kutsun itseäni metsäntoimilijaksi, ja metsässä olenkin tehnyt ja tulen aina tekemään kaikki elämäni suurimmat päätökset. Kun mieli seilaa monenlaisten ajatusten haastavissa aallokoissa ja olen epävarma siitä mitä seuraavaksi tulisi tehdä, otan koiran matkaan ja rämmin joko syvälle metsään tai kipaisen merenrantaan selvittämään vastauksia mielessä velloviin kysymyksiin. Istumme hiljaa paikoillamme tai teemme hikisen juoksulenkin – tärkeintä on ympäristö, jossa olemme ja hengitämme. Se on avain kaikkiin tärkeisiin elämäkokoihin päätöksiin. Luonto lohduttaa, ottaa vastaan kaikki tunteet onnesta vihaan, ilosta suruun. Se hyväksyy kiukun ja pahan olon, kuuntelee ja kannattelee. Pitää lempeästi suojissaan ja on lähellä niin kauan kuin tarvitsee. Sille voi kertoa ilot ja onnistumiset, joissa se myös myötäelää aina mukana.

Kun pohdin reilut kahdeksan vuotta sitten muuttoa pääkaupunkiseudulle, vietin useita tunteja kotini takaa avautuvassa metsässä. Toisinaan tein lenkkejä poluilla puiden suojassa, välillä istuskelin sammalella ja kuuntelin mitä luonto tahtoi minulle kertoa. Olin tuolloin menettänyt erään läheiseni, ja olin muutoinkin kaikin puolin hukassa tulevaisuuteni kanssa. Kaipasin aivan uusia tuulia ja mahdollisuutta aloittaa kaiken puhtaalta pöydältä. Jokin kuitenkin jarrutti toteuttamasta suunnitelmia, ehkä rohkeuden puute hypätä johonkin täysin tuntemattomaan. Siellä metsässä asioita punnitessani ne yhtäkkiä vain alkoivat muuttua selkeämmiksi, varmemmiksi. Lopulta en enää epäillyt,

pelännyt, en ollut lainkaan epävarma siitä, kuinka elämää tulisi jatkaa. Asiat vain lokahtelivat paikoilleen, asettuivat uomiinsa kuin ne eivät koskaan solmussa olisi olleetkaan. Ympäristö hoiti tehtävänsä kuten kuuluikin. Puheet siitä, kuinka luonto saa meidät näkemään asioita myönteisemmin eivät voi olla väärässä. Jokin taianomainen kosketus sillä ihmismieleen täytyy olla.

En olisi selvinnyt järjissäni monesta muustakaan elämässäni tapahtuneesta vastoinkäymisestä ilman mahdollisuutta päästä luontoon. Niin läheisten kuolemia, epäonnisia hedelmöityshoitoja, karikkoisia ihmissuhteita kuin muitakin karvaita menetyksiä ja pettymyksiä sekä niiden aiheuttamaa kipua on ollut helppointa sulattaa ja käsitellä hakeutumalla metsän vihreään syyliin. Ei juurikaan ole väliä sillä, kuinka paha ja epätoivoinen olo on kotoa lähtiessä ollut. Palatessa mieli on poikkeuksetta levollisempi, huominen näyttäytyy valoisampana ja pahin painolasti karissut sydämestä.

VAIKKA OLEN lapsesta saakka saanut kokea luonnon hyviä vaikutuksia, vasta kaikkein raskaimpien asioiden äärellä ymmärsin, kuinka valtavan suuri niiden merkitys on hyvinvointini kannalta. Yllätyin todella siitä, kuinka paljon voimaa luonnosta sain, ja kuinka tärkeitä työkaluja se on minulle tarjonnut itseni kasassa pitämiseen. Todennäköisesti en osaisi edes kuvitella näiden vaikutusten voimaa ellen olisi sitä itse kokenut. Se on jotain niin hienoa ja ihmeellistä.

Ajattelen, että Suomen luontoa täytyy suojella entistäkin voimakkaammin muun muassa juuri mielemme terveysvaikutuksiin liittyvistä syistä. Luonnolla on positiivinen ja voimaannuttava merkitys mielenterveytemme ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiimme. Monimestä liikkuu luonnon helmassa säännöllisesti: osa lenkkeilee ja samoilee lä-

himetsissä, osa taas matkaa vaellusreissuille Lapin erämaihin, toiset suuntaavat vapaa-ajan koittaessa kesämökeille vetten rannoille. Uskon sen olevan vahva perusta hyvinvointimme ylläpitämisessä ja siinä, että jaksamme kulkea positiivisin mielin päivästä toiseen näinä vaikeinakin aikoina. Korona-aikana rajoitusten ollessa voimassa aloimme liikkua luonnossa poikkeuksellisen paljon. Se jos mikä on vaikuttanut meihin myönteisesti kaiken epävarmuuden keskellä.

Suomi on täynnä toinen toistaan upeampia luontokohteita, joissa kelpaa viettää aikaa joko liikkuen tai muuten vain oleillen ja paikkoja ihastellen. Kannustankin kaikkia lähtemään rohkeasti nauttimaan luonnon tarjoamista virikkeistä ja ainutlaatuisista kokemuksista, joita ei muualta saa.

Mikäli suhde luontoon on vielä etäinen, voi sitä lähteä luomaan hiljalleen askel kerrallaan itselle sopivaan tahtiin tutustuen. Esimerkiksi kodin läheisyydessä sijaitseva metsä on oiva kohde tehdä pieni retki uudenaiseen ympäristöön. Kun istahtaa pieneksi hetkeksi vaikkapa penkille luontopolun varrelle ja hiljentyy kuuntelemaan luonnon ääniä, tekee se jo mielelle ihmeitä. Etenkin talvinen metsä tarjoaa myös usein täydellistä hiljaisuutta, jolloin on mahdollista todella kuulla vain ne omat ajatuksensa ja keskittyä kokonaan omiin mietteisiin. Ehkäpä rohkaistua ottamaan tärkeä askel johonkin vielä täysin tuntemattomaan.

Teksti ja kuvat: Minna Mononen



VUOROVAIKUTUS

on antoisaa ja vaativaa



MEILLÄ LÄNSIMAISISSA painotetaan yksilöllisyyttä, kun taas esimerkiksi Afrikassa yhteisöllisyyttä. Siellä käytetään termiä "ubuntu", joka kuvaa olemisen yhteisyyttä, eräänlaista filosofiaa. Minä tarvitsen sinut ollakseni minä, sinä tarvitset minut ollaksesi sinä. Minä olen koska sinä olet, sinä olet koska minä olen. Sekä ihmisten yksilöllisyys että yhteisöllisyys ovat molemmat tuiki tärkeitä näkökulmia, sillä luomme yksin ja yhdessä elämäämme koko ajan.

Olemme koko elämämme riippuvaisia toisista, jotta kasvaisimme, kehittyisimme ja kypsyisimme ihmisinä. Aivot kehittyvät ja tunteet ja käsitys itsestä muodostuvat vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Jaamme elämämme toisten kanssa. Ihmissuhteilla on moninaisia vaikutuksia meihin. Ne voivat tukea ja olla rakentavia, mutta myös murtaa meidät.

Uudet, hyvät kokemukset ja ihmissuhteet voivat korvata huonot ja raskaat. Meillä on kaikilla tarve tulla hyväksytyiksi, ymmärretyiksi ja rakastetuiksi. Muut ihmiset auttavat meitä matkallamme ja antavat meille voimia. Kun tulee kohdatuksi sellaisena kuin on, voi kasvaa, olla oma itsensä ja tuntea itsensä arvokkaaksi. Silloin voi myös paremmin antaa itsestään muille.

On tärkeää muistaa, että olemme erilaisia. Meillä on eri ajatusmaailma, menneisyys ja tunteet. Vuorovaikutuksessa on aina mahdollista, että esimerkiksi ymmärtää toisia väärin ja ettei löydy samaa säveltä. Kaikki ihmiset eivät myöskään automaattisesti viihdy yhdessä. Emme myöskään tiedä, miksi ihmiset ajattelevat ja toimivat, kuten toimivat. Emme voi paljon muuttaa toisia vaan lähinnä itseämme. Välillä on viisasta yrit-

tää olla välittämättä ikävistä asioista ja olla niiden yläpuolella. "Agree to disagree", olla samaa mieltä siitä, että on eri mieltä. Tämä on hyvä motto.

On mahdollista oppia tuntemaan uusia puolia itsestään. Itsetuntemus muuttuu ja lisääntyy vuosien varrella. Kannattaa tunnustella omia ajatuksiin ja tunteitaan, ne antavat tärkeää informaatiota itsestämme ja vuorovaikutuksesta. Itsetuntemus auttaa meitä tunnistamaan, kuinka toimimme ihmissuhteissa ja opettaa meitä, kuinka voisimme toimia vielä paremmin. Ymmärrys itseään ja muita kohtaan kasvaa, ja arvostus lisääntyy. Yhteisvaikutus ihmisten välillä tulee helpommaksi ja omanarvontunne lisääntyy. Myönteiset tunteet vaikuttavat meihin monella eri tavalla, niin että esimerkiksi jaksamme olla läsnä, ystävällisiä ja auttavaisia.



Olemme koko elämämme riippuvaisia toisista, jotta kasvaisimme, kehittyisimme ja kypsyisimme ihmisinä.

Kielteiset tunnetilat tekevät meistä vähemmän sosiaalisia ja helpommin sisäänpäin kääntyneitä ja ne voivat olla yksi syy yksinäisyyteen.

Yksinäisyys onkin tänä päivänä tavallista. Yksinäiset ihmiset eivät vaan aina kohtaa. On tärkeää muistaa, ettei ole yksin tunteidensa ja yksinäisyytensä kanssa. Vertaistuesta voi saada paljon voimia. On tärkeää yrittää hakeutua toisten ihmisten pariin silloin kun pystyy. Silloin voi saada myönteisiä kokemuksia ja tämä edesauttaa hakeutumaan uudelleen muiden seuraan. On myös mahdollista, että tapaa jonkun toisen yksinäisen.

Meillä on aivoissamme niin sanottuja peilisoluja, myös niin kutsuttuja empatianeuroneja. Ne auttavat meitä tunnistamaan toisten ihmisten ilmeitä, liikkeitä ja äänensävyjä. Tiedämme, mitä muut tuntevat ja voimme paneutua toisten tilanteeseen. Sanotaan, että tunteet tarttuvat ja esimerkiksi hymy on nopea keino saada joku tuntemaan olonsa hyväksi. Lämpimien ihmisten kohtaaminen tekee meille hyvää ja usein pienikin hetki riittää. On hämmästyttävää, että jo 45 minuuttia vanha vastasyntynyt erottaa iloiset, surulliset ja hämmästyneet kasvojen ilmeet!

Olemme tottuneita kommunikimaan samaan tapaan vuosikymmenten aikana. Toistamme samoja käyttäytymismalleja, joita olemme oppineet lapsuudessa. On suuri vaikutus, jos lapsuudenkodissa on puhuttu avoimesti ja näytetty tunteita. Vuorovaikutustaitoja voi harjoitella läpi elämän. Persoonallisuus ja temperamentti vaikuttavat suuresti vuorovaikutukseen. Jotkut ovat ulospäin suuntautuneita, toiset taas enemmän sisäänpäin kääntyneitä. Ajatukset kirkastuvat ja vaikeat asiat helpottuvat, kun avautuu jollekulle, joka ymmärtää. Aivot prosessoivat asioita paremmin, kun ne sanoo ääneen. On myös tärkeää voida paneutua toisen ihmisen tilanteeseen ja nähdä asioita toisen näkökulmasta.

Hyvään vuorovaikutukseen kuuluu molemminpuolinen luottamus, luotettavuus ja avoimuus. On hyvä voida olla suora ja hienotunteinen yhtä aikaa. On tärkeää olla oma itsensä, jakaa itseään ja elämäänsä. Arvostuksen näyttäminen on olennaista ja täytyy myös voida pyytää ja saada anteeksi. Vuorovaikutuksessa tärkeä osa on kuuntelemista, läsnäoloa ja sitä, että on aidosti kiinnostunut toisesta. Muilta voi usein oppia uusia asioita. On myös hyödyllistä välillä kyseenalaistaa omia ajatuksiaan.

Usein toisen vielä puhuessa ajatellaan jo mitä aiotaan sanoa seuraavaksi. On myös tavallista, että keskeytetään tai puhutaan päälle. Itsestään saattaa antaa ikävän kuvan, jollei kuuntele. Pitkät tauot voivat tuntua kiusallisilta, vaikka ne voivat olla tärkeitä. Joskus on mukavaa olla vain hiljaa yhdessä. On optimaalista olla sekä antava että vastaanottava osapuoli. Yksipuolisuus voi tuntua raskavalta ja olla pettymys. Hyvän tapaamisen jälkeen on hyvä olla ja tuntee, että on sekä antanut että saanut jotakin. Runoilija Antonio Porchia kiteyttää vuorovaikutuksen vaikeuden sanomalla: "Tiedän mitä olen sinulle antanut, mutta en tiedä mitä olet minulta saanut."

On palkitsevaa ja antoisaa jakaa mielipiteitä ja kertoa asioistaan. On kuitenkin hyvä tunnustella, kuinka paljon on valmis antamaan itsestään ja mikä tuntuu hyvältä. Jokin voi tuntua liian arkipäiväiseltä ja pinnalliselta, jokin muu taas liian tunnepitoiselta ja henkilökohtaiselta. Jakaminen vahvistaa usein ihmissuhdetta, mutta edellyttää yleensä vastavuoroisuutta. On hyvä miettiä, kuinka paljon kannattaa avautua toiselle. Mielenterveysongelmista tai esimerkiksi terapiasta ei välttämättä ole hyvä kertoa kaikille.

Myötätunto ja empatia ovat sekä synnynäisiä että opittuja taitoja. Jo pieni vauva voi alkaa itkeä, kun kuulee toisen pienen vauvan itkevän. Myötätunto tekee ihmissuhteista syvällisempiä ja kestävämpiä. Elämään tulee enemmän tarkoitusta ja elämänlaatu kasvaa. Myötätunto edistää sekä psyykkistä että fyysistä terveyttä, tekee meistä onnellisempia ja pitkäikäisempiä. Myötätunto on voiman lähde.

Omien tunteiden ja tarpeiden kuunteleminen on tärkeää. Silloin on enemmän voimia auttaa muita ja asettua heidän tilanteeseensa. On hyvä yrittää analysoida ja ymmärtää, minkälaisia tunteita muut herättävät. Voiko mahdollisesti muuttaa omia ajatuksiaan, käyttäytymistään ja suhtautumistaan? On vaikea oppia ja näyttää myötätuntoa, jos itse on stressaantunut, ahdistunut ja allapäin. Katkeruus, kielteiset ajatukset ja itsekkyyks ovat myös esimerkkejä vaikeuttavista tekijöistä.

Toisten ongelmat ja tuska voivat tuntua raskailta ja herättää muistoja omista kriiseistä ja vaikuttaa haitallisesti mielenterveyteen. On tärkeää tunnustella vointiaan, pitää itsestään huolta ja asettaa rajoja, ettei itse uuvu liikaa. Ei pidä vaatia itseltään liian paljon tai olla liian kriittinen itseään kohtaan.

Tieteellisissä tutkimuksissa on saatu selville, että toisten auttaminen ja iloiseksi tekeminen on palkitsevampaa kuin että itse saisi jotakin. Onnellisuuden salaisuus saattaa piillä siinä, että fokusoi muihin ihmisiin, ei itseensä. Myötätunto tai empatia vaikuttavat meihin siten, että tunnemme rauhaa ja yhteenkuuluvuutta.

*Teksti: Elisabet Heikkilä,
FM, soveltava psykologia
Kuvat: Oona Pulkkinen*



Sinen taa
kaikkien tähtien taa
yhä kauemmas
käteni kurkottaa

Sami Laihanen

Rakkaustatuointi

Kun voisi muiden seurassa kokea
olevansa turvassa,
eikä mieli olisi pelkohäpeäsumussa
jurvassa.

Olen tukossa, aivan lukossa.
Ei minussa silti ole mitään mätää,
olen vain täynnä hätää.

Rakkaustatuointi,
siinä olisi ihana sointi.
Ei tarvitsisi olla meitä erottavia tabuja,
voisimme olla kaikkine karvoinemme
rakkausrabuja.

Toiset meistä maailmankovuutta
vähemmän kestää,
jospa ei annettaisi sen estää.
Ei koko maailmaa voi rakastaa,
mutta ei myöskään kannata lämpöään
pakastaa.

Rakkaustatuointi,
mikä on muuten sun vointi?

Mirka

Yksinäiset sydämet yhdessä

Vaihtuu aamunrusko ja illanrusko,
loppuilee usein tulevaisuudenusko.
Pieni, yksinäinen sydän, pelokas ja
toivoton,
joskus vielä onnellinenkin on.

Vastaantulijat kevätauringossa hymyilee,
jokaisen rintapielusessa sydän pieni
lymyilee.
Silmät, hymyt ja sydämet yhtyy,
kun leikkiin yhteiseen ryhtyy.
Turhaan me täällä häpeämme,
kun voisimme kauniisti ja rohkeasti avata
sydäntämme ja leipäläpeämme.

Monenlaista elämässä paremmin sietää,
kun rakkauden olemassaolon tietää.
Vastalause lymyilylle, peukut pykeen
hymyilylle!

Mirka

Laskiaista kohden

Alkuvuoden lumi peittää maan,
pakkanen nenänpäässä nipisteli.
Nuutin päivä on jäänyt vain taakse,
puut peittää alleen lumihunnut,
päivät ovat jälleen pitenemään päin.
Hiihtoladut antaa suksille tietä,
järvet verhoaa alleen jääpeitto.
Jääkukat koristavat ikkunalasia,
lumilinnaa pihalle sitten rakennetaan,
sen sisälle laitetaan kamina vain
makkaranpaistoa varten,
lumisotaa käydään naapurien lasten kanssa niin,
kelkkamäkeä lasketaan rinteellä,
tulee laskiainen sitten piakkoin,
sitten sen nimisillä pullilla herkutellaan,
varpuset sirkuttelevat sit' pensaikossa,
jänöjussi livahti puitten lomitse,
koulua käydään vain talvipäivänä,
kevättä kohden aika niin sit' vie,
vuodet kyl' eteenpäin vain nyt vierii,
ne vievät meidät täydellisyyteen.

Lauri Simonen

Lab crazyplanet

LOTAN SARJIS

SARJIS LOTTA LINDROOS



1309 2023

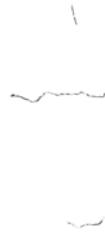
VOI RÄHMÄ!
EI OO TOTTA
HYVÄ MUISTI
MUITA ONPA
LYHYT!

VÄSYTTÄÄ EIKÄ
JAKSAIS OLLENKAAN.
PITÄSKÖ HUUTAA

ÄLY HOI, JÄRKI

ÄLÄ JÄTÄ, NOJOS EI KUITENKAAN.

MUSIIKKIA LISÄÄ. MÖLYÄHÄN MAAILMAN
MAHTUU!



Iskälle

Tuun sut aina muistaa,
niin kauan kuin suksi luistaa
ja vaikka elämä minne tahansa suistaa.

Olit mejän alkuvoima,
merkityksesi äärimmäisen roima.

Suklaa sulle maistui
ja uunissasi paras joulukinkku paistui.

Sulla oli kova ääni,
innostuessasi raikui koko
Uudenmaan lääni.

Vieressäsi sai aina nukkua,
suureen, lämpimään kainaloosi hukkuu.



Hassuja oli sun jutut,
sen tiesivät tutut ja tutuntutut.
Laulu raikui, satulinna kaukomaan
ilmoille kaikui.

Meillä täällä jatkuu meno,
välillä suurempi baana,
joskus tiukempi sivukeno.

Kiva kun käyt välillä unissa moikkaa,
eri tavalla uuteen päivään loikkaa.

Heippa hei iskärmäs ja hyvästi,
rakkaudella syvästi.

Mirka



**ASUMISPALVELUJA JA TOIMINTAKYKYÄ
TUKEVAA TOIMINTAA
MIELENTERVEYSTOIPUJILLE**

Jokaisella on oikeus hyvään ja merkitykselliseen elämään

Lilinkoti
S Ä Ä T I Ö

www.lilinkoti.fi

**PÄIHDE
PÄIVÄT**

RUSMEDELSDAGARNA

UUDEN ÄÄRELLÄ: MENETELMIÄ JA KOHTAAMISIA

Kevään Päihdepäivät järjestetään
10.–11.5.2023 Kulttuuritalolla

Osta lippusi viimeistään 3.5.
www.paihdepivat.fi

EHKÄISEVÄN PÄIHDETYÖN JÄRJESTÖVERKOSTO Suomen Mielenterveys ry

**HÄRKÄTORIN
APTEEKKI**

Laivurinkatu 26, 92100 Raahe,
puh. 08 211 8100

www.harkatorinapteekki.fi

**VAASAN VANHA APTEEKKI
GAMLA APOTEKET I VASA**

Vaasanpuistikko 13,
65100 Vaasa,
puh. 06 357 5300

www.vanha-apteekki.fi

Niemik40ti

Niemikotisäätiö – yhdessä 40 vuotta

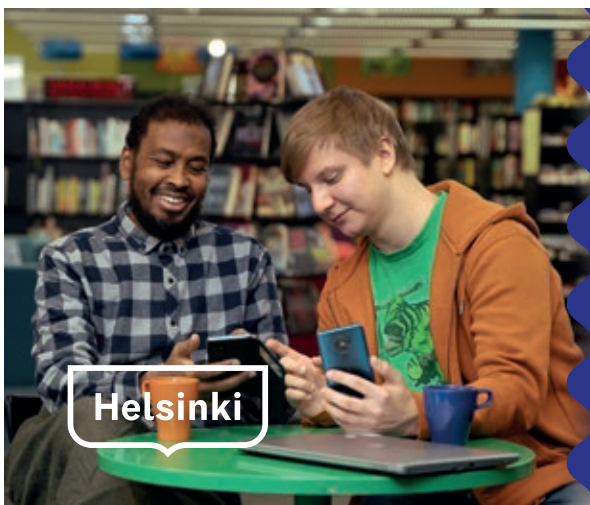
Tuettua asumista, aktiviteetteja ja valmennusta
helsinkiäisille mielenterveyden häiriöistä toipuille
jo vuodesta 1983 lähtien

Vastuuna yhteinen huoli!

**Kristiinankaupungin Apteekki
Apoteket i Kristinestad**

Kauppatori 3, 64100 Kristiinankaupunki
06 221 1007 | ma-pe 9–17.30, la 9–14

krsapteekki.fi • krsapotek.fi



Stadin digituki – apua arjen digipulmiin!

Maksutonta digitukea antavat:
kirjastot, asukastalot, työväenopistot ja palvelukeskukset.

Tarjolla myös etä- ja kotidigitukea.
Yhteistyössä Enter ry:n ja HelsinkiMission kanssa.

Lisätietoja:
verkosta digituki.hel.fi ja Helsinki-infosta **09 310 111 11**.

SNELLMAN
EST. 1951

**Kajaanin
kaupunki**

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

**Harjavan
Auto ja Metalli Ky**
puh. 02 674 6309

Runebergin Apteekki
Helsinki, www.runeberginapteekki.fi

Helsingin Laskentasäätö Oy
www.hls.fi

Sähköpalvelu Keskitalo Ky
Kempele, puh. 044 262 7499

www.kajaaninseurakunta.fi

**KAJAANIN
SEURAKUNTA**



HELMILÄISILLE TEHTY KYSELY

Mielenterveyskuntoutuja on muutakin kuin diagnoosi. Kokemuksia on monenlaisia, yksinäisyyttä ja stigmaa, mutta myös läheisyyttä.

LÄHEISTEN SUHTAUTUMISESTA MIELENTERVEYSKUNTOUTUJIIN

TÄSSÄ jutussa kerrotaan mielenterveyskuntoutujien kokemuksia läheisten suhtautumisesta heihin. Aineistona on helmiläisille tehty kysely, joka toteutettiin Helmi-talolla ja verkkokyselynä. Vastaajia oli seitsemän, joista neljä oli naisia ja kolme miehiä. Vastaajien ikä oli 40-60+.

ESIMERKKINÄ EEVA

Aluksi kerron sukulaisten ja ystävien käytöksestä suhteessa erääseen mielenterveyskuntoutujaan. Esimerkki pitää osittain paikkansa, mutta osa on muunneltua anonymiteetin suojelemiseksi. Myös nimet on muutettu.

Eeva on viisikymppinen. Hän sairastaa yleistynyttä ahdistuneisuushäiriötä. Ahdistus tuntuu seuraavan häntä kaikkialle. Se saa hänet huolestumaan ihan tavallisista elämään kuuluvista asioista. Hän on kertonut sairaudestaan joillekin ystävilleen ja sukulaisilleen. Yleensä vastaanotto on ollut lämminhenkistä ja kannustavaa.

Eevalla on sisko Anna, joka asuu toisessa kaupungissa. Sisarukset pitävät yhteyttä harvoin ja silloinkin lähinnä puhelimitse. Anna puhuu välillä aivan kuin Eeva olisi mielenvikainen. Hän on

esimerkiksi kertonut aikuisille lapsilleen, että Eevalla on ahdistuneisuushäiriö, mutta kuitenkin pystyy vielä asumaan kotonaan. Tämä tuntuu Eevasta pahalta. Eevalle itselleen ei ole koskaan tullut mieleen, etteikö hän pystyisi asumaan kotona.

Viimeksi, kun Eeva soitti Annalle, juteltiin Eevan ahdistuneisuudesta. Josain vaiheessa Anna sanoi, että on kaupassa. Eeva tyrmistyi. Jutteleeko Anna näin yksityisistä asioista julkisessa tilassa? Eeva tunsikin itsensä alastomaksi. Hän sanoi siskolleen, että toivoisi siskon suojelevan yksityisyyttään keskustelun aikana. Sisko ei tähän vastannut oikeastaan mitään. Eevalle jäi paha mieli. Hän ei ymmärtänyt, miksi sisko ei huolehdi Eevan yksityisyydestä. Ovathan diagnoosit yksityisasiasia.

Eevalla on myös pari ystävää, joiden kanssa hän käy joskus ravintolassa syömassä. Ystävät tietävät Eevan sairaudesta. Joskus käy niin, että ystävät alkavat puhua Eevan mielenterveyshäiriöstä. Eevasta tämä tuntuu pahalta, sillä pöydät ovat suhteellisen lähekkäin ja joku tuntematon saattaa kuulla keskustelun. Miten Eeva saisi ystävät kunnioittamaan

hänen yksityisyyttään? Ravintolan pöydässä on haastavaa alkaa puhumaan siitä, että haluaa välttää mielen sairauksien puhumista. Eevan mielestä ystävien pitäisi huomioida yksityisyys, kun nähdään julkisessa tilassa.

DIAGNOOSI JA TOIMINTAKYKY

Kyselyyn vastanneiden diagnooseja olivat muun muassa kaksisuuntainen mielialahäiriö, skitsofrenia ja skitsoaaffektiivinen häiriö. Pari vastaajaa kertoi olevansa toimintakunnossa. Eräs vastaaja kertoi: "Olen työkyvyttömyyseläkkeellä. Palkkatyötä en pystyisi tekemään, koska stressi yleensä laukaisee manian." Jotkut vastaajista sanoivat sairauden vaikuttavan elämäänsä rajoittavasti. Yksi kyselyyn osallistuneista kertoi ahdistuneisuudesta, pelosta, häpeästä, vihasta, kateudesta ja katkeruudesta.

LÄHEISET JA YKSITYISYYS

Moni kirjoitti lähisukulaisten, ystävien tai jopa naapureiden tietävän sairaudestaan. Eräs vastaajista kertoi, että hänellä on jopa sellaisia kavereita, jotka tietävät, vaikka hän ei ole heille kertonut sairaudestaan.



*Koen sairauden
stigmatisoivana,
joten en helposti
kerro siitä.*

Vastauksissa siihen, miten he, jotka tietävät sairaudesta, kohtelevat vastaajaa, oli paljon hajontaa. Neljä vastasi, että heidän yksityisyyttään ei ole loukattu. Kaksi vastaajaa on kokenut, että heidän yksityisyyttään on loukattu. Erään vastaajaan mukaan hänen sisarusensa "esim. ovat pahimpia diskriminoijia". Toinen vastaajista kertoi: "Ehkä en halua, että koko maailma saa tietää sairaudesta, jotta minulla säilyy tuntemus omasta itsemääräämisoikeudestani."

TOIMINTAKYKY JA SOSIAALISUUS

Toimintakykyyn ja sosiaalisuuteen liittyvien vastausten kirjo oli laaja. Eräs kertoi olevansa työelämässä, mutta sairauden heikentävän hänen toimintakykyään. Toinen kertoi liikkuvansa yhdistyksissä melkein joka päivä. Jonkun mielestä mielen sairaus tai toimintakyvyn alenema ei ole vaikuttanut sosiaaliseen elämään. Toisessa ääripäässä yksi vastaajista kertoi, että sosiaalista elämää ei juuri ole. Eräs vastaajista sanoi olevansa välillä todella sosiaalinen ja välillä erakoituvansa.

Osa vastaajista kertoi, ettei ole kokenut muiden ihmisten välttelevän itseään sairauden vuoksi. Toisaalta yksi vastaa-

jista kertoi menettäneensä useita ihmissuhteita. Eräs vastasi, että on tuntenut itsensä yksinäiseksi ja toinen: "Koen sairauden stigmatisoivana, joten en helposti kerro siitä."

POSITIIVISET KOHTAAMISET LÄHEISTEN KANSSA

Vastaajat toivovat muun muassa, että heidät huomioitaisiin normaalina tai tasavertaisena ihmisenä. Eräs vastaaja toivoo: "Sairauteni ei ole ainoa asia, mitä minussa on. Ja pitäisi myös hyväksyä tämä sairaus, eikä vaan väittää, että diagnoosi on väärä." Toinen toivoo, että muut ymmärtävät sairauden jaksoittaisuuden.

Osalle sairaudesta kertominen läheisille ei ole tuonut positiivista. Toisaalta erään vastaajan mukaan se, että hänen siskonsa tietää hänen psykoosi-sairaudestaan, on ehkä lähentänyt heitä. Erään vastaajan mielestä positiivista on, että sairautta ei enää tarvitse salata, kun siitä on kertonut läheisilleen. Toinen vastasi: "Avopuoliso on läheisin ja on luonut meille arkeen turvallisen rakenteen, joka auttaa oman sairauden hoidossa."

LOPPUSANAT

Vaikka kysely ei ole kattava, siitä näkee, miten moninaisilla tavoilla läheiset suhtautuvat mielenterveyskuntoutujiin. Eräs mielenterveyskuntoutuja näkee asian laajemmassa perspektiivissä: "Kun on itsellä mielenhäiriö, joutuu myös yrittämään ymmärtää itseä ja maailmaa enemmän. Ollaan sen verran rikkaampia sisäisesti." Kyselyn vastaukset muistuttavat siitä, että mielenterveyskuntoutajat ovat enemmän kuin pelkkä sairaus. Esimerkin Eevakin rohkaistui lopulta kertomaan yksityisyyden tarpeestaan ystävilleen ja siskolleen. Lopulta läheiset alkoivat huomioida paremmin Eevan yksityisyyden.

Kiitos kaikille kyselyyn osallistuneille.

Kirjoittaja: AM



JUHA PORKOLA



KUINKA KÄSITELLÄ VAIKEITA TUNTEITA

Tunteita ei voi täysin hallita eikä käsitellä pois, mutta niitä voi oppia tunnistamaan ja ymmärtämään.

IHMISILLÄ on varsin paljon ongelmia tunteiden säätelyn ja varsinkin vaikeiden tunteiden käsittelyn kanssa. Suurin syy tähän mielestäni on yksinkertaisesti se, että olemme ihmisiä, monimutkaisia olentoja, jolloin monisyiset tunteet kuuluvat asiaan, eikä niitä voi eikä edes kuulu täysin välttää. Kuitenkin tunteita voi oppia ohjailemaan paremmin.

SUOMALAINEN TAPA KÄSITELLÄ TUNTEITA

Suomalaisessa kulttuurissa usein tunteita väheksytään ja järkeä korostetaan. Tämä on mielestäni ongelmallista, ja johtaa lukuisiin huonoihin seurauksiin eri tilanteissa ja ympäristöissä. Koen, että keskimääräinen suomalainen tapa käsitellä tunteita ei aina ole paras mahdollinen. Se on liian usein sitä, että tunteet yritetään tukahduttaa, kunnes ne alkavat purkautua hallitsemattomasti jotain kautta. Siksi olisikin parempi keksiä muita tapoja toimia tunteiden kanssa.

Myös ahdistus on tunne, joka on melko tavallinen, ja erilaiset ahdistuneisuushäiriöt ovat yleisimpiä mielen-terveyden häiriöitä. Myös ahdistukseen liittyy joillakin ihmisillä ainakin tunne-elämän suhteen sellainen ongelma, että ahdistusta ja negatiivisia tunteita yritetään vältellä kaikin voimin. Joillain tämä kuitenkin vain lisää ahdistusta, sillä tunteet eivät enää pääse virtaamaan vapaasti. Tämän yhden artikkelini pohjalta kukaan tuskin muuttuu niin paljon, että ahdistus alkaisi hälvetä paljon.

Mutta miettimisen arvoista on se, että vaikeiden tunteiden hyväksyminen jollain tasolla voi olla yksi askel siihen, että paradoksaalisesti ne alkaisivatkin hälvetä. Asiaa voi aina tutkia lisää, jos kokee näkökulman mahdollisesti oleellisena omalla kohdallaan.

TUNTEET ARVOKKAANA TIETONA ITSESTÄ JA MUISTA

Tunteet ovat lopulta erittäin arvokas kompassi, eikä mikään heikkouden tai vajavaisuuden osoitus. Tunteet ovat välttämättömyys, sillä ne ohjaavat ihmistä osaltaan ja antavat tärkeää näkökulmaa.

Ihan viime aikoina eri kanavissa on alettu puhua enemmän varsinkin naisen suuttumuksesta ja vihasta. On hyvä ymmärtää, että vaikka vihan takana on usein joku muu tunne, kuten hämmennys tai häpeä, niin ei kuitenkaan aina ole. Joskus suuttumus itsessään tuntee, oikeassa tilanteessa ja oikeassa määrin, on paikallaan suojelemaan itseä tai läheisiä ja asettamaan omia rajoja. Suuttumus ja viha ovat vaikeita tunteita kohdata itsessä ja muissa, mutta juuri siksi niitä voisi pyrkiä miettimään ja tutkiskelemaan rauhallisempana hetkenä. Ja jos tarpeen ja oikein on, niin anteeksi pyytämisen oppiminen ja muuttuminen tunteet myös kyseeseen tässä yhteydessä.

TUNTEET KUIN PILVIÄ TAIVAALLA

Itse tykkään tunteiden ohjailun suhteen kahdesta vertauksesta, ja ne ovat jääneet mieleeni pitkäksi aikaa. Ne molemmat

korostavat tunteiden ohimenevää luonnetta. Ensimmäisen vertauksen mukaan tunteiden käsittely on kuin surffaisi aalloilla.

Aaltojen eli tunteiden olemassaoloon ei voi vaikuttaa, mutta jokainen voi kuitenkin oppia surffaamaan paremmin.

Toinen vertaus on se, että ymmärtää tunteet ikään kuin niin, että itse olisi syvässä ytimessään vakaa kuin itse taivas, ja tunteet ovat pelkkiä erilaisia pilviä taivaalla. Ja pilvet, kuten tunteet, menevät kyllä aina ohi, niiden kuuluu antaakin mennä, ja niin ne eivät ikinä jää paikoilleen. Eri ihmisillä erilaiset mielikuvat ja tekniikat toimivat, joten kannattaa lukea aiheesta lisää, jos se kiinnostaa ja kokee, että siitä olisi itselle apua.

Jos on lapsena ja nuorena oppinut puutteellisia tapoja omien tunteidensa käsittelyssä, niitä voi aikuisena muuttaa. On oma tehtävä ja omaksi parhaaksi muuttaa itseään, jotta asiat toimisivat paremmin. Toki tämä ei poista sitä, että tunnekasvatuksessa on voinut olla isoja virheitä. Mutta niihin ei kannata pysähtyä liikaa, eikä niitä varsinkaan kannata purkaa muihin tai siirtää eteenpäin.

Tunteita ei voi täysin hallita eikä käsitellä pois. Kuitenkin on hyvä oppia tunnistamaan tunteita, ja oppia ymmärtämään enemmän mikä laukaisee niitä, sekä ohjailemaan niitä paremmin. Tämä voi kohentaa omaa elämänlaatua huomattavasti.

Teksti: Jonna

Kuva: Tarja Ruusunen

IKONISENA HAHMONA ELÄVÄ KIRJAILIJA – SYLVIA PLATH

Elin Cullhedin kirjoittama Euforia avaa fiktion keinoin kirjailija Sylvia Plathin viimeistä vuotta Englannissa.

EUFORIA on romaani, ei elämäkerta. Tätä korostetaan kirjan alkulehdillä. Fiktio ja kirjailijan **Elin Cullhedin** omat kokemukset näkyvät selkeästi fiktiivisessä teoksessa, joka avaa kirjailija ja runoilija **Sylvia Plathin** viimeistä vuotta ja sitä, miten hän päätyi itsemurhaan.

Sylvia Plathin (1932–1963) ainoaksi jäänyt romaani *Lasikellon alla* julkaistiin 1962. 1960-luvulla ei puhuttu vielä autofiktiosta. Kirja suomennettiin 1977 tekijänsä kuoleman jälkeen. Tämä romaani käsittelee masennusta, ja se pohjautuu Plathin omiin kokemuksiin. Plath kirjoitti myös novelleja, runoja ja esseitä, joita on myös julkaistu hänen kuolemansa jälkeen.

KUKA ON SYLVIA PLATH?

Elin Cullhed kirjoitti romaanin Sylvia Plathin elämästä eläytyen kirjailijan kokemuksiin. Tämä ei ole ensimmäinen kirja, joka Sylvia Plathista on kirjoitettu.

Plathia hoidettiin mielisairaalassa ensimmäisen masennuksesta aiheutu-

neen itsemurhayrityksen jälkeen. Päiväkirjoissa kerrotaan hänen lukeneen omia päiväkirjojaan, kun hän kirjoitti kirjaansa *Lasikellon alla*. Romaani on julkaistu 1962 ja se on ajankohtainen yhä edelleen.

Sylvia Plath oli intohimoinen kirjoittaja, joka jo nuoresta lähtien tavoitelli kirjailijuutta. Tämä kaikki tulee ilmi Plathin julkaistuista päiväkirjoista. Päiväkirjat ovat mielenkiintoinen ikkuna kirjoittavan ihmisen maailmaan. Vuonna 1997 ilmestyneeseen suomennokseen on tehnyt esipuheen **Ted Hughes** (1930–1998), joka oli Plathin aviomies.

KIRJAILIJA, JOKA KIRJOITTI OMASTA KIRJOITTAMISESTAAN PÄIVÄKIRJOIHINSA

Sylvia Plath kuuluu niiden kirjailijoiden joukkoon, joiden persoona herättää jopa suurempaa mielenkiintoa kuin heidän kirjansa. Plathin päiväkirjat paljastavat naisen tavoitteita kirjoittamisen suhteen. Naisena Plath peilaa itseään ajan, 1950- ja 1960-lukujen, ihanteisiin ja normeihin, siihen sosiaaliseen rooliin, joka oli sovelias naiselle. Plath ei kokenut olevansa täysin sovelias.

Päiväkirjojen mukaan Sylvia ei halunnut näyttää runojaan, joita hän kirjoitti, aviopuolisolleen, joka oli menestystä juuri maistaa saanut runoilija. Toisaalta Plath koki, että aviopuolisoiden välillä ei ollut kilpailua, koska puoliso Ted Hughes oli Plathin sanojen mukaan niin paljon parempi runoilija

PLATHIN ELÄMÄSTÄ KIRJOITETTU ROMAANI EUFORIA

Kirja on biofiktio eli osin mielikuvituksen perustuva tarina historiallisesta henkilöstä, tässä tapauksessa kirjailija Sylvia Plathista ja hänen aviomiehestään Ted Hughesista sekä heidän suhteestaan viimeisenä yhteisenä vuotena.

Romaanissa on selkeästi eri tyyllilajin kertoja kuin päiväkirjoissa. *Euforiassa* eroamassa oleva pariskunta joutuu riitoihin, ja aviomies syyttää puolisoaan

hulluksi ja haluaisi Sylvian menevän uudelleen hoitoon.

Euforia on kaunokirjallinen teksti, jossa minäkertoja rakastaa lapsiaan, mutta odottaa kuitenkin kuolemaa. Hän myöskin tietää, että hänet muistetaan pitkään. Äitinä hänellä on suorasukainen suhtautuminen seksuaalisuuteen sekä romaanissa että päiväkirjoissaan.

Itsemurhaan kuolleesta kirjailijasta kertova romaani *Euforia* alkaa listalla syistä, miksi ei pitäisi kuolla.

Euforia kertoo kahden taiteilijan liitosta. Se on romaani, ei elämäkerta. Tedkin on romaanissa toivonut Sylvian kuolevan. Ristiriitaa luo se, että molemmat aviopuolisot ovat luomassa uraa runoilijoina, mutta Plathin rooli kahden pienen lapsen äitinä rajoittaa hänen elämäänsä. He ovat muuttaneet maaseudulle. *Euforiassa* Sylvia selkeästi sijoitetaan feministiksi ennen **Simone de Beauvoirin** kultakautta.

Päiväkirjoissa kirjoitetaan lyhyin lausein kirjoittamisen tuntemuksista. *Euforiassa* puhuu kokonaisempi nainen, jolla on ollut enemmän aikaa kirjoittaa ja sanoittaa omaa sisäistä elämäänsä.

Kirja kertoo myös äitiydestä. Tältä osin näyttää, että Cullhedilla ja Plathilla on samankaltaisia kokemuksia tai että Cullhed ilmaisee Plathia omien kokemustensa kautta. Äitiys on hyvin fyysisen kokemus.

Cullhed on laittanut Sylvian lukemaan **Erich Frommin** kirjaa *Rakkauden vaikea taito*, jota terapeutti on suositellut. Julkaistuista päiväkirjoista tätä en löytänyt. Oman romaaninsa *Lasikellon alla* hän sen sijaan toivoo nostavan psyykkiset asiat puheen alle myös kaikissa kirjakerhoissa, joissa kirjaa luettai-

PLATHIN MERKITYS

Plath on jäänyt kirjallisuuden historiaan ikonisena hahmona, hän on vähän kuin kirjallisuuden **Marilyn Monroe**. *Lasikellon alla* ilmestyi englanniksi 1962. Sen jälkeen Plath teki itsemurhan.



Elin Cullhed: Euforia, 2022. Atena.



Elin Cullhed, kuva Atena.

Aviopoliso on ollut piirtämässä ihmisten mieliin painunutta kuvaa hänestä. Toisaalta hän on elänyt kaikista lähimpänä Sylvian viimeiset vuodet, mutta toisaalta hänen näkökenttensä sumentaa se tosiasia, että hän oli aviomies ja että suhde ei ole ollut koko ajan kaikkein parhaimmillaan.

AVIOMIES TED HUGHES

Cullhed kuvaa kirjassa aviosuhdetta sen viimeisenä vuotena. Sylvia Plath tapasi miehensä Ted Hughesin kutsuilla 25.2.1956. Tapauksen tuntemukset Plath kirjoitti päiväkirjassa. Sylvia oli silloin 23-vuotias. Amerikassa syntynyt Sylvia opiskeli stipendillä Cambridgessä. Avioliitto solmittiin hyvin pian tapaamisen jälkeen.

Aviomies Ted Hughesin mukaan Sylvia Plath kirjoitti kaunokirjallisuuden

lisäksi melko säännöllisesti päiväkirjaa – joskus suurin kovakantisiin muistikirjoihin, toisinaan irrallisiin konekirjoitusliuskoihin, välillä pieniin muistikirjoihin, joista hän irrotti kelvolliseksi arvioimansa sivut. Tämä on kerrottu *Paniikki-Johnny ja Uniraamattu* -novellikokoelman esipuheessa.

LASIKUVUN ALLA

Merkittävä osa Plathin tuotannosta ovat hänen päiväkirjansa, sen kertoo Ted Hughes vuonna 2014 nimellä *Paniikki-Johnny ja Uniraamattu* suomeksi ilmentyneen kirjan esipuheessa. Esipuhe on kirjoitettu 1975 ja 1977. Sen mukaan Sylvia Plathin maine perustuu hänen elämänsä viimeisen puolen vuoden aikana kirjoitettuihin runoihin. Päiväkirjasta paljastuu, että ne on kirjoitettu sangen maanisesti. *Paniikki-Johnny ja Uniraamat-*

tu -teoksen mainostekstissä puhutaan ”mielenterveysongelmien musertamasta kirjailijasta”.

Lasikuvun alla -kirjassa päähenkilö Esther odottaa ja miettii itsemurhaa ja mielisairaalaan menoa. Hänen äitinsä sanoo mielisairaalaan joutumisen syyksi sen, että Esther pelkää, että hän ei voi enää kirjoittaa. Yksi huoli 60-luvulla eläneen nuoren naisen elämässä on se, että kuka menee naimisiin hänen kanssaan, kun hän on ollut mielisairaalassa hoidossa.

Eija Toiviala

LÄHTEET:

Cullhed, Elin 2022. *Euforia*.
 Plath, Sylvia 1975. *Lasikellon alla*.
 Plath, Sylvia 1997. *Sylvia Plathin päiväkirjat*.
 Plath, Sylvia 2014. *Paniikki-Johnny ja Uniraamattu*.

Lehtiryhmän kehittämispäivässä opittiin ja ideoitiin



Toimittaja Anna Sievinen

OSALLISTUIN Helmin lehtiryhmän kehittämispäivään Lapinlahden Lähteen idyllisessä Venetsia-rakennuksen Sinisessä huoneessa. Toimittaja **Anna Sievinen** luennoi innostavasti toimittajan työn vaiheista. Hän perehdytti meitä siihen, kuinka kapulakieli ”kampitetaan” ja miten työstetään toimiva lehtijuttu. Juttuesimerkkien avulla Sievinen opasti, minkälaiset keinot jutussa toimivat ja mitä asioita kannattaa välttää. Pikaisesti Sievinen loi silmäyksen kieliopillisiin asioihin, ja lopuksi hän antoi eväitä luovaan kirjoittamiseen.

Tässä poimintoja nikseistä, joilla kirjoittaa sujuvasti. Juttu lähtee hyvästä ideasta. Perusteellinen taustatyö on hyvä pohja jutun tekemiselle. Voi tuottaa tekstiä kuin kertoisi asian kaverille. Juttua voi alkaa työstää siitä kohdasta, mistä tuntuu luontevimmalta. Jutun aloitus ja lopetus ovat erityisen tärkeitä, mutta niitä voi juttua kirjoittaessa muokata. Asioita voi valaista helposti ymmärrettävän esimerkin avulla. Kapulakieltä on syytä välttää, sen sijaan tulisi suosia yksinkertaista ja helposti ymmärrettävää kieltä. Lyhyet lauseet ovat

selkeitä. Lukijalle täytyy tarjoilla sopivin väliajoin ”lihapullia”, joiden avulla saa koukuttettua lukijan jatkamaan lukemista. Juttua voi hioa karsimalla ja muokkaamalla. Juttu kannattaa lukea ääneen ja antaa myös muiden luettavaksi. On uskallettava ottaa vastaan kritiikkiä. Hyvä teksti liikkuu eri kerroksissa, ja jäsentely auttaa pitämään tarinan koossa. Lukija on hyvä yllättää. Kiinnostavaa on, jos jutussa on jokin uusi näkökulma. Tekstiä, jossa lukija voi vetää omat johtopäätöksensä, kannattaa viljellä: pahinta on, jos lukija tuntee itsensä tyhmäksi. Juttu, joka sytyttää itseä kirjoittamaan, innoittaa myös lukijaa lukemaan. Oleellista on kirjoittaa teksti, joka jättää ihmiseen tunteen.

Lounaan jälkeen ryhmäläisten kesken koottiin lehden teemaehdotuksia ja juttuaihiota. Tauolla nautittiin isot korvapuustit kahvin kera, minkä jälkeen työskenneltiin pienryhmissä kehitellen ideoita Helmi-lehden tulevaisuudesta. Palautteenannon perusteella lehtiryhmäläisillä oli kiinnostava päivä.

Teksti ja kuvat: Minna Mahkonen



Venetsia-rakennus

LAATIJA: JUHA PORKOLA



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

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

SUDOKU 1/2023

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

**

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

Nimi _____ Puh. _____

Osoite _____

Postitoimipaikka _____

Sähköposti _____

Vastaukset 7.4.2023 mennessä: "HELMIKRYPTO 1/2023"
HELMI ry, Mäkelänkatu 56, 00510 Helsinki.

HELMISUDOKU

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

PALVELUOHJAUS

TAITORYHMÄ

KESKIVIIKKOISIN 26.4.–31.5.2023 (6 KRT) KLO 10.00–12.00

Onko sinun vaikea ilmaista tunteitasi? Tunnistaa omia tarpeitasi? Räjähdätkö helposti? Reagoitko asioihin tunneperäisesti ja se johtaa itselle haitalliseen käyttäytymiseen?

Tule mukaan Taitoryhmään, jossa tavoitteena on oppia taitoja, jotka helpottavat elämää ja vähentävät itselle haitallista käyttäytymistä. Näitä taitoja ovat hetkessä eläminen, vuorovaihtus- ja tunnesäätelytaidot sekä ahdistuksen hallintakeinot.

Ryhmä perustuu dialektisen käyttäytymisterapian (DKT) menetelmiin. Ryhmässä opittuja asioita otetaan käyttöön ryhmäkertojen välillä kotitehtävien avulla. Ryhmä on luottamuksellinen ja vaatii sitoutumista. Ryhmästä kiinnostuneet haastatellaan ennen ryhmään valitsemista.

Ryhmä toteutetaan yhteistyössä FinFami Uusimaa ry:n kanssa. Lisätiedot ja ilmoittautumiset 5.4.2023 mennessä puh. 0400-528661 tai minna.papunen@mielenterveyshelmi.fi

ARKI JA HYVINVOINTI

TORSTAISIN 27.4., 25.5. JA 15.6. KLO.14.00–16.00

Osallistutaan yhdessä MTKL:n Vertaiset verkossa-tapaamisiin etänä ja keskustellaan teemoista yhdessä! Teemoja alustavat omien alojensa asiantuntijat. Teemoina 1. Kukkaron ehdoilla, mausta tinkimättä 2. Luonnosta hyvinvointia sekä 3. Siivoaminen takkuua, kaaos kasaantuu? Ilmoittaudu yhteen, kahteen tai kaikkiin Minnalle tai Katjalle!

POPOP PALVELUOHJAUS MA KLO 13.00–15.30

Tarvitsetko tukea käytännön asioiden hoitoon, vinkkejä tai motiivointia? Palveluohjaaja tavattavissa ilman ajanvarausta Helmi-talolla maanantai-iltapäivisin. Tervetuloa juttelemaan!

VAPAAEHTOISTOIMINTA

VAPAAEHTOISMIITTI

JOKA KUUKAUDEN VIIMEISENÄ TIISTAINA KLO 14.00

Vapaaehtoisten tapaamisessa keskustellaan ajankohtaisista asioista vapaaehtoistoimintaan liittyen, jaetaan kuulumisia ja kokemuksia sekä ideoidaan yhdessä. Tervetuloa mukaan kaikki Helmin vapaaehtoiset ja vapaaehtoisuudesta kiinnostuneet!

VAPAAEHTOISPASSI

Pidetään yhdessä huolta Helmi-talosta! Osallistamalla Helmi-talon yhteisiin askareisiin voit kerätä leimoja vapaaehtoispassiin – kiitoksena säännöllisestä osallistumisesta askareiden tekemiseen saat vaparilounaan.

Talolla riittää monenlaisia askareita ja kaikki ovat tervetulleita osallistumaan. Kysy lisää henkilökunnalta!

LYHYTKESTOINEN TUKIHENKILÖTOIMINTA

Helmin uudessa lyhytkestoisessa tukihenkilötoiminnassa vapaaehtoinen toimii tukea kaipaavan mielenterveystoipujan rinnalla kulkijana kolmen kuukauden ajan. Tuen muotoja voivat olla esimerkiksi keskusteleminen, harrastuksiin tutustuminen, ulkoilu, asiointiapu tai arjenhallinnan tuki.

Toiminnan tavoitteena on auttaa tuettavaa haastavasta elämäntilanteesta pienin askelin eteenpäin.

Kiinnostaisiko sinua tehdä merkityksellistä vapaaehtoistoimintaa tukihenkilönä tai haluaisitko hakea tukihenkilöä itsellesi?

Ota yhteyttä vapaaehtoistoiminnan ohjaajaan Nooraan, niin jutellaan lisää: noora.kiiski@mielenterveyshelmi.fi / puh. 044 7774998.

Uusi järjestösihteeri Adriana Saarialho

Nimeni on **Adriana Saarialho** ja olen aloittanut työni järjestösihteerinä Mielenterveysyhdistys HELMI ry:ssä maaliskuun alussa. Olen työskennellyt viimeisten kahdeksan vuoden aikana järjestökoordinaattorina avustusjärjestössä, jolla on kansainvälinen tausta. Ennen sitä tein töitä EU-hankkeissa kahdessa eri järjestössä. Eli olen tehnyt töitä suomalaisissa järjestöissä vuodesta 2006 lähtien ja työympäristö on tuttu minulle.

Taustaltani voin kertoa, että olen syntynyt Meksikossa ja olen asunut Suomessa yli 20 vuotta. Minulla on kauppatieteiden korkeakoulututkinto ja työurani Meksikossa koostui markkinoinnin ja business planning -tehtävistä amerikkalaisissa firmoissa. Suomessa olen opiskellut vuosien varrella muita tutkintoja ylläpitääkseni osaamistani työelämässä, esimerkiksi järjestöjohtamisen erikoistutkinnoin. Osaan suomen-, englannin- ja espanjan kieltä. Ranskan kieltä ymmärrän jonkin verran ja puhun vähän.

Tykkään tehdä töitä eri ihmisten kanssa, joiden ikä, koulutus- tai kokemustaustat poikkeavat omastani. Koen, että aina on mahdollisuus oppia jotain uutta ja että aina on tilaa kehittyä. Vapaa-aikani kuuluu kulttuurillisten aktiviteettien parissa. Tykkään uimisesta ja musiikistakin.

On ilo ja kunnia tulla töihin Mielenterveysyhdistys HELMI ry:hyn. Toivon teille kaikille oikein hyvää kevättä!



TAPAHTUMIA

SHAKKITURNAUS

MAANANTAINA 20.3. KLO 10.00–15.00

Tervetuloa mitteloimään voitosta shakin kevätturnaukseen Helmi-talolle! Voittajalle luvassa palkinto. Turnaus otetaan leikkisällä mielellä vakavasti. Ilman kelloa. Osallistuminen on maksutonta. Ilmoittautumiset Helmi-talolla viimeistään 30 min ennen turnauksen alkua.

AMMATTIJÄRJESTÄJÄLUENTO

TIISTAINA 28.3. KLO 13.00–14.00

Koulutettu ammattijärjestäjä Mari Shrestha, (toimivajajärjestys.fi), antaa vinkit kodin tavarakaaoksen selättämiseen. Mari on kahden vauhdikkaan pojan äiti ja Suomen ammattijärjestäjät ry:n hallituksen jäsen. Ammattijärjestäjänä hän auttaa asiakkaitaan karsimaan kaapeistaan ja elämästään turhaa ja järjestämään tavarat toimivaan järjestykseen. Tervetuloa kuuntelemaan!

JALKOJENHOITOPÄIVÄ TORSTAINA 13.4. KLO 9.00–16.00

Helmi-talolla on Victoria Uimolaisen pitämä jalkahoitopäivä. Ensimmäisessä otetaan ilmoittautujat, jotka eivät olleet edellisessä jalkahoidossa. Omavastuuhinta 20 € joka maksetaan talolle 31.3. mennessä.

KUVAPAJAN TAIDENÄYTTELYN AVAJAISET

MAANANTAINA 3.4. KLO 14.00

Kuvapajan taidenäyttelyn avajaiset. Tarjolla kuplivaa. Näyttelyssä on esillä syksyn 2022 Kuvapajan taideteoksia. Taideteokset ovat toteutettu viikoittaisen teeman tai henkilökohtaisen mielentilan pohjalta. Tule herkuttelemaan väreillä, muodoilla ja kuvien tarinoilla!

KUVAPAJAN TAIDENÄYTTELYN AVAJAISET

TIISTAINA 2.5. KLO 13.00

Kuvapajan taidenäyttelyn avajaiset. Tarjolla kuplivaa. Näyttelyssä esillä kevään 2023 kuvapajassa sekä tekniikkakuvapajassa syntyneitä taideteoksia. Tervetuloa nauttimaan taiteesta Helmin galleriaan!

HELMI-PÄIVÄN ETKOT PERJANTAINA 5.5. KOKO PÄIVÄN JA KRIINAN TARINA KLO 15.00–16.30

Helmi-talolla juhlietaan Helmi-päivän etkoja koko päivän ajan, lisätietoa ohjelmasta luvassa myöhemmin!

Päivä huipentuu *Kriinan tarina* -esitykseen. *Kriinan tarina* on yhden ihmisen kasvutarina, jossa henkilön vaikeaa menneisyyttä varjostavat yhtäältä vaikeat omat henkilökohtaiset kokemukset, kuin toisaalta myös edellisten sukupolvien traumat. Punaisena lankana kulkevat riittämättömyyden tunne, häpeä, burn out, vaikeus luottaa itseensä, muihin ja elämään ylipäätään.

Sivuosissa kummittelevat näkyväksi tuleminen, narsismi, koulukiusaaminen, ulkopuolisuuden tunne, rasismi ja epätoivo. Päähenkilö "Kriina" (näyttelijä Katri Viljamaa) kertoo tarinaansa ja käy dialogia ajatustensa, "kehomuistinsa" (tanssija Kaisa Niemi) sekä yhtyeen esittämän musiikin kanssa.

Tarinaa kerrotaan musiikin, tanssin ja tekstien avulla ja siinä on monia eri tasoja. Lavalla ovat näyttelijän ja tanssijan lisäksi 4-henkinen yhtye ja kappaleet limittyvät saumattomasti tekstien kanssa.

Olet lämpimästi tervetullut ilman erillistä ilmoittautumista.

PÄIVÄ PARATIISISSA TORSTAINA 1.6. KLO 9.00–15.00

Tervetuloa Lapinlahteen viihtymään, vaikka koko päiväksi! Voit valita jalkahoidon, hieronnan, parturi-kampaajan, tai kaikki kolme! 30 min hoito 10 €. Tarjolla myös kahvia, teetä ja tuoretta sämpylää. **TERVETULOLO MUKAAN!**

LUONNONVÄRJÄYKSEN TYÖPAJA

KESKIVIKKONA 6.6. KLO 14.30–17.00

Värikeitiossa tutut ruoka-aineet ja -sivutuotteet muuttuvat herkullisiksi väreiksi!

Työpajassa tutustutaan tekstiilien luonnonvärjäyksen perusteisiin käytännön kautta, hyödyntäen keittokomerosta tuttuja aineksia. Värikeitiossa osallistujat värjäävät itselleen sukat shibori-tekniikalla. Shibori on japanilainen perinteinen tekniikka, jossa värin pääsy osaan materiaalista estetään esimerkiksi taittelemalla, solmimalla tai käsin pistoin, jolloin materiaaliin muodostuu kuvioita. Osallistujat saavat kokea prosessin iloisen sattumanvaraisuuden – sekä luonnonvärit, että shibori ovat tekniikoita, joiden lopputulos yllättää. Yllätyksellisyys onkin tekemisessä kiehtovaa! Omavastuu kurssille on 7 €. Ilmoittautumiset ja maksu 4.6. mennessä.

ELÄIMET HELMI-TALOLLA

KESKIVIKKONA 7.6. KLO 10.30–12.30

Pienet karitsat, kana ja kukko saapuvat Helmi-talolle. Tervetuloa moikkaamaan vanhoja tuttuja ja uusia tuttavuuksia. Tule rapsuttelemaan ja hakemaan hyvää mieltä itsellesi eläimistä. Nähdään talolla!

KEITTIÖ TIEDOTTAA

LEIVONTARYHMÄ JOKA TOINEN TIISTAI KLO 13.30–15.00

Helmin keittiössä joka toinen viikko (parilliset viikot) 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.

SUPERAAMUPALA KERRAN KUUKAUDESSA KLO 9.00–10.00

Herkullinen ja runsas aamupala, vaihtuvin valikoimin! Olet lämpimästi tervetullut ilman erillistä ilmoittautumista. Aamupalan hinta 2,50 €.

PÄÄSIÄISEN JUHLALOUNAS

TORSTAINA 6.4. KLO 11.30–13.00

Juhlava pääsiäislounas tarjoillaan alkaen klo 11.30. Lounaaseen kuuluu alkuruoka, pääruoka ja jälkiruoka. Lounaan hinta 5 €. Ei vaadi ilmoittautumista.

KOKKAILLAAN KIMPASSA! TORSTAIN, 4 KERTAA

13.4., 20.4., 27.4., 4.5. KLO 15.00–17.00

Helmitalolla keuhkolla 4 kerran kokkausryhmä. Tehdään yhdessä alkupalat, pääruoat ja jälkkärit. Päivän päätteeksi katetaan pöytä ja syödään 3 ruokalajin päivällinen. Yhden kerran omavastuu 2 €, voit ilmoittautua yhdelle tai useammalle kerralle.

VAPPULOUNAS PERJANTAINA 28.4. KLO 11.30–13.00

Vappuhenkinen lounas, munkkeja unohtamatta! Normaali lounaan hinnalla 3,50 €. Simaa ja munkkeja myynnissä myös kahvilassa niin kauan kun tavaraa riittää. Tervetuloa!

RYHMIÄ

KISAHALLIN SEKÄ ITÄKESKUKSEN SALI PERJANTAI 31.3. JA 28.4. KLO 13.00–14.00

Jos ikinä olet ajatellut haluavasi salille, mutta syystä tai toisesta on jäänyt menemättä, nyt on sun aikasi lähteä treenaamaan omaan tahtiisi yhdessä. Yhteislähtö talolta sovitusti tai tapaminen kohteessa pääovilla.

Kuntosalin laitteisiin meidät opastaa Helsingin kaupungilta liikuntakoordinaattori Johanna Turunen. Treeni on sinulle maksuton, ilmoita itsesi mukaan!

MINUN NÄKÖISENI SEKSUAALI-RYHMÄ MAANANTAISIN 27.3.–24.4. KLO 16.30–18.00 (4 KRT)

Pohditaan yhdessä seksuaalisuuteen ja seksiin liittyviä kysymyksiä, haasteita, iloja ja voimavaroja. Aiheina mm. keho, seksuaali- ja sukupuoli-identiteetti, seksuaalinen nautinto ja mielihyvä. Ryhmää tulee ohjaamaan seksuaaliterapeutti, sairaanhoitaja Annukka Lavikainen.

Rohkeasti tervetuloa mukaan ryhmään aiheesta, joka koskettaa meitä kaikkia.

RUOKAKURSSI TYÖVÄENOPISTO KESKIVIIKKOISIN 29.3.–26.4. (5 KRT) KLO 10.00–13.45

Kokkaillaan yhdessä helppoja ja nopeita arkiruokareseptejä sekä teemoittain ruokia eri maista. Kurssi huipentuu yhteiseen juhlamaiseen piknikruokailuun. Omavastuu koko kurssille 15 €.

HELMIN TEATTERI PERJANTAISIN 14.4.–9.6. (9 KRT) KLO 16.30–18.30

Helmin oma teatteriryhmä starttaa 14.4. ja jatkuu kesäkuulle asti. Teatteriesitys saa ensi-iltansa Helmin 40-vuotissyntymäpäiväjuhliissa 16.6.



ILMOITTAUTUMISET

Ryhmiiin, retkille ja tapahtumiin:

Helmin toimisto:

p. 040 1616 604 tai talolla/

sähköpostitse toiminnanohjaajille:

johanna.norring@mielenterveyshelmi.fi

mika.ristiranta@mielenterveyshelmi.fi

Avoimiin ryhmiin ei vaadita ennakoilmoittautumista. Ilmoittautumista vaativien ryhmien paikat täyttyvät ilmoittautumisjärjestyksessä. Palveluohjauksen ryhmiiin osallistujat valitaan haastattelun perusteella.

TUTUSTUTHAN KOKO RYHMÄTARJONTAAMME
JA VIIKKO-OHJELMAAMME OSOITTEESSA
www.mielenterveyshelmi.fi

Huomio! Ryhmien paikat täyttyvät ilmoittautumisjärjestyksessä!

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____

Voit liittyä jäseneksi myös netissä www.mielenterveyshelmi.fi



Mielenterveysyhdistys HELMI ry

Tunnus 5008300

00003 VASTAUSLÄHETYS

RETKIÄ



SEA LIFE KESKIVIIKKO 29.3. KLO 13.00

Tervetuloa tutustumaan lumoavaan vedenalaiseen maailmaan! Retki sisältää puolen tunnin opastetun kierroksen aiheena hait ja rauskut sekä vapaata kiertelyä omaan tahtiin. Omavastuu 7 €. Ilmoittautumiset ja maksu 20.3. mennessä.

KEVÄTMESSUT MESSUKESKUKSESSA TO 30.3. KLO 13.00

Lähde mukaan Suomen suurimman puutarhanhoidon tapahtumaan Kevätmessuille. Ohessa voit tutustua moniin muihinkin messuaiheisiin. Helsingin Messukeskuksen huikkea kokonaisuus koostuu tapahtumista Asu & Remontoi, Kevätpuutarha, Oma Mökki, Sisustus sekä Lähiruoka & Luomu. Tule sinäkin messuillemaan! Omavastuu 3 €. Ilmoittautumiset ja maksu 23.3. mennessä.

JEKYLL JA HYDE BALETTI PERJANTAINA 31.3. KLO 11.30–14.00

Tervetuloa mukaan Jekyll ja Hyde baletin pääharjoituksiin oopperatalolle. Tohtori Jekyll ja Mr. Hyde on eriskummallinen kertomus ihmismielen syvistä ristiriidoista, kyvystä hyvään ja pahaan. Tarina sijoittuu viktoriaanisen ajan Lontooseen, hämyisille kaduille, mielisairaalan uhkaavaan tunnelmaan ja yläluokan eleganssiin. Omavastuuta ei ole, mutta paikkoja vain rajoitetusti. Olethan nopea! ilmoittautumiset viimeistään 24.3. mennessä.

PIME CAFE KESKIVIIKKONA 5.4. KLO 13.00

Pääset kokeilemaan toimimista kahvipöydässä ilman näköaistia ja huomaat konkreettisesti, kuinka tärkeää on niinkin yksinkertainen asia kuin kommunikointi muiden pöydässä istuvien kanssa, kun näköaisti puuttuu. Pimeän kahvilan tarjoilijat ovat näkövammaisia ihmisiä. He auttavat sinua luomaan turvallisen kokemuksen. Tarjoilijoiden tuella saat kokeilla esimerkiksi kahvin ja maidon kaatamista ilman näköaistia. Tarjolla kahvia/teetä ja makea syötävä. Omavastuu 4 €. Ilmoittautuminen ja maksu 3.4. mennessä.

PHYT:IN TEATTERIESITYS VÄLITILA LAUANTAINA 15.4. KLO 13–15

Tervetuloa katsomaan Pikkuhuopalahden yhteisöteatterin uutta mustaa komediaa! Omavastuu retkelle 4 €, sisältää pääsylipun sekä pullakahvit väliajalla. Mukana lavalla näyttelemässä Helmin oma toiminnanohjaaja Mira!

Ilmoittautumiset viimeistään 14.4.

AAMUPALALLE KISSAKAHVILAAN TIISTAINA 18.4. KLO 9.00–11.00

Mennään yhdessä Helkattiin aamiaiselle. Rapsutellaan kissoja ja nautitaan Helkatin ihanista herkuista. Tila varattu yksityiskäyttöön Helmin porukalle. Tavataan suoraan siellä! Omavastuu 10 €. Ilmoittautumiset ja maksu 11.4. mennessä.

HELSINGIN TAIDEHALLI KESKIVIIKKONA 26.4. KLO 13.30–15.00

Opastettu kierros taidehallilla klo 13.30 alkaen, jonka jälkeen pullakahvit Finnjävelissä. Hallissa menossa uusi näyttely: Nuoret 2023, jossa esillä useiden eri nuorten taiteilijoiden töitä. Omavastuu 4 €. Ilmoittautuminen ja maksu 19.4. mennessä.

STRUTSITILA TORSTAINA 11.5. KLO 9.00–16.30

Aloitamme päivän Helmin runsaalla aamupalalla. Bussi noutaa meidät Helmi-talolta klo 10, josta matkaamme Ketolan Strutsitilalle Nurmijärvelle. Kohteessa pääsemme tutustumaan tilaan itsenäisesti, kiertelemään myymälässä sekä safariajelulle! Tilan emäntä on myös luvannut järjestää strutsiaiheisen tietovisan, jossa paras palkitaan. Syömme keittolounaan tilalla ja jälkiruoaksi pääsemme maistamaan strutsinmunajäätelöä. Bussi noutaa meidät klo 14, josta matkaamme Aleksis Kiven synnyin kodille. Kohteessa meillä on opastetut lyhyet kierrokset Aleksis Kiven kotiin sekä taitelijakoti Erkkolaan, jossa on kevään näyttelynä Helena Tynell -rakkaudesta lasiin ja valoon. Palaamme Helmi-talolle noin klo 16.30. Omavastuu 20 €. Ilmoittautumiset ja maksu 24.4. mennessä.

ILMAILUMUSEO MAANANTAINA 15.5. KLO 14.00–16.00

Lähde mukaan tutustumaan lentokoneiden ja ilmailun ihmeelliseen maailmaan! Paikan päällä opastettu kierros, jonka jälkeen maittavat pullakahvit ilmailumuseon kahvilassa. Omavastuu 2 €. Ilmoittautumiset ja maksu 8.5. mennessä.

SUOMENLINNAAN TIISTAINA 30.5. KLO 9.00–16.00

Lähde kesäiselle retkelle Unescon maailmanperintökohteeseen Suomenlinnaan. Vietetään päivä raittiissa ulkoilmassa rennosti ihailien Suomenlinnan maisemia ja nähtävyyksiä. Eväät ovat mukana ja lounaan nautimme paikan päällä. Omavastuu 10 €. Ilmoittautumiset ja maksu 22.5. mennessä.

LINNANMÄELLE KESKIVIIKKONA 14.6. KLO 13.00–15.00

Lähdetään käymään Lintsillä, joko yksin tai porukassa. Laitteen saat valita itse. Kierrellään ja kaarrellaan läpi ihanaa värikästä sokerinhuuruista Linnanmäkeä! Lopuksi käydään yhdessä Vohvelitehtaalla kahvilla ja syömässä täytetyt vohvelit!

Valittavasasi on joko suolainen kasvisvohveli tai vohveli makeilla täytteillä. Omavastuu koko hauskanpidolle on 5 €. Ilmoittautumiset ja maksu 13.6. mennessä.



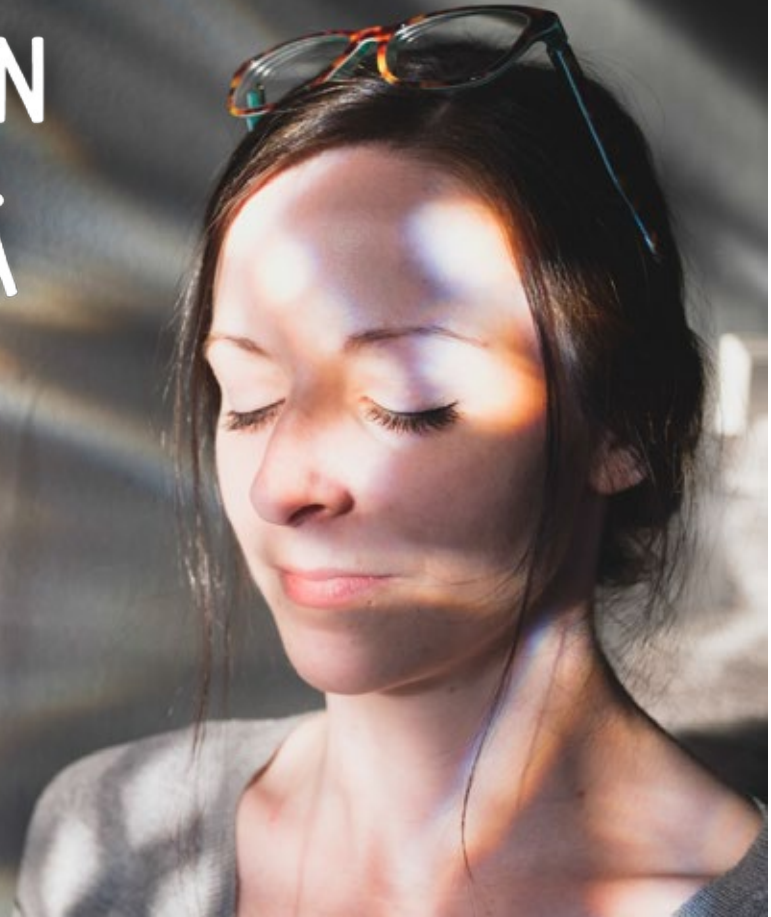
OOONA PULKKINEN

HELMI TÄYTTÄÄ VUOSIA!

Juhlistamme yhdistyksen 40-vuotisjuhlia perjantaina 16.6.2023. Laita päivämäärä jo valmiiksi kalenteriisi, lisää tietoa lähempänä ajankohtaa!



OMANNÄKÖINEN HYVÄ ELÄMÄ



LAHJOITA

haluamasi summa helposti ja nopeasti

MobilePaylla numeroon

94045

**Näin teet lahjoituksen
MobilePaylla:**

1. Avaa MobilePay-sovellus
2. Syötä haluamasi lahjoitussumma
3. Syötä 5-numeroinen lyhytnumero 94045
4. Hyväksy lahjoitus pyyhkäisemällä Rahankeräyslupanumero RA/2021/261

TUE MATALAN KYNNYKSEN MIELENTERVEYSTYÖTÄ, TAI TULE MUKAAN TOIMINTAAN!

Jokainen tarvitsee syyn nousta sängystä, lähteä ulos kodista ja tavata muita ihmisiä. Meillä Helmi-talolla yhteisöllisyys, osallisuus ja kokemus vertaisuudesta sekä aito kuulluksi tuleminen lisäävät mielenterveystoipujan voimavaroja ja itsenäistä toimijuutta. Tuemme mielenterveystoipujaa omannäköisen hyvän elämän rakentamisessa ja ylläpitämisessä.


KAIKILLE AVOIN PÄIHTEETÖN KOHTAAMISPAIKKA

- Ryhmätoimintaa ja retkiä
- Tapahtumia ja luentoja
- Vertaistukea
- Vapaaehtoistoimintaa
- Lounaskahvila
- Palveluohjausta
- Tukihenkilötoimintaa
- Kokemusasiantuntijoita



Helmi-talo, Vallila
Mäkelänkatu 56, 00510 Hki
p. 040 161 6604
www.mielenterveyshelmi.fi

 [mielenterveys_helmi](https://www.instagram.com/mielenterveys_helmi)

 [Mielenterveysyhdistys Helmi](https://www.facebook.com/mielenterveysyhdistysHelmi)