

2/2022

# Helmi



Teemana  
YSTÄVYYYS

TIINA ON VUODEN HELMILÄINEN

## Teemana ystävyyys

## SISÄLLYS 2/2022

### 4 YHDISTYKSEN VUOSIKOKOUS 2022

Helmin vuosikokouksessa valittiin yhdistykselle uusi hallitus

### 5 TUNNELMALLINEN HELMI-PÄIVÄ

Helmi-päivää päästiin juhlimaan ensimmäistä kertaa Vallilan talolla

### 6-7 MERKITYKSELLISIÄ KOHTAAMISIA JA AINUTLAATUISTA TUKEA

Helmin tukihenkilötoiminta yhdistää mielenterveystoipujan ja vapaaehtoisten tukihenkilön

### 8 YSTÄVÄKIRJA

Kiitollisia mietteitä ystäväistä, tutuista ja sukulaisista

### 9 PIENI PALA RAKKAUTTA

Saila Turcka pohtii vertaistuen merkitystä

### 10 PARI HELMEÄ HELMISSÄ

Petri Keckman on saanut Helmistä ystäviä

### 12-13 ERILAISET YSTÄVÄT RIKASTUTTAVAT ELÄMÄÄ

Ystävyysuhteet ovat monille meistä taustoistamme riippumatta tärkeimpiä ihmissuhteita läpi elämän

### 14 IHMISSUHITEITA

Vähäiset voimavarat vaikuttavat myös ihmissuhteisiin

### 15 KISSATERAPIAA

Kissat tuovat Tiina Viitasen elämään paljon iloa

### 16-17 LOTAN SARJIS

### 18-19 PILVELLÄKIN VOI OLLA HOPEAREUNUS

Tuula Samulin löysi sairastuttuaan uudenlaisen elämän ja unelma-ammatin

### 22 YSTÄVYYS JA ITSENÄISYYS

Hyvälle ystävälle voi sanoa tarvitsevansa omaa aikaa

### 23 INNOSTUNUT SIIVOOJA

Siisti koti ylläpitää mielenterveyttä

### 24-25 KEVÄTPÄIVIÄ PARIISISSA

Maaninen vaihe vei Marianne Halttusen Pariisiin

### 26 ELÄMÄN MERKITYKSELLISYYTTÄ ETSIMÄSSÄ

Merkityksellisuuden voima -kirja herätteli Tarja Ruususta pohtimaan elämän merkityksellisyyttä

### 27 PSYKOLOGIA VALLANKÄYTÖN VÄLINEENÄ

Terapeuttinen valta -kirjassa lähestytään eri ilmiöitä terapeuttisen vallan käsitteen avulla

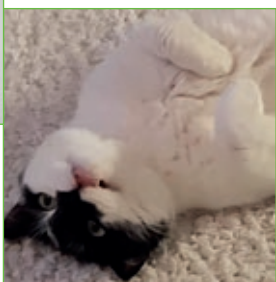
## VAKITUISET

PÄÄKIRJOITUS	3
SIELUN HELMIÄ	20
KRYPTO JA SUDOKU	28
HELMIN JÄRJESTÖSIVUT	29-31

9



15



16



18



## TULE MUKAAN LEHTIRYHMÄÄN!

Seuraava palaveri ti 19.7.2022 klo 14.00-15.30 Vallilan Helmi-talolla, Mäkelänkatu 56, 3. kerros. Helmin lehtiryhmä on kaikille avoin. Tervetuloa ideoimaan ja kirjoittamaan! Aineistopäivä on 25.8.2022.



Helsingin kaupunki tukee HELMI ry:n toimintaa

## Helmi 2/2022

Mielenterveysväen  
kulttuuri- ja mielipidelehti  
HELMI ry:n jäsenlehti

PÄÄTOIMITTAJA  
Heidi Saukkonen

TOIMITUSSIHTEERI  
Noora Kiiski

ULKOASU JA TAITTO  
Annikki Kilgast

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

PAINO  
Reusner AS, Tallinna

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

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

Kannen kuvassa Tiina Viitanen  
Kuva: Noora Kiiski

Lehti ilmestyy neljä kertaa vuodessa.

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

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

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

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

### MEDIAKORTTI

Linkki mediakorttiin 2022 löytyy  
HELMI ry:n sivuilta osoitteesta:  
[https://mielenterveyshelmi.fi/  
toiminta-2/helmi-lehti/](https://mielenterveyshelmi.fi/toiminta-2/helmi-lehti/)



## Uusi hallitus ja strategian päivitystä

**KESÄ TULEE** ihan varmasti, vaikka kevät on tänä vuonna edennyt hitaasti. Itse kärsimättömänä odotan jo lämmintä ja aurinkoa.

Meillä on ollut nyt toiminnan kannalta tavallisempi kevät kuin kahtena edellisenä vuonna. On ollut ilo nähdä, kun Helmi on täytynyt kävijöistä ja toiminta on saatu pyörimään. Ryhmiä on ollut jopa niin paljon, että välillä tilat ovat meinanneet loppua, mutta se on vain positiivista!

Huhtikuussa Helmissä oli vuosikokous ja saimme uuden hallituksen. Hallituksen varajäseneksi valittiin Veera Henriksson, joka onkin meille jo tuttu entisenä Helmin työntekijänä. Tervetuloa Veera! Hallituksen pitkäaikainen jäsen Allan Wilén jäi pois hallituksesta. Kiitos Allan pitkäaikaisesta toiminnastasi Helmin hallituksessa ja onnea uusiin tuuliin! Allan on aktiivinen järjestöihminen, joka on monessa mukana ja joka on ollut myös Helmin toiminnassa alkumetreiltä lähtien. Muita muutoksia uuteen hallitukseen ei tullut.

Tämän lehden teema on ystävyys. Helmissä moni on löytänyt ystävän

vuosien varrella. Ystävyys on parasta, mitä ihminen saa toiselta ihmiseltä. Ystävyys on kantava voimavara. Vaikka olisi monta vuotta välissä ja tapaavat ystävän, kaikki alkaa juuri siitä, mihin se jäi, kun viimeksi tavattiin. Ystävyys on ihmeellinen asia ja aito ystävyys kestää ilot ja surut. Ystävyys voi kestää koko ihmisiän.

Varma kevään merkki meillä on aina Helmin päivä 7.5. Tänä vuonna päivää vietettiin Helmissä 6.5. Helmi-päivän etkoilla. Meillä on ollut jo vuosia perinne valita vuoden Helmiläinen. Tänä vuonna kukkaseppeleen sai Tiina Viitanen. Paljon onnea Tiina!

On kulunut jo viisi vuotta siitä, kun edellisen kerran teimme strategiaa HELMI ry:lle. Olemme hallituksessa aloittaneet strategian tarkastelun uudelleen, siihen on varattu aikaa nyt yksi päivä ja tarvittaessa varamme aikaa lisää. Hyvä strategia on hyvän toiminnan edellytys.

Aurinkoista ja lämmintä kevään ja kesän jatkoa, nähdään Helmi-talolla!

Päivi Seila  
HELMI ry:n puheenjohtaja



# Toiminnanjohtajan tervehdys



**LÄMMIN KESÄINEN TERVEHDYS** kaikille. Helmin alkuvuosi on ollut tapahtumarikas ja vastoinkäymisiäkin on kohdattu matkan varrella, kun Helmi-talo jouduttiin sulkemaan kuudeksi viikoksi vesivahingosta johtuvan sähkökatkoksen vuoksi. Maaliskuun puolivälistä Helmi-talo saatiin kuitenkin vihdoinkin avatua ja toiminta on pyörinyt mo-

nipuolisella tarjonnalla koko kevään ja helmiläisiä on kohdattu talolla runsain joukoin. Toimintaa on Helmissä ollut paljon, viikoittaisia ryhmiä, luentoja, tapahtumia ja retkiä, sekä tietysti päivittäiset kohtaamiset talolla lounaan tai vapaan oleskelun äärellä, palveluohjausta ja tukihenkilötoimintaa unohtamatta.

Kevään aikana pääsimme kokoontumaan Helmi-talolla yhdistyksen jäsenille tärkeään vuosikokoukseen, ja jäsenet valitsivat uudet hallituksen jäsenet erovuoroisten tilalle. Hallituksen kanssa aloitamme kesäkuussa

työskentelyn Helmin strategian päivityksen äärellä. Tähän olemme keränneet helmiläisten näkemyksiä toukokuun ajan verkossa olleen kyselyn kautta.

Toukokuun alussa pääsimme myös vihdoinkin viettämään ensimmäistä Helmi-päivän juhlaa Vallilan Helmi-talolla. Juhla on kahtena vuonna jouduttu koronatilanteen vuoksi järjestämään verkon välityksellä ja näin ollen juhla tuntui entistäkin tärkeämmälle. Helmi-päivän juhla on aina ollut yksi vuoden kohokohdista – täynnä lämminhenkisiä kohtaamisia ja iloista mieltä. Ja niitä riitti tänäkin vuonna.

Kesäkauden ajan Helmi-talo on auki klo 9–15 ja toimintaa on tarjolla läpi kesän. Erityisesti vilkas retkitarjonta kannattaa merkitä jo omaan kalenteriin. Syksyllä starttaavat jälleen kesätaulolle jäävät vakioryhmät ja seuraavan vuoden suunnittelu onkin jo käynnissä. Aikaa jää myös hetki nauttia lämpimistä kesätunnelmista.

Oikein ihanaa ja rentouttavaa kesän aikaa teille kaikille. Kuullaan ja kohdataan Helmissä.

*Heidi Saukkonen*

*Toiminnanjohtaja, Mielenterveysyhdistys HELMI ry*

## Helmin uusi hallitus



Timo Krohn, Arja Sihvonen, Veera Henriksson, Päivi Seila, Jyrki Wahlstedt, Roosa Tiensuu

Juha Porkola, Eeva Helameri, Minna Mahkonen, Päivi Seila, Jussi Ala-aho



# Tunnelmallinen Helmi-päivä

**AURINKO** paistoi ikkunoista, kukat loistivat pöydillä ja Siskon Sali täyttyi ihmismäärästä: näin alkoi vuoden kohokohtana pidetty Helmi-päivä. Toiminnanjohtaja **Heidi Saukkonen** aloitti merkityksellisen juhlan tervehdyksellä, jossa korostui Helmi-talon avoimuus ja yhteisöllisyys. Juhla jatkui Helmi-päivän tietovisan voittajan nimen paljastamisella. Viidentoista kysymyksen tietovisa oli aamusta juhlaan saakka talon seinillä. Kysymykset liittyivät Helmin toimintaan ja historiaan. Tietovisassa paljastui, miten kivasti kävijät tuntevat Helmi-talon. Tietovisan voittajaksi tuli viime vuoden Helmiläinen **Yrjö "Ykä" Sarén**. Kaunis pullo alkoholitonta kuohuvaa, suklaata, kynttilä ja muita palkintoja lähti Ykän mukaan kauniisti pakattuna.

Juhlan jatkuessa Heidi julisti **Tiina Viitasen** vuoden Helmiläiseksi. Tiinasta oli mainittuna hänen energinen persoonansa, iloisuutensa ja ystävällisyytensä. Talon kävijät kertoivat Tiinan olevan auttavainen, älykäs ja elämää kokenut. Huomioitiin myös, miten innokkaasti ja taitavasti Tiina Viitanen on ohjannut ryhmiä, kuten taukojumppaa ja makrameeryhmää. Henkilökunnan puolesta keuhuttiin Tiinan yhteistyökykyä ja luotettavuutta. Kiitos vuoden Helmiläiselle kaikista yhteisistä hetkistä sekä kävijöiden että talon henkilökunnan puolesta!

Päivä jatkui kahvittelulla ja musiikilla. Keittiöväen taikoma kaku ilmestyi pöydälle ja Siskon Salissa musisoi **Seppo Sarén**. **Kristiina Olanto** esitteli Sepon Helsingin konservatorion taitavana lehtorina, pianistina ja harmonikan soittajana. Seppo harrastaa nuotinkirjoitusta, mikä näkyi Sepon valmiudessa soittaa kaikki pyydetty toivelaulut. Näin kauniiseen harmonikkamusiikkiin loppui Helmi-päivän juhlinta.

*Pauliina, Helmin harjoittelija  
Kuvat: Mika Ristiranta*



## Yhdistyksen vuosikokous 2022

**HELMI** ry:n sääntömääräinen vuosikokous järjestettiin torstaina 21.4. Vallilan Helmi-talolla. Vuosikokous päästiin järjestämään nyt viime vuoden etäkokouksen jälkeen ensimmäistä kertaa paikan päällä Vallilassa. Kokouksen avasi hallituksen 1. varapuheenjohtaja **Tuula Samulin** ja kokouksen puheenjohtajaksi valittiin kaupunkineuvos **Timo Honkala**. Osallistujia kokouksessa oli 35 yhdistyksen jäsentä. Kokouksessa käsiteltiin vuoden 2021 vuosikertomus, jonka esitteli toiminnanjohtaja **Heidi Saukkonen**. Järjestösihteerini **Tiina Kallio** esitteli yhdistyksen vuoden 2021 tilinpäätöksen ja luki jäsenistölle tilintarkastajan lausunnon. Lisäk-

si käytiin läpi toimintasuunnitelma ja talousarvio vuodelle 2022. Vuosikertomus ja toimintasuunnitelma ovat luettavissa Helmin nettisivuilla.

Kokouksen loppupuolella oli vuorossa hallituksen jäsenten valinta kaksivuotiselle toimintakaudelle 2022–2023 erovuoroisten tilalle. Erovuorossa oli kolme hallituksen varsinaista jäsentä ja kaksi varajäsentä. Suoritetun vaalin perusteella hallituksen varsinaisiksi jäseniksi kaksivuotiselle toimintakaudelle valittiin **Juha Porkola**, **Timo Krohn** ja **Roosa Tiensuu**. Hallituksen varajäseniksi puolestaan valittiin **Arja Sihvonen** ja **Veera Henriksson**.

### HALLITUKSEN KOKOONPANO

Puheenjohtaja Päivi Seila (2021–2022)

#### Varsinaiset jäsenet:

Tuula Samulin (2021–2022)  
Jyrki Wahlstedt (2021–2022)  
Eeva Helameri (2021–2022)  
Roosa Tiensuu (2022–2023)  
Timo Krohn (2022–2023)  
Juha Porkola (2022–2023)

#### Varajäsenet:

Jussi Ala-aho (2021–2022)  
Minna Mahkonen (2021–2022)  
Arja Sihvonen (2022–2023)  
Veera Henriksson (2022–2023)

# MERKITYKSELLISIÄ KOHTAAMISIA JA AINUTLAATUISTA TUKEA

– *Helmin tukihenkilötoiminta yhdistää  
mielenterveystoipujan ja vapaaehtoisen tukihenkilön*

**HELMIN TUKIHENKILÖTOIMINNAN** tavoitteena on auttaa yksinäisyyttä kokevia ihmisiä, joiden omat lähiverkostot ovat puutteelliset ja jotka kaipaavat pidempiaikaista tukea. Tukisuhde rakentuu tuettavan lähtökohdista ja tarpeista sekä vapaaehtoisen omista lähtökohdista ja resursseista.

Tuen muotoja ovat esimerkiksi kuunteleminen, keskusteleminen, yhdessä harrastaminen sekä käytännön asioissa opastaminen ja muu arkinen tekeminen. Toiminnan sisältö on tukiparin itsensä suunniteltavissa tuettavan tarpeiden ja yhteisten mielenkiinnon kohteiden pohjalta. Helmin vapaaehtoistoiminnan ohjaaja on tukiparin taustatukena koko tukisuhteen ajan.

Tukihenkilösopimus tehdään yhdeksi vuodeksi ja tukiparit tapaavat toisiaan noin kaksi kertaa kuukaudessa. Ensimmäisen tukivuoden jälkeen on myös mahdollista tehdä jatkosopimus, jos tuen tarve edelleen jatkuu ja sekä tuettava että tukihenkilö haluavat jatkaa tukisuhdetta.

Tukihenkilöksi haluavalla ei tarvitse olla erityisiä tietoja, taitoja tai aiempaa kokemusta. Tärkeintä on toimia tuettavalle luotettavana rinnalla kulkijana, joka on läsnä, kuuntelee ja rohkaisee. Muita edellytyksiä tukihenkilönä toimimiselle ovat täysi-ikäisyys, tasapainoinen elämäntilanne sekä mahdollisuus sitoutua säännöllisiin tapaamisiin tuettavan kanssa. Tukihenkilö sitoutuu myös vai-

*Tukihenkilöksi  
haluavalla ei tarvitse  
olla erityisiä tietoja,  
taitoja tai aiempaa  
kokemusta.*

tiolovelvollisuuteen tuettavan ja hänen perheensä asioista.

Huomioimme toimintaan mukaan lähtevien tukihenkilöiden sekä tuettavien toiveet ja muodostamme tukipareja näiden toiveiden mukaisesti.

## **KAHDEN MAAILMAN KOHTAAMINEN**

**Marjo ja Rosa** ovat yksi Helmin tukipareista. "Minua oli pitkään kiinnostanut ihmisten auttaminen ja tukihenkilönä toimiminen. Tykkään enemmän kahdenkeskisestä toiminnasta, jossa pääsee tutustumaan kunnolla uuteen ihmiseen. Kun sosionomiopintoni alkoivat, aloin myös miettiä tukihenkilönä aloittamista enemmän ja niin päädyin Helmiin tukihenkilöksi", Rosa kertoo.

Marjon ja Rosan tukisuhde alkoi syyskuussa. Tukisuhteet alkavat tutustumistapaamisella, johon osallistuu tuettavan ja tukihenkilön lisäksi myös Helmin vapaaehtoistoiminnan ohjaaja. Marjo ja Rosa muistelevat, että ensimmäinen tapaaminen jännitti kumpaakin. "Ei tiennyt yhtään, millainen ihminen siellä on vastassa. Tukisuhteen alussa meni tietysti ai-

kaa tutustumiseen ja piti vähän miettiä, mistä asioista voi puhua ja mitä uskaltaa sanoa. Kaikki lähti kuitenkin luontevasti käyntiin. Olemme tavanneet melko tiiviisti, viikon tai kahden välein, ja se on varmasti auttanut tutustumisessa. Pian alettiin jutella jo vaikka mistä", Marjo ja Rosa kertovat.

Marjo halusi tukisuhteen alussa käydä tukihenkilön kanssa lähinnä kävelyillä. Rosa kuitenkin ehdotti myös muuta yhteistä tekemistä ja pienen mietinnän jälkeen Marjo innostui. Sen jälkeen tukipari on käynyt yhdessä muun muassa ratikka-ajelulla, kirpputorilla ja museoissa. "Olen Rosan ansiosta innostunut viherkasveista, joista en aiemmin ollut ollenkaan kiinnostunut. Olemme käyneet yhdessä Viherpajalla ja Talvipuutarhassa", Marjo sanoo. "Nykyään Marjon kotoa löytyy jopa kaktus!", Rosa nauraa.

Marjo ja Rosa kertovat, että heitä yhdistää avoimuus ja positiivisuus. Vaikka mielenkiinnon kohteet ovat välillä erilaisia, kumpikin on avoimin mielin ollut valmis tutustumaan uuteen ihmiseen ja kokeilemaan uudenlaista tekemistä.

"Alun perin ajattelin, että haluaisin ehkä tukihenkilön, joka on omaa ikäluokkaani. Laitoin kuitenkin ennakkoluulot sivuun ja vaikka meillä on Rosan kanssa paljon ikäeroa, tulemme todella hyvin juttuun! On ollut hienoa oppia toisesta sukupolvesta", Marjo miettii.

"Tukihenkilönä toimiminen antaa paljon myös omaan elämäni. Parasta on



ollut tutustua uuteen ihmiseen ja hänen maailmankuvaansa, ennakkoluulot ovat hälventyneet”, Rosa kertoo. ”Olen joskus miettinyt, että tuo toinen ajattelee tuolla tavalla tuosta asiasta ja se on hyvä, vaikka itse ajattelen eri tavalla. Eri mieltä voi olla ja silti tulla hyvin juttuun”, Marjo sanoo.

Rosan mukaan tukihenkilönä toimimisessa tärkeintä on halu kohdata toinen ihminen. ”Varmasti tosi monenlaiset ihmiset sopivat tukihenkilöiksi, koska tuetavat ovat myös monenlaisia.

Tärkeää on empaattisuus ja läsnäolo sekä tietysti sitoutuminen tukisuhteeseen ja tapaamisiin”, Rosa pohtii. Kumpikin suosittelee tukihenkilötoimintaan mukaan lähtemistä.

”Kokeilemalla ei ainakaan menetä mitään. Tukisuhteessa voi oppia paljon sekä

### *Rosan mukaan tukihenkilönä toimimisessa tärkeintä on halu kohdata toinen ihminen*

toisesta että itsestään”, Marjo ja Rosa summaavat.

Marjo ja Rosa ovat kirjanneet ylös pitkän listan tekemisiä, joita he haluavat vielä yhdessä kokea. ”Toimintakykyni on kasvanut yhteisen tekemisen myötä ja olen myös itsekseni lähtenyt tekemään asioita esimerkiksi keskustaan. Lisäksi olen rohkaistunut puhumaan aiempaa enemmän esimerkiksi töissä ja muissa

kohtaamisissa. Se on täysin Rosan ansiota”, Marjo kertoo.

#### **MUKAAN TUKIHENKILÖTOIMINTAAN?**

Haemme uusia tukihenkilöitä mukaan ympäri vuoden. Haastattelemme kaikki tukihenkilöksi haluavat ja perehdytämme heidät tehtävään. Tarjoamme tukihenkilöille koulutusta, työnohjausta ja virkistystoimintaa.

Helmin tukihenkilötoimintaa järjestetään pääkaupunkiseudun alueella. Sekä tukihenkilönä toimimisesta kiinnostuneet että itselleen tukihenkilöä hakevat voivat olla yhteydessä Helmin vapaaehtoistoiminnan ohjaajaan Nooraan: puh. 044 7774998 / noora.kiiski@mielenterveyshelmi.fi.

*Teksti ja kuva: Noora Kiiski*

# YSTÄVÄKIRJA

Jossain on sanottu viisaasti: "Kerro minulle millaisia ystäviä sinulla on. Sen perusteella tiedän, millainen ihminen olet." Olen koonnut tähän kiitollisia mietteitäni ystäväistäni, tutuistani ja sukulaisistani.

R. Tutustuin sinuun jo rippikoulussa. Vaikka vuodet kuluvat, ystävytemme pysyy. Voin jutella kanssasi ihan kaikesta, myös mielenterveyteen liittyvistä asioista. E. Olet maailmanparantaja. Sinun kanssasi voin jutella myös keveistä aiheista.

M. Olet rakas sukulaiseni. Jaamme yhdessä ilot ja surut. Olet todella tärkeä minulle, koska voimme puhua myös mielenterveyteen liittyvistä teemoista. Iso halaus sinulle, vaikka asutkin kaukana.

S. ja T. Tapasimme opiskelujen merkeissä. Näemme usein kolmestaan. Te molemmat olette maanläheisiä ja helposti lähestyttäviä.

N. Olet rakas tätini. Olet äidillinen ja otat muut hienosti huomioon. Et koskaan vihastu tai korota ääntäsi. Hoidat ystävällisesti ongelmat.

J. Tapasin sinut, kun minulla oli vaikeaa. Autoit minut kirjaimellisesti ylös suosta. Kiitos siitä!

P. Olet todella reilu ja luotettava. Aspergerisi teettää välillä haasteita ystävydellemme, mutta pidän ystävyttämme arvokkaana joka tapauksessa.

Y. Tutustuin sinuun vertaisryhmässä. Sairaudestasi huolimatta olet aktiivinen ja positiivinen. Autoit minua paljon aikanaan ja opetit positiivista ajattelua. Kiitos siitä.

I. Tapasin sinut työpaikalla. Meillä synkasi heti. Eniten rakastan sieniretkiämme syksyllä.

O. ja R. Olette minulle rakkaita. Voin luottaa, että autatte hädän tullen. Tapaamme suhteellisen harvoin, mutta tiedän, että välitätte minusta.

J. Olet naapurini. Kävit hakemassa minulle ruokaa kaupasta, kun sairastin. Sinulla on suuri sydän. Kiitos vaivannäöstäsi.

T. Tapasimme verkostoitumistaapahtumassa. Olit luotettavan oloinen. Kun huomasit, että minulla on mielenterveysongelmia, et halunnutkaan enää jatkaa yhteydenpitoa. Minulle tuli paha mieli tästä. Onneksi olen jo toipunut.

E. Olet taiteilijaystäväni. Kerrot ihania kulttuurivinkkejä ja näin kannustat minua aktiivisuuteen. Kiitos siitä!

D. Tutustuin sinuun jo kotikaupungissani. Arvosi ovat osittain erilaiset kuin minulla, mutta se ei ystävyttämme haittaa. Olet luotettavin ystäväistäni ja rohkaiset minua aina eteenpäin. Kiitos!

S. Tutustuin sinuun vapaaehtoistyössä. Olet todella rauhallinen. Sinua kiinnostavat monet asiat, joten sinusta saa seuraa melkein mihin vaan. Olen iloinen, että olet ystäväni.

Teksti: AP  
Kuva: Pixabay





# Pieni pala rakkautta

**ELÄMÄ TUO** meidän jokaisen eteen ajoittain haasteita. Silloin kun elämä on raskasta, pelottavaa, ahdistavaa ja surullista, on hyvä jakaa sitä jonkun kanssa. Toki myös silloin kun elämä on ihanaa, kevyttä, onnellista ja kaunista. Jaettu murhe on pienempi ja jaettu ilo on suurempi.

Kirjoitin joku aika sitten sosiaalisen mediaan suunnilleen näin: Olen juoksija kuka ei toistaiseksi juokse. Alkuvuodesta korona kävi kylässä ja rikkoi jotain mennessään. Välillä on vaikeaa ja välillä tosi vaikeaa. Juokseminen ei ole minulle vain fyysistä kuntoa. Sen lisäksi, että fyysinen kunto on huono, myös psyykinen kunto alkaa olla koetuksella. Mieli alkaa hajoilla, tunnistan itsessäni masennusoireita, vääristyneitä ajatuksia ja huonot kokemukset menneestä palaavat junaan. Välillä ahdistus ja paha olo vyöryy yli niin, että sattuu ja pelkään hukkuvani siihen. Tiedämme, että liikkuminen ja liikunta tukee mielen terveyttä, auttaa sitomaan ahdistusta ja purkamaan stressiä. Mitä sitten kun se viehdään pois? Rakentamasi hyvinvointiverkko romahtaa täysin yhdeltä kulmalta.

Kirjoitukseni keräsi paljon sydämiä ja kommentteja tsempeineen. Moni kertoi omista kokemuksistaan ja fiiliksistään suoraan julkaisuun tai yksityisviestillä. Koin saavani pienen palan rakkautta, joka oli minulle suurta ja merkityksellistä. Kaksi asiaa lämmitti mieltäni erityisesti, se kuinka avoimesti muutkin kertoivat kokemuksistaan sekä ihmisten osoittama tuki.

Vertaistuki on äärimmäisen toimiva tapa monessa asiassa. Meille jokaiselle on tärkeää tulla kuulluksi ja ymmärretyksi. Saman asian kanssa eri vaiheissa olevat ihmiset pystyvät tukemaan toinen toisiansa, vaikka koskaan ei ole kahta samanlaista tarinaa. Helposti ajatellaan, että olemme aivan yksin haasteidemme kanssa. Asioista ääneen puhuessa voikin löytää ihmisen, jolla on samoja haasteita. Fyysisen terveyden haasteet aiheuttavat usein myös mielen haasteita. Minusta on hienoa, kuinka näistäkin asioista puhutaan ja tuodaan esiin omaa kokemusta. Moni on tässä upeana esimerkkinä, vaikka mieli myllertää, sen voi sanoa ääneen. Olisi melkein omituisempaa, jos terveyshuoleet eivät vaikuttaisi mieleen ollenkaan.

Mielen terveyshaasteet eivät automaattisesti tarkoita sitä, että emme kykenisi tekemään töitä tai suorittamaan arkisia puuhiamme. Olen kuullut aika monta tarinaa siitä, ettei kukaan huomannut kaverin olevan masentunut. Silti helposti



pohdimme, pystyykö ihminen työhönsä, jos on masentunut. On totta, että masennus voi viedä työkyvyn, mutta aina niin ei käy. Samalla tavalla kuin vaikka migreeni tai selkäkipu haittaa työtä, sitä voi haitata ahdistus tai paniikkioireet, mutta nämä eivät välttämättä estä tekemästä työtä. Korona on meille uusi sairaus, olen huomannut, että moni pohtii sen erilaisia oireita ja vaikutuksia elämään. Usein mukana on pohdintaa, kuinka sairaus ja sen tuomat oireet ovat vaikuttaneet mieleen, mitä minulle tapahtuu. Pitkään kestävä kipu tai muutos kehossa on raskasta kantettavaa, eikä ihme, jos mieli menee sykkyrälle.

Kertoessaan omista henkilökohtaisista asioistaan sosiaalisessa mediassa, ottaa aina riskin tulla loukatuksi tahallises-

ti tai tahattomasti. Meillä ihmisillä on tarve päteä, neuvoa, vähätellä tai kertoa faktoja. Kommentit voivat olla täysin hyvää tarkoittavia, mutta saattavat aiheuttaa vastaanottajassa negatiivisia tunteita. Viestintä on aina vaikeaa, jokainen tulkitsee tekstit ja kuvat omalla tavallaan. Sama kuva voi herättää ihastusta tai vihastusta. Itse olen valinnut sosiaalisessa mediassa melko avoimen linjan. Näin olen löytänyt ympärilleni upeita ihmisiä, joiden kanssa jaan samoja mielenkiinnon kohteita. Monesta sosiaalisessa mediassa tapaamastani ihmisestä on tullut äärimmäisen tärkeä.

Pieni punainen sydän on joskus niin paljon. Aina ei tarvita edes sanoja. Joku lukee ja välittää.

*Saila Turkka*

*Kuva: Timo Turkka*

## PARI HELMEÄ HELMISSÄ

**KIRJOITIN EDELLISESSÄ** Helmi-lehdessä artikkelin yksinäisyyden hyvistä puolista, otsikolla ”Hyvä yksinäisyys”. Onko siis ristiriitaista, että nyt haluan kirjoittaa artikkelin, jossa kerron ystävyiden tärkeydestä? Mielestäni ei, sillä artikkelihan sisälsi lauseen: ”Kuitenkaan yksinäisyyden sietäminen ja se, että viihtyy yksinkin, ei sulje pois yhteisöllisyyttä. Yksinäisyyttä sietävällä on vahva persoona ja silloin hänellä on annettavaa myös muille ihmisille.”

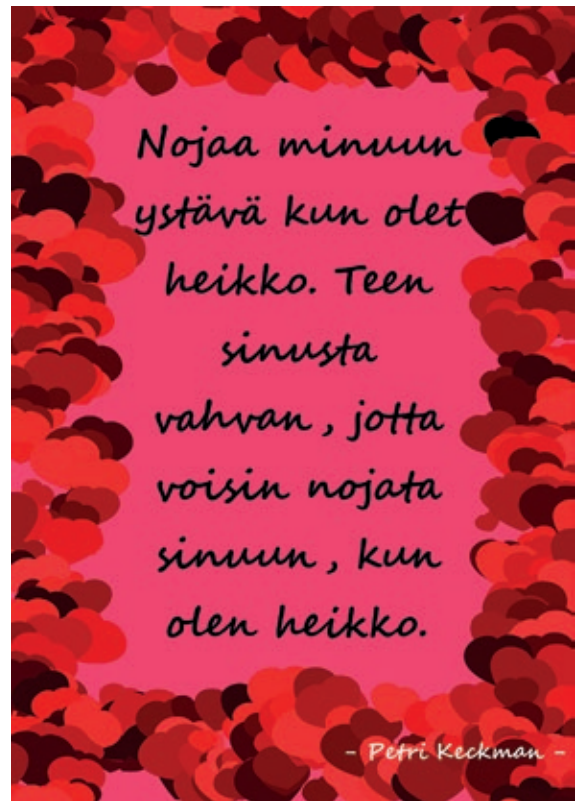
Minulla on useita tuttuja Helmissä, joitakin kavereita ja muutama jopa hyvä ystävä. Kop kop, joudun koputtamaan puuta toivoessani, että nämä hyvät ystävyysuhteet kestävät. Ystävän seurassa tunnen oloni rentoutuneeksi. Yleensä juttu luistaa ja jos ei luista, niin ei silti tule vaivautunutta oloa. Koen heidät tärkeiksi itselleni ja vain uskallan toivoa, että minä olisin heille tärkeä. Toisesta kyllä jo tiedän, mutta toinen on sen verran tuorempi ystävyysuhde, että uskallan vain toivoa.

Helmi-ystävyyksien luomista, kehittymistä ja ylläpitoa helpottaa se, että näemme niin usein Helmi-talolla. Toista ystäväistäni olen jo usein tavannut Helmin ulkopuolellakin. Minusta se on oleellinen osa Helmi-ystävyyden vahvistumista ja jalostumista. Kun saa esimerkiksi aikaiseksi kysyttyä: ”Hei! Tulisitko mun luo kahville?”, niin se on tärkeä merkki siitä,

että tykkää toisesta ystävästä. Kysymyksen esittäminen vaatii rohkeutta – entä jos toinen vastaakin kieltävästi? Juuri tätä kirjoittaessani kutsuin toisen kahdesta ystävästäni kylään. Toista ei tarvitse sen kummemmin kutsua – riittää että sovimme ajan, sillä hän on jo niin hyvä ystävä minulle. Lupasin tarjota jotain alkeellista syötävää. Kylään kutsumisen mahdollisti se, että olen saanut kaoottisen asuntoni siistiin kuntoon. On minulla ollut niinkin hyvä ystävä, että hän sotkujeni keskellä kerran totesi: ”En minä tule luoksesi epäsiisteyttäsi katsomaan, vaan sinua”, mikä oli kyllä nätisti sanottu, mutta nyt koen, että tarpeeksi siisti asunto on osoitus kunnioituksesta vieraita kohtaan.

Tein siis juuri ystävyttä ylläpitävän teon, kun esitin kutsun. Ystävyttä täytyy joskus vähän ylläpitää. Ei se aina suju kuin tanssi.

Minulla on ollut onni ystävyttä kahden naiseen. Näin itse koen. Vaikka sitä ei kannata liikaa painottaa, miehen ja naisen välinen ystävyysuhde luo kaveri- ja ystävyysuhteeseen rikkautta. Näkevähän



mies ja nainen tätä maailmaa kuitenkin ehkä vähän eri tavoilla ja kun nämä kaksi eri tapaa kohtaavat toisensa, niin suhde on antoisampi. Kahden maailman unioni on suurempi silloin.

*Teksti ja mietelausekuva: Petri Keckman  
Valokuva: Mika Ristiranta*





# HALTIA



## Lataudu kesäluonnossa!

Tule Haltiaan ja Nuuksioon lataamaan mieltä ja kehoa sekä kokemaan Lataa aivosi luonnossa -näyttely. Haltiasta löydät myös viisi muuta luontoaiheista näyttelyä, luontomyymälän sekä Ravintola Haltian. Haltian asiakaspalvelusta saat retkineuvontaa ja vuokraat retkeilyvarusteita.

Suomen luontokeskus Haltia  
Nuuksiontie 84, Espoo | [haltia.com](http://haltia.com), [shop.haltia.com](http://shop.haltia.com)

Kuva: Retkipaikka

## Eläkeliiton sopeutumista tukevat kurssit

**Maksuttomilta kursseilta saa tukea ja eväitä elämän jatkamiseen.**

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

• 28.9.–2.10.2022 Jyväskylän seutu. Haku 3.8.2022 mennessä.

**Erosta eheäksi® -kurssit** on tarkoitettu yli 50-vuotiaille aviotaivoerokokeneille. Tavoitteena on uusien näkökulmien saaminen muuttuneeseen elämäntilanteeseen.

• 7.–11.10.2022 Hotelli Kajaani, Kajaani. Haku 27.8.2022 mennessä.

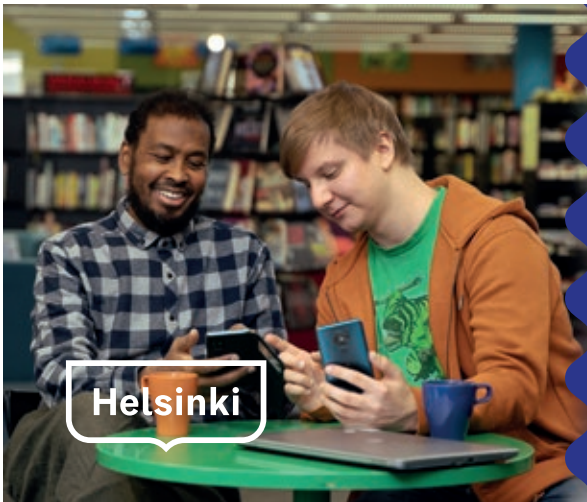
Kurssit tarjoavat mahdollisuuden muiden samassa elämäntilanteessa olevien kohtaamiseen ja vastavuoroiseen kokemusten vaihtoon kokeneen ammattilaisen ohjauksessa.

Näille kaikille avoimille kursseille voi hakea, jos erosta on kulu-  
nut vähintään puoli vuotta tai pääsääntöisesti enintään kolme vuotta. Isovanhemmuus erossa -kurssin osalta 1–6 vuotta tilanteen alkamisesta.

Lisätietoja ja sähköinen haku:

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

**Hae rohkeasti mukaan!**



Helsinki

## 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](http://digituki.hel.fi) ja Helsinki-infosta **09 310 111 11**.



## fennia

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

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

# ERILAISET YSTÄVÄT RIKASTUTTAVAT ELÄMÄÄ

Ystävyysuhteet ovat monille meistä taustoistamme riippumatta yksi tärkeimpiä ihmissuhteita läpi elämän.

**ON SANOMATTAKIN** selvää, että kun ympärillä on tärkeitä ihmisiä emmekä jää yksin, on sillä valtavan suuri vaikutus elämänlaatuun ja hyvinvointiin. Haluamme olla tiivis osa yhteisöä ja omaa ystäväjoukkoamme. Itse huomaan, että etenkin yksin asuvana ystävien merkitys korostuu entisestään. Kun oman perheen perustaminen on viivästynyt, tuntuu tärkeältä, että elämässä kulkee mukana läheisiä ihmisiä, joiden kanssa vaihtaa ajatuksia ja viettää yhteisiä hetkiä. Moni yksinelävä toteaa, että ystävät muodostavat ympärille sen perheen, joka muutoin puuttuu, ja voin myös omalta osaltani tähän ajatukseen yhtyä.

Ystävyyttä ajatellen on tärkeää kohdata samanhenkisiä ihmisiä, joiden kesken kemioiden kohtaavat, joiden kanssa jaetaan yhteisiä mielenkiinnon kohteita ja molemmilla puolilla on hyvä ja mutkaton olla toisen seurassa. Luotettavuus ja rehellisyys ovat aidon ja kestävän ystävyuden kulmakiviä. Mikäli ne hajoavat palasiksi, menettää ystävyuden käsite kokonaan merkityksensä.

**VÄLILLÄ KUULEE** sanottavan, että ne lujuimmat ja läpi elämän jatkuvat ystävyysuhteet syntyvät lapsuus- ja nuoruusajaksi, eikä aikuisiksi kasvettua uusien ihmisten kohtaaminen ja heihin syvempi tutustuminen ystävyysmiehellä ole enää helppoa. Tähän näkemykseen on varmasti useita eri syitä. Oma kokemukseni on päinvastainen: vain harvat nuoruusajaiset kaverit ovat pysyneet mukanani aikuisuuteen saakka. Parhaimmat ystävyysuhteeni olen suurimmaksi osaksi solminut juuri hieman vanhempana.

Mutta aina ystävyysuhteiden syntyminen ei tosiaan tapahdu käden käänteessä. Yksi tähän alkukankeutta tuova tekijä voi olla esimerkiksi johonkukaan vähemmistöryhmään kuuluminen. Valtaväestöstä jollakin tapaa poikkeaminen sekä ihmisten mielissä painavat ennakoasenteet ja tiedon puute voivat tehdä yhteisen sävelen löytymisen erilaisista lähtökohdista ja taustoista tulevien ihmisten välille joskus haastavaksi. Itse olen kuitenkin luonteeltani optimisti ja uskon tämän johtuvan

## *Aina ystävyysuhteiden syntyminen ei tosiaan tapahdu käden käänteessä*

suuremmalta osin erilaisuuden kohtaamisen aiheuttamasta jännityksestä, hämmennyksestä ja aiemman kokemuksen puuttumisesta kuin arvomaailmaan liittyvistä negatiivisävytteisistä asenteista. Toki voin allekirjoittaa tämän uskomuksen pelkästään omien kokemusteni perusteella. Jokaisen taustat ja kokemukset ovat omanlaisensa.

Olen näkövammaisen, ja se on tuonut mukanaan monenlaisia kohtaamisia hyvin erilaisten ihmisten kanssa. Niiden kautta olen nähnyt positiivisuuden ja mutkattoman tutustumisen lisäksi myös niin ennakoasenteiden kuin erilaisuuteen liittyvien pelkojenkin laajan kirjjon, joka on ollut itselleni varmasti yhtä lailla hämmentävää kuin minä vähemmistöryhmän edustajana heille, sillä pidän itseäni aivan tavallisena, normaalia elämää elävänä ihmisenä. Se, millainen olen, on itselleni täysin normaali, syntymästäni saakka jatkunut olotila enkä useimmiten edes tiedosta olevani poikkeuksellinen muihin nähden.

**TUTTAVUUTTA TEHDESSÄ** välillä huomaan toisen osapuolen olevan seurassani jännittänyt. Olen laittanut merkille, että suurimmat ihmisten mieliä askarruttavat kysymykset liittyvät siihen, kuinka paljon ja millaista apua missäkin tilanteessa tarvitsen, ja entä jos ei itse osaa auttaa oikein tai ollenkaan? Näenkö mitään, olenko täysin sokea? Voiko kanssani puhua aivan tavallisista asioista ja osallistua samanlaisiin aktiviteetteihin kuin näkevienkin ystävien kanssa? Joskus puhe on varoista keskustelun toisen osapuolen yrittäessä kuumeisesti löytää oikeanlaisia sanoja, ettei hän loukkaisi minua mahdollisesti hölmöillä kysymyksillään ja kommentillaan. Tämä kaikki minun on helppo ymmärtää – joskus meille uudet, vieraat asiat

saavat meidät hämmennyksen valtaan, ne voivat herättää jopa pelkoa ja sellaisen lähestyminen arveluttaa. Reaktio on luonnollinen, eikä minulle millään tapaa loukkaava – olenhan uusissa tilanteissa ymmälläni joskus itsekin. Myös kysymysten esittäminen on kaikkea muuta kuin loukkaus. Kun rohkenee avaamaan suunsa, siten yleensä oppii aina jotakin uutta.

Toisinaan on haastavaa rakentaa luonteva väylä uusien ihmisten kohtaamiseksi ja aloittaa small talk -tyyppinen keskustelu heidän kanssaan esimerkiksi tilaisuuksissa, joissa ihmisiä on paljon ja muut ympärillä tuntuvat jo uppoutuneen keskusteluihinsa ja kovaa vauhtia löytävän uusia tuttavuuksia porukassa. Näkövammaisena katsekontaktin puuttuminen sekä muiden ihmisten sijainnin hahmottaminen näön kautta vaikeuttaa aloitteen tekemistä itse. Siksi ensiaskeleiden ottaminen tutustumisessa jää lähes poikkeuksetta näkeväälle osapuolelle. Jos häntä sitten jännittää, eikä hän oikein tiedä mistä ja kuinka keskustelun kanssani voisi aloittaa, jää kontakti helposti luomatta kokonaan.

**OLEN KUITENKIN** ilokseni huomannut, että eläimet sulattavat ihmisten välisiä jännitteitä kuin huomaamatta ja auttavat ketä tahansa olemaan helposti lähestyttävä. Kun mukani kulkee koirani, vetää se magneetin lailla puoleensa ihailijoita, madaltaa merkittävästi kynnystä lähestymiselle ja tarjoaa mielekkään aiheen jutustelulle. Eläimistä keskustelu siirtyy jouhevasti myös muiden asioiden äärelle ja näin alun jännitys on poissa. Jutustelun lomassa ihmiset saavat uutta tietoa, rohkenevat esittämään kysymyksiä ja lopulta huomaavat, että olen se aivan tavallinen itsenäistä elämää viettävä tyyppi, jonka kanssa voi vaikkapa matkustella, urheilla tai käydä yhdessä lasillisella tai ravintolassa syömässä. Olla rennosti omana itsenään.

Vain harvoin kohdalleni on osunut niitä ihmisiä, jotka ovat vältelleet minua vammaisuuteeni liittyvän negatiivisen asenteensa vuoksi. Niihin muutamiin tapauksiin, joihin olen joutunut törmää-



mään, olen oppinut suhtautumaan vain jättämällä sellaiset omaan arvoonsa. Koen, etteivät omiin arvoihini verraten niin erilaisen arvomaailman omaavat ihmiset ole minua varten. Olen aina ollut avoin monenlaisille ihmisille ja koen, että mitä enemmän lähipiiriini kuuluu erilaisista taustoista tulevia ystäviä, sitä rikastuttavampaa elämä minulle on. Omana itsenään oleminen rennosti ja huolettomasti tuntuisi niin erilaisella arvomaailmalla varustetun ihmisen seurassa vaikealta, enkä kaipaa ihmisuhteissani sellaista olotilaa. Siksi en jää suremaan, mikäli en riitä toiselle sellaisena kuin olen.

**OLEN TÄHÄNASTISEN** elämäni varrella pohtinut paljon myös sitä, millainen ystävä haluan itse olla muille. Vaikeina hetkinäni, jotka sijoittuvat aikaan, jolloin kävin vielä peruskoulua ja koin syrjintää, kyseenalaistin sen, voisinko koskaan olla tasavertainen ystävä muiden kanssa. Tulisinko aina näissä ihmisuhteissani olemaan enemmän saavana kuin antavana osapuolena. Myöhemmät kokemukset ovat opettaneet näihin kysymyksiin liittyen valtavasti, ja olen ymmärtänyt olevani aivan tavallinen jäsen ystäväporukoissani, yksi muiden mukana.

Minun ystävytyeni kuuluvat luottamuksen ja yhteisten hyvien hetkien lisäksi

## *Minun ystävytyeni kuuluvat luottamuksen ja yhteisten hyvien hetkien lisäksi myös ilojen ja surujen jakaminen*

myös ilojen ja surujen jakaminen, toisen tukeminen vaikeina aikoina sekä auttaminen silloin kun apua tarvitaan. Koen myös tärkeänä huolehtia, etteivät ystäväni joudu tekemään asioita puolestani yhtään enempiä kuin mitä he tekevät muiden ystäviensä puolesta. Suurimmaksi osaksi tämä on helppo toteuttaa, mutta joskus tästä on pakko puolín ja toisin joustaa.

Välillä murehdin itsekseni sitä, onko esimerkiksi ravintolassa ruokalistán lukeminen ääneen heille kuormittavaa silloin, kun en ole syystä tai toisesta ehtinyt tutustua siihen ennalta tai tuntuuko vieraisissa paikoissa liikkuminen kanssani työläältä, kun on muistettava sanallisesti mainita vaikkapa edessä olevista portaita. Näiden ajatusten hiippiessä mieleeni muistutan kuitenkin itseäni siitä, etteivät ystäväni todennäköisesti viettäisi aikaa kanssani tai pyytäisi minua mukaansa rientoihin ja reissuille, mikäli heidän kokemuksensa olisivat murheideni mukaisia.

Olen aina halunnut kuitenkin myös korostaa, ettei ystävyys ole sama asia kuin

avustajanani toimiminen, kenenkään ei tarvitse auttaa yli omien rajojensa ja myös minä olen aina valmis tarjoamaan apuani heille. Käyn kaupassa tai apteekissa, jos ystäväni itse ei siihen sairastuoteelta kykene, kastelen kukat ja hoidan lemmikkejä lomamatkan ajan. Kaiken tämän teen vastavuoroisesti enemmän kuin mielelläni.

Erilaisiin ihmisiin kannattaa aina rohjeta tutustua. Heiltä voi oppia paljon, moninaisuus rikastaa elämää valtavasti ja yhdessä on mahdollista saada monia unohtumattomia kokemuksia. Uudenlaisen tilanteen edessä kannattaa pelko ja jännitys unohtaa, heittäytyä hetkeen omana itsenään ja antaa tutustumisen tapahtua omalla painollaan. Hölmöjä kysymyksiä ei ole, ja jutun juurta voi ammentaa vaikkapa jostakin ajankohtaisesta tapahtumasta tai säästä, mikäli ei muuta keksi. Tärkeintä on olla avoin, lähestyä ja tutustua rohkeasti. Uusia ystäviä on mahdollista saada milloin tahansa iästä tai muista ulkoisista seikoista riippumatta.

*Minna Mononen*

KUVA: MIRKA VUORI



## IHMISSUHTEITA

**OLEN TYÖKYVYTÖN.** Työkyvyttömyyttä minulla aiheuttavat vähäiset voimavarat. Voimavarojeni vähäisyys vaikuttaa myös ihmissuhteisiini. Minulla on kolme kaveraa, joita olen tavannut harvakseltaan. Puhelimella myös olen pitänyt heihin yhteyttä. He ovat kavereita. Ystävyys mielestäni vaatisi vilkkaampaa yhteydenpitoa. Sellaiseen minusta ei ole. Huomasin, että yksi kavereistani tuli vihaiseksi, jos en pitänyt tarpeeksi usein häneen yhteyttä. Lopetin yhteydenpidon häneen. Näin minulla vapautui voimavaroja muihin ihmissuhteisiin. Miksi juuri häneen lopetin yhteydenpidon? Keskustelumme koskivat lähinnä atk-asioita. Hänen tapaamisiinsa jouduin aina kertaamaan atk-asioita. Turhan rasittavaa.

Olen naimisissa. Vähäiset voimavarani vaikuttaa parisuhteeseeni. Olen kehottanut puolisoani lähtemään itseksensä liikkeelle. Jään monesti kotiin huilimaan.

Puolisoni matkailee joskus ystävänsä tai siskonsa kanssa. Olen vähentänyt myös vaimon ja omien sukulaisten tapaamisia. Minun pitää valita, mitkä ihmissuhteistani ovat tärkeimpiä minulle. En ole ehkä tyypillinen mielenterveysongelmainen. Olen ihminen, jonka seuraan yleensä halutaan. Joudun heitä sitten torjumaan vähien voimien vuoksi. Minulla ei ole ystäviä, mutta on muita ihmissuhteita.

Ystävytyteen liitetään syvimpien tunteiden kertominen. Kaikista avoimin itsestäni olen ollut psykoterapeutille. Terapeutille tai hoitajalle on monella mielenterveysongelmallisella mahdollisuus kertoa itsestään. Helmissä olen jutellut ihmisten kanssa. Olen jutellut joskus ihmisten kanssa, joilla on samanlaisia ongelmia kuin itselläni. Siinä olen saanut ymmärtävää vertaistukea.

*Veijo E*

# KISSATERAPIAA

Kur kur, voi tuota kehräyksen määrää ja pään puskemista jalkoihini, kun saavun kotiin.



**KUUSI- JA SEITSEMÄNVUOTIAAT** rescue-kissat Tytti ja Ruut ovat parhaimmat ystäväni. Eläimet ovat aina olleet lähellä sydäntäni, ja meillä on aina ollut koiria ja kissoja kotona. Viime vuosina kissat ovat vieneet täysin sydämeni. Ja erityisesti rescue-kissat. Rotukissatkin ovat kauniita, mutta melko kalliita. Suomessa on paljon kodittomia kissoja tälläkin hetkellä, joten

olen halunnut olla mukana auttamassa ja antanut kodin jo kahdelle kissaneidille. Kolmaskin olisi tervetullut, jos tilat ja resurssit vain riittäisivät.

Seitsemänuotias Ruut, tuo mustavalkoinen neiti, on hyvin rauhallinen ja seuraa mielellään sivusta ihmisen touhuja. Kun taas kuusivuotias Tytti on todellakin läheisriippuvainen kissa, joka on aina kyljessä kiinni. Se pitää huolen, että olen näköetäisyydellä koko ajan kotona. Makaa sylissä pitkin pituuttaan, kun esimerkiksi neulon ja nukkuu yöt vieressä.

Eläimet ovat hyvin terapeuttisia olentoja. Myös kissat. Eläinten positiivinen vaikutus ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin on ollut tiedossa jo pitkään, mutta vasta viime vuosikymmenien aikana olemme saaneet tieteellisiä todisteita eläimen terapeuttisista vaikutuksista ihmiseen. On tutkittu, että kissaterapia voi saada aikaan fyysisiä ja psykologisia parannuksia. Se parantaa ihmisen elämänlaatua monilla tavoin. Esimerkiksi mielenterveystoipujan kohdalla se voi vähentää ahdistusta ja masennusta sekä tietenkin yksinäisyyttä. Tästä minulla on omakohtainen ko-

kemus yksinasuvana. On niin kiva tulla kotiin, kun tietää jonkun olevan vastassa.

Kissan kehrääminen on rentouttavaa ja se stimuloi keskittymistä. Alzheimerin tautia tai dementiaa sairastava ihminen saattaa jopa muistaa asioita menneisyydestä silittäessään kissan turkkia. On myös vanhusten palvelutaloja, joissa heidän seuranaan asustelee kissa tai jopa useampikin. Itse aikanaan työskentelin vanhusten palveluyksikössä, jossa oli vanhuksilla lemmikkinä kissa.

Olen kuullut myös sanottavan, että kissan läsnäolo laskee ihmisen verenpainetta ja sillä olisi positiivisia vaikutuksia sydän- ja verisuonisairauksien ehkäisyssä.

Kissat ovat myös yksilöitä ja useimmiten yöeläjiä, joten käytöksessä tulee esille joskus myös ei niin mukavia asioita. Esimerkiksi meillä useimmiten yöaikaan harrastetaan kilpajuoksua peräkanaa. Tytillä on tapana hyppiä tasoille ja tiputella tavaroita alas lattialle. Mutta onneksi tämä on pientä verrattuna siihen, miten paljon iloa kissat tuovat elämääni ja kuinka paljon positiivisia vaikutuksia niillä on ollut mielenterveyteni kohentumiseen.

*Teksti ja kuvat: Tiina Viitanen*

## LÄHDE

*Mielen Ihmeet. Kissaterapia: 5 hyötyä kissojen kanssa elämisestä. <https://mielenihmeet.fi/kissaterapia-5-hyoty-kissojen-kanssa-elamisesta/>.*



# VAIKUTUKSILLE ALTTIIT

## OSA I: RETORIikka

<p>HEISSAN. MÄ OLEN ANKI JA MÄ OLEN TYÖNARKOMAANI.</p> <p>hei Ankee!</p>	<p>ANKI. TYÖTÖMYTTÄ TULEE TÄYTEEN NYT KOLMISEN VUOTTA.</p> <p>clap clap clap</p>	<p>SIIS MULLEHAN OLI AIVAN SAMAN TYÖ KUN TYÖ. KAIKKI KÄVL.</p>	<p>OII ETÄ, OLI TELEMARKKINOINTII, IKKUNANPESUU, YRITYSRAPORTIEN GRAAFISTA SUUNTELUVU, KAM...</p>
<p>TEIN TÖITÄ TÄYTÄÄKSENI "ISTÄ" TYHJIÖTÄ". HALUSIN ARVOSTUSTA, TURVAÄ, OSALLISUUTTA.</p>	<p>THE WHOLE MASLOW ENCHILADA.</p>	<p>PONNISTELIN KUITENKIN SINNIKÄÄSTI IRTI TYÖSTÄ. PIAN TÖRMÄSIN TAPAAN JOLLA TYÖTÖMISTÄ JULKISUUDESA PUHUTAAN.</p>	<p>TYÖTÖN ON AUTOMAATTISESTI ITSEKÄS TOISTEN KUSTANNUKSELLA LOISIJA.</p> <p>HETKINEN.</p>
<p>EIKÖ'S SE OLLUT JUURI SEN KAPITALISMIN VALTIATTAREN AYN RANDINKIN MAJOR STATEMENT ETÄ OLE ITSEKÄS.</p>	<p>MEIKÄHÄN EDUSTAAKIN JOITAIN AÄRILIBERALISTIENTIANTIRUISTISTA IHANNETTA, WOO-HOO!</p>	<p>YHTEISELFIEMAHOLLISUUS HETI PUHEENJÄLKEEN.</p>	<p>VAIKKA IHAN ALUSSA TOKI VASTA OLENKIN...</p>
<p>YHTÄKÄÄN UHAMALAISTA SARVIKUONOLAJIA EI OLE SEN TAKIA SALAMETSÄSTETTY SUKUPUUTOON ETÄ MINÄ SAISIN NIIDEN SARVIA STATUSIYMBOLIKSENI.</p>	<p>EN LIIOIN AIHEUTTELE GLOBAALEJA TALOUSKRIISEJÄ TIENATAKSENI ITTE SIINÄ RYTKÄSSÄ KYMMENIÄ MILJOONIA.</p>	<p>ENKÄ TUOTA VALTAOSAA KASVIHUONEPÄÄSTÖISTÄ ELÄMÄNTAVOILLANI.</p>	
<p>MUTA METROSSA OLEN MATKUSTANUT PUMMILLA,</p>	<p>OLEN MYHÄILLYT VAIN HILJAA KUN KAUPAN KASSA ON ANTANUT LIIKAA VAIHTORAHAA</p>	<p>JA OTANUT SALAA PISTOKKAAN KELAN KULTAKÖYNNÖKSESTÄ.</p>	<p>IHAN LUPAAVA ALKUMINUSTA.</p>
	<p>clap clap</p>	<p>clap clap clap clap</p>	<p>KIITI TAAS YHDESTÄ RAITIISTA PÄIVÄSTÄ. JAXUHALEI JA HEIPAT KAIKILLE!</p>



OSA II: MIELIKUVAMARKKINDINTI

Äiti! Tuolla mainostetaan kupla-juomaa elämänseläimän-



Sitä ei kyllä osteta ikinä! Lupaa!



Eh minä haluan että mun elämänseläin ikinä sammuu!



Ja suklaapatukka Seikkailunnätkään.



Eih!  
Kukapa olisi uskonnut mitä suklaapatukka voikaan ihmisesille tehdä!



Etköhän sä nyt ihan pikkuisen ylireagoi.

Yksityisen terveysyrityksen mainos.

Ilmainen terveystarkastus hippisukupolvelle.



Joo Joo'n Työsa.

Idealismi kauden

rapistuu. Rakkaate vaihtuu sotilasliiton kannattukseen.



Rakkaus, Blääh... Äiti kato ma' sulan penkkiin.

OSA III: PROPAGANDA

Dude! Täällä kerrotaan mielenosoituksesta johon ottaa osaa ainoastan Putinin agentit, vale-robotit, henkilöt ja jokunen höttö!



HÖH! Nämähän on ihan tavallisia ihmisiä!



Tänään luvassa siis mm. kansanedustajan tervehdys, lukuisia puheita, erialojen edustajilta, soseja ja kulttuurialaa, tutkijoita, juristeja, toimittajia. Musiikkista vastaa...



# PILVELLÄKIN VOI OLLA HOPEAREUNUS

Sitä aamua en unohda. Heräsin. Oloni oli omituinen, ajatukset olivat sumeat.

**N**OUSIN HITAASTI ylös ja kampsin itseni sohvalle. En tiedä kauanko siinä istuin, ajantaju oli kadonnut. Lopulta tajuntani muodosti ajatuksen: en voi, en pysty, en kykene lähemmään töihin. Mitä minun pitäisi tehdä? Väsymys ja uupumus sinänsä olivat olleet tuttuja tunteita jo kuukausien ajan, mutta nyt oli joku raja ylittynyt.

Lopulta ymmärsin, että nyt oli aika turvautua ammattiapuun. En muista matkaani työterveyteen, mutta sinne lopulta päädyin ja sain diagnoosin: vaikea masennus ja krooninen unettomuus. Masennus- ja unilääkeresepin mukana tuli kuukauden sairausloma. Sairausloman päätyttyä kävin uudelleen tapaamassa lääkäriä, joka jatkoi sairauslomaa vielä toisella kuukaudella. Sen jälkeen palasin töihin, keskenkuntoisena, mutta työsuhdetta oli jäljellä neljä kuukautta ja ajattelin että sen jälkeen hoitaisin itseni kuntoon. Aivan niin ei kuitenkaan käynyt, sillä vastuiden loputtua romahdin täysin. Terveyskeskuksen ja akuuttipsykiatrian poliklinikan kautta päädyin sairaalaan, aluksi Laakson mielialahäiriöosastolle, sitten Malmin päiväsairaalaan ja lopuksi Auroran suljetulle osastolle. Yhteensä vietin sairaalassa vuosina 2010–2011 vuoden ja kaksi kuukautta.

Sairaalassa sairauteni arvioitiin uudelleen ja diagnoosiksi tuli kaksisuuntainen mielialahäiriö. Diagnoosi oli täysi shokki, minun oli vaikea uskoa sitä todeksi. Se kuitenkin selitti niin monia asioita historiastani, menneistä vuosista ja luonteeni epävakaudesta, että lopulta asia oli hyväksyttävä. Tunne-elämäni oli ollut yhtä

vuoristorataa nuoresta aikuisesta lähtien. Oma sairauteni oli nopeasyklinen: mania- ja masennusvaiheita saattoi ilmetä samankin päivän aikana. Se ehkä oli myös syynä, miksei kukaan, minä mukaan lukien, osannut epäillä sairautta. Ajattelin, että kyse on luonteestani, joka yksinkertaisesti oli levoton ja rauhaton. Nukuin myös jatkuvasti vain muutaman tunnin yöunia, mutta olin vain tyytyväinen, sillä tekemisen puutetta minulta ei maniassa puuttunut. Minulla saattoi olla suuria kuvitelmia itsestäni. Mikään asia ei tuntunut mahdolltomalta, oli kyseessä sitten työasia tai yksityiselämä. Minä pystyisin aivan kaikkeen. Saatoin ensin työskennellä maanisesti. Seuraavassa hetkessä lukitsin oven ja käperryin masennuskohtauksen vallassa tuolille tunneiksi.

**KOSKA TUNNE-ELÄMÄNI** oli niin epävakaata, minun oli tasoitettava sitä jollakin. Se jokin oli alkoholi. Alkoholiin olin tutustunut jo nuorena, 14-vuotiaana, ja heti ensimmäisellä kerralla se sai minut tukevasti otteeseensa. Alkoholi poisti jatkuvan, jäytävän pahan olon, josta olin kärsinyt jo pikkutyöstä lähtien. Alkoholi sai minut tuntemaan itseni rohkeaksi, vapaaksi, rentoutuneeksi ja kauniiksi. Alkoholin käyttöni oli alusta lähtien ongelmallista. Se oli humalahakuista ja jatkui niin kauan, kun alkoholia oli saatavilla.

Tyttäreni myötä lopetin alkoholin juomisen kolmeksi vuodeksi kokonaan. Valitettavasti en kuitenkaan pystynyt lopullisesti raitistumaan, vaan aloitin juomisen uudelleen. Minulla oli kuitenkin yksi motivaatio hillitä juomistani, ja se oli tyttäreni. Niin kauan, kun hän asui kotona, join vain silloin tällöin. En halun-

nut, että hän näkisi minua päihtyneenä tai lasin kanssa. Mutta kun hän aikuistui ja muutti kotoa toiselle paikkakunnalle opiskelemaan, minulta katosivat kaikki pidäkkeet. Töiden jälkeen maistui lasillinen viiniä. Vähitellen se vaihtui kahdeksi, lopulta jo pullolliseksi. Jos lähdin työkaavereiden kanssa töiden jälkeen lasilliselle, heillä se jäi lasilliseseen, minä jäin ravintolaan pilkkuun asti.

Joutuessani sairaalaan olin jo lopettanut juomisen, pakon edessä oikeastaan. Olin niin huonossa psyykkisessä kunnossa, etten enää edes jaksanut juoda. Sain paniikkikohtauksia enkä uskaltanut poistua kotoani. Sairaalassa vointini koheni pienin askelin, kun nukkumista saatiin kuntoon ja psykologin kanssa löysin tapoja paniikkikohtausten hillitsemiseksi.





*Sairastuminen voi avata myös uusia ovia ja tuoda elämään uusia asioita, joita ei muuten löytäisi.*

Kuitenkin kuntoutumiseni on vaatinut vuosien traumapsykoterapian, läheisten tuen ja säännöllisen elämän. Suurin kiitos kuuluu miehelleni Jarille, jolla on myös kaksisuuntainen mielialahäiriö ja joka on myös raitistunut alkoholisti. Hän vei minut ensimmäisen kerran alkoholistien vertaistukiryhmään ja niiden avulla olen onnistunut raitistumaan. Viimeisestä huikasta on nyt 12 vuotta.

**KUN PÄÄSIN** sairaalasta kotiin ja vointini kohentui sen verran, että aloin kaivata jotain mielekästä tekemistä päivisin, löysin Mielenterveysyhdistys Helmin. Ryhdyin käymään Helmissä pari kolme kertaa viikossa. Tein lounasta Helmin keittiössä. Sain onnistumisen kokemuksia, mielekästä tekemistä ja vertaistukea. Ennen kaik-

kea Helmi oli paikka, jossa saattoi toipua aivan rauhassa. Kukaan ei patistellut ryhdistäytymään tai ottamaan itseä niskasta kiinni. Helmiin saattoi tulla, oli kuinka hajalla tahansa, ja aina oli tervetullut.

Minulle tehtiin sairaalassa psykologiset testit, joiden mukaan kognitiiviset taitoni ovat heikentyneet ja muistin kanssa on ongelmia. En kyennyt palaamaan aiempaan ammattiini kulttuurihistorian pariin, mutta toisaalta minulle on avautunut aivan uusi ovi kokemusasiantuntijan roolissa. Se pitää minut kiinni yhteiskunnassa ja arjessa.

Olen tehnyt kokemusasiantuntijan töitä Helsingin kaupungille neljä vuotta, myös Helmille toisinaan ja käyn luennoimassa sosiaali- ja terveydenhoitoalan opiskelijoille. Käyn sairaalan osastoilla

tapaamassa potilaita, minulla on oma kokemusasiantuntijan vastaanotto Malmin psykiatrian poliklinikalla kerran viikossa ja olen mukana monenlaisissa työpajoissa ja suunnittelu- ja kehittämistyöryhmissä.

Sairastuttuani minun oli vaikea kuvitella tulevaisuutta. Ajattelin, että elämäni loppuu sairaalan suljetulle osastolle. Nykyään näen jo sen kuuluisan pilven hopeareunuksineen. Toisinaan sairauden vuoksi ei pysty palaamaan entiseen.

Mutta elämässä tulee aina joka tapauksessa muutoksia. Sairastuminen voi avata myös uusia ovia ja tuoda elämään uusia asioita, joita ei muuten löytäisi. Minä olen löytänyt aivan uudenlaisen elämän ja uuden unelma-ammatin. Olen niistä kiitollinen.

*Tuula Samulin*

## Afrodite

Eilisen päivän mentyä vaivuin takaisin unen maailmaan.  
Olin pieni tyttö sinisen Niilin varrella  
ilta-aurinko kimmelsi pähkinänruskeassa tukassani  
kasvoni hehkuivat kultaisen diadeemin lailla.

Katselin marmoriterassilta alas siniseen Niiliin,  
joka loisti ilta-auringon kimalluksessa,  
taivas vaikutti punaiselta tulikerältä,  
valkeat pilvet olivat kuin marmorista veistetyt.

Tänä iltana voisi Afrodite syntyä virran kuohuista  
ja nousta kauniimpana kuin valkoinen marmori ylös meren uumenista,  
kaikki ihmiset häikäistyisivät hänen kauneudestaan  
ja minä tuntisin kyynelhelmiä kihoavan silmiin.

Afrodite astuisi luokseni  
ja luovuttaisi minulle kauniin uurteisen simpukan,  
kun yöllä lukemattomien tähtien loisteessa laskeutuisin divaanilleni  
kuulisin simpukasta alati jatkuvan meren hiljaisen musiikin.

*Sirkka-Liisa*

Kevät syntyy uudelleen  
päivät pitenevät vielä koko ajan  
lehdet puhkeavat puihin sitten kyllä.  
Linnut pitävät kevätkonserttia  
Voikukat loistavat sitten niityllä,  
kevään sinivuokot ja valkovuokot myös,  
perhoset ja mehiläiset liitelevät niissä  
Suvi herää taas uudelleen talviunesta  
Äitienpäivä sitten vain kyllä lähestyy  
Jäät ovat sulaneet järvien pinnoista  
Koulutyö on sitten loppusuoralla  
Kesälomaan vain koko ajan valmistaudutaan  
Luonto jälleen taas on syntynyt uudelleen  
Talvikaamos vain nyt ohi meni  
Toukokuu on kyllä vain suven eteinen,  
sauna odottaa lämmittäjiään  
Rantavesi lämpenee uimakelpoiseksi  
Kaislikko suhisee kevätuulessa,  
Kesämökit asukkaita odottavat  
Sitten koittaakin vain juhannus  
Kesä on taas meille koittanut!

*Lauri Simonen*

Ihana aamun valkeus vallitsee  
ja linnut laulaa ihanasti,  
kaunis aurinko voi hyvin  
Aamun erilaisuus ihmeellinen  
ja lumoava voima on ihanuuden kuvastin  
Kaunis kuu on ihana ja myöskin varmistaa valon yöllä  
Kaunis keiju nousee vuoteelta ylös ja katsoo aurinkoa iloisena,  
kauneus loistaa hänen silmistään  
ja peili huomaa tähdet, jotka loistaa silmien ympärillä  
Kaunis lintu luo ihanan äänen atmosfääriin  
Lintu istuu ihanasti kukkaniityllä,  
joita poimii keijukainen  
Keijutyttö etsii maljakon, johon laittaa ne,  
ottaa kauniin asennon, juo kulauksen puhdasta vettä,  
syö perunan sekä hyvää kastiketta,  
jonka tuloksena muuttuu ihmiseksi  
Ihmiseksi, joka on iloinen kuin kissa liukkaalla jäällä ilman jäätä,  
koska on lämmin ihminen eikä kylmä

*Ari Tervonen*

# AINA MIELESSÄ?

Verkkoalusta päihde- tai peliriippuvaisen läheiselle:  
[www.myllyhoitoyhdistys.fi/2021/06/22/ainamielessa/](http://www.myllyhoitoyhdistys.fi/2021/06/22/ainamielessa/)

## Kristiinankaupungin Apteekki Apoteket i Kristinestad



Kauppatori 3, 64100 Kristiinankaupunki  
06 221 1007 | ma-pe 9–17.30, la 9–14  
[www.krs1apotek-apteekki.fi](http://www.krs1apotek-apteekki.fi)



Laivurinkatu 26, 92100 Raaha,  
puh. 08 211 8100  
[www.harkatorinapteekki.fi](http://www.harkatorinapteekki.fi)



Vaasanpuistikko 13,  
65100 Vaasa,  
puh. 06 357 5300  
[www.vanha-apteekki.fi](http://www.vanha-apteekki.fi)

### Runebergin Apteekki

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

### Arkkitehtitoimisto Stenros Oy

Helsinki, puh. 09 684 9144

### Helsingin Laskentasäätö Oy

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

### Mavor Oy

Nummela, [www.mavor.fi](http://www.mavor.fi)



### EUROMASKI OY

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

## METSÄPALVELU TURUNEN OY

Kauppatie 11, 81200 Eno, puh. 0500 278 828  
[tuomo.turunen@metsapalveluturunen.fi](mailto:tuomo.turunen@metsapalveluturunen.fi)  
[www.metsapalveluturunen.fi](http://www.metsapalveluturunen.fi)



Pohjolankatu 13  
87100 Kajaani  
puh. 08 615 51  
[www.kajaani.fi](http://www.kajaani.fi)



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



ja



**MERITURVA**  
Merenkulun turvallisuuskoulutuskeskus

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

# YSTÄVYYS JA ITSENÄISYYS

*Ystävä on sydämessä ja hän on mielessä paljon.*

**YSTÄVYYS ON HIENO ASIA.** Se tuo väriä elämään. Se tuo tukea, mutta myös velvollisuuden tunteita. Mitä voi sanoa ystävälle? Kuinka ottaa hänet huomioon? Mikä on oma rooli ystävydessä? Näitä katson itsenäisyyden lähtökohdista.

Vaikka sinulla on arvokas ystävyysuhde, kannattaa päätökset menoista tehdä itse, toki ottaen ystävä huomioon. Hyvissä ystävyysuhdeissa voidaan parhaimmillaan olla kuin paita ja peppu. Kuitenkin näkisin itsenäisyyden omissa päätöksissä olevan keskeistä. Hyvälle

ystävälle voi sanoa tarvitsevänsä omaa aikaa. Hänelle voi sanoa vastaan myös hänelle tärkeissä asioissa, kun asiat menevät ristiin. Tämä ei tarkoita vähättelyä näissä asioissa. Asian tärkeys on hyvä todeta myös ääneen ja kertoa, miksi on toista mieltä. Parhaimmillaan ystävyys syvenee siitä. Haasteet kuuluvat elämään. Haasteissa ystävyysuhteen merkitys tulee erityisesti esiin.

Ystävä on sydämessä ja hän on mielessä paljon. Hän voi tukea, mutta kun hän tarvitsee tukea, se tulee ottaa myös huomioon. Itsenäisyys omissa asioissa on tärkeää tästä huolimatta. Kun on menoja ja suunnitelmia, niitä ei tarvitse perua yksipuolisesti, kun toisella on huolia. Toki voit ottaa hänet mukaan menoihin, mutta aina se ei onnistu. Tällöin tulee todeta oma tilanne. Aina ei ehdi tai jaksa olla tukena. Se on kuitenkin hyvä sanallistaa, jotta asiat eivät vain roiku ilmassa. Oletuksia on helppo tehdä, jos on niihin taipuvainen. Ystävyysuhdeistakin voi olla perusoletuksia eri ihmisillä. Ongelmana on, että perusoletukset eivät aina ole samat ja niitä ei tule kerrottua ääneen. Voimme ottaa toisen huomioon tavalla, joka meille on arvostava, mutta ystävä ei sitä aina ymmärrä. Itsenäisyys päätöksenteossa on tärkeää ja se kannattaa tehdä omista lähtökohdista, jottei ystävyys tuntuisi pakkopullalta pitkällä aikavälillä.

Oma rooli on niin perhe-elämällä, työelämällä kuin ystävyysuhdeilla. Nämä kaikki voivat sekoittua ajoittain. Usein pidämme näitä eri tärkeysjärjestyksessä. Toisille työ on kaikki kaikessa ja muut tulevat perässä, jos mahdollista. Perhe-elämä ja ystävyysuhde kuitenkin kantavat pitkälle myös silloin, kun näin on. Itsenäisesti tulee sinun valita mikä on tärkeää elämässäsi. Siksi tulee miettiä, mikä on sinun tärkeysjärjestyksesi ja jälleen se on hyvä sanoittaa ääneen. Ystävyiden rooli voi olla suuri tai pieni. Kukaan ei halua tulla itselle tärkeissä asioissa väärinymmärretyksi. Tämän vuoksi kannattaa selvittää sekä itselle että ystävälle, mikä on tärkeää minulle. Kun pelisäännöt ovat selkeät, voivat ystävyysuhde painottua oikeiden asioiden ympärille. Parhaimmillaan ystävyys on molemminpuolista kehittymistä ja rinnalla kulkemista. Molempien tunteet ja tarpeet voidaan ottaa huomioon. Se kuitenkin tulee tehdä omaa itsenäisyyttä kunnioittaen. Itsenäisyys on se, mikä meille jää, kun kaikki karsitaan pois. Siksi se on hyvä pitää mielessä elämää edettäessä – niin yksin kuin ystävien kanssa.

*Teksti: Sami Juntunen  
Kuva: Mirka Vuori*



# Innostunut siivoaja



**PIDIN KAUAN AIKAA** itseäni boheemina taiteilijana, joka ei siisteydestä välitä ja jolle se ei ole tärkeää. Todellisuudessa taisin olla vain laiska. En voi epäsiisteyttäni perustella edes mielenterveydellisillä syillä, sillä en ollut masentunut. Ymmärrän, jos on masentunut, niin ei välttämättä jaksaa siivota – silloin tuskin pääsee edes sängystä ylös. Tilanne on hankala, koska siisti koti totta tosiaan ylläpitää mielenterveyttä – tämän olen kokenut nyt, kun jostain ihmeestä sain inspiksen alkaa siivoamaan.

En muista mistä idea tuli, mutta tein Helmin palveluohjaajan **Minna Papusen** kanssa puolileikkilisen sopimuksen siivoamisesta. Keksinkin myös, että Minna allekirjoittaisi minulle oikein juhlallisen diplomin, jos noudatan siivoussopimusta tarpeeksi hyvin. Kehystäisin diplomin ja laittaisin sen ylpeänä kotiin kunniapalkalle muistuttamaan minua kodin siisteyden tärkeydestä.

Olen nyt kaksi raporttia Minnalle lähettänyt. Ne ovat nähtävillä osoitteessa [www.petke.info/siivous.html](http://www.petke.info/siivous.html). Niissä on ”ennen” ja ”jälkeen” kuvia kotini siivotavista kohdista. Pieni varoituksen sana lienee paikallaan, kuten uutisissa joskus sanotaan ennen Ukrainan sodan sotaku-

via: jotkin siellä nähtävät kuvat voivat järkyttää herkkiä ihmisiä.

Itse koen, että tärkein keino alkaa saamaan kaaosta haltuunsa on tehdä siivoussuunnitelma. Mitä pienempiin osa-alueisiin siivousurakan jakaa, sitä helpompaa suunnitelmaa on noudattaa. Jos urakka on matka, niin ei se matka, vaan se vauhti, mikä tappaa. Itselläni suunnitelma oli näin pitkä:

4. Huhti Olkkarin pöytä
5. Huhti Keittiön työpöytä
6. Huhti Roskat jääkaapin edustalta
7. Huhti Keittiön pöytä
8. Huhti Ruokapöydän alainen lattia
9. Huhti WC-suihkuhuone
10. Huhti Lavuaari
11. Huhti Seiniä
12. Huhti Hella
13. Huhti Pahvilaatikot
14. Huhti Jätesäkit
15. Huhti Tiskipöytä
16. Huhti Makuuhuone 1.
17. Huhti Lattiakaivo
18. Huhti Pölyjen pyyhintää
19. Huhti Makuuhuone kohta 2.
20. Huhti Jatkojohdot
21. Huhti Olohuone pöydän takaiset pahvilaatikot

22. Huhti Kirjahylly
23. Huhti Hämähäkin seitit ilmastointiventtiilistä
24. Huhti Sängyn ja seinän vierustasta pölykissat käsin
25. Huhti Sängyn ja seinän vierustasta imurointi
26. Huhti Kahvivanojen pyyhintä
27. Huhti Kirjoituspöydän alta roskat ja pölyt pois
28. Huhti Vessan lattian pesu paremmin
29. Huhti Tauluja seinille (sisustuskin on tärkeää)
30. Huhti Työpöydän järjestely
1. Touko Liesituuletin
2. Touko Lattioiden imurointia
3. Touko Lattioiden imurointia
4. Touko Lattioiden pesu eteinen
5. Touko Lattioiden pesu keittiö
6. Touko Lattioiden pesu olkkari
7. Touko Lattioiden pesu makkari
8. Touko Vieraiden kutsuminen kylään

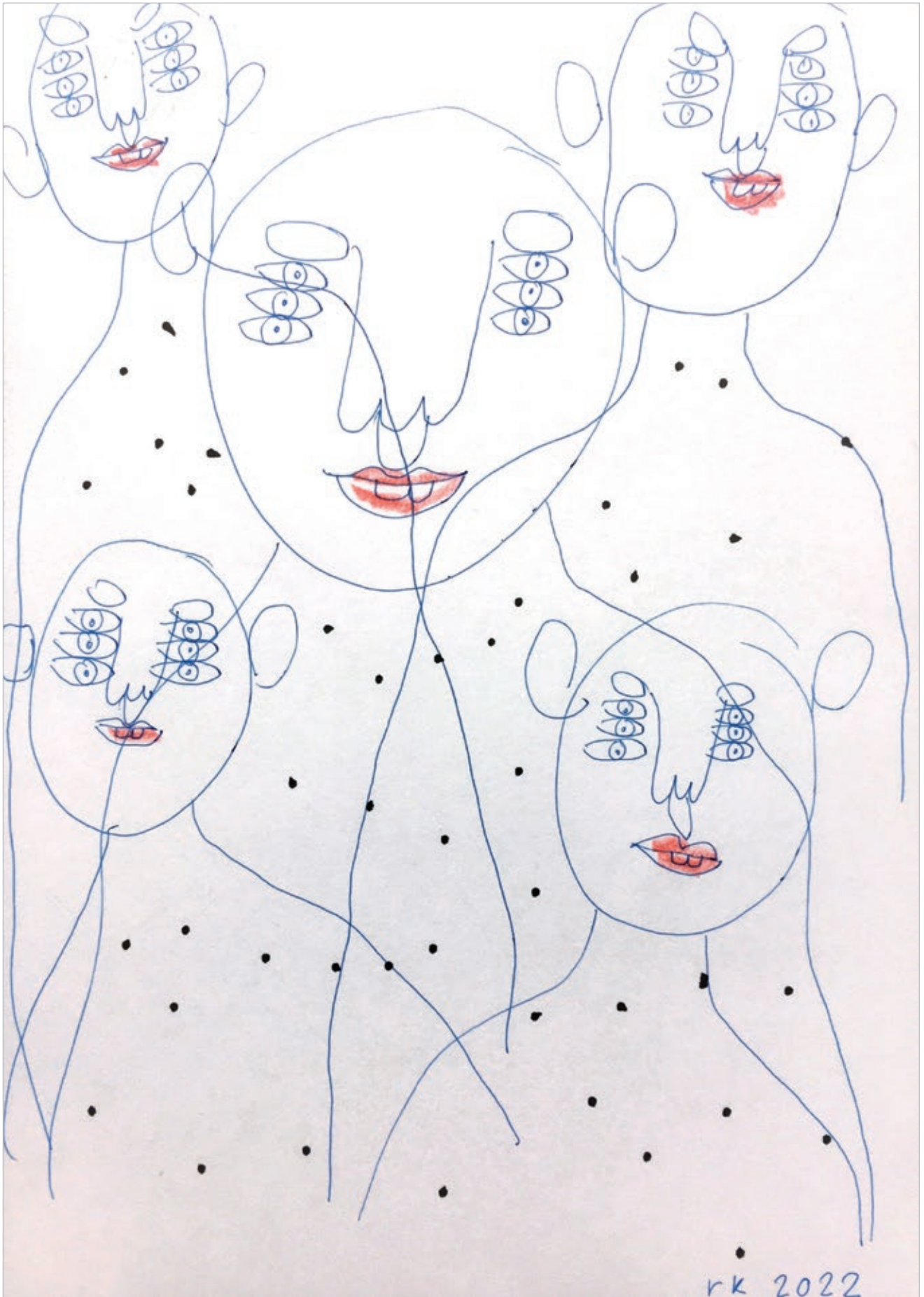
Muista kuitenkin olla itsellesi myös armollinen. Jos siivous ei vaikka kahtenaakaan peräkkäisenä päivänä luonnistu, niin älä ainakaan sen takia masennu. Pääasia, että suunta on oikea. Ole itsellesi hyvä ystävä, pidä itsestäsi ja asuntosi kunnosta huolta. Olet sen arvoinen! Siistiin kotiin kehtaa ystäviäkkin helpommin kutsua.

*Teksti ja kuva: Petri Keckman*

Esimerkiksi joskus jotenkin näin se kai monesti menee niillä, joilla on hankaluuksia aloittaa siivousta: liian iso urakka, en jaksaa aloittaa. Huomenna ehkä aloitan. Enpä jaksanut huomennakaan aloittaa, no viikonloppuna, kun on aikaa, niin varmasti aloitan. Siinä meni sekin varmuus. Ihan sama en välitä, pakko ei oo ku kuolla, ei oo pakko siivota. No, jospa veisin edes roskat ulos. Piristytinpäs pikkusen, huomenna voisin viedä toisen roskapussin. Haa! Nytpä keksin! Kuten mua on neuvottu: suunnitelen aikataulun. Jaan siivouskohteeni eri osa-alueisiin. Hei! Minähän sain vietyä nurkissa lojuneet pahvilaatikot ulos, kuten olin sopinut itseni kanssa. Tulipas hyvä ja tyytyväinen olo! :) Tuskin maltan odottaa huomista, jolloin saan kerätä roskia jätesäkkeihin... Näin se homma alkaa etenemään kuin tanssi! Olipas alku hankalaa, mutta kyllä se täällä lopussa kiitos seisoo! :)

*Voi, sitä riemun ja onnen  
tunnetta. Edes hoipertelevat  
askeleeni eivät häirinneet minua.*

KUVA: ROSA KOVANIEMI





# KEVÄTPÄIVIÄ PARIISISSA

Koin elämäni pahimman maanisen vaiheen vuonna 1999. Otin ison lainan, jätin kaiken taakseni ja lähdin seikkailemaan maailmalle.

*Kevään raekuurot  
auringon pilke  
huurteinen maa  
annat odottaa itseäsi  
kuin viivyttelevä suloisuus*

*Sinua on odotettu  
pimeässä kuljettu  
kauneus raakana läsnä  
tule ja kiedo minut lämpöön  
tule ja viherrä maisema  
tule ja anna toivo  
viivy juuri se hetki kuin on tarpeen*

## PARIISI, HUHTIKUU 1999

Sää oli kolea ja sateinen. Astuin terminaalista ulos. Mieleni pulppuili, satakielet lauloivat sisälläni ja sydämeni valtasi hurja riemu. Olin aina halunnut Pariisiin keväällä – nyt olin täällä. Pääni sisällä räjähteli sanojen vyöry, oli vaikea keskittyä mihinkään. Olinhan oman maailmani huipulla.

Hyppäsin ensimmäiseen bussiin, jonka näin ja ajattelin meneväni minne tahansa. Maisemat vaihtuivat kaupunkimaisiksi. Päätin vain yhtäkkiä jäädä bussista pois. Olin Place de la Bastillella, aukiolla Pariisin keskustassa. Olin suunnattoman onnellinen – aivoni suoltivat vielä enemmän pulppuavia sanoja. Oli löydettävä paikka, jossa voisin kirjoittaa rauhassa.

Olin jättänyt jälleen kaiken taakseni. Kodin, miehen, työpaikan. En ollut pakkannut mukaani mitään. Mutta mikään ei häirinnyt tätä sanoinkuvaamattoman riemullista oloa.

Tunsin itseni kirjailijaksi, taiteilijaksi. Hihittelin itselleni, että vain baskeri puuttuu. Päätin ostaa sellaisen. Kävelin, kävelin ja kävelin. Löysin pienen majotuspaikan, josta varasin huoneen. Se oli täydellinen. Majapaikan omisti puolalaisen pariskunta, he puhuivat vain puolaa

ja ranskaa. Selvisin omalla ranskan kielen taidollani hyvin, mikään ei voinut estää minua. Mukanani oli vain passi, rahat, kyniä ja paperia. Kerroin viipyväni vain muutaman päivän, viikon, kuukauden – en osannut sanoa. Tulevaisuus oli minun, se oli täysin avoinna kaikkeen. En tarvinnut mitään. En lepoa, en ruokaa.

Huoneessani laskin rahojani, niitä oli paljon. Olin lainannut riittävästi rahaa, en välittänyt. Tahdoin vain kirjoittaa. Runot valuivat päästäni paperille – niitä vain tuli yksi toisensa perään. Vapaus ja Pariisi inspiroivat minua. Päivä vaihtui illaksi, ilta yöksi ja minä kirjoitin. Kirjoitin niin, että käteeni koski. En välittänyt. Nauroin itseseni ja olin onnellinen, että äänet päässäni olivat hiljaa. Ainakin minusta tuntui siltä?

Aamu alkoi sarastaa ja tunsin halkeavani riemusta. Olinhan saanut valtavan määrän runoja aikaiseksi. Tilasin huoneeseeni lisää kahvia, toivat myös croissantin. Mikä klisee, ajattelin ja nauroin. En kuitenkaan tarvinnut croissantia. Suuni oli kuiva ja kahvia kului monta kuppia. Olin valmis aloittamaan päiväni.

**LÄHDIN KADUILLE** vaeltelemaan, etsin metroa. Onpa sekavaa, ajattelin metrossa seikkaillessani. Kyselin ihmisiltä neuvoja ja ohjeita – määränpäätäni oli Père-Lachaisen hautausmaa. Ostin kartan, kun vihdoin pääsin perille. Olin myös ostanut neljä tölkkiä Heineken-olutta. Hautausmaa oli valtava, hento kevätuuhi puhalsi ja ilma oli raikas sateen jälkeen. Olin kuuluisa taiteilija, kirjailija Père-Lachaisen hautausmaalla. Osasin laulaa kuin Edith Piaf, osasin runoilla kuin Jim Morrison. Humalluin neljästä oluesta lisää, mutta eihän Pariisiin tulla juomaan olutta? Vaeltelin tuntikausia hautausmaalla ja tunsin allani menneen elämän. Miten paljon mu-

siikkia ja taidetta tämä maa pitikään sisällään.

Olin unohtanut kirjainten laskemisen – se tuotti minulle suunnatonta iloa. Minulla oli tapana laskea mielessäni kirjaimia eri sanoista suorastaan pakkomielleisesti, mutta ei nyt. Suurilla taiteilijoilla on vain taide ja inspiraatio, tulevat mestariteokset mielessä. Kävelin ja istuin.

**PÄÄTIN, ETTÄ** Pariisissa pitää juoda viiniä, joten hautausmaalta lähdettyäni menin pieneen kahvilaan. Tilasin punaviiniä. Kahvilan tupakansavu oli paksua ja viini humallutti. Poltin tupakkaa ketjussa ja huomasin juoneeni jo monta lasillista. Voi, sitä riemun ja onnen tunnetta. Edes hoipertelevat askeleeni eivät häirinneet minua. Tunsin ihmisten katseet – he varmasti ihmettelivät, kuka tuo taiteilija on. Tulette vielä kuulemaan minusta, ajattelin tuolloin ja hihittelin itseseni.

Levoton oloni kuitenkin vain kasvoi, se ei ollut pahaa levottomuutta, vaan riemullista. Oli pakko päästä takaisin hotellille, olinhan jo nähnyt Pariisin. Päätin olla vielä yhden yön ja kirjoitin. Aiheet vain pulppusivat sisälläni – jälleen yksi uneton yö. Mutta ei minua väsyttänyt.

Elämäni oli vasta alkanut. Ilman menneisyyttä. Menneisyys oli paha. Siihen kuului sairaalat, lääkärit, lääkkeet ja kaikkea turhaa. Minä en ollut sairas. Miksi kuplivaa onnellisuutta sanotaan sairaaksi. Päätin olla miettimättä koko asiaa. Päätin lähteä Pariisista, mutta minne? Levottomuuteni oli alkanut lisääntyä – nyt se aiheutti välillä jo kummallisen olon. Kuin pääni olisi tyhjentynyt ja hikoilin kovasti. Mitä minun olisi tehtävä? Ei, en halunnut tämän loppuvan.

Lähdin Amsterdamiin.

*Marianne Halttunen*

# ELÄMÄN MERKITYKSELLISYYTTÄ ETSIMÄSSÄ

**KIRJA MERKITYKSELLISYYDEN VOIMA** herätteli minua miettimään elämän merkityksellisyyttä ja niitä asioita, jotka tekevät elämästä elämisen arvoista. Kirjan avulla ymmärsin sen kaikkein tärkeimmän asian: masennuksesta toipuminen ottaa oman aikansa ja toipumista ei voi kiirehtiä. Monesti toipumismatkalla oille syntyy vuosien myötä viisautta, elämänymmärrystä ja iloitsevaa suhtautumista ympärillä olevaan maailmaan.

Olen huomannut, kuinka tärkeää on tehdä itselle mieluisia ja merkityksellisiä asioita. Ne tuovat ainakin minun elämäni lisää voimavaroja ja jaksamista. Masentuneen maailma ei ole lainkaan niin synkkä, kuin voisi luulla. Sinne mahtuu paljon valoa ja hyvää. Minusta on tärkeää löytää itselle positiivinen ja merkityksellinen elämä ja kasvaa sitä kohti diagnoosista huolimatta.

Kirjassa on esillä lukuisia erilaisia toipujien kokemuksia, ajatuksia ja näkökulmia, jotka voivat herättää erimielisyyttäkin. Se on ihan ymmärrettävää. Sitä voi olla rohkeasti eri mieltä asioista, se auttaa hahmottamaan omaa polkua ja itselle tärkeitä asioita. Ainakin minulla heräsi kysymys, että teenkö tarpeeksi itselle tärkeitä asioita? Voisinko lisätä niitä vielä enemmän, jotta voisin paremmin? Kun opin tuntemaan itseäni lisää,

itsearvostus kasvaa. Jos itsearvostus on vasta hahmoutumassa, omat voimavarat ja vahvuudet voivat kätkeytyä. Olen sitä mieltä, että jokainen löytää itselleen mieluisan polun, jota kulkea ja kokee elämän merkityksellisyden.

Uutena ajatuksena kirjasta tuli tieto, että joskus masennus saattaa olla tapa peittää tunteita ja kokemuksia, joiden kanssa olisi muuten vaikeaa pärjätä. Masennus voi olla tapa suojautua turvattomuuden, avuttomuuden, turhautumisen, surun, vihan, epävarmuuden, häpeän ja hylätyksi tulemisen kokemuksilta. Se voi tuoda joskus turvallisuutta ja hallintaa

*Omaa itseään voi kuunnella hiljalleen, sen verran kuin tuntuu sopivalta.*

omaan mielenmaisemaan. Tätä en ollut ajatellut näin aiemmin, mutta varmaan se joissain tapauksissa on näin.

Elämän merkityksellisyys on iso kysymys, eikä ihan helppo kerralla ratkaistavaksi. Oivallus, että aluksi on tärkeintä löytää itselle jotakin, joka saa liikkeelle ja joka tuntuu aidosti tärkeältä, toimii minulla. Minut saa liikkeelle esimerkiksi valokuvaus ja liikunta molemmat yhdis-



Samuel Salovuori: *Merkityksellisyden voima – Kirja masennuksesta toipuvalle.* Kirjapaja 2022.

tettyinä. Tällä kertaa se oli tämä lukemani kirja. Tärkeintä on, että tekeminen motivoi ja tuntuu niin arvokkaalta, etteivät pienet esteet haittaa matkalla.

Kiinnostuksen kohdetta voi aina muuttaa oman mielen mukaan. Tässä tärkeintä on päämäärä, jota kohti suunnata ja kiinnostuksen kohteita voi olla useita. Kaikki alkaa omaan itseän tutustumisella. Se on sen tunnustelemista, mitä minä tarvitsen ja haluan maailmalta. Itsetuntemus kasvaa vuorovaikutuksessa toisten ihmisten ja maailman kanssa. Vertaiset ovat tärkeitä.

Omaa itseään voi kuunnella hiljalleen, sen verran kuin tuntuu sopivalta. Riittää, että arjessa on pieniä hetkiä, joissa tavoittaa yhteyden omaan itseän ja voi olla itselleen läsnä. Jatkuvan tekemisen oravanpyörästä on hyvä välillä hypätä pois ja rauhoittua, ikään kuin ”käännyttävä sisään” pohdiskelemaan asioita. Lämpimät ihmissuhteet vahvistavat itsetuntemusta. Toiset ihmiset toimivat ikään kuin peileinä, joista näemme itsemme heijastuksen. Totuuteen pohjautuvat kannustavat ja lämpimät sanat ovat todella arvokkaita. Niitä tulisi olla tässä maailmassa enemmän ja aika vähän taitaa olla ihmisiä, jotka saavat niitä liikaa.

Kirjan parhaita kohtia on mielestäni myös kohta omasta rajallisuudesta. Elämä ei ole loppumatonta, kontrolloitavissa tai pelkästään ihmisen määriteltävissä. Siksi se on niin suuri lahja. Lopulta voi nähdä sen, mitä kaikkea on elämässä saanut, eikä sitä mistä on jäänyt paitsi.

*Teksti ja kuva: Tarja Ruusunen*



# PSYKOLOGIA VALLANKÄYTÖN VÄLINEENÄ

Mielenterveydestä kirjoitetaan paljon. Ongelmatonta keskustelua ei ole, kieleen ja termeihin voi liittyä valta-asetelma.

**TERVEYTEEN JA SAIRAUTEEN** liittyy erilaisia valtasuhteita. Näin kirjoittaa tutkija **Elina Ikävalko** kirjassa *Terapeuttinen valta*. Kirjassa esitetään terapiamaailmaa ja sen käytäntöjä yhteiskunnallisten kysymysten valossa. Kirjassa on artikkeleita tutkimuksista.

Yksilö ei olekaan yksilö ja kuntoutuja ei ole erillään yhteiskunnasta. Ikävalko kirjoittaa, että *"ajatus, jonka mukaan jokaisen tulee kiinnittää huomiota mielenterveyteensä, on yksi terapeuttisen vallan ilmentymä"*. Artikkelissaan, joka käsittelee nuorille aikuisille suunnattua mielenterveystyötä esittää toiveen, että *"kolmannen sektorin mielenterveystyön soisi nykyistä vahvemmin liittyvän poliittisen mielikuvituksen harjoittamiseen sekä tyytymättömyyden ja epäoikeudenmukaisuuden kokemusten kanavoimiseen poliittiseksi toiminnaksi ja liikkeeksi"*. Ikävalko on tutkijatohtori, jonka ala on kasvatustiede.

## MIELENTERVEYS ELÄMÄNTAPANA

Terapeuttien ja psykiatristen hoitajien lisäksi myös erilaiset lifestyle-lehdet ja -blogit antavat ohjeita henkisen hyvinvoinnin ylläpitämiseen. Näissä teksteissä on paljon käsitteitä positiivisesta psykologiasta. Myös psykoterapian sanoja käytetään. Termejä käytetään silloin kuvaamaan tilanteita, joita ne eivät ole tarkoitettu kuvaamaan. Alun perin hyvää tarkoittava sana muuttuu kirjan tutkijoiden mukaan vallankäytön välineeksi. Kirjan eräs näkökulma on, että pyritään muuttamaan ihmistä siinä, missä pitäisi koettaa muuttaa koko yhteisöä ja yhteiskuntaa.

## ITSENSÄ KEHITTÄMINEN

Kouluttajat, valmentajat ja menestyspuhujat puhuvat itsensä kehittämisestä. Muun muassa **Jari Sarasvuon** kirjassa *Sisäinen sankari* on tällainen näkökulma. Tämäkin oli *Terapeuttinen valta* -kirjan mukaan terapeuttista toimintaa. **Miikka Pyykkönen** kutsuu tätä *"höttöteollisuudeksi"*. Siinä missä pitäisi muuttaa yhteiskuntaa ja rakenteita, höttöteollisuus pyrkii muuttamaan yksilöitä heitä kasvattaen. Tämä sama näkökulma on analysoitavissa myös elämäntapalehdissä.

*Terapeuttinen valta* -kirjan kirjoittajien tutkijoiden mukaan terapeuttisen tekniikoiden avulla tapahtuva itsetutkimus ja itsekehittäminen voivat olla joillekin mahdollisuus voimaantumiseen ja

osallisuuteen, mutta joillekin ne voivat aiheuttaa syyllisyyttä ja häpeää. Kirja keskittyy analysoimaan erilaisten terapioiden vaikutusta laajemmassa, yhteiskunnan kontekstissa. Tässä ympäristössä alkuperäinen teoria on uudessa ympäristössä vesittynyt ja se on saanut uusia tavoitteita, siitä onkin tullut ihmisten hallitsemisen, ei vapauttamisen väline.

## SANISMI

Kirjan artikkelit tarkastelevat terapeuttisen vallan ilmiötä suhteessa tavalliseen ja normaaliin, ei niinkään suhteessa psykiatriaan ja hoitamiseen. Kansalaisuudesta kirjoitetaan monessakin artikkelissa. Kirjassa on minulle uusi sana: *sanismi*. Sanismi on hyvin käyttökelpoinen sana. Sanismia *"voi verrata rasismiin tai seksismiin ja sillä tarkoitetaan ajatusta, jonka mukaan mielenterveysdiagnosi tekee ihmisestä olemuksellisesti puutteellisen"* (s. 100).

## TOIPUMISORIENTAATIO KRIITISESTI ELINA IKÄVALKON ARTIKKELISSA

Ikävalko käsittelee toipumisorientaatiota. Hän on tutkinut kolmannen sektorin tekemää toipumisorientaatiota noudattavaa työtä. Ikävalko siteeraa Duodecimlehteä ja **Markku Salon** *Hullut mielenterveysmarkkinat* -kirjaa (Vastapaino, 2019) kirjoittaessaan, että toivon herättelystä on viimeisen parinkymmenen vuoden aikana tullut mielenterveystyön tärkeä tehtävä ympäri maailmaa. Puhe toivosta on tullut mielenterveystyöhön toipumisorientaatioksi kutsutun suuntauksen myötä. Kokemusasiantuntijoita koulutetaan tuomaan toivoa kuntoutujille ja rohkaisemaan heitä omalla selviytymistarinallaan.

Toipumisorientaation tausta on mielenterveyden diagnoosien kanssa elävien ihmisten oikeuksia puolustavassa kansalaisliikkeessä (*psychiatric survivor movement*) Yhdysvalloissa ja Isonsa-Britanniassa. Sen tarkoituksena on ollut itsemääräämisoikeuden lisääminen.

Toipumisorientaatio ei ole yhtenäisen suuntaus tai hoitomuoto, vaan pikemminkin kattokäsite laajalle joukolle erilaisia teorioita, ihanteita, tavoitteita. Toipumisorientaatio tarjoaa Ikävalkon mukaan vertaisuuteen perustuvaa yhteisöllisyyttä.

Ikävalko luokittelee "terapeuttisen vallan" välineeksi mm. positiivisen psykologian. Tällöin on vaara, että yhteis-

kunnalliset ja sosiaaliset eriarvoisuudet ja palvelujärjestelmän ongelmat kääntyvät yksilölliseksi kamppailuksi. Terapeuttinen valta siis kääntyy yksilöä vastaan ja tekee terapiaan luoduista asioista yhteiskunnallisen vallan välineen.

## ARVIO KIRJASTA

Kirjassa esitetään mm. tutkijan kriittinen näkökulma toipumisorientaatioon. Se pitää ymmärtää osana tieteellistä keskustelua. Lisäksi tutkija on kasvatustieteilijä. Kirjan kustantanut Vastapaino on tietojen ja tiedekirjakustantamo.

Kirjan ongelma on se, että sitä eivät ole kirjoittaneet hoitotyötä tekevät ammattilaiset vaan yliopistotutkijat, joiden alana on mm. kasvatustiede, sosiologia, sukupuolentutkimus, sosiaalipsykologia.


Kirja siis käsittelee käsitettä "terapeuttinen valta" ja suhteuttaa sitä ns. terveiden yhteiskuntaan ja käytäntöihin. Näkökulman voi nähdä olevan kriittikkä siihen, että yhden alan käsitteitä käytetään toisella alueella ja ehkä väärin tarkoituksiin. Näkökulma on yhteiskunnallinen. Kiteytettynä tämä käsitys löytyy Ikävalkon artikkelista, jossa selkeästi sanotaan, että lääketieteellisiä lähestymistapoja käytetään yhteiskunnallisen muutoksen tavoitteluun.

Kirjan viestinä voisi nähdä, että terapeuttisia käytäntöjä ei pitäisi käyttää ratkaisuna yhteiskunnallisiin ongelmiin, kuten työttömyyteen, syrjintään, työttömyyteen ja rikollisuuteen. Kirjan näkökulman mukaan on väärin, jos terapeuttinen valta pakottaa yksilöitä muokkaamaan itseään yhteiskuntaan paremmin sopivaksi.

Eija Toiviala, YTK



*Terapeuttinen valta* — Onnellisuuden ja hyvinvoinnin jännitteitä 2000-luvun Suomessa. Toim. Brunila, Kristiina; Harni, Esko; Saari, Antti; Ylöstalo, Hanna. Vastapaino, 2021.

						10		12		2	10	9	11	10	4							
						6	3	5	23	3		10		4								
						7		1		8	3	12	17	3	4							
						8	3	23	4	1		11		23								
						1		4		4	3	7	20	3	4							
						4	5	1	11	10	4		3		3							
1	2	2	3	3	4		12		3		12	3	6	8	5							
	5		6		1	7	8	1	4	7	10		10		6							
5	9	8	10	3	4		1		10		10	7	12	3	4							
	19		1		5	7	11	3	12	3	4		12		3							
13	12	7	6	10	4		3		7		4	14	7	1	4							
	7		4		5	12	3	14	3	15	7	1		23								
3	23	4	1	7	6	3		3		5		9	22	4	13							
12		21		6		19	3	12	5	11	3	4		5								
16	3	8	4	1	14	7		1		1		5	7	17	3							
3		13		4		4	19	23	9	1	4	3		3								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23

SUDOKU X 2/2022

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

\*\*

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

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

Osoite \_\_\_\_\_

Postitoimipaikka \_\_\_\_\_

Sähköposti \_\_\_\_\_

Vastaukset 19.7.2022 mennessä: "HELMIKRYPTO 2/2022"  
HELMI ry, Mäkelänkatu 56, 00510 Helsinki.

HELMISUDOKU

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

## Tapahtumia

### KUKKAKIMPPU LUONNONKUKISTA TO 16.6. KLO 13.30

Tehdään yhdessä kukkakimppu Marin ohjauksessa. Opit samalla tekniikan, jolla voit jatkossa sitoa omatoimisesti ihania kukkakimppuja ystäville ja läheisille. Varaa omia kukkia mukaan, kolmesta saa jo kimpun tehtyä mutta mitä enemmän kukkia on, sitä näyttävämmän kimpun saat. Tervetuloa oppimaan!

### THAIMAAPÄIVÄT KESÄKUUSSA KE 15.6.–TO 16.6.22

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

### JUHANNUSLOUNAS KE 22.6.22 KLO 11.30

Tervetuloa nauttimaan yhdessä kesäisestä juhannusviikon lounaasta Helmitalolla. Raikasta herkkulounasta on tarjolla tavanomaiseen hintaan 3,50 € ilman ennakoilmoittautumista!

### THE LEVYRAATI / KESÄHITIT TO 23.6 KLO 13.00–14.30

Juhannuksen kunniaksi Helmi-talolla levyraati puoli tuntia normaalia pidempään. Soitetaan kesähittejä eri vuosikymmeniltä ja virittäydytään keskikesän tunnelmiin. Pidetään samaan aikaan "suussa juhlat" limonadilla ja irtokarkeilla, tervetuloa mukaan!

### AVOMIELIN MÖLKKYTURNAUS TIISTAINA 5.7. KLO 13.00

Tervetuloa viettämään yhteistä kesäpäivää Vallilaan mölkyn pelaamisen lomassa! Molkkyturnaus järjestetään lähipuistossa klo 13, yhteislähtö talolta! Kerää omasta yhdistyksestäsi kolmen osallistujan joukkue + tietenkin kannustajat! Turnauksen jälkeen juodaan yhdessä pullakahvit! Ilmoittautumiset 1.7. mennessä.

### YHTEISNÄYTTELYN AVAJAISET TIISTAINA 9.8. KLO 13.00

Yhteisnäyttelyn avajaiset Helmi-talolla. Näyttelyssä useamman eri taitelijan upeita teoksia Näyttely esillä Helmissä koko kuu-kauden, tervetuloa!

## Ajankohtaista

### KESÄN KEITTIÖVAPAAEHTOISTOIMINTA JOKA ARKIPÄIVÄ KLO 9.00 ETEENPÄIN

Kesälomakaudella keittiöllä on paljon monipuolista tekemistä jokaiselle, joka haluaa oppia uutta tai kaipaa puuhaa kesäajan hiljennettyä menomeiningit. Voit itse valita minkälaisia avustavia hommia haluat tehdä, ja tuttuun tapaan vapareille on tarjolla ilmainen lounas kiitokseksi päivästä. Kysy lisää keittiöstä! Runo p. 040 7550607.

### POP UP -PALVELUOHJAUS KESÄN AJAN MAANANTAISIN KLO 13.00–15.00

Kesäaukioloaikoina palveluohjaaja on tavattavissa Helmi-talolla maanantaisin klo 13.00–15.00. Voit tulla tällöin juttelemaan ilman ajanvarausta mieltäsi painavista asioista. Etsitään ratkaisuja yhdessä!

### YHTEISÖKAHVIT JOKA KUUKAUDEN VIIMEINEN TIISTAI KLO 13.00

Tule mukaan juttelemaan Helmin ajankohtaisista asioista ja kullemaan tuoreimmat ryhmä- retki ja tapahtumavinkit! Seuraavat yhteisökahvit: 28.6., 26.7., 30.8. ja 27.9. Lämpimästi tervetuloa!

### HELMI TÄYTTÄÄ 40 VUOTTA – MUISTELLAAN!

Hei helmiläinen! Yhdistyksemme täyttää ensi vuonna pyöreät 40 vuotta. Juhlavuoden kunniaksi kokoamme tietoa Helmin historiasta. Etsimme nyt haastateltavia ja kirjoittajia kertomaan tarinoita, kokemuksia ja muisteloita Helmin historian varrelta.

Kirjoita tarinasi Helmi40v -kyselylinkin kautta: <https://link.webropol.com/s/Helmi40v>

Samassa lomakkeessa voit myös ilmoittautua haastateltavaksi. Vaihtoehtoisesti voit myös lähettää oman tekstisi osoitteeseen: noora.kiiski@mielenterveyshelmi.fi. *Ihania muisteluhetkiä!*



## Haluan

liittyä HELMI ry:n jäseneksi (sisältää Helmi-lehden). Vuosimaksu on 15 euroa. Hyväksyn tietojeni tallennuksen Helmin jäsenrekisteriin.

lisätietoa vapaaehtoistoinnasta Helmissä.

että päivitätte osoitteeni. Tässä uusi osoite.

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

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

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

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

Sähköposti: \_\_\_\_\_

Syntymävuosi: \_\_\_\_\_

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



Mielenterveysyhdistys HELMI ry

Tunnus 5008300

00003 VASTAUSLÄHETYS

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

## Retkiä

### JÄDELINO TEURASTAMOLLA TIISTAINA 14.6. KLO 13.00

Mitä olisikaan kesä ilman jäätelöä? Lähdetään yhdessä kävelyretkelle jäätelökioskille! Yhteislähtö kävellen Helmi-talolta klo 13.00. Helmi tarjoaa jädet! Maksu ja ilmoittautumiset 13.6. mennessä. Omavastuu 1 €.

### MERELLINEN RETKI MAININKIIN PE 17.6. KLO 13.30

Ravintola Maininki sijaitsee Itä-Helsingissä Kallahden kauniissa merimaisemissa luonnon helmassa. Kaunis huvila, Villa Talmo nimeltään, on rakennettu vuonna 1910 alun perin kesähuvilaksi yksityiskäyttöön. Nyt pääsemme ihastelemaan upeita merellisiä maisemia ihanassa miljöössä ja nauttimaan leivoskahveista. Ilmoittautumiset ja maksu 13.6. mennessä. Omavastuu 2,50 €.

### KÄVELYRETKI TÖÖLÖNLAHDELLE/SININEN KAHVILA MAANANTAINA 20.6. KLO 12.30

Sään salliessa lähdetään kahville kävellen Helmi-talolta Töölönlahden legendaariseen Siniseen kahvilaan. Mukaan mahtuu 10 nopeinta ilmoittautunutta. Muistathan, että kävely kioskille on osa retkeä. Maksu ja ilmoittautumiset 17.6. mennessä. Omavastuu 1 €.

### KIVINOKAN KESÄTEATTERI MAANANTAINA 27.6. KLO 19.00

*Viekää tuhkatkin pesästä* -esitys Kivinokan kesäteatterissa kutsuu meidän kenraaliesitykseensä kesäkuun lopussa. Oma-toimiretkeen kuuluu kahvi ja pulla teatterilla ja tietenkin komedia, joka kertoo Kinttumäen asukkaista, joilta grynderit yrittävät ostaa kauniit tontit väkisin, vaikka huijaamalla. Tarcoitus olisi rakentaa näköalapaikalle ökykerrostaloja varakkaille. Vain suorapuheinen Janhuska (Minna Kivelä) pistää hanttiin. Omavastuu 5 €.

### RATIKKAMUSEO TORSTAINA 30.6. KLO 13.00–14.00

Lähdetään tutustumaan uudistuneeseen ratikkamuseoon. Yhdessä kaikki on mukavampaa! Saamme opastetun kierroksen ratikkamuseossa ja ratikkahallissa riittää tutkittavaa ja koettavaa myös muille Helsingin historiasta ja raitiovaunuista kiinnostuneille. Ilmoittautumiset 29.6. mennessä. Retki on maksuton.

### URHEILUMUSEO KE 6.7. KLO 14.00

Lähde mukaan unohtumattomalle retkelle urheilun historiaan. Sukelletaan eri urheilulajien historiaan ja varusteisiin mm.

hyödyntämällä audiovisuaalista tekniikkaa. Tarjolla myös san-karuutta, pokaaleja ja mitaleita unohtamatta. Vierailu sisältää tunnin opastuskierroksen. Maksu ja ilmoittautumiset 28.6. mennessä. Omavastuu 2 €.

### KUMPULAN KIERROS TIISTAINA 12.7. KLO 12.30

Kävellään kolme kilometriä Kumpulan kauniissa maisemissa, lopuksi palkitaan itsemme Kumpulan kesäkahvilan herkuilla! Laita hyvät kengät jalkaan, oma vesipullo mukaan! Säävaraus. Maksu ja ilmoittautumiset 11.7. mennessä. Retki on maksuton.

### MINIGOLF TAIVALLAHTI TIISTAINA 19.7. KLO 13.00

Pelataan kierros minigolfia, juodaan kahvit ja syödään jätskit lopuksi! Yhteislähtö Helmi-talolta kävellen Taivallahteen n. klo 12.00 (matka 3,9 km) tai nähdään perillä klo 13.00. Säävaraus. Maksu ja ilmoittautumiset 18.7. mennessä. Omavastuu 3 €.

### KAUNISSAARI KE 10.8. KLO 9.40–15.00

Veneretki Kaunissaareen. Kaunissaarella on upeaa luontoa ja komeat maisemat avomerelle. Sen kallioisilla ja kivikkaisilla rannoilla voi nauttia merituulesta ja hiekkarannoilla on mukava uittaa varpaita. Varattuna lounasvälipalaa. Kaunissaari sijaitsee Sipoon saaristossa, lähes ulkomerellä ja lähdemme sinne yhteysaluksella Aurinkolahdenlaiturilta Vuosaaresta. Laiturille met-roasemalta n. 1 km kävelymatka ja venematkan kesto n. 1 h/ suunta. Paluulähtö Kaunissaaresta klo 14.00 veneellä. Maksu ja ilmoittautumiset 27.7. mennessä. Omavastuu 5 €.

### RASTILAN KARTANON CAFE MONAMI PE 2.9. KLO 13.30

Vietetään kiireetön hetki herkutellen. Tule nauttimaan upeista näkymistä ja maistuvista tarjottavista. Kakkukahveilla Rastilan kartanon Cafe Monamissa. Maksu ja ilmoittautumiset 22.8. mennessä. Omavastuu 2,50 €.

### PUHELINMUSEO KE 21.9. KLO 12.00

Elisan puhelinmuseo on monipuolisuudeltaan ja esineistöltään ainoa Suomessa, ja myös Pohjoismaiden ja Euroopan mitta-kaavassa alansa merkittävimpiä. Ainutlaatuinen mahdollisuus nähdä ja tutustua puhelinteknologiaan 120:n vuoden ajalta. Museo ei ole täysin esteetön, sisältää portaita.

Maksu ja ilmoittautumiset 12.9. mennessä. Omavastuu 2 €.

### VALTAKUNNALLISET YHDISTYSPÄIVÄT PORISSA PE 26.8.–LA 27.8.2022

Mielenterveyden keskusliitto MTKL järjestää yhdistyspäivät ja kokoaa yhdistysväen yhteen kaksipäiväiseen syksyn tapahtumaan. Perjantaina osallistujat pääsevät kokemaan kulttuuria eri tavoin muun muassa kulttuurirastien ja yhteisen iltaohjelman merkeissä. Lauantaina taas kisataan 3-ottelussa sekä 1000 metrin kävelyssä. Mukana myös kaikille avoimia hyvän mielen toimintarasteja.

Matka järjestetään omatoimiretkenä ja se sisältää hotelliyöpymisen 2 hh:ssa Sokos Hotel Vaakunassa, yhteiset ruokailut sekä osallistumismaksun (matkustus-kustannukset tulee hoitaa itse). Lisätietoja talolta.

Maksu ja ilmoittautumiset 30.6. mennessä. Omavastuu 20 €.

### AVOMIELIN LEIRI MÄRKIÖSSÄ NURMIJÄRVELLÄ TI 30.8. – PE 2.9.2022

Avomieliin-yhdistykset toteuttavat yhdessä leirin Nurmijärven Märkiön leirikeskukseen elokuussa. Luvassa paljon yhteistä tekemistä, hyvää ruokaa ja iloa! Pelaa-mista, saunomista, uimista, ruoan laittamista, nuotiolla istumista, kanooteilla melomista. Huomioithan, että osallistujilta edellytetään valmiuksia itsenäiseen toimintaan: pystyt osallistumaan talkootöihin, kuten keittiötöihin, siivoukseen, saunanlämmitykseen, leiriaktiiv-teetteihin. Mukaan mahtuu 50 henkilöä.

Loman omavastuuhintana on 50 € sisältäen: meno-paluu bussikuljetukset, ruokailut, yöpyminen neljän hen-gen huoneissa, (kerrossängyt).

Maksu ja ilmoittautumiset viimeistään maanantai-na 1.8.2022.

# Ryhmä

## BINGO MAANANTAISIN KLO 13.30

Joka viikon maanantaina Bingoa Helmi-talolla! Bingo ei lomai-  
le edes kesäaikaan, tervetuloa siis nappaamaan itsellesi hyvät  
bingopalkinnot.

## VAPAA TEKSTI INTENSIIVIKURSSI (4 KRT, VKO 25) MA 20.6.–TO 23.6. KLO 15–16.30

Oman kokemuksen kautta kohti kaunokirjallisuutta. Maksuton  
neljän kerran intensiivikurssi luovaan kirjoittamiseen Ateljee  
Aatoksessa. Ohjaajana Eija. Ilmoittautumiset 16.6. mennessä.

## LEENAN KÄDENTAITOT TIISTAISIN KLO 10.00–12.00

Leenan ja apuohjaaja Arttu-koiran kädentaidot ryhmässä saat  
näppäriä vinkkejä erilaisiin askarteluihin kierrätysmateriaaleja  
pitkälti hyödyntäen. Näet kättesi jäljen heti! Voit osallistua yh-  
delle tai niin monelle kerralle kuin haluat. Tervetuloa mukaan!

- 14.6. Kierrätyskoruaskartelu
- 21.6. Silkkiruusu juhannukseksi
- 2.8. Ovi- tai ikkunakoriste, 1. kerta
- 9.8. Ovi- tai ikkunakoriste, 2. kerta
- 16.8. Nappikorujen valmistus
- 23.8. Onnittelukortteja
- 30.8.–13.9. Korinvirkkausta (3 kertaa)

## POSITIIVINEN STRESSI -RYHMÄ TIISTAISIN 30.8. ALKAEN KLO 10.00–11.30 (5 KRT)

Stressi on tietystä määrin tarpeellista, mutta liiallisena ja pit-  
kittyneenä stressi voi aiheuttaa loppuun palamista, ahdistusta  
ja masennusta. Tervetuloa mukaan luottamukselliseen viiden  
kerran stressinhallinnan palveluohjausryhmään! Ota yhteyttä  
Katjaan 3.8. mennessä, osallistujat haastatellaan etukäteen.  
Ryhmää ohjaavat palveluohjaaja Katja Kivipuro ja kokemusas-  
iantuntija Sirpa Sinisalo.

## SUOMALAINEN KLASSINEN MUSIIKKI TIISTAISIN 30.8. ALKAEN KLO 14–15.00 OLKKARISSA (4 KRT)

Neljän kerran ryhmässä tutustumme suomalaiseen klassiseen  
musiikkiin. Esibeliaaninen aika, Sibelius, Sibeliuksen varjossa  
ja Nykyaika. Ryhmää ohjaa Jyrki Wahlstedt.

## HELMIN LEIVONTARYHMÄ JOKA TOINEN TIISTAI 30.8. ALKAEN KLO 13.30

Joka toinen viikko Helmin keittiöllä on leivontaryhmä, jossa  
valmistetaan toiveiden mukaan suolaisia ja makeita leivonnai-  
sia yhdessä ajan kanssa opastaen. Tule oppimaan ja harjoittele-  
maan omaa suosikkireseptiäsi! Omat leipomuksensa saa viedä

kotiin päivän päätteeksi, ei omavastuuta. Ilmoittaudu ennen  
ryhmän alkamista.

## KUVAPAJA TIISTAISIN 6.9 ALKAEN KLO 16.30–18.30 (10 KRT)

Suosittu taitelijapaja palaa jälleen! Ohjaajaksi palaa entuudes-  
taan tuttu kuvataideterapeutti Laura. Piirretään, maalataan,  
opitaan kuvataiteesta ja ihmetellään elämää toisten taiteilijoi-  
den kanssa. Soveltuu kaikille, taidoista riippumatta.

Suljettu ryhmä. Maksu ja ilmoittautumiset 5.9. mennessä.  
Omavastuu 20 €.

## MIELENTERVEYS ELÄMÄNTAITONA® MIELENTERVEYDEN ENSIAPU 1 -KOULUTUS KESKIVIikkoISIN 14.9. ALKAEN KLO 15.00–17.15 (5 KRT)

FinFami Uusimaa ry, Tuikku-kohtaamo, Jämsänkatu 2 c, Helsinki  
Kiinnostaako mielenterveys voimavarana, hyvinvoinnin ja ter-  
veyden osana? Haluatko päivittää mielenterveystietojasi ja  
-taitojasi? Kiinnostavatko tunne- ja vuorovaikutustaidot? Jos  
vastasit kyllä yhteen tai useampaan kysymykseen, tule mukaan  
Mielenterveydenensiapu 1 -koulutukseen!

Koulutus antaa tietoa mielenterveydestä voimavarana sekä  
keinoja oman ja toisten mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen.

Koulutus toteutetaan yhteistyössä FinFami Uusimaa ry:n  
kanssa. Lisätietoja Minna Papuselta 0400 528 661.

Ilmoittautuminen 7.9.2022 mennessä oheisen linkin kautta  
<https://www.lyyti.in/mielenterveydenEA1syksy2022>

## UIMAAN MÄKELÄNRINTEESEEN JOKA KUUKAUDEN VIIMEINEN PERJANTAI

Joka kuukauden viimeinen perjantai voit mennä omatoimises-  
ti Mäkelänrinteen uimahalliin koko päivän ajan. Halli auki klo  
6.15–22.00. Ilmoittautuminen sekä maksu tulee hoitaa Helmi-  
talolle viimeistään uintia edeltävänä päivänä, mutta ilmoit-  
tautua voit minä päivänä tahansa kesken kuluvan kuukauden!  
Omavastuu 2 €/kerta.

## KEILAAMAAN TALIN KEILAHALLIIN

Joka kuukauden viimeinen keskiviikko 13.00–14.00

Joka kuukauden viimeinen keskiviikko Talin keilahallissa mah-  
dollisuus päästä keilaamaan Juha Porkolan avustuksella. Tapaa-  
minen Talin keilahallilla. Ilmoittautuminen sekä maksu tulee  
hoitaa Helmi-talolle ennen keilausta. Ilmoittaudu yhdelle tai  
useammalle kerralle. Omavastuu 2 €/kerta.

**Huomio! Ryhmien paikat täyttyvät  
Ilmoittautumisjärjestyksessä!**

### VALLILAN HELMI-TALO

Olemme auki 6.6.–14.8.2022 arkisin klo 9.00–15.00. Osa  
ryhmistä jää kesätauolle, mutta viikko-ohjelmaamme  
kuuluu paljon mukavaa tekemistä päivittäin sekä ta-  
pahtumia että retkiä viikoittain. Helmi Café palvelee  
joka aukiolopäivä.

*Kuullaan ja kohdataan Helmissä!*

### ILMOITTAUTUMISET

Ryhmiiin, retkille ja tapahtumiin:  
Helmin toimisto: p. 040 1616 604  
tai talolla/sähköpostitse toiminnanohjaajille:  
[johanna.norring@mielenterveyshelmi.fi](mailto:johanna.norring@mielenterveyshelmi.fi)  
[mari.saavala@mielenterveyshelmi.fi](mailto:mari.saavala@mielenterveyshelmi.fi)  
[mika.ristiranta@mielenterveyshelmi.fi](mailto:mika.ristiranta@mielenterveyshelmi.fi)

VERKKOSIVUILLA JULKAISTAVASTA VIIKKO-OHJELMASTA LÖYDÄT KAIKKI RYHMÄMME: [www.mielenterveyshelmi.fi](http://www.mielenterveyshelmi.fi)/ajankohtaista  
[helmi@mielenterveyshelmi.fi](mailto:helmi@mielenterveyshelmi.fi), [www.mielenterveyshelmi.fi](http://www.mielenterveyshelmi.fi), käyntiosoite: Mäkelänkatu 56, 00510 Helsinki.

## 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

# OMANNÄKÖINEN HYVÄ ELÄMÄ

### TUE MATALAN KYNNYKSEN MIELENTERVEYSTYÖTÄ

Jokainen tarvitsee toimintaa, joka tarjoaa syyn nousta sängystä, lähteä ulos kodista ja kohdata muita ihmisiä.

Helmi-talolla haluamme tarjota monipuolista ryhmä- ja retkitoimintaa, vertaistukea ja palveluohjausta. Sinä voit olla mukana tukemassa tätä!

Meillä Helmi-talolla yhteisöllisyys, osallisuus ja kokemus vertaisuudesta sekä aito kuulluksi tuleminen lisäävät toipujan voimavaroja ja itsenäistä toimijuutta. Tuemme mielenterveystoipujaa omannäköisen hyvän elämän rakentamisessa ja ylläpitämisessä.

Rahankeräyslupanumero RA/2021/261



Mielenterveysyhdistys Helmi



mielenterveys\_helmi



www.mielenterveyshelmi.fi

Helmi-talo p. 040 161 6604

Käyntiosoite: Mäkelänkatu 56, 3. krs.  
00510 Helsinki