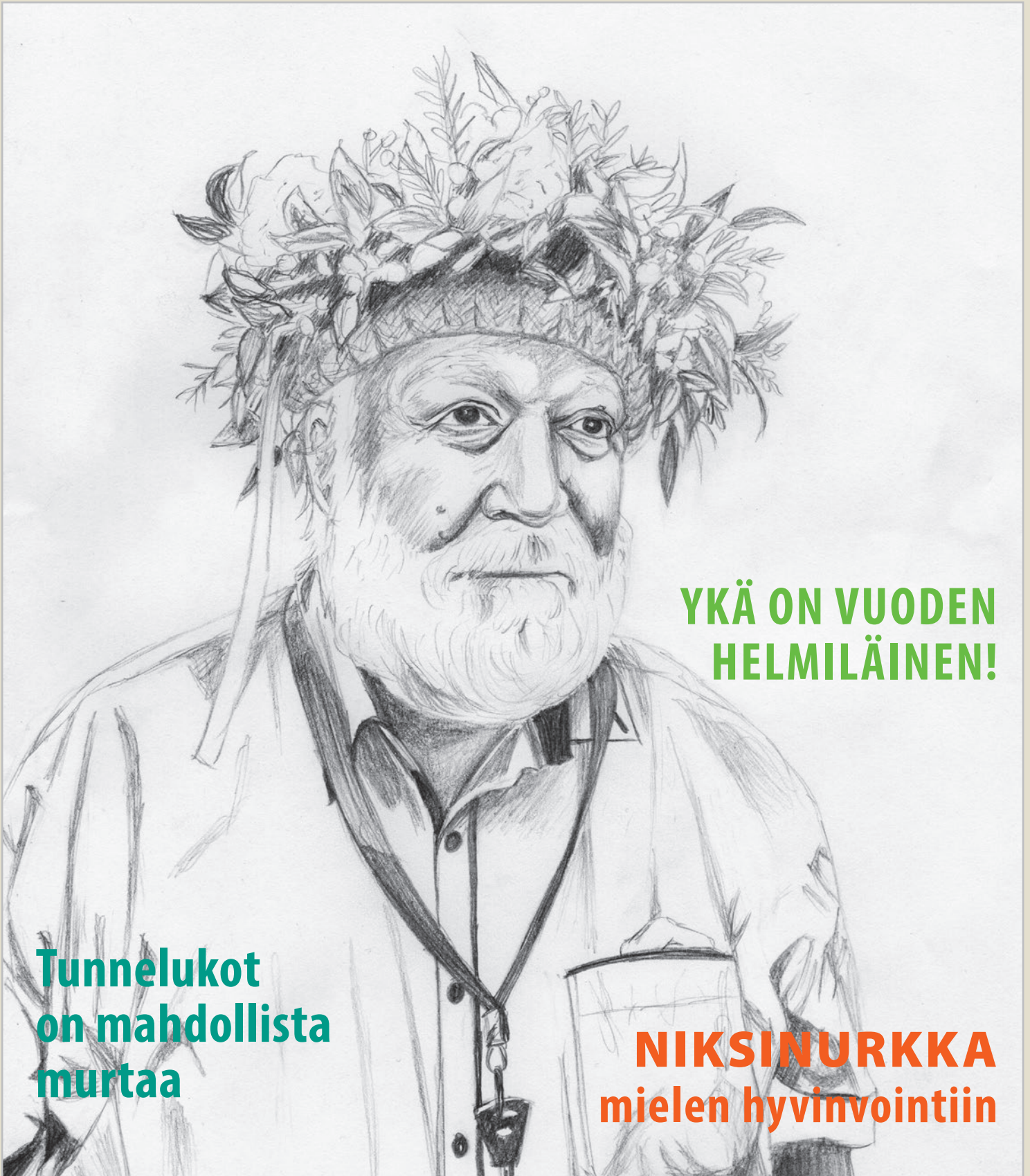


2/2021

Helmi



**YKÄ ON VUODEN
HELMILÄINEN!**

**Tunnelukot
on mahdollista
murtaa**

**NIKSINURKKA
mielen hyvinvointiin**

PERINTEISTÄ HELMIPÄIVÄÄ JUHLITTIIN ETÄNÄ

Helmi

Teemana mielen hyvinvointi



KUVA: PETRI KECKMAN



KUVA: TARJA RUUSUNEN

VAKITUISET	PÄÄKIRJOITUS	3
	AJANKOHTAISTA	4-7
	SIELUN HELMIÄ	24
	KRYPTO JA SUDOKU	26
	HELMIN JÄRJESTÖSIVUT	29

SISÄLLYS 2/2021

- 4 TOIMINNANJOHTAJAN TERVEISET
- 5 HELMI RY:N VUOSIKOKOUS
Yhdistyksen vuosikokous järjestettiin ensimmäistä kertaa etänä
- 6 HELMIPÄIVÄN JUHLA
Jokavuotista Helmi-päivää juhlittiin verkon välityksellä ja ilmaisella take away -lounaalla
- 8 MIELEN HYVINVOINNIN NIKSINURKKA
49 helppoa niksia mielen hyvinvoinnin lisäämiseen
- 9 MITÄ KERTOISIN SINULLE MINUSTA
Saila pohtii kolumnissaan, mistä hän on löytänyt mielen hyvinvointia
- 10 TUNTEIDEN TUNNISTAMISESTA JA SÄÄTÄMISESTÄ
Tunnetyöskentely vaatii malttia, mutta se palkitsee
- 12 ELÄ SOVUSSA KEHOSI KANSSA
Kehon ja mielen side on vahva
- 14 JUHA KORKEEN HAJATELMIA
- 14 JUURIA
Arto Haatanen kertoo sukunsa historiaa
- 14 EI ENÄÄ TAKARIVIN TAAVI
Veijo E on löytänyt Helmin kautta rohkeuden
- 15 IHMISSUHTEIDEN AUTUUS JA KURJUUS
Suurimmat onnenhetket ja pettymykset koetaan suhteessa muihin ihmisiin.
- 16 OPI TUNTEMAAN LUKKOSI
Eija Honkala avaa skeematerapiaa
- 18 ITSEMYÖTÄTUNTO
Puhu itsellesi yhtä lempeästi kuin rakkaimmalle läheisellesi
- 19 TARINANI
Marianne Tuominen löysi maalaamisesta hengähdyskeskukseksi pahaan oloon
- 20 MINÄ JA OCD
Tiina Viitasen sairaus vei sängyn pohjalle – hyvinä kausina elämä hymyilee
- 23 KIERTÄJÄHERMON AVULLA RAUHOITTUMISTA
Vagushermostoa voi rauhoittaa vaikka hengitysharjoituksilla
- 27 OMAELÄMÄKERRAN KIRJOITTAMISESTA
Sami Juntunen perkaa elämänsä tarinaa sivuihin
- 28 KIRJAT: PUNAINEN PLANEETTA
Joonatan Tola maalaa turvattomasta lapsuudestaan rujan, mutta rehellisen kuvan
- 29 LAINEITA MALJASSA
Minna Mahkonen löysi itsestään luovuuden Helmin valokuvakurssilla

PSSST! TULE MUKAAN LEHTIRYHMÄÄN!

Seuraava palaveri ti 27.7.2021 klo 12.30–14.00 Vallilan Helmi-talolla, Mäkelänkatu 56, 3. kerros. Kaikille avoin lehtiryhmä kokoontuu tiistaisin. Tervetuloa ideoimaan ja kirjoittamaan! Seuraathan ilmoittelua ryhmän kokoontumisajoista. Aineistopäivä on 26.8.2021.



Helsingin kaupunki tukee HELMI ry:n toimintaa

Helmi 2/2021

Mielenterveysväen
kulttuuri- ja mielipidelehti
HELMI ry:n jäsenlehti

PÄÄTOIMITTAJA
Heidi Saukkonen

TOIMITUSSIHTEERI
Veera Henriksson

ULKOASU JA TAITTO
Annikki Kilgast

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

PAINO
Reusner AS, Tallinna

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

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

KANNEN KUVA: MARIANNE TUOMINEN

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

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



Kevät, muutoksen aika

MEILLÄ HELMISSÄ keväisin pidetään vuosikokous ja saadaan hallitukseen uusia jäseniä. Niin tänäkin vuonna, tervetuloa kaikki uudet ja vanhat jäsenet hallitustyöskentelyyn!

Lehden teemana on mielen hyvinvointi: meille kaikille tärkeä aihe, joka on korostunut nyt viimeisen puolentoista vuoden aikana. Jokainen ihminen kokee asiat eri tavalla ja mielen hyvinvoinnin saavuttamiseen jokainen tekee eri asioita. Tärkeintä on, että teemme asioita, joista nautimme ja saamme hyvän mielen.

IHMINEN ON YKSIÖ, jolle toisen koskettelu on luontaista. Myös kohtaaminen ja puhuminen ovat tärkeimpiä asioita elämässä. Olemme olleet nyt sähköisten laitteiden varassa näissä tärkeissä kontakteissa jo reilun vuoden, mutta se ei riitä kaikille. Osalla ei ole mahdollisuutta olla tietokoneella tai edes puhelimen päässä virtuaalisesti ja tulee tunne, että jotain jää uupumaan elämässä. Tosin meillä Helmissä on todella ollut aktiivista toimintaa myös virtuaalisesti, mikä on ilahduttanut minua suuresti: vilkasta porinaa ja esim. musaryhmä ja monenlaiset luennot ovat olleet ilonaihe monelle, jotka niihin ovat voineet osallistua. Työntekijämme ovat onneksi olleet yhteydessä myös niihin, joilla virtuaalinen yhteydenotto ei ole onnistunut.

MUITA KEINOJA mielen hyvinvointiin löytyy luonnosta. Meillä täällä omalla kerrostalon pihalla on ollut vilskettä koko talven: on oravia, rusakkoja ja lintuja. Niitä on ollut hauska seurata vaikka ikkunasta, kun on ollut kylmää. Liikunta on ollut tärkeää. Vaikka pienikin kävelylenkki piristää mieltä silloin, kun on mahdollisuus nähdä ystävää ulkona. Tässä lehdessä tulee hyviä vinkkejä ja keinoja siitä, miten voimme voida paremmin. Lukekaa niitä ja nauttikaa, sekin on keino saada mielen hyvinvointia.

Jaksetaan vielä vähän aikaa. Minulla on vahva tunne, että kesällä saamme talon auki ja pääsemme nauttimaan toisistamme ja ystävistä kasvokkain.

Pysytään terveisinä!

Ihanaa kesän odotusta kaikille lehtemme lukijoille.

Päivi Seila
HELMI ry:n puheenjohtaja



Hyvä helmiläinen!

LÄMMIN KESÄINEN TERVEHDYS

teille kaikille. Vuosi on kulunut siitä, kun Helmi muutti uusiin toimitiloihin Mäkelänskadulle Vallilaan. Valitettavasti ehdimme nauttia uusista upeista tiloista vain reilun neljä kuukautta, ennen kuin jouduimme sulkemaan Helmi-talon ovet pahentuvan koronatilanteen vuoksi. Noiden neljän kuukauden aikana saimme kohdata talolla helmiläisiä päivittäin arjessa sekä erilaisissa tapahtumissa. Kävijämäärät uusissa tiloissa nousivat kesän ja alkusyksyn aikana todella suureksi. Tämä osoitti, että uudet tilat oli löydetty hyvin – niin vanhojen kuin uusienkin helmiläisten taholta.

Olemme kuluneiden kuukausien aikana pyrkineet löytämään monipuolisia kohtaamisen keinoja etätoiminnoilla. Toiminta on ollut monipuolista, vaikkakin kovin erilaista verrattuna aikaan, jolloin Helmi-talo on auki. Helmi-päivän juhlaa vietettiin edellisvuoden tavoin etätoiminnalla livelähetyksenä talolta. Seuraajia oli löytänyt iloksemme suuri joukko, vaikkakaan tämä ei korvannut sitä tunnelmaa, mikä meillä vuosittain tässä juhlassa talolla on ollut.

Retkiä on toteutettu virtuaalisesti ulkomaankin kohteisiin, mihin emme normaalistikaan pääsisi osallistumaan.

Uskon, että tulemme pitämään jollain tasolla etätoimintaa mukana myös tulevaisuudessa: näin voimme tarjota monipuolista toimintaa sekä tavoittaa myös heitä, jotka eivät pääse talolle mukaan toimintaan. Toiveena on tätä kirjoittaessani, että kesän kynnyksellä koronatilanne helpottaa entisestään, kokoontumisrajoituksia lievennetään ja pääsisimme sitä myöten vihdoin avaamaan Helmi-talon ovet jälleen.

Kesän toimintaa suunniteltaessa luot tämä vallitseva tilanne omat haasteensa. Lehden järjestösvuille on nyt nostettu enimmäkseen ulkotapahtumia ja ainoastaan sellaisia, mitä uskoisimme pystyvämme joltain osin toteuttamaan tilanteesta huolimatta. Tiedotamme mahdollisista muutoksista tilanteen mukaan yhdistyksen verkkosivuilla ja sosiaalisessa mediassa ja näitä suosittellemekin seuraamaan aktiivisesti.

Toivomme kaikki koko sydämestämme, että tilanne epidemian suhteen alkaisi helpottamaan ja pääsisimme kohtaamaan kasvotusten Helmi-talolla. Ihanaa alkanutta kesää teille kaikille ja pysytään terveenä.

*Toiminnanjohtaja
Heidi Saukkonen*

HELMI

KOTIPÄÄTTEIDEN ÄÄRESSÄ vietettiin 29.4.2021 merkityksellistä päivää. Mielensterveysyhdistys HELMI ry:n vuosikokous vietettiin tuolloin ensimmäistä kertaa historiansa aikana etäyhteydellä Teamsin välityksellä, koska koronatilanne ei antanut muuhun mahdollisuutta. Kokouksen järjestelijät tekivät huolellisia ennakkotoimia vuosikokouksen onnistumiseksi. Paikan päällä Helmi-talolla olivat hallituksen puheenjohtaja ja vuosikokouksen puheenjohtaja sekä erillisessä huoneessaan toiminnanjohtaja. Omissa huoneissaan olivat myös järjestösihteerit Tiina Kallio sekä kokouksen tekninen avustaja Veera Henriksson.

Kokous saatiin hyvin alkuun ja linjoille laitteidensa ääreen kerääntyi päätösvaltaisuuteen riittävät 22 jäsentä.

Puheenjohtaja Päivi Seila avasi vuosikokouksen. Kokouksen puheenjohtajaksi valittiin pitkään Helmin jäsenistöön kuulunut kaupunkineuvos Timo Honkala. Kokouksen sihteeriksi valittiin järjestösihteerit Tiina Kallio. Myös asianmukaiset pöytäkirjantarkastajat ja ääntenlaskijat tulivat valituiksi.

Kokous todettiin lailliseksi ja päätösvaltaiseksi ja esityslista vahvistettiin.

Jäsenmaksun suuruudeksi vuodelle 2021 vahvistettiin sama kuin aikaisempana vuonna, eli 15 euroa.

Tämän jälkeen toiminnanjohtaja Heidi Saukkonen esitti vuosikertomuksen vuodelta 2020.

Muutto Vallilan uusiin toimitiloihin tapahtui 15.6.2020. Uusien tilojen toiminta lähti hyvin käyntiin, kävijämäärät kasvoivat heti alkuun 14 prosenttia entisistä ja alettiin suunnitella ja kasvattaa uusia toimintoja.

Koronaepidemia kuitenkin pakotti sulkemaan talon jo marraskuussa 2020. Myös monet ryhmät ja retket jouduttiin jättämään tauolle samoin kuin monille tärkeä lounastarjoilu. Tästä alkoi Helmissä vaihe, jolloin alettiin ottaa aktiivisesti käyttöön ja kehittää etäyhteyksillä tapahtuvia kokoontumisia ja jäsenten tukitoimia. Niitä on toteutettu päivittäin Teamsin ja Zoomin välityksellä niin henkilökunnan kuin vapaaehtoistenkin vetäminä. Myös puhelintukea on tarjottu. Toimintaa on saatu pyöritettyä etäyhteyksillä yllättävän hyvin, mutta se ei korvaa henkilökohtaisia yhteyksiä.

ry:n vuosikokous 2021 etänä



Toiminnanjohtaja Heidi Saukkonen kukitti hallituksen puheenjohtajan Päivi Seilan ja kokouksen puheenjohtajan Timo Honkalan.

*Tästä on hyvä
jatkaa eteenpäin*



Arja Koivua kiitettiin kukkasin pitkästä hallitustyöskentelystä hänen väistyttyään asemasta.

Vuosikokouksen esityslistalla oli seuraavaksi vuorossa vuoden 2020 tilinpäätöksen hyväksyminen ja vastuuvapauden myöntäminen. Järjestösihteeri Tiina Kallio esitti tilinpäätökseen liittyvät lukemat todeten vuodelle 2020 esitetyn budjetin pitäneen hyvin paikkansa. Toimitilan muutto Pasilasta ja Herttoniemestä Vallilaan aiheutti luonnollisesti kertaluontoisia lisäkustannuksia. Vaikka HELMI muutti Vallilaan isompiin yhteisiin tiloihin, ovat toimitilan kustannukset pysyneet entisellä tasolla. Tasausta selitti osaltaan Pasilan Helmi-talon korkeiden lämmityskustannusten pois jääminen.

Tilintarkastajien lausunnon lukemisen jälkeen hallitukselle myönnettiin vastuuvapaus.

Tämän jälkeen toiminnanjohtaja Heidi Saukkonen esitti kokousväelle toimintasuunnitelman vuodelle 2021. Suunnitelmissa on toiminnan aktiivinen jatkaminen ja edelleen kehittäminen. STEAn edellyttämää, toiminnan jatkumisen turvaavaa jäsenistön palautetta kerätään edelleen aktiivisesti. Tiina Kallio esitteli toimintasuunnitelmaan liittyvän talousarvion.

Hallituksen jäsenten lukumäärä päätettiin pitää ennallaan, samoin kuin kokouspalkkiot ja kulukorvaukset.

Hallituksesta oli erovuorossa puheenjohtaja, kolme varsinaista jäsentä ja kaksi varajäsentä.

Hallituksen puheenjohtajaksi valittiin yksimielisesti Päivi Seila jatkamaan työtään.

Hallituksen varsinaisiksi jäseniksi toimintakaudelle 2021–2022 valittiin Tuula Samulin ja Eeva Helameri, sekä kolmantena uusi ehdokas Jyrki Wahlstedt. Hallituksen varajäseniksi valittiin Jussi Alaha ja uutena Minna Mahkonen.

Kokouksen päätökseksi valittiin Tilintarkastusyhdistys Tuokko jatkamaan yhdistyksen tilintarkastustoimintaa.

Kokous päätettiin tyytyväisissä tunnelmissa. Uudella tekniikalla on aina haasteensa, mutta asiat saatiin käsiteltyä suhteellisen sujuvasti ja sääntöjen mukaisesti.

Tästä on hyvä jatkaa eteenpäin seuraavalle vuodelle toivoen koronan talttumista ja koko yhteiskunnan toiminnan normalisoitumista.

Eija Honkala

HELMI RY:N HALLITUS KOKONAISUUDESSAAN

Puheenjohtaja: Päivi Seila (2021–2022)

Varsinaiset jäsenet:

Timo Krohn (2020–2021)
Juha Porkola (2020–2021)
Roosa Tiensuu (2020–2021)
Tuula Samulin (2021–2022)
Jyrki Wahlstedt (2021–2022)
Eeva Helameri (2021–2022)

Varajäsenet

Allan Wilén (2020–2021)
Arja Sihvonen (2020–2021)
Jussi Alaha (2021–2022)
Minna Mahkonen (2021–2022)

HELMI-PÄIVÄ JÄRJESTETTIIN ETÄNÄ, TUNNELMA OLI SILTI HUIKEA



Olimme valmistautuneet Helmi-päivää varten pitkän kuukautta suunnittelemalla ohjelmaa, esiintyjä ja valmistamalla 70 kassillista ruoka-annoksia, joita jaoimme ilmaiseksi.

Varsinainen juhla, jota pystyi seuraamaan Facebook-livestä, alkoi toiminnanjohtajan **Heidi Saukkosen** tervehdyksellä. Hän puhui yhteisöllisyydestä, koronan vaikutuksista Helmin toimintaan ja lisääntyneestä yksinäisyydestä. Puheesta kuitenkin paistoi toivo.

Seuraavana ohjelmassa oli vuoden Helmiläisen ohjitus. Ennen kuin **Yrjö "Ykä" Sarénin** nimi paljastettiin, häntä kuvailtiin näin: "Henkilö, joka on pitkäaikainen helmiläinen, talolla lähes päivittäin. Hän on herrasmies, joka on aina ystävällinen kaikille, hän jaksaa kuunnella ja keskustella talolla kaikkien kanssa, kohdata ihmisiä aina hymyissä suin ja lämpimästi, on aina valmis auttamaan tilanteessa kuin tilanteessa."

Muistelimme yhdessä Helmin menneitä vuosia toiminnanohjaajien **Johanan** ja **Marin** kanssa. Helmi-päivän juhla huipentui Millasen ja Matin Duon musiikkiesityksiin.

*Vilho Malmi
Helmin työharjoittelija*

Kuvissa Vuoden Helmiläinen Yrjö "Ykä" Sarén, Helmin ruokakassitarjoilu, toiminnanjohtaja Heidi Saukkonen ja Ykä sekä esiintyjät Matin duo ja Millanen.

TERAPIATUKEA VOI SAADA MYÖS SAIRASELÄKKEELLÄ

Yllättävän harva tietää, että Kelan tukeaa terapiaa voi saada myös sairaseläkkeellä. Kuntoutuspsykoterapia ei siis ole ainoa tuetun terapian muoto. Toinen mahdollisuus saada terapiatukea on vaativan lääkinällisen kuntoutuksen kautta. Toisin kun kuntoutuspsykoterapia, vaativan lääkinällisen kuntoutuksen tavoitteena ei tarvitse olla parempi työkyky, vaan parempi selviytyminen arkielämässä. Jos siis sairautesi rajoittaa merkittä-

västi toimintakykyäsi ja jos myös itse katsoit, että terapiasta voisi olla hyötyä, voit hakea terapiatukea. Kelan tuki vaativassa lääkinällisessä kuntoutuksessa voi olla jopa koko terapian arvon verran.

Kuten muissakin Kelan kuntoutuksissa, tarvitset hakemustasi varten kuntoutussuunnitelman. Ota siis aluksi yhteyttä omaan lääkäriisi. Keskustele hänen kanssaan terapiatoiveestasi ja siitä, miten terapia voisi auttaa arkipäivän toimintaasi.

Katsothan ehdot ja muut tiedot vaativasta lääkinällisestä kuntoutuksesta Kelan sivuilta alla olevista linkeistä!

Jaana Rantakokko

LÄHTEET JA TARKEMPAA TIETOA:

<https://www.kela.fi/vaativa-laakinnallinen-kuntoutus>
<https://www.kela.fi/terapiat>



Niemikoti

Paras paikka toipua

Helsinkiäisten mielenterveyskuntoutujien
tukena jo vuodesta 1983
niemikoti.fi



Päätä lapsen parhaaksi.

www.lauste.fi

Perhe-
kuntoutus-
keskus

**LAU
STE**

MIELLEN HYVINVOINNIN NIKSINURKKA

(pelkkiä ehdotuksia – älä ota suorituspaineita)

1. Ylläpidä ystävyyssuhteita.
2. Harrasta jotain mieluista.
3. Ota löysin rantein.
4. Syö, mitä lääkäri määrää.
5. Tanssi.
6. Tee jotain hauskaa sukkahousuilla (pakollinen sukkahousuniksi *).
7. Juhli vaput, joulut, uudetvuodet, juhannukset ja muut juhlat.
8. Kerää hyviä muistoja.
9. Jos masentaa, niin anna masentaa.
10. Jos kotisi on kuin pommin jäljiltä, laadi päiväkohtainen siivouslista.
11. Jos et jaksaa noudattaa siivouslistaa, niin siivoa edes 5 minuuttia päivässä.
12. Osta pussillinen irtokarkkeja ja nauti elämästä!
13. Mene luontoon, metsään. Jos ei huvita, katso YouTubeista metsämediaatio-video.
14. Laula.
15. Arvosta itseäsi ja ole armollinen itseäsi kohtaan.
16. Googlaa "hauskat vitsit".
17. Ole luova! Kaikista löytyy luovuutta.
18. Haaveile, että unelmasi toteutuisivat!
19. Älä kadehdi muita.
20. Uskalla pelleillä.
21. Uskalla pyytää ystäviltäsi apua.
22. Anna ystävillesi apua.
23. Hyväksy kaikki tunteesi.
24. Usko tulevaisuuteen.
25. Muista, että sateen jälkeen tulee aina poutasää.



26. Maalaa tai piirrä.
27. Pidä mieliala-päiväkirjaa.
28. Älä ota suorituspaineita.
29. Pelkästään ole.
30. Hengitä syvään.
31. Älä vaadi itseltäsi liikoa.
32. Toivo!
33. Ole kärsivällinen.
34. Katso hyvä elokuva.
35. Iloitse pienistä.
36. Muista, että Suomessa kuitenkin kaikki on suhteellisen hyvin.
37. Nauti sateesta.
38. Naura! Kyllä se mies (tai nainen, tai muu aikuinen) tulee tyhjänaurajastakin.
39. Älä välitä muiden kritiikistä.
40. Mene metsään loppukesällä, poimi kourallinen mustikoita ja nauti.
41. Lue. Jos et jaksaa keskittyä lukemiseen, kuuntele äänikirjaa.
42. Käy kävelyllä.
43. Mene kahvilaan katsomaan ihmisiä.
44. Rentoudu.
45. Tee täytekakku.
46. Pidä tauko!
47. Juo kupponen kuumaa – tai kylmää.
48. Näe pettymykset oppimiskokemuksina!
49. Lue ajankuluksesi vanhoja Helmi-lehtiä, jos et muuta teke mistä keksi.

*) Pirkka-lehdessä oli usein kaikenlaisia niksejä, joissa käytettiin sukkahousuja.

Niksit (ellei toisin mainita) Petri Keckman
Kuvat: Vilho Malmi



Mitä kertoisin sinulle minusta

MIETTIESSÄNI, mikä auttoi minua masennuksen, uupumisen ja syömishäiriön keskellä, tulee mieleen monia asioita. Isoja ja pieniä asioita, joista osan olen ymmärtänyt vasta jälkikäteen. Kun masennusdiagnoosi päättyy, toipumisen matka ei suinkaan pääty. Koen toipumisen rajan muutenkin melko häilyväksi. Omalla kohdallani masennus ja uupumus kesti vuosia, syömishäiriö yli kymmenen vuotta. Tuona aikana ja ennen diagnoosia on tapahtunut valtavasti, eikä sitä hetkessä käydä läpi. Yksi minulle ehdottoman tärkeä asia on ollut vertaistuki. Koen suurta kiitollisuutta ihmisistä, joiden kanssa olen saanut jakaa omaa tarinaani, ja jotka ovat jakaneet omaa tarinaansa minulle. Olen saanut kertoa sen, mitä haluan.

Yksin asioiden kanssa jääminen on murskaavaa. Omalla kohdallani hoitoon pääseminen oli todella vaikeaa. Minua ja apuni tarvetta on vähätelty, minulle on naurahdeltu ja sanottu, ettei tänne turhaan saa tulla. Vielä siinäkin hetkessä, kun toivoin, että lakkaisin olemasta, kun en jaksanut enää kulkea. Tunne on mursertava, kuin henkinen pahoinpitely. Vatsaa vääntää ja syke nousee edelleen, kun kirjoitan tästä, vaikka aikaa on kulunut jo yli kymmenen vuotta.

Hetki, jolloin löysin matkalleni ihmisiä, jotka jakoivat kokemaani, oli varsin valaiseva. En olekaan ihan yksin, outo, omituinen ja viallinen tai ainut, joka kokee näin. Ensimmäinen kosketukseni vertaistukeen oli hetki, kun menin perhetukikeskukseen. Tapasin äitejä, joiden voimat olivat loppu, kuten minulla. Pystyimme heti jakamaan kokemusmaailmaamme.

Mielen ollessa rikki päässä pyörii paljon enemmän kysymyksiä kuin vastauksia. Miksi minä? Kuka auttaisi minua? Olenko huono ihminen? Kauanko jaksan? Olenko ansainnut tämän? Mistä tämä johtuu? Milloin tämä loppuu? Kaikkiin kysymyksiin ei ehkä koskaan saa vastausta ja osa vastauksia muuttuu ajan kuluessa, kun asiaa työstää eteenpäin. On kuitenkin mielettömän tärkeää kuulla, että muillakin on samankaltaisia ajatuksia. Kuinka muut ovat selvinneet matkaansa eteenpäin ja rakentaneet itseään uudelleen. Olen hyötynyt valtavasti matkani varrella erilaisista vertaistuen muodoista ja tavoista. Perinteisestä ajatusten vaihdosta keskustelemalla ja kirjoittamalla. Tarinoista ihan pohjalta siihen, kun elämä on mallillaan. Erilaisista liikettä ja taidetta hyödyntävistä ryhmistä. Monia asioita työstää itselleen useamman kerran. Näissä kohdissa olen kokenut tarpeelliseksi



KUVA: TIMO TURKKA

jakaa asiaa muiden samassa pisteessä olevien kanssa.

Kokemusasiantuntijakoulutuksen koin erittäin eheyttävänä. Olen käynyt itse koulutuksen ja toiminut vertaisohjaajana. Ihmisillä on mielettömän upeita, joskin rankkoja, tarinoita siitä kuinka he ovat kulkeneet päivästä toiseen, kuinka hyviä jaksoja on seurannut huonoja ja toisinpäin. tarinat ovat erittäin tärkeitä ihmisille itselleen ja muille. Kaikesta voi selvittää, lisätä ymmärrystä omasta itseltään ja asioista, jotka tapahtuivat. Hyvinkin erilaisista lähtökohdista voidaan luoda ymmärrystä ja nähdä samaistuttavia kohtia. Vertaistuki on siitä mainio, että sehän toimii oikeastaan kaikkialla elämässä. Monesti on todella helpottavaa kuulla, että jollain toisella on samoja

haasteita elämässä. Kuitenkin muistaen, etteivät samat keinot toimi kaikilla, jokainen on niin ainutlaatuinen yksilönsä.

Älä jää yksin! Vaikka maailma kaatuisi päällesi ja tuntuisi, ettei missään ole enää mitään järkeä ja olisit ihan rikki. Etsi jostain edes yksi ihminen, joka ymmärtää ja haluaa kuulla. Joskus se voi olla todella haastavaa, onneksi Internet tarjoaa mahdollisuuden erilaiseen keskusteluun, asut missä tahansa. Haluaisin kertoa sinulle, että minä selvisin ja niin sinäkin.

Olen kiitollinen ja onnellinen, jos olen omaa tarinaani kertomalla onnistunut lisäämään edes yhdenkin ihmisen ymmärrystä. Kerron, koska se on keinoni jakaa eteenpäin sitä hyvää, jota itse olen saanut.

Saila Turkka



TUNTEIDEN TUNNISTAMISESTA JA SÄÄTELYSTÄ

TUNTEET ovat tärkeä osa minuuttamme ja mieleemme hyvinvointia. Olemme jokainen yksilöllisiä siinä, miten herkästi ja vahvasti koemme tunteitamme. Tunteiden tunnistaminen ja niiden säätely on myös yksilöllistä; mitä olemme niistä oppineet lapsuudessa kotonamme ja elämämme aikana muiden ihmisten seurassa. Pienenä lapsena tarvitsemme tukea siihen, miten vastaanotamme ja kannattemme tunteitamme. Kaikilla aikuisilla ei kuitenkaan ole itselläkään keinoja tunteittensa kohtaamiseen, jolloin lapsikin saattaa jäädä ilman psyykkistä tukea. Tunteiden tunnistamista, kohtamista ja säätelyä voimme oppia onneksi läpi elämän.

Kaikki tunteet kuuluvat elämään. Vihan tunne on tärkeä tunne; sen avulla voimme oppia puolustamaan itseämme ja rajojamme tai puolustamaan muita ihmisiä. Ahdistuksen tunne voi kertoa häpeästä, muista käsittelemättömis-

tä tunteista tai esimerkiksi siitä, että olemme itselle epä mukavassa tilanteessa. Surullakin on paikkansa ja tehtävänsä; surun ilmaiseminen ja siihen tuen saaminen edesauttaa psyykkistä hyvinvointia. Usein sanotaankin, että surematon suru näkyy masennuksena.

On hyvin yleistä ja mahdollista, että ihminen oppii tukahduttamaan tunteitaan. Silloin esimerkiksi kehollinen työskentely, kriisit tai vaikka oman lapsen syntymä voivat nostaa pintaan vaikeita tunteita tai traumoja. Jolleivät omat keinot riitä, kannattaa hakea ammattiapua. Jos avun hakemisen prosessi on itselle haastava, helpottaa, jos pyytää jotain läheistä ihmistä tueksi. Pienempiä määriä tunteita on mahdollista työstää itsekseen, vaikka kirjoittamalla tai läheisten ihmisten kanssa juttelemalla.

Tunteiden säätelyä voi aloittaa opettelemaan tunnistamalla ja nimeämällä omia tunteitaan. Alussa voi olla haasta-

vaakin vain pysähtyä vastaanottamaan tunteitaan. On jo hyvä alku oppia hyväksymään se, että meissä kaikissa herää monenlaisia tunteita, myös niin sanotusti niitä ikäviä tunteita. Tunteiden nimeäminen pysäyttää meitä tiedostamaan paremmin mitä meissä tapahtuu. Erityisesti ikävien tunteiden sanoittamisesta voi olla hyötyä. Voit sanoittaa tunteitasi vaikka aluksi yhdellä lauseella, esimerkiksi: ”Minua suututtaa, koska...” tai ”Minua pelottaa se, että...”. Ääneen puhumalla tai kirjoittamalla, sanoittamalla tunteitasi voit saada etäisyyttä vallitsevaan tunteeseen, eikä se ehkä enää tunnu niin voimalliseksi. Vaarallista ei kuitenkaan ole, jos et osaa määrittää tunteesi alkuperää; voit myös todeta, että ”Minua ahdistaa nyt” ja antaa ahdistuksen tunteellesi tilaa ja aikaa.

Me ihmiset olemme erilaisia siinä, minkälaiset tunteiden säätelykeinot meille sopivat. Toisille sopivat keholliset menetelmät paremmin, toisille taas ajatuksen tai huomion suuntaaminen toisaalle. Yksi hyväksi koettu säätelykeino on keskusteleminen ammattilaisen tai jonkun läheisen ihmisen kanssa – mutta sekään keino ei kaikille sovi tai ole mahdollista. Eri ihmisille myös eri aistit voivat auttaa rauhoittumaan; voit miettiä, rauhoitutko itse parhaiten kuulo-, näkö vai tuntoaistin kautta. Myös makuaistin avulla voi saada etäisyyttä voimakkaaseen tunnetilaan, esimerkiksi syömällä tosi tulista ruokaa tai karkkia. Voimakkaisiin tunnetiloihin voi opetella keinoja Helsingissä esim. psykiatrian poliklinikan ahdistuksenhal-

LÄHTEET JA LUETTAVAA:

- *Haastavista tunteista tasapainoon – askeleet vaikeiden tunteiden käsittelyyn* - verkkokurssi. <https://www.ihmisenkeskus.fi/>
- Helsingin sanomien juttu: *Pää kylmänä – Upota pää jääkylmään veteen tai juokse portaita. Asiantuntijat neuvovat neljä TIPP-taidoksi kutsuttua keinoa, joilla voi lievittää voimakasta stressireaktiota tai ahdistusta.* 26.4.2021. <https://www.hs.fi/hyvinvointi/art-2000007937836.html>
- Mielenterveystalon sivuilla mm. *Taidot tunnesäätelyn apuna.* https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-opaat/itsehoito/epavakaa_persoonallisuushairio/Pages/osio3.aspx
- **Eevi Minkkinen:** *Toista ei voi rakastaa ehjäksi – mutta hyvässä parisuhteessa voi saada korjaavia kokemuksia.* <https://hidastaelamaa.fi>

lintakursseilla ja Dialektisessa käyttäytymisterapiassa. Niissä käytetään nk. TIPP-taitoja (”temperature”, ”intense exercise”, ”paired muscle relaxation” ja ”paced breathing” eli lämpötila, voimakas fyysinen harjoitus, lihasrentoutusharjoitukset ja hengitysharjoitukset).

Tunteen säätelyyn kuuluu myös tunteen kokeminen. Tunteille voi antaa tilaa turvallisessa paikassa ja tilanteessa. Toisaalta ei ole vaarallista myöskään näyttää vaikka surua muiden ihmisten läsnä ollessa. Mikään tunne ei lopulta ole pelottava, vaikka niin olemme saataneet usein oppia. Aikuisena voimme oppia luottamaan, että kestämmme kaikki tunteet. Sen saavuttamiseen voimme kuitenkin aluksi tarvita toisen ihmisen tukea. On hyödyllistä muistaa, että vaikka tunne olisi kuinka voimakas,

mikään tunne ei voi kestää todella voimakkaana määrättömän pitkään. Tunteet tekevät aina tehtävänsä ja tulevat myös kulkunsa päähän.

Tunteiden tukahduttaminen eroaa tunteiden säätelyssä siinä, että tukahduttamalla tunteita ei halua kohdata tunteitaan vaan haluaa paeta tai turruttaa niitä. Tunteiden säätelyn keinoja on lueteltu edellä. Tunteiden tukahduttamisen keinoja ovat mm. monenlaiset riippuvuudet työstä alkoholiin. Ne saattavat hetkellisesti auttaa pahaan oloon, mutta pitkällä ajalla ne eivät ole rakentavia.

Usein riippuvuuksista kärsivät eniten riippuvaisen ihmisen läheiset. Siksi rakentavia sekä itseä että muita ihmisiä huomioivia tunteiden säätelyn keinoja kannattaa opetella. Tässä työssä voi

tarvita terapeutin tai jonkun muun ihmisen tukea. Riippuvuuksista parantuminen ei tapahdu kerralla, vaan pienin askelin. Se vaatii usein pysähtymistä omiin vajaavaisuuksiin ja vaille jäämisten kipuihin.

Tunteiden säätelyn opettelu voi tuoda itselle ja läheisille ihmisille mielenrauhaa. Rakentavat tunteiden säätely- ja ilmaisukeinot voivat auttaa pitkien ihmissuhteiden löytämisessä ja ylläpitämisessä. Voi mahdollisesti oppia olemaan kaatamatta turhaan pahaa oloa muiden syyksi, mutta löytää uskallusta hakea tukea ja lohtua muilta ihmisiltä. Hyvät tunteiden säätelykeinot voivat auttaa kuuntelemaan ja ymmärtämään sekä itseä että muita ihmisiä paremmin.

Teksti ja kuvat: Jaana Rantakokko



ELÄ SOVUSSA KEHOSI KANSSA

**Keho ja mieli ovat vahvasti
sidoksissa toisiinsa.**

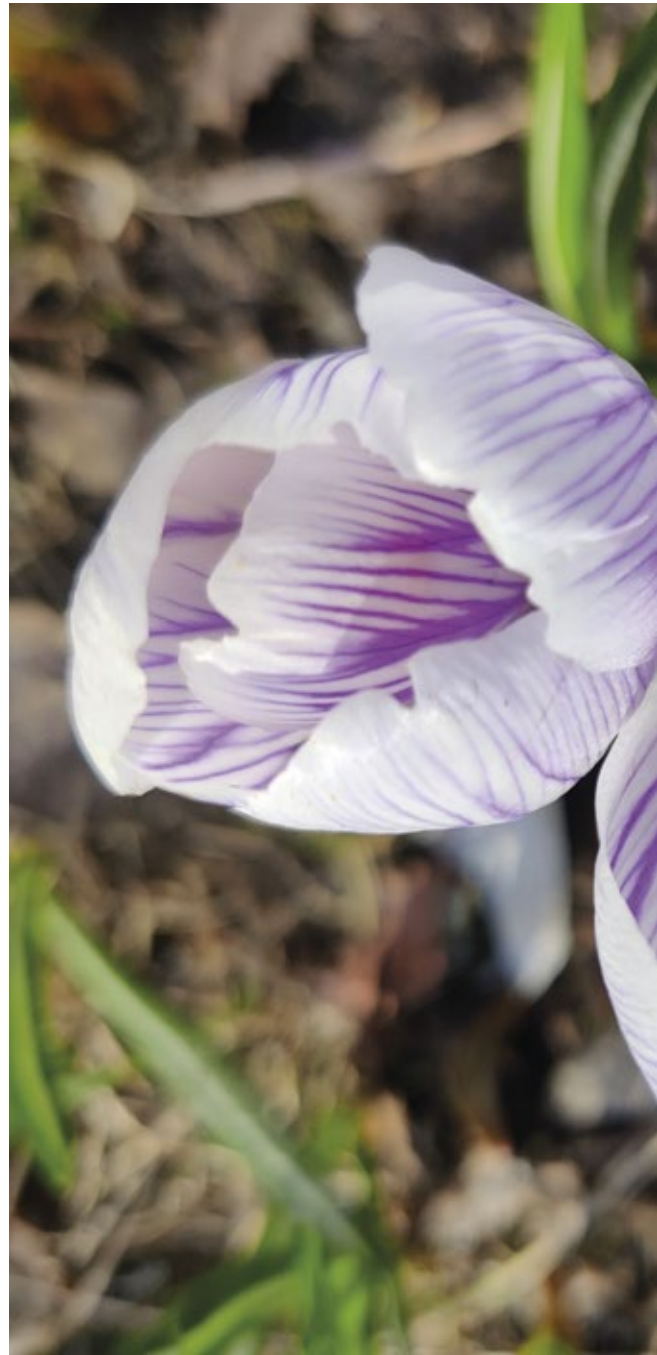
IHMISEN SUHDE KEHOON on monimutkainen. Kehoa palvotaan tai kurtitetaan ja inhotaan, peitellään ja paljastetaan. Media ja sosiaalinen media vaikuttavat meihin ja jo hyvin nuorilla voi olla ulkonäköön liittyviä paineita. Elämme hyvin visuaalisessa maailmassa. Emme aina tule ajatelleeksi, mihin kaikkeen keho pystyy ja välillä pysähdymme kuuntelemaan kehoa vasta, kun se viestii voimakkaasti. Sitä ennen olemme voineet laiminlyödä kehon tarpeita. Jokaisella on kuitenkin asiantuntemusta omasta kehostaan.

Huomaamme kehomme tärkeyden ja suuruuden usein vasta, kun menetämme jotain. Meillä on aivoissamme noin sata miljardia hermosolua. Yhdellä solulla voi olla tuhansia kytkentöjä toisiin soluihin, joilla taas voi kullakin olla tuhansia kytkentöjä muihin soluihin. Ruoansulatusjärjestelmä tietää, miten ravinteita otetaan talteen ja sydän lyö taukoamatta. Kudokset osaavat uusiutua ja parantaa itsensä. Jalat kuljettavat ihmistä keskimäärin jopa kolmen maailmanympärysmatkan verran elämän aikana.

Lapsuudessa ja nuoruudessa koetuilla vuorovaikutussuhteilla on suuri merkitys siihen, miten koemme kehomme ja itsemme aikuisina. Lapsen tai nuoren kehon arvostelu ja vähättely voivat jättää pysyviä jälkiä ja vaikuttaa läpi elämän kehonkuvaan. Lapsena ja nuorena olemme erityisen herkkiä toisten mielipiteille. Sellaiset seikat, kuten ha-

lattiinko lapsuudessa ja viihtyivätkö vanhemmat omissa kehoissaan, luovat perustaa omalle kehonkuvalle ja vaikuttavat vielä aikuisuudessaakin. Ne toimivat myös malleina omassa vanhemmuudessa. Toisaalta negatiiviset mallit voivat myös vaikuttaa myönteisesti niin, että päättää olla itse erilainen vanhempana kuin mitä omat vanhemmat olivat.

Häpeä mielenterveysongelmista herättää vahvoja tunteita, jotka vaikuttavat kielteisesti omaan minäkuvaan ja kehonkuvaan. Tämä on suuri raskaus, joka vie paljon energiaa ja aiheuttaa arvottomuuden tunteita. Kun itsearvostus laskee, se vähentää halua ja motivaatiota pitää itsestään huolta. Noidankehä on valmis. Itsemyötätuntoinen hyväksyy, että on epätäydellinen, mutta silti arvokas juuri sellaisena kuin on. Tämä rakentaa minäkuvaa ja kehonkuvaa eheämmäksi. Kannattaa ottaa tavaksi tarkkailla omia ajatuksiaan. Ne kertovat, miten yleensä suhtaudumme asioihin ja täten myös itseemme ja kehoomme. On hyvä erottaa, onko sisäinen puhe kannustavaa vai lannistavaa. On myös hyvä miettiä, miten puhua itseltään muille ihmisille. Kun toistaa jotain uskomusta ajattelussa tai puheessa vuosien tai jopa vuosikymmenten ajan, siitä tulee osa identiteettiä ja sillä on laajat



vaikutukset elämään. Vertailu muihin ihmisiin ja liiallinen itsekritiikki ovat este myötätuntoiselle suhtautumiselle omaan itseensä. Kielteinen suhtautuminen itseensä ja kehoonsa nakertaa itsetuntoa ja vielä tärkeämpää, omanarvontuntoa. Omanarvontunto on ihmisen käsitys omasta arvokkuudesta ja sitä on mahdollista vahvistaa. Ajatusmaailmaansa voi pikkuhiljaa muuttaa ohjaamalla ajatuksiaan myönteisempään suuntaan.

Ihmiseen mahtuu paljon hienoja asioita, jotka eivät näy ulospäin. Muiden ihmisten kielteiset sanomiset esimerkiksi ulkonäöstä kannattaa jättää omaan arvoonsa. Tutun ihmisen ulkonäkö menettää merkityksensä, kun hänet tuntee paremmin. Pidämme ystävästämme ja lähiomaisistamme heidän



*Aistien kautta
tempaudumme
nykyhetkeen
ja olemme
enemmän läsnä.*

luonteensa emmekä ulkonäön vuoksi. Tämä on tärkeää muistaa myös koskien muiden suhtautumista meitä kohtaan. On hyödyllistä tunnistaa ihmiset, joilla on meihin hyvä vaikutus. Ne auttavat meitä monella tavalla.

Suhteemme kehoon elää ja muuttuu vuosien varrella. Kehon muuttuminen on luonnollinen osa vanhenemista. Kypsänä on usein helpompi hyväksyä itsensä rypyistä ja rupsahduksista huolimatta.

Kun on sinut itsensä kanssa, näkee oman arvokkuutensa ulkoisista muutoksista huolimatta. Itsensä hyväksyminen ja löytäminen tuo sisäistä tasapainoa, joka heijastuu ulkoiseen olemukseen. Se myös vähentää stressiä, masennusta ja ahdistusta sekä vaikuttaa myönteisesti vuorovaikutukseen mui-

koska se pysyy pystyssä kolmellakin jalalla. Nainen osti koiran pojan pyytämään hintaan hymyillen.

Mielenterveyden häiriöissä tuttu, hyvä olo on usein kadoksissa ja se vaikuttaa tietysti laaja-alaisesti esimerkiksi turvallisuuden tunteeseen. Psykkisten oireiden lisäksi saattaa olla hyvin fyysisiä, pelottavia oireita. Aistit voivat tuntua turtuneilta, liike ja puhe olla muuttuneita ja paha olo tuntua isona möykkynä rinnassa. Keho saattaa tuntua ikään kuin irralliselta, vieraalta ja jopa hajonneelta. Monelle tärkeiden lääkkeiden sivuvaikutukset voivat aiheuttaa esimerkiksi painonnousua ja vapinaa. Olon kohentuessa myös keholiset muutokset ja tuntemukset muuttuvat myönteisempään suuntaan. Olo voi myös kohentua ja eheytyä keskittymällä

den kanssa. Sanotaan että sisältö on pakettia tärkeämpi ihmisessäkin!

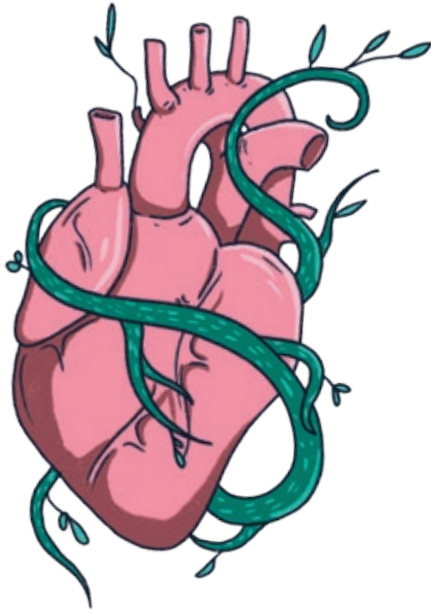
On olemassa tarina pienestä pojasta, joka oli äitinsä kanssa kirpputorilla myymässä tavaraa. Eräs nainen ihaili myynnissä olevaa vanhaa porsliinikoiraa. Hän yritti tinkiä pojan pyytämästä koiran hinnasta, koska siltä puuttui jalka. Poika tokaisi toisissaan, että se on hieno ja ihan hyvä

mielihyvään ja aistien herättelyyn, kun siihen on vähänkin voimavaroja. Keho kertoo mielen lisäksi, mitä kokee ja tuntee juuri nyt. Sitä on hyödyllistä kuunnella.

Koemme itsemme, toisemme ja maailmamme aistiemme kautta. Käytämme aistejamme koko ajan, vaikka emme tule ajatelleeksi sitä. Se, miten voimakkaasti kokee aistiärsykkeet, vaihtelee ihmisestä toiseen. Aistien kautta tempaudumme nykyhetkeen ja olemme enemmän läsnä. Tämä vaikuttaa siihen, että voimme kokea itsemme kokonaisvaltaisemmin. Esimerkiksi syvään hengittäminen ja huokaiseminen rentouttaa usein myös mielen. Aistien käyttöä voi harjoitella. Nautintoa ja mielihyvää tuottava toiminta lisää hyviä välittäjäaineita ja hormoneja kehossamme. Joku nauttii lämpimästä suihkusta, toinen lemmikin silittelystä ja jollekin voi metsässä samoilu tuoda mielenrauhaa.

On tärkeää miettiä ja tunnistaa, mitä haluaa enemmän elämäänsä ja mihin haluaa muutosta. On mahdollista vaikuttaa siihen, miten haluaa elää kehoon, miten haluaa kohdella sitä ja mitä tuntee sitä kohtaan. Rakasta kehoasi, se on ainoa mikä sinulla on, hieno, arvokas ja ainutlaatuinen. Yritä hyväksyä sen puuteet ja epätäydellisyydet, se ei ole vääränlainen. Olet itsesi kanssa elämässäsi pisimpään!

*Elisabet Heikkilä
FM, soveltava psykologia*



Helpoin vaikein = tiedostelu

Itsehoito ilman terapia-ammattitaitoa saattaa tuntua mahdottomuudelta. Olispa joku, joka neuvois tuon maagisen taidon helpointa aluetta.

Transferenssi-ilmion hallinnan oppiminen on sieltä vaikeimmasta päästä, eli suomeksi: tunteensiirto ilmiö useiden ihmisten systeemissä, ihmissuhteissa.

Taas helpointa päätä aihepiireistä on yhden ihmisyksilön ajattelu ilman muiden osuuksia, ilman niitä suhteita toisiin. Oma itseä, syvämielisyttä, ja koko todellisuuden tähtitarhojen sisälle itseään ajatuksissaan kuvittelemisen. Onhan siinä silloin toiset otuksetkin, mutta ne ovat silloin niin häviävän pieniä pisteitä ja niiden yhteenlaskettu summakin niin häviävän pieni, ettei haittaa enää, ei häiritse.

Tiedostelu, menneisyys, nykyisyys, tulevaisuus, liu'uttelu ajatteellisesti. Tämä paljastaa harvaksen näkyville tosiasioita, joita olis jo kauan tarvinnut ja voi nyt alkaa käyttää.

Syntyy mitä erilaisempia kyhäelmiä ja parempiakin esitys ideoita. Niitä kannattaa kirjoitella julkisuuksiin, parempi vielä, jos moniin eri verkostoihin.

*Juha Korkee, aktivisti,
ajattelija, hullu, Hyvinkää*



Ei enää takarivin Taavi

Ennen psykoterapiaa olin toisia myötäilevä ihminen, joka ei tuonut itseään esiin. Olen opetellut tuomaan itseäni esiin nyttemmin. Jotta voin tuoda itseäni esiin, pitää minun osata ilmaista itseäni.

Ilmaisen itseäni puhumalla tai kirjoittamalla. Itseäni voin ilmaista myös teoilla. Ilmaisen itseäni lisäksi eleillä ja puheeni sävyllä. Puhuminen on itseasiassa vuorovaikutusta. Kuuntelun ja puhumisen vuorottelua.

Pasilan jäsentalon yläkerran keittössä olen jutellut ihmisten kanssa satoja kertoja. Siellä ovat puhumis- ja kuuntelutaitoni parantuneet. Tästä mahdollisuudesta olen kiitollinen juttukavereilleni.

Entäpä miten on laita kirjallisen ilmaisutaitoni kanssa? Olen ajatellut, että tekemällä oppii. Aluksi opettelin kirjoittamaan pitempiä tekstiviestejä. Niissä kertoilin kuulumisistani ja tunteistani. Sitten aloin kirjoitella Hesarin kommenttipalstalle. Siinä oppi millainen kommentti menee läpi palstan moderaattorilta. Sitten aloin kirjoitella mielenterveysyhdistysten keskustelupalstoille. Niissä opin ottamaan huomioon lukijakunnan. Lukijat olivat meitä kohtalotovereita. Se näkökulma oli hyvä pitää mielessä.

Viitisen vuotta sitten aloin lähettelemään pieniä kirjoituksia Helmi-lehteen. Ilokseni monet kirjoitukset ovat menneet läpi. Helmi-yhdistys on antanut minulle monta mahdollisuutta kehittyä.

Veijo E

Juuria

Olen **Arto Haatanen**, HELMI ry:n jäsen vuodesta 2016. Minun juureni on kertomus suvustani. Minulla on kolme isovanhemmaa luovutetusta Karjalasta. Kaikki karjalaiset isovanhempani ovat jo kuolleet. Yksi haara on Helsingistä.

Ukkini lähti aikanaan Sortavalan kaupungista. Mummoni on lähtöisin Suojärveltä. Vaarini lähti Karjalan kannakselta vanhan Äyräpään alueelta.

Suojärven sukuni on tunnettua sukua Suojärveltä. Sukuni oli varakasta sukua. Yksi esi-isäni on venäjänkielistä pappissukua, esivanhempani oli ortodoksipappi.

Yksi isovanhempani on hengissä, hän on Helsingistä. Mummoni asuu nykyään Nurmijärvellä. Mummoni suku oli punaisten puolella sisällissodassa. Suomen sisällissota oli ikävä sota sukujen sisällä ja kansojen välillä. Äitini isovanhemmat olivat monipuolisia vaikuttajia yhteiskunnassa Karjalassa. Karjalaisten kokemus kaipuu kotialueilleen on isoa. Karjalainen toiminta rikastuttaa Suomen yhteiskuntaa monella tavalla.

Monipuolinen tausta on hyvä asia, joka vaikuttaa elämään. Ehkä intoni vaikuttaa eri tehtävissä on lähtöisin äitiniäidin vanhemmilta.

Arto Haatanen

IHMISSUHTEIDEN AUTUUS JA KURJUUS

OMAN KOKEMUKSENI mukaan elämän suurimmat onnenhetket ja pettymykset koetaan suhteessa muihin ihmisiin. Olen elänyt myös erakkokausia, mutta jotain silloin ihmisyydestä puuttuu. Se on vajaa. Kaikesta saa maksaa ja ihmissuhteiden onnenhetket maksavat pettymysten tunteet. Eihän ihmissuhde ole yhtä auvoista ruusuilla tanssimista, vaan itseasiassa, mitä voimakkaampi on kiintymyksen tunne, sitä voimakkaammin koetaan pettymyksen tunteet. Kun puhutaan siitä kaikista arvokkaimmasta ihmissuhteesta, eli rakkaussuhteesta, niin silloin pettymyksen tunteet lienevät myös voimakkaimmat, jos rakkautesi torjutaan.

Omaehtoista kokemusta todellisesta rakkaussuhteesta vastakkaiseen sukupuoleen minulla ei kuitenkaan ole, joten parempi ehkä pysyä tässä kirjoituksessa enimmäkseen lähinnä ystävydessä. En ole rakkauden asiantuntija. Minulla oli todella läheinen kaverisuhde mieheen. Olen monesti miettinyt, että kuinka hyvä ja auvoisa parisuhde olisi ollut, jos minulla olisi ollut yhtä läheinen ihmissuhde naiseen.

Kaikkien kanssa ei tietenkään ystävyysty ja kannettu vesi ei kaivossa pysy. Muistan, kuinka **Pekka Sauri** aikoinaan 80-luvulla Radio Cityn Yölinja-ohjelmassa totesi, että harvoin ihminen väkisin todella hyvää ystävää löytää. Toisin sanoen: jos yrittää kiinnittyä liikaa toiseen ihmiseen, niin tämä vastapuoli kokee tällaisen suhteen jotenkin rasittavaksi ja ahdistavaksi. Tosi hyvä ihmissuhde syntyy kokemusteni perusteella osittain kuin luonnostaan. Toki sitä sitten olisi osattava myöskin hoitaa, se ei pysy yllä automaattisesti. Jo pienikin viesti, mitä nykyaikana on mahdollista tehdä etäisyyksienkin takaa vaivattomasti teknisillä laitteillamme, ilahduttanee. Mutta hyvän ystävyuden täytyy olla vastavuoroista. Suhde, mitä vain toinen yrittää ylläpitää, kuolee tietenkin automaattisesti aikanaan. Ei sen tarvitse vihamielisyyteen kuolla ja pitkänkin tauon jälkeen voidaan olla edelleen molemmien puolien ystäviä, kun tavataan.

Monesti otetaan kantaa siihen, että voiko nainen ja mies olla pelkästään ystäviä keskenään. Minun oli hankalaa nuorempana olla, mutta nyt parhaimmat ystäväni ovat naisia – tosin eihän minulla olekaan kuin yksi hyvin etäinen suhde mieheen, entiseen tenniskaveriini. Kuitenkin tiedostan hyvin sen



ongelman, mitä ainakin minulla naisen ja miehen väliseen läheiseen ystävyys-suhteeseen kuuluu so. minulla on romanttisia tarpeita, ja sellaiset eivät kai kuulu ystävyys-suhteeseen. Minun on taisteltava näitä haaveita vastaan. Ihas-tun edelleen helposti moniin naisiin ja alan elättelemään haaveita jostain romanttisesta parisuhteesta. Tässä 58 vuoden iässä eivät seksuaaliset tarpeet ole enää niin voimakkaita kuin joskus nuorempana, vaikka olen kuullut kyllä, että seksuaalisuus elää meissä kuulemma vanhainkotiin saakka.

Ystävyys-suhteessa minulle parasta on se, että toinen hyväksyy sinut viikoineen ja puutteineen. Meille mielen-terveyskuntoutujille se lienee tavallista

tärkeämpää. On vapauttavaa saada kokea ihmissuhdetta, missä ei ole stigmaa mielen-terveyden ongelmia omaavia kohtaan. Yksi minun melko hyvä ystävyys-suhte on Mielen-terveysyhdistys Helmistä ja silloin onkin ymmärrettävää, että ei ole ennakkoluuloja mielen-terveyden ongelmia kokeneita kohtaan, kun itselläkin on sellaisia ongelmia.

Monella on varmasti paljon läheisempiä ja tärkeämpiä ystävyys-suhteita kuin minulla. Mutta tyydyn vähään. Kuten alussa kerroin, olen elänyt myös-kin erakkokausia ja olen nyt onnellinen pienestäkin.

*Teksti: Petri Keckman
Kuva: Marianne Tuominen*

OPI TUNTEMAAN LUKKOSI

Skeematerapia on tunnelukkojen työstämiseen kehitetty terapiamuoto, joka perustuu kognitiivisen psykoterapian uusimman, ns. kolmannen aallon ajatuksiin ja oppeihin. Siihen on lisätty toimintatapoja myös muista toimiviksi todetuista terapiamuodoista, kuten Mindfulness- ja HOT-terapiasta (Hyväksymis- ja omistautumisterapia). Skeematerapian on todettu toimivan hyvin mm. ahdistuneisuuden, masennuksen ja myös persoonallisuushäiriöiden hoidossa.

SKEEMATERAPIAN PERUSAJATUS on tietyllä tavalla käytännönläheinen: se, minkä olet oppinut vanhempiesi kautta lapsuudessasi, kulkee mukana koko elämäsi ajan. Tällä tarkoitetaan tapaa tulkita asioita, tapaa toimia ja taipumusta reagoida ja tuntea. Nämä sitkeät toimintatavat on nimetty skeemoiksi (tunnelukoiksi), ja niillä on taipumus aktivoitua haasteellisissa tilanteissa vielä aikuisenakin. Vaikutukset voivat näkyä esim. ahdistuksena ja masennuksena. Näitä tunnelukkoja on eri vahvuisina meillä kaikilla.

Torjuaksemme vaikeat tunteemme, olemme jo varhain oppineet ottamaan käyttöömme erilaisia selviytymiskeinoja, joista tyypillisimpiä ovat välttely, alistuminen tai hyökkääminen. Välttely ilmenee vetäytymisenä pois tunteita herättävistä tilanteista ja esim. pakenemisena viihdyttäviin asioihin. Alistuminen tulee esiin passiivisuutena ja pessimisminä. Hyökkäävyys näkyy ponnisteluna, syyttelynä ja uhmakkuutena tilanteen voittamiseksi.

Tunnelukoista on tärkeä tulla tietoiseksi ja ymmärtää ne menneisyyden tuotteiksi. Niitä voi asettaa kohtaamaan ja korjaamaan aikuisuuden voimavaroilla ja mm. skeematerapian tuottamilta apukeinoilla.

TERAPIAN KESKEISIMMÄT VAIHEET

Terapia aloitetaan yleensä tunnelukko-testeillä, joissa vastaaja arvioi itseään suhteessa suureen joukkoon väittämiä. Sen tuloksena löytyvät hänelle tyypilliset, (hänen reagointitavalleen ominaiset) toimintamallit, jotka nimetään tunnelukoiksi ja joista keskeisimmät otetaan jatkossa tarkemmin tutkittaviksi. Häntä johdatellaan huomioimaan,

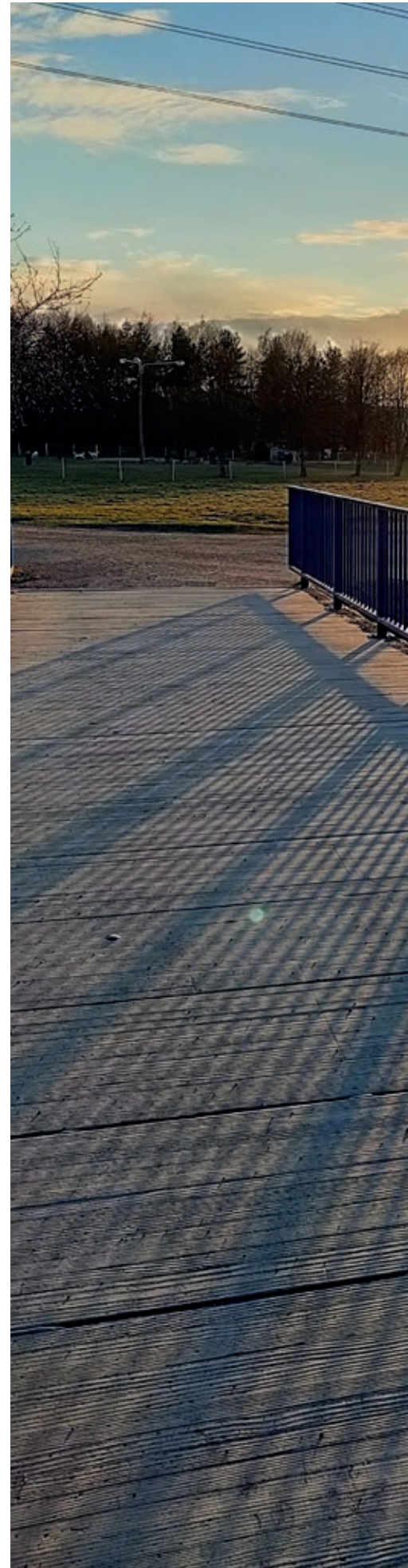
mitkä tilanteet hänen nykyisessä elämässään pyrkivät laukaisemaan ja herättämään henkiin nämä vanhat vaikeat tunteet.

Suomalaisen väestön yleisimmiksi tunnelukoiksi on todettu vaativuus sekä myös pessimistisyys, uhrautuvuus ja alistuvuus. Monella on korostuneena myös hyväksynnän haku ja ulkopuolisuus. Esimerkiksi vaativuuden tunnelukossa ihminen joko haluaa väistää vastuulliset tehtävät tai julistaa itsensä epäonnistujaksi jo etukäteen, mikä voi johtaa syrjäytymiseen. Tai hän ylisuorittaa ja ponnistelee uupumukseen saakka osoittaakseen itselleen ja muille riittäväytensä.

Kun tunnelukoista on tultu terapiassa tietoisiksi, on aika lähteä selvittämään tarkemmin niiden syntysijoja, eli sitä, mistä ne ovat saaneet alkunsa. Tämä tapahtuu mm. mielikuvatyöskentelyllä, jossa pyritään palauttamaan mieleen tilanteita ja muistoja lapsuudesta. Niissä yritetään muistella tilanteeseen liittyvää tunnelmaa ja ilmapiiriä, sekä äidin ja isän toimintaa lapsen kannalta. Saiko lapsi niissä tukea, turvaa, lohdutusta ja ymmärrystä. Vaiko kritiikkiä, hylkäystä tai tuen puutetta? Huomiota kiinnitetään myös lapsen asemaan sisarusarjassa ja perheessä.

Terapiaprosessin ytimessä on pyrkimys korjata vanhemmuuden vajavuuksien vaikutuksia jälkikäteen, aikuisen ymmärryksellä ja aikuisen voimin. Tavoitteena on löytää uusi, korjaava tunneyhteys omaan lapsuuteensa ja vanhempiinsa.

Täydellisiä vanhempia tuskin on olemassa ja monelle vanhemmalle tuleekin suurena yllätyksenä se mielikuva, joka lapselle on heistä syntynyt. He eivät ole



KUVU: TARJA RUUSUNEN



tarkoittaneet olla ankaria taikka hylkääviä, vaan ovat luulleet toimineensa tilanteen vaatimalla tavalla. Terapiaprosessin tarkoitus ei olekaan lähteä tuomitsemaan heitä, vaan vapauttaa ihminen sidoksista menneisyyteensä.

Korjaavan yhteyden mahdollistamiseksi terapiassa luodaan tilaisuus tuoda ilmi kaikki se, mitä ei aikoinaan osattu tai uskallettu sanoa. Tämä voidaan toteuttaa esimerkiksi (lähettämättöminä) kirjeinä äidille ja isälle tai perheen muille voimahahmoille. Menetelmänä käytetään myös sanallista vuoropuhelua lapsen ja vanhemman välillä esim. vastakkain asetettujen tuolien tekniikalla. Mielikuvatilanteessa lapsi kertoo tarpeistaan, jotka eivät saaneet vastakaikua. Hän uskaltautuu myös kuulemaan vanhempiensa vastaukset ja reagoimaan niihin. Hän voi myös kirjoittaa oikeuttavia, lohduttavia ja rohkaisevia kirjeitä sille lapselle, joka oli ollut.

Tätä vuoropuhelua kutsutaan moodityöksi, jossa potilas toimii eri rooleista käsin ja samalla eläytyy vastapuolen ajatteluun ja tunteisiin. Näin pyritään pääsemään osapuolten välisen ymmärryksen lisääntymiseen. Samalla voidaan saavuttaa sisäinen voima, joka syntyy uskalluksesta puolustaa itseään. Sanomatta jätetyt asiat eivät enää jää painamaan mieltä. Prosessi on saatettu loppuun.

Näiden ”kohtaamistyökalujen” lisäksi skeematerapiassa käytetään myös muita, täydentäviä menetelmiä. On yleistä, että ihmiset välttelevät ja pelkäävät kohdata omia tunteitaan, mikä olisi kuitenkin toipumisen kannalta tärkeää. Siksi on tarpeen opetella erilaisia tunteiden siedättämismenetelmiä. Ajatuksia ja tunteita ei pelätä, vaan niille annetaan tilaa ja ne toivotetaan tervetulleeksi. Omalle mielelle todistetaan, että kyseessä on vain ohi kulkeva ajatus, ei tosiasia. Oma vakaa perusminä pysyy sen ulkopuolella.

Näiden harjoitteiden tukena käytetään rauhallista hengitystä, aistien toimintaan keskittymistä ja kehon juurruttamista paikoilleen. Ne auttavat rauhoittumaan levollisesti meneillään olevaan hetkeen.

Tietoisuuden piiriin ja eteenpäin pääsyn tueksi otetaan käyttöön myös itselle tärkeät elämänarvot ja tavoitteet, joita kohti halutaan mennä. Tähän HOT-terapiaan kuuluu tunteessa vellomisen sijaan ryhtyä itselle merkityksellisten asioiden tekemiseen. Harjoitteita edellä mainittuihin taitoihin tarjoaa mm. **Arto Pietikäinen** ilmaisella YouTube-sivustollaan.

Kaiken kaikkiaan skeematerapiassa pyritään näkemään looginen tapahtumakulku, josta tunnelukot ovat syntyneet. Omat oikeutetut tarpeet pyritään löytämään uudelleen ja poistamaan esteet, jotka estävät niitä toteutumasta. Luodaan kuva omasta elämänskaaresta ”uusien silmin” ja pyritään aikuisina oikaisemaan omaan itseen kohdistuvat lapsuuden tulkinnat.

Skeematerapiaa on jo pitkään opetettu yliopistotason psykoterapiakoulutuksissa. Kuitenkin erityisesti Tunnelukko-käsitteen esille nostajana Suomessa on profiloitunut skeematerapeutti, mindfulness-kouluttaja **Kimmo Takanen**, joka on kirjoittanut aiheesta myös monta oppikirjaa. Omatoimisen työskentelyn pohjaksi on saatavilla mm. ”Tunnelukkojen työkirja”.

*Eija Honkala
psykologi, psykoterapeutti*

ITSEMYÖTÄTUNTO

JOKAISELLA MEILLÄ on sisäinen ääni, jolla puhuttelemme itseämme. Se, miten puhut itsestäsi itsellesi, on ratkaisevaa. Voit miettiä, puhutko itsellesi negatiivisesti vai positiivisesti. Harva ajattelee itsestään, että minä olen upea, komea tai kaunis. Sen sijaan, että ajattelisimme näin, hoemme itsellemme jotain ihan muuta. Saatamme ajatella, että olen ruma, ryppyinen, liian laiha, liian lihava, kelvoton tai epäsopeva. Ajaudumme ajattelemaan, että haluaisimme näyttää ja olla jotain muuta kuin olemme. Vertaamme itseämme muihin ja hoemme itsellemme, että et ole riittävän hyvä. Silloin et varmasti ole sitä itsellesi.

Epäonnistumisen hetkinä kohtelemme itseämme monesti hyvinkin julmasti. Saatamme arvostella ja soimata itseämme. Saatamme sanoa itsellemme asioita, joita emme sanoisi edes pahimmalle vihamiehelle. Emme puhuisi ystävälle samoin kuin itsellemme. Tärkeintä on se, mitä ajattelemme itsestämme. Sinun täytyy uskoa, kuinka upea, kaunis ja mielenkiintoinen olet. Voimme

näin kannustaa ja rohkaista itseämme soimaamisen ja arvostelun sijaan. Voi hymyillä aamuisin peilikuvalleni, niin ankeinkin päivä muuttuu salamannopeasti aurinkoiseksi. Itsensä voi nähdä myös hyväksyvästi ja armollisesti.

Ensimmäistä kertaa kohtasin itsemyötätunnon aiheena, kun ystävälläni oli siitä kertova kirja mukanaan tavassamme puistossa kesällä muutama vuosi sitten. Ystäväni esitteli kirjaa ylpeänä. Hän piteli kirjaa kuin suurta aarretta, mikä se olikin hänelle. Se tuntui minustakin silloin erityiseltä ja tärkeältä. Mielenkiintoni heräsi aihetta kohtaan jo silloin.

On hienoa, että itsemyötätuntoa voi jokainen harjoitella itse. Samalla kuulin itsemyötätuntoryhmästä, jossa käsitellään tunteita ja tarpeita tunne- ja tarvekorttien avulla. Korttien avulla tunteisiin ja tarpeisiin pääsee helpommin käsiksi. Valitun tunnesanan pohjalta voi kuvailla tunnetta tarkemmin. Tunnesanan pohjalta henkilö voi kertoa tarinan, miksi valitsi kyseisen sanan ja

pääsee kuvailemaan tunnetta tarkemmin. Korteilla pääsee kunkin henkiin tunteisiin helpommin käsiksi, kun ne pystytään sanoittamaan. Jokaisella on tarpeita ja tottumus tarpeista kertomiseen on myös syytä hallita. Se on helpompaa tarvekorttien avulla, jolloin tarpeita pääsee kuvailemaan. Voi pohdita: mitä minä tarvitsen? Tämänlaisen ryhmään haluaisin osallistua tulevaisuudessa, heti kun sellainen mahdollisuus tulee kohdalle.

Itsemyötätuntoa voi harjoitella myös elämän tositalanteessa sekä esimerkiksi verkosta YouTubesta löytyvillä itsemyötätunto-harjoituksilla tai Mieli ry:n Mindfulness-harjoituksilla sekä ilmaisevan kirjoittamisen harjoituksilla, joihin löytyy ohjenuorat **Ronnie Grandellin** *Itsemyötätunto*-kirjasta. Kirjasta löytyy kaikille sopivia suhteellisen helppoja kirjoitusharjoituksia.

Meistä jokainen tekee virheitä ja se on osa ihmisyyttä. Kukaan ei ole täydellinen. Ihmisenä oleminen tarkoittaa epätäydellisyyttä ja kykyä kohdata vaikeat tunteet vähättelemättä ja liioittelematta niitä. Kaikki tunteet kannattaa hyväksyä. Usein voi tuntu siltä, että itseltään on vaadittava koko ajan lisää esimerkiksi töissä ja harrastuksissa ja epäonnistumisiin ei ole varaa. Saattaa ajatella, että täytyisi olla jotenkin erityinen tai ainakin keskivertoa parempi.

Täydellisyyden tavoittelu voi olla kuitenkin vaarallista hyvinvoinnin näkökulmasta. Pitkään jatkuessa se voi altistaa masennukselle ja ahdistukselle. Itsemyötätunto on perfektionismin vastakohta. Se ehkäisee loppuun palamista. Kunpa vain oppisimme olemaan vaatimatta itseltämme liikaa, niin jäisi luovuudelle enemmän tilaa.

Itsemyötätunto vähentää masennuksen ja ahdistuksen tunteita ja lisää luovuutta sekä inspiraatiota. Itsemyötätunto myös vähentää stressiä ja parantaa ihmissuhteita.

Mukavaa aurinkoista kesää kaikille!

Teksti ja kuva: Tarja Ruusunen

LÄHTEET:

Ronnie Grandell, *Itsemyötätunto*. Kustannusosakeyhtiö Tammi, 2015.

Kristin Neff, *Itsemyötätunto. Luo vu itsesi soimaamisesta ja löydä itsevarmuutesi*. Viisas Elämä, 2016.



Tarinani



”Joo, tää on taas tää ruusutatuointinen tyttö. Sama juttu kuin viime kerralla.”

NE OLIVAT SANAT ambulanssissa, jotka saivat minut heräämään todellisuuteen. Olin juonut jo pidemmän aikaa aamusta iltaan. Lukuisia iltoja olin alkoholin vaikutuksen alla itsetuhoinen. Kun loppuaikoina join, asiat menivät vain nopeammin siihen pisteeseen, että olin saanut kaikki asiani sotkettua. Lopulta ei tarvittu enää kuin viisi tuntia juomisen aloittamisesta siihen, että olin sairaalassa.

Vuonna 2015 kävin kaksi kertaa katkolla ja olin yhteensä 28 viikkoa päihdekuntoutuslaitoksissa. Jokaisen laitokuntoutuksen jälkeen olin hetken selvinpäin, kunnes ratkesin taas juomaan aamusta iltaan. Syyskuun lopulla 2015 sain pelin poikki, enkä ole juonut sen jälkeen tippaakaan. Kyllästyin jatkuviin sairaalasta tai selviytymishoitosemaltalta heräämisiin.

Samana syksynä, kun raitistuin, minulla todettiin kilpirauhasen vajaatoiminta. Nukuin 12–16 tuntia yössä. Olin

niin masentunut, että en jaksanut edes hiuksiani hoitaa kahteen kuukauteen ja ne rastoittuivat nutturalle. Ainoa keino saada itseni lähtemään ulos kotoa oli sääntö, etten saa juoda kotona kahvia ollenkaan. Pakotin itseni menemään kahville mm. A-kiltaan tai osallistumaan vertaistukiryhmiin.

Ensimmäinen vuosi raittiina oli ehdottomasti vaikein ja jälkikäteen ajateltuna ihmettelen, miten olen pystynyt pysymään raittiina kaikesta huolimatta. Jotta pystyin raitistumaan, minun oli pakko pistää lähes koko kaveripiirini uusiksi. Totesin, ettei minulla ollut suurimman osan kanssa mitään muuta yhteistä kuin päihteiden käyttö.

Minulla on todettu vuonna 2011 epävakaa persoonallisuushäiriö. Lisäksi tammikuussa 2016 minulla todettiin toisen asteen kaksisuuntainen mielialahäiriö, joka alkoi oireilla keväällä 2015 Tervalammen päihdekuntoutuslaitoksessa ollessani hypomaniana.

Kaksisuuntaisen oireita minulla on tänäkin päivänä, mutta ajoittain minulla on ollut pidempiäkin oireettomia jaksoja.

Elokuussa 2020 oli pisin hypomaniajakso tähän mennessä, jonka aikana aloitin akryylivärimaalauksen ja piirsin useita kertoja viikossa. Teen taidetta kaikkiin mahdollisiin mielialoihin edelleen ja töitä onkin kertynyt yli 160. Ennen elokuuta piirsin noin kahden kuukauden välein. Pisin tauko taiteessa kesti 1,5 vuotta, kun keskityin pääasiassa päihteiden käyttöön.

Eniten piirrän tai maalaan ihmiskasvoja mustavalkoisena. Vasta tammikuussa 2021 aloin kokeilemaan värien käyttöä ja eläinten maalaamista. Addiktina minulla on tapana jäädä koukkuun milloin mihinkin. Tällä kertaa taiteen tekemiseen, sillä siinä pääsee hetkeksi pois tästä todellisuudesta.

Teksti ja kuva: Marianne Tuominen



MINÄ JA OCD

Mikä ihmeen OCD? Termi tulee englanninkielisistä sanoista obsessive-compulsive-disorder. Eli suomeksi pakko-oireinen häiriö.

ON TUTKITTU, että noin 2–3 prosenttia väestöstä sairastaa OCD:tä. Pakko-oireinen häiriö jakautuu kahteen ryhmään: pakkotoimintoihin ja pakkoajatuksiin. Meillä jokaisellahan on lieviä pakkotoimintoja: tarkistamme esimerkiksi, onko kahvinkeitin pois päältä, hellan nappulat nollassa, ulkovi lukossa jne. Sairaudesta puhutaan silloin, kun toiminnot tai ajatukset alkavat haitata jokapäiväistä elämää ja pahimmillaan johtavat työkyvyttömyyteen. Näin kävi minun kohdallani.

OCD puhkesi minulla 35-vuotiaana, oireita minulla oli ollut kuitenkin jo teini-iässä. Lapsuuteni olen viettänyt melko turvattomassa ympäristössä. Kun olin murrosiässä, isäni pahoinpitelyt minua kohtaan alkoivat. Tämä ilmeni ruumiillisena väkivaltana, alistamisena ja nöyryyttämisenä. Näiden tekojen jälkeen, kun paha olo oli voimakkaimmillaan, menin useasti pesemään kasvoni ja käteni. Huomasin että ahdistus, pelko ja paha olo helpottivat.

OCD:ssä tyypillistä on, että ihminen pyrkii lievittämään ahdistusta tietyillä rutiineilla, eli pakkotoiminnoilla. Pian äitini alkoi huomauttelemaan liian pitkistä suihkuista ja pesuista. Myös jatkuvasta hampaidenpesuista sain huomautuksia. Tuohon aikaanhan ei OCD:stä juurikaan tiedetty mitään, eikä itsellenikään tullut mieleen, että pakonomaisesti käytän näitä keinoja pahan olon poistamiseen.

Vuodet vierivät ja oma perhe oli jo perustettu. Lapset sairastelivat paljon pienenä. Odotin neljättä lastamme, kun romahdus tuli. Neuvolassa ohjeistettiin ja muistutettiin aina hyvästä käsihygieniasta ja siivouksesta kotona. Hyvin salakavalasti pakko-oireeni alkoivat nosta päätään. Itse en sitä huomannut, vaan läheiset alkoivat huomauttelemaan ylenpalttisesti siivoamisesta ja jatkuvasta käsienspesuista. Meillä haisi aina kloori, koska lattia ei tullut puhtaaksi kuin kloorilla. Jos en imuroinut kolme kertaa päivässä, ei tullut puhdasta. Jos en pessyt käsiäni vähintään 10 minuuttia toistaen tiettyä rituaalia, niin kaikki bakteerit eivät lähteneet pois. Jos joku

OCD:ssä tyypillistä on, että ihminen pyrkii lievittämään ahdistusta tietyillä rutiineilla, eli pakkotoiminnoilla.

ulkopuolinen häiritäisi, kun suoritin rituaalia, oli se aina aloitettava uudestaan.

Pakkoajatuksat pyörivät koko ajan päässäni. Voinko koskea ovenkahvaan, jos siihen on koskenut joku muu, jolla likaiset kädet. Onko kahvat nyt pyyhittävä vai menenkö pesemään kädet. Varmistelin asioita mieheltäni, koska todellisuudentajuni oli kadonnut. Eräänä kauniina syksyisenä aamuna en päässyt enää sängystä ylös. Itkin ja käteni olivat pieniä verta vuotavia haavoja täynnä. Voimavarat olivat totaalisesti loppu. Synnytykseen oli kolme viikkoa aikaa. Mies alkoi soittamaan apua. Puolenpäivän aikoihin tuli ambulanssi pihaan ja lähdettiin pakkohoitoon. Minulle kerrottiin, että käytökseni oli psykoottista ja oli turvattava syntymättömän lapsen terveys.

Jaksolla olin vajaa kolme viikkoa ja sain levähtyä. Näin jälkikäteen ajateltuna kuulostaa hassulta, että minulla oli omahoitaja, jonka tärkein tehtävä oli vahtia, etten pese käsiäni. Wc-reisuilla sain sen tehdä ja silloinkin hän tuli mukani. Tuosta alkoi terapioiden ja sairaalajaksojen rullanssi. Lääkkeitä kokeiltiin useita. OCD:ssä yksi tärkeimmistä hoitomuodoista on siedätyshoito. Tuolloin oli tilanne sellainen, että pelkät saippuapesut eivät enää riittäneet, vaan käsien desinfektioaineet olivat myös mukana.

Sairaalajaksolla oli tarkoitus aloittaa siedätyshoito. Tarkoituksena oli jättää käsiäsi pois ja vähentää saippuapesukertoja. No eihän siitä mitään tullut, koska tuska ja ahdistus olivat niin suuria, että käytökseni muuttui aggressiiviseksi ja lopulta keskeytin koko jakson. Myös ryhmäterapiain keskeytin siedätyshoidon takia. Sain uuden diagnoosinkin: epävakaa persoonallisuus-häiriön impulsiivinen tyyppi. Tulin

äärimmäisen vihaiseksi, jos en saanut poistaa ahdistustani totutuilla rituaaleilla. Minulla oli koko ajan hoitosuhde psykiatrian poliklinikalle, jossa säännöllisesti kävin keskustelemassa psykologin kanssa.

Vihdoin vuosien jälkeen löytyi lääke. Sitä oli etsitty ja odotettu. OCD:ssä käytetään usein suuria annoksia, jotta teho olisi paras mahdollinen. Olin tehnyt lääkärille selväksi, että siedätyshoito ei ole minun juttu, ja hän oli samaa mieltä kanssani. Näytti siltä, että oikea lääkitys ja keskustelut psykologin kanssa ovat minun kohdallani toimiva hoito. Kuten monissa mielenterveyden sairauksissa on hyviä ja huonoja kausia, niin myös pakko-oireisessa häiriössäkin. Stressi ja muut huolet selvästi lisäävät pakko-oireilua. Ja useasti on jouduttu turvautumaan lisälääkityksiin. Hyvinä kausina pystyn elämään suhteellisen normaalia elämää. Toki minulla on tiettyjä ja totutut tavat ja rituaalit, joita tulen noudattamaan lopun ikäni. On tiettyjä paikkoja, kuten uimahallit, joihin en bakteerikammoni takia pysty menemään. Oli aikakausi, jolloin en pystynyt käyttämään julkisia kulkuneuvoja. Tänä päivänä pystyn siihen. Lääkärin arvion mukaan olen sairastunut jo teini-iässä. Geeniperimällä voi olla osuutta sairastumiseen. Mikä surullista, niin turvaton elinympäristö ja isäni käytös ovat suurelta osin vaikuttaneet myös.

Tänä päivänä olen työkyvyttömyyseläkkeellä. Olen muutama vuosi sitten hurahtanut neulomiseen ja ihan viime vuoden lopulla makrameetöiden solmimiseen. Käsityöt ja ulkoilu ovat intohimoni. Ne ovat tietynlaista terapiaa myös. Ja tietysti HELMI ry on suuri osa elämäni. Vuosien myötä olen oppinut tunnistamaan, jos OCD-oireet meinaavat vallata ajatukseni. Silloin lähdän lenkille tai kaivan kutimet esiin. Olen löytänyt Instagramista OCD-Suomi vertaistukiryhmän, jossa voin keskustella muiden sairastuneiden kanssa. Myös vertaistukiryhmiä löytyy täältä.

Hyvää kesänjatkoa toivottaen,

Teksti ja kuva: Tiina Viitanen



EEZY KEYZ®

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

IPRA Technologies, Lappeenranta
eezykeyz.eu

Koivunen Oy

ja

Fixus Kauppiat

LUMON®

www.lumon.com

STEN

teräksellä tulokseen

fennia

Henki-Fennia tarjoaa kaikki henki-,
eläke- ja säästöhenkivakuuttamiseen
liittyvät palvelut.

www.elahetkessa.fi

I APOTEKET I KRISTINESTAD KRISTIINANKAUPUNGIN I APTEEKKI

Kauppatori 3, 64100 Kristiinankaupunki,
puh. 06 221 1007

www.krs1apotek-apteekki.fi

NAARAJÄRVEN APTEEKKI

Seunalantie 1, puh. 015 422 170

JÄPPILÄN SIVUAPTEEKKI

Heponiementie 1, puh. 015 610 172

www.naarajarvenapteekki.fi

Tornion Apteekki

www.tornionapteekki.fi

Hammaslääkäri

Auli Reijonen

Lahti, puh. 03 751 2122

Arkkitehtitoimisto Valkeavirta

Porvoo, puh. 040 543 5350,
www.valkeavirta.fi

Arkkitehtuuritoimisto EPY-ARK

Mäntsälä, puh. 050 346 9760,
www.epy-ark.fi

AB FIXAFELL OY

Pietarsaari, puh. 06 788 9600,
www.fixafell.fi

EP:n Kehärakenne Oy

Seinäjoki, www.epnkeharakenne.fi

ET Sähkö Oy

Espoo, puh. 040 524 7147

KONEPAJA TRAMETA OY

Turku,
www.trameta.fi

Helsingin Laskentasäätö Oy

www.hls.fi

Pihahuolto Oy

Tampere, www.pihahuolto.fi

KULJETUS J. KOSKELA OY

Saarenkylä,
puh. 040 531 1677

Salon Kone ja Rauta Oy

www.skroy.com

Tmi Ari Jortikka

Köyliö, www.matkajortikka.fi

METSÄPALVELU TURUNEN OY

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

www.metsapalveluturunen.fi





Kiertäjähieron avulla rauhoittumista

KIERTÄJÄHERMOSTA eli vagushermosta on kirjoitettu paljon ja monessa yhteydessä viime aikoina. Kiertäjähiermoa rauhoittamalla on tutkitusti rauhoittava vaikutus tahdosta riippumattoman eli autonomisen hermoston toimintaan. Kiertäjähiermo kiittää nimensä mukaisesti ihmisen kehossa elimistä toiseen: aina suolistosta lähtien aivorunkoon saakka. Se on elimistömme hermoista kaikkein pisin.

Kiertäjähieron tiedetään pitävän yllä hermoston, hormonitoiminnan ja immuunipuolustusjärjestelmän tasapainoa. Sen on katsottu saavan aikaan myös mielihyvähormoni serotoniinin tuotannon. Kiertäjähieron vuoksi kehon ja mielen tila näkyy ihmisen äänensävyissä ja kasvoilla. Se on siis monessa mielessä todella tärkeä hermomme. Tarkemman kuvauksen kiertäjähiermosta löydät mm. lähdeluettelon Ylen sivuilta löytyvästä jutusta.

Ihmisen kehossa katsotaan olevan kiihdyttävä eli sympaattinen hermosto ja rauhoittava eli parasympaattinen hermosto. Molemmat kuuluvat automiseen eli tahdosta riippumattomaan hermostoomme. Periaatteessa niiden toimintaan emme voi tietoisesti vaikuttaa. Kun elimistön sympaattinen hermosto ja rauhoittava eli parasympaattinen hermosto ovat tasapainossa, ihminen voi hyvin.

Pitkittynyt stressi tai traumat voivat vaikuttaa meihin niin, että sympaattinen hermosto jää ikään kuin päälle eli ihminen on taistele tai pakene -tilassa

jatkuvasti. Kiertäjähiermoa rauhoittamalla voimme välillisesti vaikuttaa myös sympaattiseen hermostoon; kiertäjähieron rauhoituessa myös sympaattisen hermoston kiihtyminen pysähtyy.

Tietynlaiset hengitysharjoitukset vaikuttavat tutkitusti tällä tavoin; oleellinen osa hengitysharjoituksia on pidennetty uloshengitys. Hengitysharjoitusten avulla syke laskee, ruuansulatus toimii paremmin ja aivoilla on rauhaa prosessoida asioita. Harjoituksista voi olla hyötyä myös mm. ahdistusoireisiin ja paniikkihäiriöön.

Tässä on kaksi hengitysharjoitusta, joiden avulla voi rauhoittaa kiertäjähiermoa. Ensimmäinen harjoitus on Ylen jutusta, toinen Unen taidot -verkoluennolta. Ylen jutusta löytyy myös muita nauhoitettuja rentoutusharjoituksia.

TÄLLÄ YKSINKERTAISELLA HENGITYSHARJOITUKSELLA VOI ALOITTAA:

- Istu tai mene pitkäksesi.
- Huokaise helpotuksesta ja pidennä uloshengitystä.
- Huomaa uloshengityksen jälkeinen pieni tauko.
- Anna sisäänhengityksen tapahtua pakottamatta, kuin itsestään.
- Jatka hengittämällä samaan tapaan jonkun aikaa.
- Anna samalla kasvojesi pienten lihasten rentoutua.
- Kuulostelet oloasi lempeästi ja arvostelematta.

PALLEAHENGITYS

- Makaa sängyssä selällään. Laita tyyny tai lämmin kaurapussi palleen päälle, tällöin hengitys syvenee automaattisesti.

- Hengitä rauhallisesti sisään ja ulos. Anna uloshengityksen olla sisäänhengitystä pidempi.

- Ajattele itseksesi: ”Ei ole mitään hätää. Minä vain rauhassa hengittelen tässä.”

- Kun olet vähän aikaa hengitellyt, siirrä huomiosi hengitykseen; kuinka tyyny nousee ja laskee. Tällöin ilma menee palleaan asti.

Teksti ja kuva: Jaana Rantakokko

LÄHTEET:

1) Ylen juttu: *Tärkein aivohermosi saattaa olla avain kehosi ja mielesi terveyteen.*

<https://yle.fi/aihe/artikkeli/2020/12/12/tarkein-aivohermosi-on-avain-kehosi-ja-mielesi-terveyteen-voit-herattaa-sen-jo>

2) FinFami Uusimaa ry – Omaiset mielenterveyden tukena järjestämä *Unen taidot – löydä uni ilman lääkkeitä* -verkoluento Facebookissa.

<https://www.facebook.com/815036921850939/videos/1971647936322558>

Neljännän käden paradoksi

Vanhuus on kumarassa kulkevan aikapölyn harha
keinoaltaan reunoihin törmäilevä tatuoitu kala,
kun meteoriparvessa soi kipinöivä gospel
ja sähköbasso resonoi korallin happea sylkevässä kidassa.

Tuuli ei väsy kantamaan untamme vuorten yli
joiden rinteillä sotkuinen luurankoheinä lakoaa
kuin papin siunauksesta vettyneet hiukset ikonienkelin päälaelta.
Samettilaakson suklaalapsi on hylätty hedelmäpeliin,
vain sukellus madonreikään, sitten perhosen lento.

© *Marita Koskinen*

Erilaisuus

Salaisuus?

Erilaisuus onko se salaisuus suuri
Lienee kuitenkin ymmärryksen juuri
Jokainen meistä on erilainen
Vaan jollain lailla samanlainen
Kun toisen kohdata uskaltaa
Onhan se ihan mahtavaa!
Voit aina aatella arvokas oot
Mitä tahansa mut sanokoot

Erilaisuus

Tulevaisuus?

Jokainen uutta, outoa itselle pelätä voipi
Vaan silloin suloinen musiikki soipi
Ja se meitä muistuttaa
Ettei ketään syrjiä saa
Tulevaisuus täynnä toivoa on
Ettei kukaan ois onneton
On rikkautta suurinta erilaisuus
Erilainen jokainen lehtikin puus

Ei erilaisuutta pelätä kannata lain,
Se asioista hienointa on vain.

Silloin kun jokainen meistä ymmärtää sen,
ei lopu aika ihmeiden.

Kun jokainen arvostaa toista, mahdollistaa se monenmoista.

Siis pidä mielessäs ohje tää:
Aina yritä toista ymmärtää!

Martta Pitkänen

Pumpulissa en kasvanut
pinnalliseksi puhujaksi
Ei ääneni kantanut
en siis laskelmoinut
omaa hyötyä
vaan vilpitön
Itseni unohtaen, kuin
en olisi elossa
Kuin leijuisin ylhäällä,
kuin kissa joka nappaa
kiinni kärpäsen

MP

Miten sulla oikein menee?
Miten opiskelut etenee?
Mun mielessä vaan synkkenee

Nuori oot ja parasta aikaas elät nyt
Vielä tapahtuu kaikkea josta yllätyt

Hei reippaasti eteenpäin kulje vaan
Voit kiertää vaikka koko maan

Vaan mitä tuohon oikein vastata voi
Kun päässä vain kuoleman kellot soi

Kuka voi minua ymmärtää
Kun mieleni täyttää myrskyinen sää

Kun nuori oon pitäisi olla sitä,tuota ja tätä.
Miksei kukaan ymmärrä,että mulla on nyt hätä?

Hymyn huulille väkisin vääntää saa

Jottei ketään ala huolestuttaa

Mutta ei se oikein oo...
Ei mun tarvitse olla mitä muut toivoo.

Ja sen kun ymmärtää,
Valoisammaks muuttuu sää.

Saan olla just sellainen kuin oon
Mitä tahansa muut sanokoon.

Sanotaan, auttaa voi aika.
Ja ehkä siinä piileekin nyt taika

Annan elämän kuljettaa, jonnekin johdattaa,
ja varmaa on että kerran vielä iloinen olla saa.

Martta Pitkänen

Yksin

Olet yössä nyt yksin
Ennen oli toisin, kuljit kanssain silyityksin
Hetket ne aina mieleeni palaa
Hiljaa, miltei niin kuin salaa
En voi kaipuuta kauemmin kestää
Kyyneleitä vuolaita en voi estää
Kesä Tyttö Kesä Suomen
Kuule lauluin
Koittaako meille yhteinen huomen
Tule metsän reunaan
Kaiku kutsus kantaa
Vuodet meille aikaa antaa
Rakkauden kaipuu nyt kutsunsa antaa
Toivon että se luoksesi kantaa
Ja aikaa meille antaa

Mikael Muinonen

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

SUDOKU 2/2021

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

**

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

Nimi _____ Puh. _____

Osoite _____

Postitoimipaikka _____

Sähköposti _____

Vastaukset 20.7.2021 mennessä: "HELMIKRYPTO 2/2021"
HELMI ry, Mäkelänkatu 56, 00510 Helsinki.

HELMISUDOKU

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

Omaelämäkerran kirjoittamisesta

OMAEELÄMÄKERRAN kirjoittaminen on itselle iso prosessi, kun sen tekee huolellisesti. Siinä voi mennä jopa vuosia. Itse olen kirjoittanut omaelämäkertani kaksi vuotta. Arvioisin sen kestävän vielä puolen vuoden verran. En kirjoita jatkuvasti päivittäin, vaan pidän taukoja. Näin olen virkeä, kun jatkan. Se on tärkeä projekti minulle.

Kun mieltii, haluaako kirjoittaa vain itselle, on hyvä mieltii tarkoitus sille, miksi kirjoittaa. Joka tapauksessa kirjoittaminen on terapeutista, vaikkei sitä koskaan julkaisikaan.

KIRJOITTAMINEN ITSELLE

Itselle kirjoittaminen on vapaata. Voi käyttää vapaasti nimet ja tapahtumat sellaisena, kuin ne näkee. Niin kauan kuin sitä ei julkaise, on täydellinen sananvapaus kyseessä. Ei tarvitse muuttaa nimiä tai kätkeä mielipiteitään. Se on rehellistä itseilmaisua. Kun kirjoittaa itselle, sen voi toki antaa jälkipolville lahjaksi. Sen käytöstä päättää taas jälkipolvi.

KIRJOITTAMINEN MUILLE

Kirjoittaminen muille eroaa reilusti itselle kirjoittamisesta. Silloin on hyvä mieltii kohderyhmä jo ennalta. Kirjoittaako lapsille? Aikuisille? Jollekin tietylle ryhmälle?



Kun mieltii, haluaako kirjoittaa vain itselle, on hyvä mieltii tarkoitus sille, miksi kirjoittaa.

Tämä on hyvä pohtia etukäteen ja huomioida tekstissä.

Mielipiteet voivat edelleen tulla esiin, mutta niiden esittämisestä johtuviin reaktioihin on hyvä olla valmis.

Nimiä ei välttämättä kannata käyttää tai ne on hyvä muuttaa, jottei toisia tunnustettaisi. Kun nimet ovat näkyneet joissain elämäkerroissa, on haasteita oikeuteen tullut. Kirja on saatettu jopa ottaa pois markkinoilta tai sen sisältö on muutettu seuraavissa painoksissa.

Kirjoittaminen muille on edelleen rehellistä itseilmaisua. Omaelämäkerrassa on vapaampaa käyttää nimiä kuin

muussa kirjallisuudessa. Se kuitenkin ei saa loukata toista. Kunnia on kuitenkin kunnia. Kunnianloukkaussyyteiltä ei aina selviä, mutta siksi tuleekin mieltii, mainitseeko toista nimeltä. Itse olen kirjoittanut anonyymiä elämäkerta. En mainitse nimeltä itseäni tai muita. Siitä lisää ajatuksia seuraavassa kappaleessa.

KIRJOITTAMINEN ANONYYMINÄ

Omaa tarinaa saa kertoa vapaasti, mutta toisinaan on syitä olla kertomatta, kuka on tai keitä toiset on. Se vapauttaa kertomaan asiaa. Toiset henkilöt tulee tällöin häivyttää mahdollisimman tunnistamattomiksi. Ulkonäköä ei kannata liikaa painottaa, sukupuoli ei ole olennainen ja yksityiskohtiin ei kannata laittaa liikaa huomiota. Asiaan saa kiinnittää huomiota sitäkin enemmän. Tarkoitus kannattaa pitää mielessä: miksi kirjoitan tätä?

On hyvä selvittää rajat siitä, mitä saa ja ei saa julkaista. Tärkeintä on välttää, ettei kenenkään kunniaa tällöinkään loukata. On kuitenkin hyvä tiedostaa, että yksityishenkilöllä on suurempi yksityisyyden suoja kuin julkisuuden henkilöillä ja poliitikoilla.

*Teksti: Sami Juntunen
Kuva: Juha Porkola*



PUNAINEN PLANEETTA – LAPSUUDENKUVAUS



Joonatan Tola: *Punainen planeetta.*
Otava, 2021.

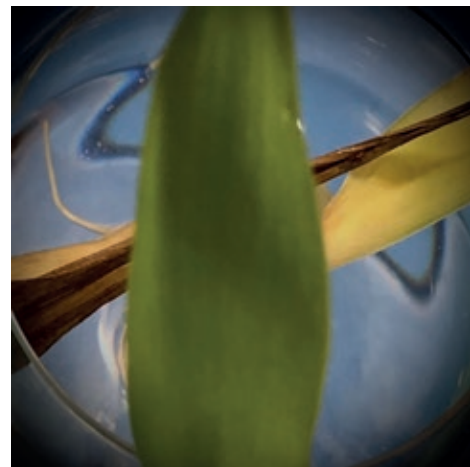
Joonatan Tola kirjoitti kirjan epätavallisen lapsuudenperheensä elämästä. Perheen elämää varjosti isän psyykinen sairaus ja alkoholin käyttö. Kirja alkaa mielenkiintoisella kuvauksella isän lapsuudenperheen kohtalosta. *Punainen planeetta* näyttää elämän lapsen silmin, kun vanhemmat eivät saa oikeanlaista tukea ongelmiansa keskelle ja sairautensa.

Isä elää kuvataiteelle ja kuvataiteella. Toisaalta on skitsofrenia ja toisaalta lehteen juttujaan kirjoittavat toimittajat, jotka tulevat aina uudella ja uudella paikkakunnalla tekemään jutun kylään muuttaneesta taiteilijasta. Kun kuvia menee kaupaksi, myös perheellä menee paremmin. Muuten isä saattaa käyttää perheen viimeiset varat turhiin taksimatkoihin.

Järkeä ja loogisuutta elämästä on turha odottaa ja koko perhe tuntuu kuin elävän sadussa. Kirja ei mässäile kärsimyksen määrässä, mutta se kertoo rehellisesti kokemuksista. Tämänkaltaisen kirjan kirjoittaminen ei ole helppoa. Kirjasta käy ilmi myös, mikä merkitys on svulla ja turvaverkostolla, kun ihminen tarvitsee apua. *Punaisessa planeetassa* suku on pikemminkin uhka kuin tuki. Mikko-isän äiti onkin jo liukunut turvalliseen unohtukseen silloin, kun Joonatan on kiinnostunut perheen historiasta ja syistä, jotka johtivat isän sairastumiseen.

Tola onnistuu kertomaan rehellisesti, mutta myös myötätuntoisesti hänelle tapahtuneita asioita. Lisäksi hän on kyennyt luomaan pienen etäisyyden isäänsä ja kertomuksen näkeekin aikuisen silmin, mutta loppujen lopuksi on kirjailijan omaa tietoa, että mikä muistetuksa on täysin totta ja mikä kuviteltua.

Eija Toiviala





LAINEITA MALJASSA

HELMIKUUSSA minulla oli jälleen mahdollisuus osallistua **Magi Viljasen** ohjaamalle luovan valokuvauksen kurssille. Ryhdyimme heti työstämään omaa, vapaavalintaista projektia. Toisena tehtävänä oli tuoda nähtäväksi muutamia ulkona kuvattuja kuvia. Lisäksi Magi kehotti meitä katselemaan paljon valokuvateoksia ja hän lähetti myös valokuvaukseen liittyviä YouTube-linkkejä.

Etätyöpajana toteutetulla kurssilla kukin näytti muutamia kuvia, joita analysoitiin ja muokattiin.

Aluksi koin tehtävän vaativana. En tiennyt, mitä kuvata, ja minusta tuntui hankalalta valita kohde. Päädyin kuvaamaan lasissa olevaa jukkapalmun versoa. Magi kehotti mm. menemään lähietäisyydelle ja hyödyntämään valaistusta sekä erivärisiä kankaita tms. kuvauksessa. Hän myös kehotti tavoittelemaan abstraktimpaa ilmaisua, ja koin sen itselleni luontevaksi tyylilajiksi. Päädyin kuvaamaan kuihtuneita lehtiä, mutta maljakkona toiminut lasi särkyi, ja viherkasvi alkoi olla valmis istutettavaksi.

Yksityiselämässäni tapahtui mieltä kuormittavia asioita, ja välillä jouduin miettimään asioiden tärkeysjärjestystä. Mielessäni myllersi niin, että päätin keskeyttää projektityön ja harkitsin jopa jättäytyväni pois kurssilta. Tunsin jämähtäneeni. En nähnyt kodissani kiinnostavaa

kuvattavaa, ja ideat olivat vähissä. Koin valokuvanoton objektin näkökulmasta, sillä valokuva ikään kuin vangitsee kuvattavan kohteen tiettyyn ajan ja paikan tilaan ja valokuva voi alkaa määrittämään liikaa objektia. Se sai minut suhtautumaan kriittisesti ja aralla mielellä kuvaukseen. En hyväksynyt valokuvauksen armotonta realismisuutta. Kaipasin akvaarellisempaa otetta. Kuitenkin pohdittuani tarkemmin päädyin seuraavaan: ylipäänsä taide voi muuttaa läsnä olevaa todellisuutta lopulliseksi teokseksi taiteilijan näkökulmasta – oli se sitten valokuva tai vesivärimalaus.

Kriisin aikana ainoa mahdollisuuteni oli käydä ulkona napsimassa kuvia. Aluksi tunsin kuvaavani pelkästään velvollisuudesta: fyysinen kuntoni ei ollut kovin hyvä, ja välillä sormia palelsi. Pelkäsin kuvaamista julkisilla paikoilla, mutta ulkona käyminen teki hyvää sekä fyysisesti että psyykkisesti. Vähitellen aloin sietämään stressiä, joka syntyi kameran kanssa vaeltamisesta. Kotiin palatessa yritin vapautua stressistä keskittämällä ajatukset johonkin muuhun kuin valokuvaukseen.

Selvisin kriisistä ja päätin jatkaa Magin kurssilla käymistä. Aloin suhtautua kuvaamiseen kevyemmin. Koin helpotusta ajatuksesta, ettei tunnilla tarvitse välttämättä näyttää omia kuvia. Tunsin, että vaikka huolia kasaantuu, niin minä tarvit-

sin kuitenkin harrastuksen ja sen kautta irtioton arjen harmaista hetkistä. Selasin **Elina Brotheruksen** *Decisive Days* -kirjaa, joka on kulkenut matkassani monessa muuttokuormassa. Hänen kuvansa ovat mielestäni riipaisevia. Magi onkin useaan otteeseen tuonut esille, että valokuvauksen voimaa voi löytää myös kiipeistä asioista. Löytääkseen kuvasta kauneutta kaiken ei tarvitse välttämättä olla perinteisessä mielessä kaunista.

Magin sanoin ”jokainen valokuva on viime kädessä kuvaajan omakuva”. Se antoi oivalluksen, jonka myötä valokuvaus vapautti edes hieman pinttyneitä näkemyksiäni. Magi Viljanen on heittänyt rohkeasti kaikki valokuvaan kuuluvat palikat esiin. Kurssilla olen kokenut aimo annoksen elämyksiä valokuvaukseen liittyen, ja kaiken lisäksi ryhmä on ollut kanssa minulle tärkeä sosiaalinen foorumi. Valokuvauskurssille osallistumisen myötä olen aktivoitunut monella tavalla ja olen alkanut kokea valokuvan myönteisiä vaikutuksia.

Valokuvaus on hyödyllinen tallennusväline ja ilmaisukeino. Kuvanlukemisen taito on mittaamattoman arvokasta informaatiotulvan äärellä sekä taiteen käyttäjän instrumenttina.

Tekstit ja kuvat: Minna Mahkonen

Retkiä

KE 16.6. KLO 13.00 PICNIC-RETKI VALLILAAN

Lähdetään lähipuistoon piknikille! Pakataan mukaan kahvia, täytettyjä sämpylöitä ja muita herkkuja! Yhteislähtö Helmi-talolta klo 13.00. Voit halutessasi ottaa mukaan istuinalustan.

Ilmoittautumiset 11.6. mennessä. Omavastuu hinta 1,50 €. Säävaraus.

PE 2.7. KLO 13.30 KESÄKAHVILA MAININKI

Taas on aika leivoskahveille meren äärellä ja luonnon keskellä! Yhteislähtö Rastilan metroasemalta klo 13.30.

Ilmoittautumiset 28.6. mennessä. Omavastuu hinta 2,50 €.

TO 8.7. KLO 13.00 KUMPULAN KOULUKASVITARHA

Vierailaan yhdessä Kumpulan koulukasvitarhalla ja nuorten suunnittelemassa ja pitämässä kahvila Cafe Raparperimerissä. Nautitaan kahvista tai teestä ja maukaasta leivonnaisesta. Yhteislähtö kävellen Helmi-talolta klo 13.00 (matka 1,5 km).

Ilmoittautumiset 2.7. mennessä. Omavastuu hinta 2,50 €.

PE 16.7. KLO 13.00 RETKI JÄÄTELÖKIOSKILLE

Mitä olisikaan kesä ilman jäätelöä? Lähdetään yhdessä lähiretkelle, joka huipentuu jäätelökioskille!

Yhteislähtö kävellen Helmi-talolta klo 13.00

TI 20.7. KLO 13.00 MINIGOLFIA TAIVALLAHEDESSA

Pelataan kierros minigolfia, juodaan kahvit ja syödään jätskit loppuksi! Yhteislähtö Helmi-talolta kävellen Taivallahteen n. klo 12.00 (matka 3,9 km) tai nähdään perillä klo 13.00.

Ilmoittautumiset 19.7. mennessä. Omavastuu hinta 3 €. Säävaraus.

KE 28.7. KLO 12.00 PICNIC-RETKI TÖÖLÖNLAHDELLE

Vietetään päivä Töölönlahdella: syödään Helmi-talolta mukaan pakatut eväät, pelataan pihapeliä ja käydään jäätelöllä. Nautitaan seurasta ja kesästä! Voit halutessasi ottaa mukaan istuinalustan. Lähtö Helmi-talolta klo 12.00 (matka 3,0 km).

Ilmoittautumiset 23.7. mennessä. Säävaraus.

PE 6.8. KLO 10.30 PÄIVÄRETKI KORKEASAAREEN

Päiväretki Korkeasaareen. Kierrellään ja katsellaan, syödään eväitä ja nautitaan! Tavataan Korkeasaaren porteilla (lipunmyynti) klo 10.30.

Ilmoittautumiset 28.7. mennessä. Omavastuu hinta 5 €. Säävaraus.

TO 12.8. KLO 13.00 RETKI KISSAKAHVILAAN

Mennään yhdessä Helkattiin kahville. Rapsutellaan kissoja ja nautitaan Helkatin ihanista herkuista! Yhteislähtö Helmi-talolta klo 12.15 tai tapaaminen perillä, Fredrikinkatu 55, klo 13.00.

Ilmoittautumiset 11.8. mennessä. Omavastuu hinta 3 €.

PE 27.8. KLO 13.30

CAFE MONAMI, RASTILAN KARTANO

Kesäkauden viimeinen kahvilaretki tehdään Cafe Monamiin! 1850-luvun puolivälin paikkeilla rakennettu Rastilan kartano ja sen kaunis puistopuutarhamiljöö kutsuvat meitä iltapäiväretkelle. Yhteislähtö Rastilan metroasemalta klo 13.30.

Ilmoittautumiset 19.8. mennessä. Omavastuu hinta 2,50 €.

Ajankohtaista

OHJAAJIA JA PÄIVYSTÄJIÄ AVOMIELIN-VERKKOON ETSINNÄSSÄ

Kiinnostaako oman ryhmän ohjaaminen omalta kotisohvalta käsin? Lähde mukaan virtuaaliseksi ryhmänohjaajaksi Avomielin-verkkoon Discord-alustalle! Ryhmän teemana voi olla oma lähes mikä vain, kuten vaikka kasvienhoito, lukupiiri, leffat tai lemmikit. Omista mielenkiinnonkohteista saa vapaasti ammentaa. Saat tehtävään perehdytyksen ja teknistä tukea toiminnanohjaajilta ja vapaaehtoistoiminnan ohjaajalta. Aiempaa kokemusta ryhmänohjauksesta et tarvitse, innostus kokeilla uutta riittää!

Etsimme Avomielin-verkkoon myös vapaaehtoisia päivystäjiä. Avomielin-yhteisön työntekijät päivystävät alustalla arkisin klo 9–15, mutta illoille ja viikonlopuille kaivataan kovasti päivystäjiä myös. Tule mukaan vetämään Discordiin keskustelua. Saat Discord-alustalle perehdytyksen ja teknistä tukea vapaaehtoistoiminnan ohjaajalta.

Jos kiinnostuit, ota yhteys vapaaehtoistoiminnan ohjaajaan Veeraan, puh. 044 7774 998 tai veera.henriksson@mielenterveyshelmi.fi.

TAKE AWAY -LOUNASTA MYYDÄÄN

MA-PE KLO 11.30-13.00. HINTA 3,50 €

Lounaskassi kannattaa varata ajoissa puh. 040 7550 607 (soitto tai tekstiviesti). Ruokalistat ovat nähtävissä Helmin kotisivuilla ja Facebookissa.

JUHANNUSLOUNAS

TO 24.6. KLO 11.30-13.00. HINTA 5,00 €

Kesäisten makujen juhlaa, tarjolla juhlava kalalautanen ja mansikkakakku + kahvi.

Varaathan lounaan ajoissa ennakkoon, puh. 040 7550 607 (soitto tai tekstiviesti).

TERVETULO VAPAAEHTOISEKSI

HELMIN KESÄISEEN KEITTIÖÖN!

Kiinnostaako sinua ruoanlaitto tai leipominen? Haluaisitko opetella kassataitoja kannustavassa ympäristössä? Tule kesällä vapaaehtoiseksi Helmin keittiöön! Saat tehtävään ammatti- maista opastusta ja rutkasti hyvää mieltä. Ota yhteys keittiötyönohjaajaan Teijaan ja jutellaan lisää, puh. 040 7550 607.

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

Suuressa manaatti-arvonnassa arpaonni suosi tällä kertaa Timoa.



Tapahtumia

TI 8.6.2021 KLO 10.00–11.30 HAASTA OMAT AJATUKSESI! (ETÄTAPAHTUMA)

Meillä kaikilla on hyödyttäviä kielteisiä ajatuksia. Tule yhdessä kokemusasiantuntija Sirpan ja palveluohjaaja Tiinan kanssa pohtimaan, miten niitä voisi haastaa sekä opetella ajattelemaan asioita myönteisemmällä ja itselle lempeämmällä tavalla.

Ilmoittautumiset 4.6. mennessä Tiinalle, p. 040 5451 679 tai tiina.finnberg@mielenterveyshelmi.fi

TO 17.6.2021 KLO 13.00 PALVELUOHJAUS-INFO (ETÄTAPAHTUMA)

Ahdistaako arki? Tarvitsetko tukea tai ihan vaan kannustusta käytännön asioiden hoitoon? Tule kuuntelemaan, kun Helmin palveluohjaajat kertovat työstään ja siitä, miten he voivat olla tukena erilaisissa elämäntilanteissa. Etätapahtuma Teams-sovelluksessa. Mukaan pääset tästä linkistä <https://urly.fi/23Gk>

KE 23.6. KLO 13.00 LUONNONKUKKAKIMPPUJEN TEKOA

Kukkakimppu vaikka juhannuspöytään! Tule Helmi-talolle tekemään Marin kanssa kimppu keräämistäsi luonnonkukista (kukat voi hankkia myös kukkakaupasta). Saat hyödyllisiä tekniikkavinkkejä kukkakimppun tekemiseen, joita voit hyödyntää myöhemmin niin arki- kuin juhla- ja juhlapöydissä.

TI 27.7. KLO 15.00–16.30 KOKEMUSASiantuntijan TARINA – SIRPA (ETÄTAPAHTUMA)

Tule kuulemaan kokemusasiantuntija Sirpan kokemuksia mielen sairaudesta ja toipumisesta. Oman tarinan päätteeksi mahdollisuus kysymyksille ja yleiselle keskustelulle. Palveluohjaaja Tiina myös mukana tapahtumassa. Etätapahtuma Teams-sovelluksessa. Tervetuloa mukaan!

Ilmoittautumiset 23.7. mennessä Tiinalle, p. 040 5451 679 tai tiina.finnberg@mielenterveyshelmi.fi

TI 29.6, 27.7. JA 31.8. KLO 13.00 YHTEISÖKAHVIT HELMI-TALOLLA

Tervetuloa yhteisökahveille joka kuun viimeinen tiistai! Keskustellaan ajankohtaisista toimintaamme liittyvistä asioista. Tervetuloa jutustelemaan ja kuulemaan uusimmat uutiset!



MITÄ SULLE KUULUU?

Haluamme tietää, mitä sinulle kuuluu ja miten mukanaolo Helmissä on sinuun vaikuttanut.

Stea-avusteisten järjestöjen tulevaisuuteen vaikuttaa merkittävästi järjestetyn toiminnan tuloksellisuus ja tarvitsemmekin sitä varten kattavasti ja mahdollisimman monelta tietoa siitä, miten Helmin toiminnassa mukana oleminen on hyödyttänyt. Ja totta kai me haluamme tietää myös, mikäli jotain pitää korjata, eli älä epäröi antaa ruusuja lisäksi risuja!

Anna siis 5 minuuttia aikaasi ja ole mukana varmistamassa Helmin tulevaisuutta! Kyselyn linkki: <https://link.webropol.com/s/helmintavoitekysely2021>

Tulevia ryhmiä

PALVELUOHJAUksen KESÄRYHMÄ KESKIVIikkoisin 16.6.–18.8. KLO 13.00–15.00

Tule mukaan Tiinan ja Minnan toiminnalliseen palveluohjausryhmään. Toiminnan ohella keskustellaan teille tärkeistä asioista. Aiheita voivat olla esimerkiksi yksinäisyys, jaksaminen, häpeä tai voimavarat. Pääset jakamaan ajatuksia ja tutustumaan ihmisiin suljetussa ryhmässä mukavan tekemisen parissa. Suunnitellaan sisältöä yhdessä ensimmäisellä tapaamiskerralla Helmi-talolla. Korona-tilanteesta riippuen ryhmä voidaan toteuttaa myös ulkona tai Teamsin välityksellä.

Ilmoittautumiset 9.6. mennessä palveluohjaajille. Tiina, p. 040 5451 679 tai tiina.finnberg@mielenterveyshelmi.fi ja Minna, p. 040 0528 661 tai minna.papunen@mielenterveyshelmi.fi

RUOKAKURSSI TYÖVÄENOPISTOLLA (4 KRT) TIISTAISIN 17.8.–7.9. KLO 10.00–14.00

Lähde mukaan Helmin omalle ruokakurssille kokkailemaan! Opi uusia taitoja ja saat hyviä vinkkejä ruoanlaittoon. Kurssi järjestetään työväenopistolla, Helsinginkatu 25.

Ilmoittautumiset 5.8. mennessä. Omavastuu hinta 15 €.

LUOVAN KIRJOITTAMISEN RYHMÄ 1 MAANANTAISIN 23.8. ALKAEN KLO 15.00–17.00

Koko syksyn ajan viikoittain kokoontuvassa Luovan kirjoittamisen ryhmässä 1 tehdään kirjoitusharjoitteita erilaisten tehtävien avulla. Ohjaajana toimii dramaturgi Even Minn. Paikkoja rajoitetusti, varaa omasi heti.

Ilmoittautumiset 16.8. mennessä. Omavastuu hinta 30,00 €.

LUOVAN KIRJOITTAMISEN RYHMÄ 2 MAANANTAISIN 23.8. ALKAEN KLO 17.30–19.30

Koko syksyn ajan viikoittain kokoontuva Luovan kirjoittamisen ryhmä 2 on tarkoitettu pidempään kirjoittamista harrastaneille. Ohjaajana toimii dramaturgi Even Minn. Paikkoja rajoitetusti, varaa omasi heti.

Ilmoittautumiset 16.8. mennessä. Omavastuu hinta 30,00 €.

TOIVON TYÖPAJA (5 KRT) MAANANTAISIN 23.8.–20.9. KLO 13.00–15.00

Tule mukaan kokemusasiantuntija Sirpan Toivon työpajaan vierttelemään kenties hieman kadoksissa olevia unelmia! Keskustelemme ja teemme erilaisia harjoituksia, joten voit unelmoida suuresti tai pienemmin-tärkeintä on osallistuminen.

Tervetuloa mukaan! Ilmoittautumiset 16.8. mennessä Tiinalle, p. 040 5451 679 tai tiina.finnberg@mielenterveyshelmi.fi

KAIKKI VIIKOITTAIN KOKOONTUVAT RYHMÄT HELMIN VERKKOSIVUILLA:

<https://mielenterveyshelmi.fi/kuullaan-ja-kohdataan-helmissa>

Lisätietoja ja ilmoittautumiset (ellei muuta mainittu) ryhmiin, tapahtumiin tai retkille

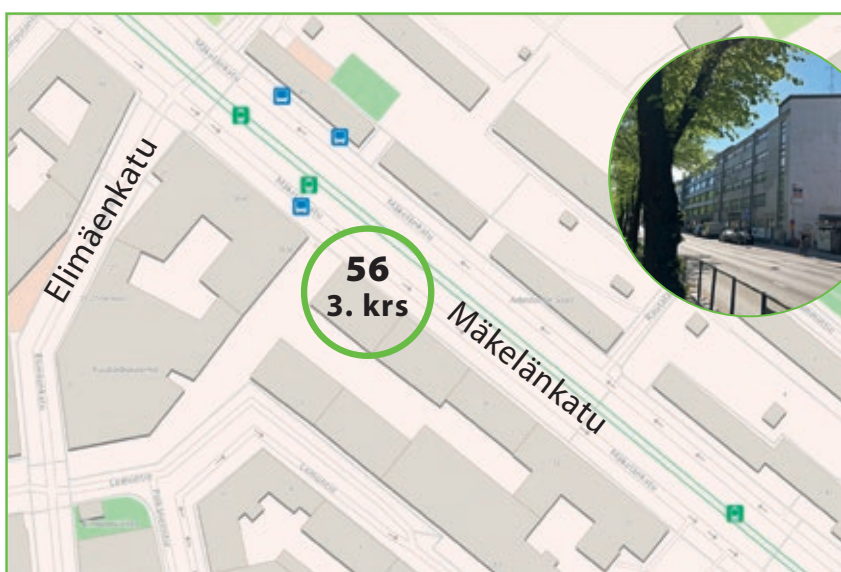
Helmi-talon toimiston numeroon p. 040 1616 604
tai toiminnanohjaajille sähköpostitse:

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

VALLILAN HELMI-TALO JA YHTEYSTIEDOT

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

Mielenterveysyhdistys HELMI ry, Mäkelänkatu 56, 00510 Helsinki, helmi@mielenterveyshelmi.fi, www.mielenterveyshelmi.fi. Sähköposti henkilökunnalle: etunimi.sukunimi@mielenterveyshelmi.fi. Vallilan Helmi-talon aukioloista: seuraathan ilmoittelua yhdistyksen verkkosivuilta ja Facebookista.



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

Haluan

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

Nimi: _____

Osoite: _____

Postitoimipaikka: _____

Puhelin: _____

Sähköposti: _____

Syntymävuosi: _____

Allekirjoitus: ____/____20____



Mielenterveysyhdistys HELMI ry
Tunnus 5008300
00003 VASTAUSLÄHETYS

Voit liittyä jäseneksi myös netissä www.mielenterveyshelmi.fi