

3/2021

Helmi



TEEMANA TYÖ

Helmi

Teemana työ

SISÄLLYS 3/2021



15

18



10

VAKITUISET	PÄÄKIRJOITUS	3
	AJANKOHTAISTA	4-6
	SIELUN HELMIÄ	21
	KRYPTO JA SUDOKU	28
	HELMIN JÄRJESTÖSIVUT	33

- 4 HELMIN TOIMINNAN ESITTELYÄ
- 6 TOIMINNANJOHTAJAN TERVEHDYS
- 7 NYT, KUN KESÄ MENNYT ON
Elämistä ja olemista pandemian keskellä
- 8 YHDESSÄ OPPIEN
Opiskelija- ja työelämäyhteistyön monet mahdollisuudet
- 10 KUN POMO KATSOO AAMUISIN PEILISTÄ
Yrittäjänä saa itsemääräämisvaltaa, mutta on hyvä muistaa myös armollisuus itseään kohtaan
- 11 KUKA PITÄISI HUOLEN MINUSTA, JOS EN MINÄ
Työhyvinvoinnin merkitys korostuu entisestään korona-aikana
- 12 NÄKÖKULMIA JA KOKEMUKSIA TYÖSTÄ
Työtä tein • Työ on perimmiltään vitsaus, mutta... • Työn arvo?
- 13 TYÖ TAPPAA
Petri Keckman pohtii työntöön merkitystä yhteiskunnassa
- 14 TOIPUMISORIENTAATIO
Toipumisorientaatio korostaa yksilön voimavaroja ja osallistumisoikeutta
- 15 TYÖNTEKO VOI TUKEA MIELENTERVEYTTÄ
Hyvinvoinnin ja mielen terveyden huomioiminen työssä hyödyttää kaikkia .
- 16 TYÖKESKEINEN MINÄKUVA JA ITSEMYÖTÄTUNTO
Itsemyötätunnon avulla voi oppia vetämään rajoja ja suhtautumaan itseensä lempeämmin
- 18 LOTAN SARJIS
- 20 RUNOUDESTA
Runoilija Henri Hirvenoja avaa runon kirjoittamisen prosessia
- 22 TOIPUMINEN TYÖELÄMÄÄN
Sami Juntusen askeleet takaisin työelämään
- 24 MITEN NARSISMI NÄYTTÄYTYY PERHEESSÄ
Kasvaminen narsistivanhemman varjossa jättää jäljen
- 26 VERSOOKO TERAPIA-ALA UUTTA LEHTEÄ
Reija Halonen käsittelee mielipidekirjoituksessaan terapia-alaa ja sen tulevaisuutta
- 27 TAIVAANRANNAN TAITEILIJA
Haaveilu luo mielihyvää ja toivoa
- 29 KUN ELÄMÄ KOLHII
Kiittää ja kannustaa – hyvää hoitoa psykoositilanteessa
Elämä tapaturmien jälkeen – voimaa taiteesta
- 30 KIRJAT: Saari, jonne linnut lentävät kuolemaan
- 31 KIRJAT: Väkevät sielut – Tarinoita Lapinlahden sairaalasta
- 32 KUNTOUTUJIIEN KOKEMUKSIA VAIKUTTAMISESTA
Arto Haatanen ja Sami Juntunen kertovat toiminnastaan

PSSST! TULE MUKAAN
LEHTIRYHMÄÄN!

Seuraava palaveri ti 28.9. klo
14.00–15.30 Vallilan Helmi-talolla,
Mäkelänkatu 56, 3. kerros.

Helmin lehtiryhmä on kaikille avoin.
Tervetuloa ideoimaan ja kirjoittamaan!
Aineistopäivä on 4.11.2021.



Helsingin kaupunki tukee HELMI ry:n toimintaa

Helmi 3/2021

Mielenterveysväen
kulttuuri- ja mielipidelehti
HELMI ry:n jäsenlehti

PÄÄTOIMITTAJA
Tiina Kallio

TOIMITUSSIHTEERI
Noora Kiiski

ULKOASU JA TAITTO
Annikki Kilgast

ISSN-L 0788-9828, ISSN 0788-9828 (Painettu)

ISSN 2242-6140 (Verkkolehti)

Painosmäärä: 1500
30. vuosikerta

PAINO
Reusner AS, Tallinna

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

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

KANNEN KUVA
Vilho Malmi

Lehti ilmestyy neljä kertaa vuodessa.

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

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

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

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

MEDIAKORTTI

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



Työ ja mielenterveys

ON VAIKEA TULLA TOIMEEN, jos ei ole tointa mihin tulla. Tämä Spede show'ssa vuosikymmeniä sitten esitetty sketsi kertoo työn tekemisen olennaisen funktion; työtä tehdään, jotta saadaan rahaa elämiseen. Työ muodostaa ihmiselle usein keskeisen elämän sisällön. Työ on yleisesti ottaen hyväksi työntekijöiden mielenterveydelle. Työllisyys ei tarjoa pelkästään tuloja, vaan luo myös turvallisuuden tunnetta ja edistää yksilön itsetuntoa. Työyhteisössä voi kokea yhteisöllisyyttä ja se voi tarjota sosiaalista tukea. Työntekijöiden mielenterveys ja hyvinvointi vaikuttavat työpaikalla monin tavoin, myös kielteisesti.

Työ voi myös kuormittaa ja aiheuttaa stressiä. Psykkinen kuormitus ja henkinen jaksaminen ovat nousseet keskeiseksi työelämää jäsentäväksi tekijäksi. Yhä useampi työkäinen saa sairauspäivärahaa mielenterveyden häiriön vuoksi ja mielenterveyden häiriöt ovatkin yleisin syy sairauspäivärahan saamiselle.

Ihmisen joutuessa sairauslomalle, kuntoutustuelle tai eläkkeelle hänen normaali päivärytminsä muuttuu radikaalisti; enää ei ole työtä, joka antaa päiviin sisällön. Elämä saattaa tuntua tällöin tyhjältä ja merkityksettömältä. Mistä ihminen löytää tällöin sisältöä elämäänsä? Onneksi on HELMI ry. HELMI ry:n strategian mukaan yhdistyksen toiminnan kohderyhmänä ovat täysi-ikäiset pitkäaikaissairaat ja työelämän ulkopuolella olevat sekä osatyökykyiset mielenterveyskuntoutujat. Kaikki Helmin toiminnasta kiinnostuneet ovat kuitenkin tervetulleita osallistumaan toimintaan.

Helmin strategiassa todetaan edelleen, että mielenterveyskuntoutuja tarvitsee toimintaa, joka tarjoaa syyn nousta sängystä, lähteä ulos kodista ja kohdata muita ihmisiä. Yhteisöllisyys, osallisuus ja kokemus vertaisuudesta ja aito kuulluksi tuleminen lisäävät kuntoutujan voimavaroja ja omanarvontuntoa. Helmin toiminta antaa päiviin rakennetta ja sisältöä, sekä tarjoaa onnistumisen kokemuksia. Mielenterveyskuntoutuja saa arjenhallinnan valmiuksia ja itsenäinen toimijuus vahvistuu Helmin tarjoaman ohjauksen avulla. Helmi ry tukee mielenterveyskuntoutujaa omannäköisen hyvän elämän luomisessa.

On tärkeää, että mielenterveyskuntoutuja voi tehdä päivistään mielekkäitä, vaikka hän ei käy töissä. Liian usein ihminen määrittää vain tekemänsä työn kautta. Toisilla ihmisillä elämänpolku kulkee sellaista latua, ettei työnteko siihen juuri kuulu. Meillä kaikilla on ihmisarvo, joka ei ole riippuvainen siitä, teemmekö työtä vai emme.

Timo Krohn, HELMI ry



Helmi-talo Vallilassa on kaikille avoin kohtaamispaikka. Talolta löydät juttuseuraa, voit lukea päivän lehdet ja juoda vaikka kupin kahvia. Helmi-talolla voi myös hoitaa asioita tietokoneella, katsella telkkaria ja kuunnella musiikkia. Voit myös osallistua talon yhteisiin askareisiin omien voimavarojesi mukaan.

Toiminnan tarkoituksena on edistää mielenterveystoipujien osallistumista yhteiskuntaan sen yhdenvertaisina jäseninä. Toiminnan lähtökohtana on omatoimisuus ja aktiivisuus, joka tuo toimintaan osallistuville lisävalmiuksia elämästä selviytymiseen. Tavoitteena on ihmisten tukeminen arjessa ja voimavarojen löytäminen osallisuuden kautta.

Talolla pidetään paljon erilaisia teemapäiviä, yleisötilaisuuksia ja juhlia.

RYHMÄTOIMINTA

Helmi-talolla kokoontuu ryhmiä moneen makuun. Toimintaan kuuluvat luovan toiminnan ryhmät, erilaiset harraste- sekä liikuntaryhmät. Ryhmätoiminta elää ja muuttuu jatkuvasti – uusia ryhmiä perustetaan sujuvasti kävijöiden ehdoilla.

VERTAISTUKI VERKOSSA

Vertaistuen avulla samankaltaisessa tilanteessa olevat voivat tukea toisiaan ja vaihtaa kokemuksiaan vastavuoroisesti. Kun tietää, ettei ole vaikeuksiensa kanssa yksin, helpottuu vaikeiden hetkien yli pääseminen. Tasavertainen ja toiset huomioiva kohtaaminen lievittää ahdistuneisuutta ja auttaa poistamaan pelkoja. Parhaimmillaan vertaistuki tarjoaa omaan tilanteeseen liittyvää tietoa ja käytännön vinkkejä, jotka auttavat arjessa selviytymistä. Vertaistoiminnan kautta voit löytää uusia ystäviä ja yhteisiä harrastuksia!

Helmin vertaistukiryhmä virtuaaliporinat Facebookissa ja Avomielin-yhdistysten yhteinen Avomielinverkko Discord-alustalla täydentävät talolla tapahtuvaa ajatusten vaihtoa.

VAPAAEHTOISTOIMINTA

Helmi-talon arjessa vapaaehtoisilla on suuri merkitys. Helmissä vapaaehtoiset toimivat mm. keittiössä, ryhmänohjaajina harraste- ja vertaisryhmissä, päivystäjinä, talon askareissa ja kunnostustöissä. Vapaaehtoistoimintaan ovat tervetulleita kaikki siitä kiinnostuneet.



KUVAT: VILHO MALMI



HELMI-TALOLLA



TUKIHENKILÖTOIMINTA

Tukihenkilötoiminnalla autetaan niitä ihmisiä, jotka kokevat yksinäisyyttä, joiden omat tukiverkostot ovat puutteelliset ja jotka tarvitsevat pidempiaikaista tukea.

Tukihenkilösuhteessa huomioidaan tuettavan omat lähtökohdat ja tarpeet. Tuen muotoina ovat esimerkiksi kuunteleminen, keskustelu ja yhdessä harrastaminen, käytännön asioissa opastaminen ja muu arkinen tekeminen. Tukisuhde solmitaan tuettavan ja tukihenkilön välille erillisellä sopimuksella.

KEITTIÖTOIMINTA

Keittiötoiminta mahdollistaa taloilla edullisen lounaan, joka on monelle toimintaan osallistuvalla tärkeä osa päivää ja yksi tärkeä syy lähteä toimintaan mukaan. Keittiötoiminnassa mukana olevat vapaaehtoiset saavat toimintaan osallistumisen kautta tietoa terveellisestä ruokavaliosta, kokemuksen vastuun ottamisesta ja onnistumisen kokemuksia.

KOKEMUSASIAINTUNTIJAT

Helmin kokemusasiantuntijuuden kolme vahvaa peruspilaria ovat vertaisuus, toivo ja kokemustieto. Näitä voimaannuttavia elementtejä Helmi haluaa tarjota kävijöilleen lisääntyvissä määrin. Kokemusasiantuntijoilla on omakohtaista kokemusta päihdeongelmista ja erilaisista mielenhäiriöistä, kuten psykoosista ja masennuksesta. Vertaisuus tuo vahvaa samastumisen tunnetta ja toisen onnistunut toipumismatka antaa toisellekin toivoa paremmasta.

PALVELUOHJAUS

Onko arjen asioiden hoito haasteellista? Koetko tarvitsevasi tukea asioiden hoitamisessa? Oletko umpikujassa auttamisviidakkossa? Palveluohjaus saattaisi olla vastaus kysymyksiin. Helmin palveluohjaus tarjoaa yksilöllistä tukea ja rinnalla kulkemista haasteellisessa elämäntilanteessa.



*Katso lisää nettisivuiltamme:
mielenterveyshelmi.fi/toiminta*



Toiminnanjohtajan tervehdys



JA NIIN ON JÄLLEEN syksy saapunut ja yhdistyksen hallinnon vuosikello näyttää sitä kiireisintä kuukautta vuodessa, kun tulevan vuoden toimintasuunnitelmaa laaditaan, talousarviota laitetaan kohdilleen ja avustuksia haetaan tulevalle toimikaudelle. Tulevaisuus on niin koronatilanteen kuin muuttuvien avustuskäy-

tänteiden ansiosta hieman utuinen. Lähtökohtana pidämme kuitenkin sitä, että Helmin toiminta tulevana vuonna pääsee täysillä vauhtiin ja että pääsemme kokemaan Vallilan tilojen koko potentiaalin.

Katseen suunnatessa tulevaan, on kuitenkin samassa yhteydessä hyvä tarkastella, mitä onkaan tullut tehtyä, onko toteutuksen ratkaisut olleet oikeansuuntaisia ja erityisesti kuulla tässä asiassa teitä helmiläisiä. Tähän meillä on väylinä niin viikoittaiset ideatuokiot, kuukausittaiset yhteisökahvit sekä monenmoiset palautekeskelyt, joita olette saaneet vuoden aikana täyttää. Olemme kiitollisia jokaisesta saamastamme palautteesta, jonka perusteella voimme yhtä lailla kehittää, vahvistaa tai tarvittaessa muuttaa toimintaa. Samaan aikaan, kun haluamme muovata Helmistä helmiläisiä parhaiten tukevan yhteisön, tiedostamme rahoittajilta tulevan paineen todentaa toiminnan tuloksellisuutta. Tässä jokainen helmiläinen on avainasemassa antamalla ahkerasti palautetta.

Loppuvuosi on meillä täynnä tapahtumia, retkiä, monipuolista ryhmätoimintaa ja mielenkiintoisia luentoja. Niitä esittelemme lehden järjestösivuilla. Uskomme, että Helmistä löytyy tekemistä ihan jokaiselle, mutta talolle saa tulla ihan vain aikaa viettämään, tapaamaan vertaisia tai nauttimaan herkullisen Helmi Cafén antimista. Kuullaan ja kohdataan Helmissä!

Heidi Saukkonen
HELMI ry:n toiminnanjohtaja

MITÄ SULLE KUULUU?

Haluamme tietää, mitä sinulle kuuluu ja miten Helmin toiminnassa mukana oleminen on hyödyttänyt juuri sinua.

Ja totta kai me haluamme tietää myös, mikäli jotain pitää korjata, eli älä epäroï antaa ruusujen lisäksi risuja!

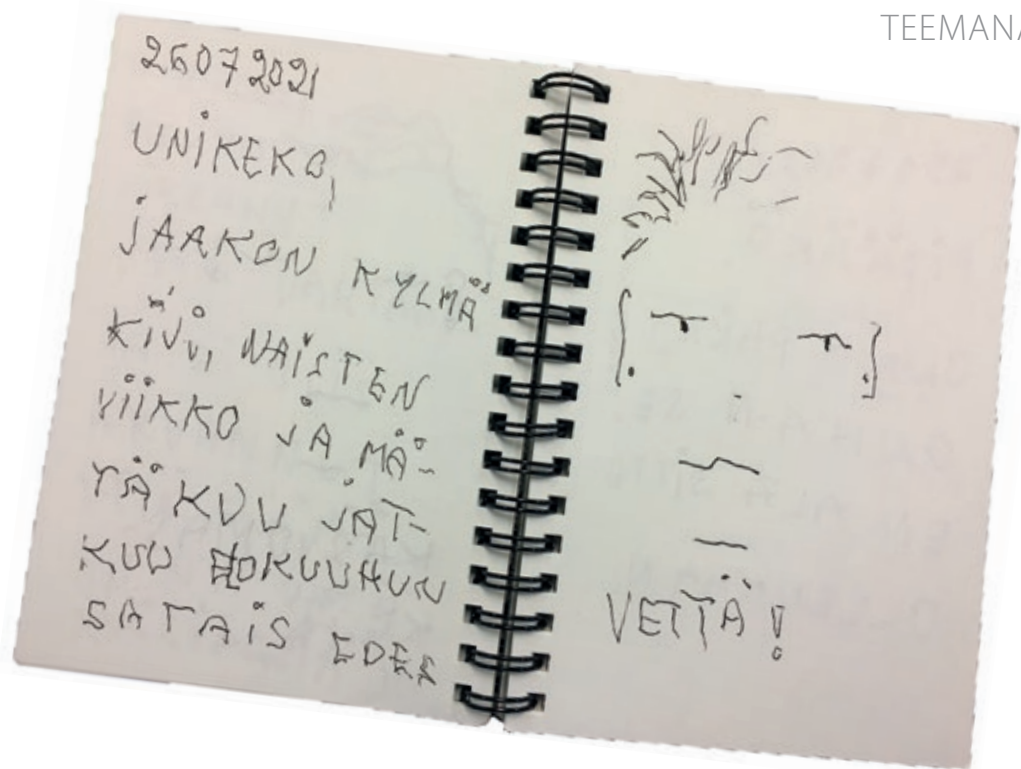
♥ Anna siis viisi minuuttia aikaasi! ♥
Kyselyn linkki: <https://link.webropol.com/s/Mitakuuluu2021>

Helmin valokuvanäyttelyn avajaiset ke 6.10. klo 13-15 Vallilan Helmi-talolla

Näyttelyssä on esillä valokuvakerhon oppilaiden lopputöitä. Tervetuloa katsomaan kuvia ja keskustelemaan valokuvaajien kanssa!

Kuvat jäivät ihailtavaksi talolle 20.10 asti

Nelso
Saku
Juana
Heidi



NYT, KUN KESÄ MENNYT ON

EDELISESTÄ naamakirjasta lehdessä on kulunut pitempi tovi. Kun covid-19-sairautta olemme koko maailmassa poteneet kaksi vuotta, on vasenkätinen naamakirja täytynyt sen tiimoilta. Välillä on näyttänyt siltä, että pääsemme tavalliseen elämiseen ja olemiseen tämän pandemian suhteen.

Koska kuulun sekä ikäni että tautieni vuoksi riskiryhmään, niin minun elämäni tämä aika on koetellut runsaasti. Olen ollut ikäni puolesta eläkkeellä jo monia vuosia, ja vapaaehtoistyö on ollut minulle hyvin tärkeää. Löysin Helmin etsiessäni uutta uraa työelämän jälkeen. Minulle on työ merkinnyt aina hyvin paljon. Sen avulla olen pystynyt elättämään itseni. Koulu- ja opiskeluaikani kertyi minulle työpaikkoja lastenhoidosta sairaalaan ja seurakuntaan. Vanhilakin tuli tutuksi siltä puolelta, josta päivittäisen työajan jälkeen pääsi lukkojen takaa pois. Erilaisia toimistotöitäkin tein, iltasiivousta ja haastatteluja. Kaikista niistä töistä olen nauttinut ja oppinutkin paljon. Kun sitten tapasin ex-puolisoni, muutimme yhdessä ”huitsin ne vadaan”. Siellä olin työttömänä vuoden verran. Siitä ajasta ei paljon jäänyt muistoja. Sitten sain työpaikan ja tunsin taas itseni tarpeelliseksi yhteiskunnassa. Ansiotyön jälkeen kotona riitti työtä eikä vapaa-ajan viettoa tarvinnut pohtia. Yli kolmekymmentä vuotta sujahti työn merkeissä. Fyysisiä sairauksia kertyi ja lopulta mielenikin

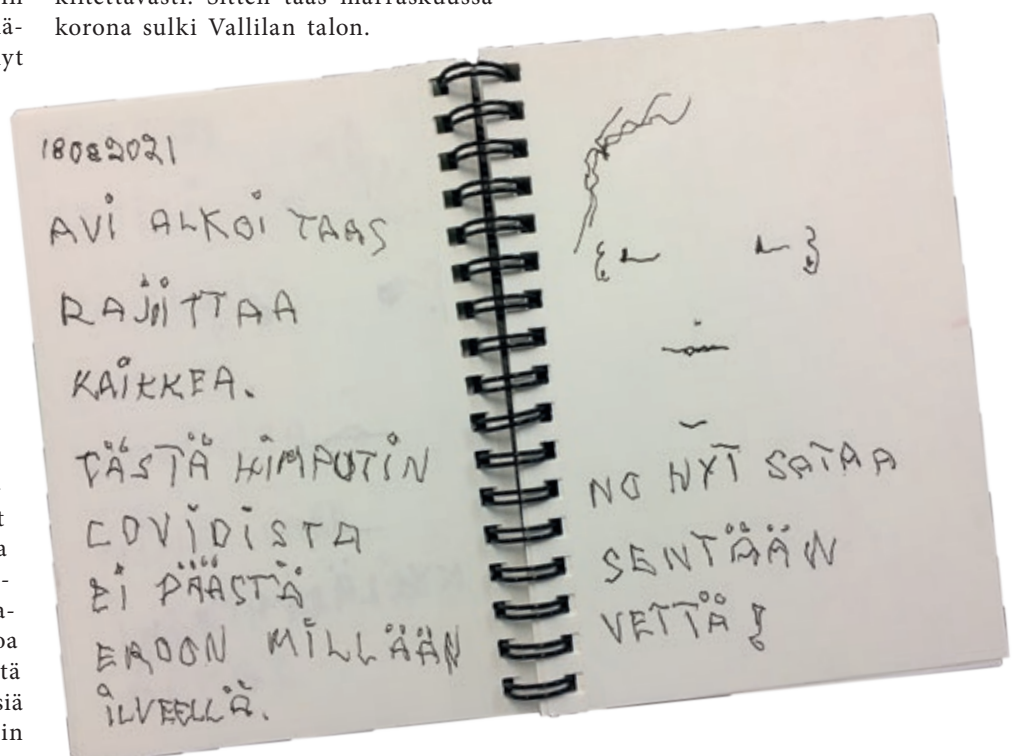
sairastui. Niiden vuoksi pääsin tai paremminkin jouduin eläkkeelle. Muutin takaisin kotikonnuille Helsinkiin.

Vapaaehtoistyö oli sitten minun työni. Ohjasin useita ryhmiä. Helmistä löytyi uusia kavereita, joiden kanssa harrastettiin kaikenlaista. Sitten iski pandemia. Talot suljettiin maaliskuussa ja uusi toimipiste avattiin Vallillassa kesäkuussa 2020. Siinä välissä oli etätoimintaa. Opittiin käyttämään teamsia ja zoomeja. Henkilökunta kehitti uusia tapoja toimia virtuaalimaailmassa ihan kiitettävästi. Sitten taas marraskuussa korona sulki Vallilan talon.

Palattiin jo kehitettyyn etätoimintaan. Opittiin käyttämään teamsia ja zoomeja. Henkilökunta kehitti uusia tapoja toimia virtuaalimaailmassa ihan kiitettävästi. Sitten taas marraskuussa korona sulki Vallilan talon. Palattiin jo kehitettyyn etätoimintaan.

Talo aukeni taas kesäkuussa. Nyt on ihan kiikun kaakun, suljetaanko talo taas. Toivottavasti ei enää, on hartain toiveeni.

Eeva-Kristiina





YHDESSÄ OPPIEN – OPISKELIJA- JA TYÖELÄMÄYHTEISTYÖN MONET MAHDOLLISUUDET

Mielenterveysyhdistys HELMI ry:n ja Laurea-ammattikorkeakoulun yhteistyö on alkanut vuonna 2019. Tässä artikkelissa kuvataan opiskelijoiden ja työelämän välistä yhteistyötä ja kehittämisprojekteja sekä niiden merkitystä opiskelijoille ja Helmin asiakkaille. Aihetta tarkastellaan erityisesti ammattikorkeakoulun ja työelämän näkökulmasta.

AMMATTIKORKEAKOULULAISIA määritetään ammattikorkeakoulujen tehtäväksi antaa työelämän vaatimuksiin perustuvaa korkeakouluopetusta sekä tukea opiskelijan ammatillista kasvua. Ammattikorkeakoulujen tulee harjoittaa myös työelämää ja ammattikorkeakouluopetusta edistävää tutkimus-, kehittämis- ja innovaatiotoimintaa. Laureassa kehittämispohjainen oppiminen on mukana kaikissa opiskelutavoissa ja sille on oma pedagoginen malli Learning by Developing (LbD). Kehittämispohjaisen oppimisen tavoitteena on, että opiskelija oppii teorian ja käytännön yhdistämistä, ongelmanratkaisutaitoja sekä kriittistä ajattelua ja reflektointia. Teorian opiskelun ohella opiskelija saa tuntumaa aitoon työelämäympäristöön, oppii projektinhallintaa sekä yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja muiden opiskelijoiden, työelämäkumppanien ja asiakkaiden kanssa.

OPISKELIJA- JA TYÖELÄMÄYHTEISTYÖN SISÄLTÖ

Mielenterveysyhdistys HELMI ry:llä ja Laurealla on monen vuoden kokemus opiskelija- ja työelämäyhteistyöstä. Hel-

missä opiskelijat ovat pääsääntöisesti terveys- ja sosiaalialan opiskelijoita, ja heillä on merkittävä rooli Helmin toiminnassa. Yhteistyö on sisällöltään moninaista ja laajuudeltaan vaihtelevaa. Yhteistyöprojektit suunnitellaan työelämäkumppanin tarpeesta, sopivia tavoitteita ja keinoja niihin pääsemiseksi pohditaan yhdessä ja toimintaa myös arvioidaan. Kehittämis- ja työelämäyhteistyö voi liittyä opiskelijan tekemään työharjoitteluun, opinnäytetyöhön tai opintojaksoilla toteutettaviin projekteihin. Esimerkiksi mielenterveys- ja päihdehoitotyön opintojaksoilla projektit ovat liittyneet mielenterveyden edistämisen teemoihin. Opiskelijat ovat järjestäneet erilaisia ryhmiä ja tapatumia tavoitteena mielen hyvinvoinnin lisääminen. Nämä ovat sisältäneet mm. tietoa mielenterveydestä, terveystutkimuksia, rentoutumisharjoituksia, liikuntatuokioita ja erilaisia työpajoja liittyen musiikkiin, tietoisuustaitoihin, kuvataiteeseen tai muihin kädentaitoihin.

Opiskelijat tuovat työelämään uusia tuulia ja tuoreita näkökulmia. Helmissä opiskelijalla on myös mahdollisuus suunnitella pienryhmätoimintaa oman

mielenkiinnon tai harrastuksen mukaan ja ryhmän aiheena voi olla lähestulkoon mikä vain. Helmin ja Laurean yhteisissä projekteissa teemoina on ollut mm. unen ja stressin vaikutus mielen hyvinvointiin, ravitsemuksen merkitys mielenterveydelle, tupakoinnin haitat ja lopettamisen tukeminen sekä Helmin nettisivujen kehittäminen. Helmin tiloissa on elävää musiikkia varten eristetty huone ja eräs opiskelija perusti ”Rämpyttelyryhmän”. Opiskelija voi myös oman aktiivisuutensa mukaan suunnitella retkiä, joiden runko, aikataulu ja toteutus tehdään yhdessä toiminnanohjaajan kanssa. Myös erilaisia pop up -ryhmiä on mahdollista pitää, kuten peliryhmiä tai tietovisoja.

Opiskelijan suorittama harjoittelujakso Helmissä voi pisimmillään kestää noin kolme kuukautta ja lyhimmillään neljä viikkoa. Harjoittelujakson pituuteen vaikuttaa mm. opiskelijan koulutusala ja opintojen vaihe. Opiskelijalla on aina ammattilainen ohjaamassa harjoittelua. Alussa on tärkeää tutustua Helmin kävijöihin, seurustella ja ennen kaikkea kuunnella, mitä kävijöillä on mielessään. Tämä luo perustan oman ryhmän suunnittelul-



le ja ohjaamiselle. Helmin toiminnanohjaajat ovat mukana tukemassa opiskelijaa, ja heiltä voi aina kysyä neuvoa.

KÄVIJÖIDEN KOKEMUKSIA YHTEISTYÖSTÄ

Helmin kävijöille opiskelijat ovat aina pirstävä lisä arjen toimintaan. Opiskelijat viettävät paljon aikaa kävijöiden seurassa, keskustelujen aiheet kumpuavat milloin mistäkin, päivän polttavista aiheista ruokaohjeisiin ja hauskoihin tarinoihin. Opiskelijan yhdessäolo kävijöiden kanssa on vastavuoroista, myös kävijöillä on mahdollisuus oppia opiskelijalta vuorovaikutusta ja sosiaalisia taitoja. Parhaimmillaan se poistaa kävijältä arkuutta olla mukana keskustelussa ja yhteisessä toiminnassa. Opiskelija voi myös ottaa huomioon erityisesti kävijöitä, jotka yleensä jäävät keskustelun ulkopuolelle tai eivät uskalla olla mukana toiminnassa.

OPISKELIJOIDEN KOKEMUKSIA YHTEISTYÖSTÄ

Opiskelijoiden kokemukset yhteistyöprojekteista ovat pääosin positiivisia ja työelämäyhteistyö on mielekäs tapa oppia.

Erityisen antoisana koetaan aidot kohtaamiset ja vuorovaikutustilanteet asiakkaiden ja mielenterveyskuntoutujien kanssa. Projektien myötä opiskelijat karttavat ja soveltavat teoriaosaamistaan sekä oppivat myöhemminkin työelämässä tarvittavia taitoja kuten tiimityöskentelyä (mm. tunnistaa omia ja muiden vahvuuksia), kokonaisuusien hallintaa, luovuutta, sosiaalisia taitoja (mm. vuorovaikutustaitoja, verkostoitumista), joustavuutta, vastuullisuutta ja sitoutumista. Projektityöskentelyyn liittyy usein tilanteiden ja aikataulujen muutokset projektin aikana, mikä voi aiheuttaa opiskelijoiden epävarmuutta ja projekti ja oma rooli voi tuntua sekavalta. Myös muiden opintojen ja aikataulujen yhteensovittaminen koetaan usein haastavaksi. Tärkeää onkin panostaa sekä opettajien että työelämäkumppaneiden osalta hyvään ohjaukseen projektin aikana mm. tukemalla opiskelijoita riittävästi tavoitteiden ja toiminnan sisältöjen suunnittelussa sekä antamalla palautetta. Projektin arviointi antaa mahdollisuuden läpikäydä onnistumiset ja haasteet, joista voidaan ottaa opiksi. Jokaisen projektiin osallis-

tuvan rooli on tärkeä ja parhaimmillaan työelämäyhteistyö onkin antoisaa ja lisää osaamista kaikille osapuolille.

Mitä sinä toivoisit Laurean ja Helmin opiskelijayhteistyöltä? Voit halutessasi kirjoittaa ajatuksia, toiveita tai ideoita yhteistyöstä 31.12.2021 saakka Padlet-seinälle osoitteessa: <https://laureaus.padlet.org/eijasderlund/971kvhldqj8mdp8t>

*Tuula Samulin
kokemusasiantuntija
Helmin hallituksen 1. varapuheenjohtaja*

*Eija Söderlund
hoitotyön lehtori
Laurea-ammattikorkeakoulu*

LÄHTEET:

*Ammattikorkeakoululaki 14.11.2014/932.
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20140932>*

*Laurea. LbD eli kehittämispohjainen oppiminen. <https://www.laurea.fi/koulutus/pedagogisia-innovaatioita/lbd/>
Mari Säävälän haastattelu 19.8.*

KUN POMO KATSOO AAMUISIN PEILISTÄ

Ei ole hauskaa olla tekemättä mitään, kun ei ole mitään tehtävää. Silloin ajan tuhlaaminen on enemmänkin työtä ja mitä rasittavinta sellaista. – Jerome K. Jerome

KYMMENISEN vuotta sitten läpäisin psykiatrisen sairaalan palikkatestin erinomaisin tuloksin. Se oli siinä vaiheessa laihanpuoleinen lohtu, sillä vaikeaoireinen sairastuminen ja vakava mielenterveysdiagnosi olivat suistaneet myös ammatillisen itseluottamukseni raiteiltaan. Pohjattoman mustalta tuntuvasta kuilusta vähitellen ylös ka-

vuttuani osasin kuitenkin iloita siitä, että kognitiiviset kykyni olivat yhä vaativan tietotyön edellyttämällä tasolla. Nautin edelleen suuresti työhön liittyvistä älyllisistä ja ongelmanratkaisukykyä vaativista haasteista. Tuntuu tietysti hyvältä, että osaamiseni on työmarkkinoilla edelleen käypää tavaraa, ja siitä ollaan valmiit maksamaan asiallinen rahallinen korvaus. Kukaan ei koskaan väläytellyt minulle työkyvyttömyyseläkkeen mahdollisuutta, mutta jos sellaisen olisin saanut, pyrkisin varmaan pitämään mieleni vireänä esimerkiksi

opiskelemalla uusia kieliä, historiaa, teologiaa ja filosofiaa.

En ole enää vuosiin ollut perinteinen palkansaaja, vaan omalla toiminimellä ammattiani harjoittava yrittäjä. Tämä järjestely mahdollistaa terveen itsekyyden, sillä voin ottaa vastaan työtoimeksiantoja jaksamiseni ja kiinnostukseni mukaan tarvitsematta pyrkiä mihinkään stahanovilaiseen työnsankaruuteen. Lomailen riittävästi, enkä ole hyvinvoinnistani huolehtiessani mikään kitupiikki. Voin suositella pienyrittäjyyttä kaikille niille, jotka kaipaavat elämäänsä itsemääräämisvaltaa ja myös heille, joiden on syytä tai toisesta vaikeasta solahduttaa työelämän valmiisiin muotteihin. Jos, parahin lukijani, yrittäjäksi ryhdyt, muista kuitenkin, että hyvän esimiehen tulee olla aina reilu ja usein myös armollinen itseään kohtaan. Management by perkele harvoin toimii kotioloissakaan.

Yrittäjyyteen liittyvällä byrokralialla pelotellaan syyttä suotta, ja sosiaalinen media sekä ajanvietelehdet vilisevät muutenkin myyttejä, kliseitä ja stereotyyppioita, joiden varaan ei voi mitään valistuneempia työelämänäkemyksiä perustaa. Olen työni puolesta paljon tekemisissä keski- ja eteläeurooppalaisten kanssa ja huomannut näissä yhteyksissä, että vaikkapa käsitys meidän suomalaisten ankaran protestanttisesta työmoraalista on aika kaukana todellisuudesta. Olemme usein hyvässä mielessä laiskansitkeitä, emmekä sen ahkerampia kuin muutkaan. Työnteon eetoksessamme on tapahtunut paljon muutoksia hyväänkin suuntaan ja osaamme jo irrottautua arkisista kivoistamme muutenkin kuin perinteisen perjantaipullon voimin.

Omalla kohdallani en ole kokenut mielenterveys- ja kuntoutuspalvelu- ja aidosti hyödyllisiksi työhön paluun kannalta. Keski-iässä sairastumisessa oli vain se hyvä puoli, että vakiintuneet työrutiinit ja vuosien aikana hankittu vankka ammatillinen osaaminen helpottivat siirtymistä takaisin ääreen. Tukipalvelut laahaavat meidän yhteiskunnassamme muun työelämäkehityksen perässä, ja entistä yksilöllisemmille työvoimapalveluille olisi suuri tarve. Näitä toivon erityisesti mielenterveysongelmista kärsiville nuorille, joilla elämä monine valintoineen on vielä edessä.



KUVA: ANNIKKI KILGAST

Marita Koskinen

Kuka pitäisi huolen minusta, jos en minä



KUVA: TIMO TURKKA

HAVAHDUN siihen, että vietän työpäivää taas kotona, kuulokkeet päässä ja osallistun Korona-exit-ryhmän tapamiseen. Kaksi vuotta sitten emme olleet edes kullekkin moisesta. Takana on jo puolitoista vuotta etätöitä. Elämme työhyvinvoinnin kannalta varsin mielenkiintoista aikaa. Työelämä on murroksessa ja korona on muuttanut tapoja tehdä töitä. Sen lisäksi, että korona on kuormittanut monella tapaa voimavarojamme, se on vaikuttanut suuresti työelämään. Osa on siirtynyt työskentelemään kokonaan etänä, osalla työmäärä on kasvanut hurjasti, toisilla työt ovat loppuneet tai muuttuneet erittäin epävarmoiksi. Kellään meistä ei ole kykyä ennustaa miten maailma muuttuu tai tilanne kehittyy.

Hyvinvointi ja työhyvinvointi ovat todella tärkeitä asioita. Työhyvinvointiin vaikuttavat monet asiat ja korona on tuonut oman lisänsä siihen. Oma kokemukseni on etätöidenäkökulmasta. Teen asian tuntijatyötä, minulla ei ole työparia eli monista asioista vastaan yksin. Toki saan apua ja tukea tiimiltäni. Työni vaatii suunnittelua ja töiden rajaamista, jotta työmäärä ja laatu pysyvät hallinnassa. Ajoittain teen priorisointia esimiehieni kanssa, jos työmäärä kasvaa liiaksi. Monilla työpaikoilla itsensä johtaminen nousee koko ajan vahvemmin esille. Samaan aikaan kun työntekijän vapaus kasvaa, kasvaa myös vastuu. Vastuu töiden suunnitte-

lusta, hoitamisesta, ergonomiasta, tauoista, työn määrästä ja ylipäänsä omasta hyvinvoinnista. Kuinka jaksan, säilytän hyvän energian ja pysyn työkykyisenä. Työntekijän tulee kyetä kertomaan, jos töitä ja vastuuta on liikaa, työt ovat liian vaativia tai yhteistyö muiden kanssa ei toimi. Jos töitä ja vastuuta on liian vähän tai ei koe saavansa riittävästi vastuuta ja luottamusta, sekin voi olla yhtä kuormittavaa. Monilla työpaikoilla etätö on tullut jäädäkseen, onkin entistä tärkeämpi sanoittaa omaa jaksamistaan tiimissään, esimiehelle ja työterveyteen. Huolehtia työympäristöstä ja töistä palautumisesta, vaikka työn ja kodin välillä paikka ei vaihdu.

OLEMME OPETELLEET ihan uudella tavalla kommunikoidaan virtuaalikohtauksin, puhelimitse ja pikaviestimien avulla. Moni kaipaa jo mahdollisuutta kävellä tuttua käytävää työpisteelleen ja huikkailla hyvät huomenet työkavereille. Työkaverit ovat osa meidän sosiaalista elämäämme, pelkät etäkontaktit ovat monille haaste. Etänä työskennellessä ei välttämättä näe tai juttele kenenkään kanssa päivittäin. Yhteiset lounas- ja kahvitauot ovat jääneet pois, myös tyhpyävät näyttävät olevan osittain jäissä.

Joillakin aloilla korona on taas vaikuttanut täysin toisella tapaa. Töitä ei voi hoitaa etänä, vaikka haluaisi. Terve-

denhuoltoala on joutunut koviin, työ on muuttunut ja sitä on paljon. Massatautukset, rokotukset ja jäljityspuhelut eivät ole työtä, jota osattiin odottaa vielä kaksi vuotta sitten. Puhumattakaan siitä, että joutuu altistamaan itsensä virukselle päivästä toiseen. Ravintola- ja tapahtumialalla työt ovat varsin epävarmoja, toimintaan vaikuttavat rajoitukset ovat muuttuneet moneen kertaan. Tämä on varmasti kuormittavaa kaikille yrittäjille ja työntekijöille. Opetusala on joutunut aivan uusien tilanteiden eteen, maskien käytöstä ja turvavälien huolehtimisesta etäopetuksiin.

Epävarmuus on monesti kaikkein kuormittavin tunne ja olemme kaikki joutuneet sopeutumaan jo pitkän aikaa uusiin tilanteisiin. Monesti kannamme huolta oman hyvinvointimme lisäksi muista, miten puolisoimme tai läheisemme voivat. Ihmisellä on halu tehdä töitä taloudellisista syistä, mutta myös muista syistä. Itsensä kehittäminen, merkityksellinen tekeminen, sosiaalisuus jne. Välillä muutokset, epävarmuus, elämä ja työt uuvuttaa, se kuuluu asiaan. Tärkeintä on huomata, sanoittaa ja työstää asiaa. Ottaa hetki vähän kevyemmin, ennen kuin se alkaa isommin vaikuttaa terveyteemme ja hyvinvointiimme. Kysy työkalverilta välillä, hei miten sujuu?

Saila Turkka

TÖITÄ TEIN



OLEN TEHNYT erilaisia töitä yhteensä noin kymmenen vuotta. Olen ollut ihanteellinen työntekijä työnantajalle. Olen ollut töissä tarkka, vastuuntuntoinen ja ahkera. Olen töissä vaatinut paljon itseltäni. Lisäksi olen ollut esimerkiksi ystävällinen asiakkaille.

Työkaverit ovat antaneet aina positiivista palautetta työskentelystä. Työ on aina ollut minulle suuri kuorma. Olin iloinen aikanaan, kun jouduin työttömäksi. Ei kiinnostanut hakea uusia töitä, koska työnteko oli niin raskasta.

Aikanaan putosin ansiosidonnaiselta työttömyyskorvaukselta pois. Siinä vaiheessa alkoi mielenterveyteni piiput-

taa. Psykiatrit totesivat minulla olevan sekamuotoinen persoonallisuushäiriö akuutin häiriön lisäksi. Minulla on vaativan persoonallisuuden ja riippuvaisen persoonallisuuden piirteitä. Niillä ominaisuuksilla olin hyvä työntekijä. Sitä vaan ei jaksanut tehdä sillä tyyllillä töitä lopun elämää.

Olisinpa ollut huonompi työntekijä. Olisin varmaan vieläkin töissä. Apua persoonallisuushäiriöni olen saanut **Juha Kemppisen** kirjasta *Naamion takaa: Persoonallisuuden mahdollisuudet*.

Veijo E

työkyvyttömyyseläkkeellä

TYÖ ON PERIMMILTÄÄN
VITSAUS, MUTTA

EI KOSKAAN pitäisi sanoa mutta. Filosofisissa ideoissa nimittäin ei, eli valmis paratiisi ajattelussa ei. Todellisuus ei tänä päivänä ole valmis paratiisi. Kaikki ovat vajavaisia. Vääntyneisyys syntyy, kun ei hyväksy vajavaisen väistämätöntä kehnoa ansiota tai muuta sellaista ja lähtee vaatiman voimien kanssa parempaa kuin mitä ansaitsee. Vääntyneitä on monenlaisia, sairaita, pahoja, pilalle vääntyneitä, ynnä muita.

Sairaita, pahoja, pilalle vääntyneitä, ynnä muita saattaa ilmestyä muillakin tavoilla.

Kelpaava työ on paratiisioimista. Kyseessä ateistinen uskonnoton paratiisi, tämä, se, psykoanalyysin tuntema ja neuvoma. Tämän työn saa tehdä kansantalouden hyväksi paremman tai sopivamman työnantajan puuttuessa. Ja saa sitten astella sen verran parempaan kansantalouteen itsekin. Tällainen ihminen hyväksytään aina porukoissa. Hän on voittanut myös yksinäisyyden kurimuksen, jos se joskus aiemmin on haitannut.

Juha Korkee

ajattelijana, aktivisti, hullu, Hyvinkää



TYÖN ARVO?

TYÖ LIITTÄÄ ihmisen yhteiskuntaan. Ilman toisten ihmisten työtä meidän olisi hankala elää. Tarvitsemme tavaroita ja palveluja joka päivä. Työn arvo mitataan rahassa, se pyörittää yhteiskuntaa. Tavalliselle ihmiselle tyypillisin rahanansaintakeino on palkkatyö, joskin yhteiskunta tarjoaa myös sosiaaliturvaa. Yhteiskunnan monimuotoisuus lisääntyy, kun ihmiset saavat elää ilman stigmaa silloin, kun he tarvitsevat apua, rahallista tai psyykkistä.

On myös vilautettu mahdollisuutta, että työpäivä olisi tulevaisuudessa lyhyempi kuin nyt. Myös työn arvosta ja merkityksestä puhutaan julkisuudessa

paljon, esim. saavatko hoitajat tarpeeksi palkkaa työstään.

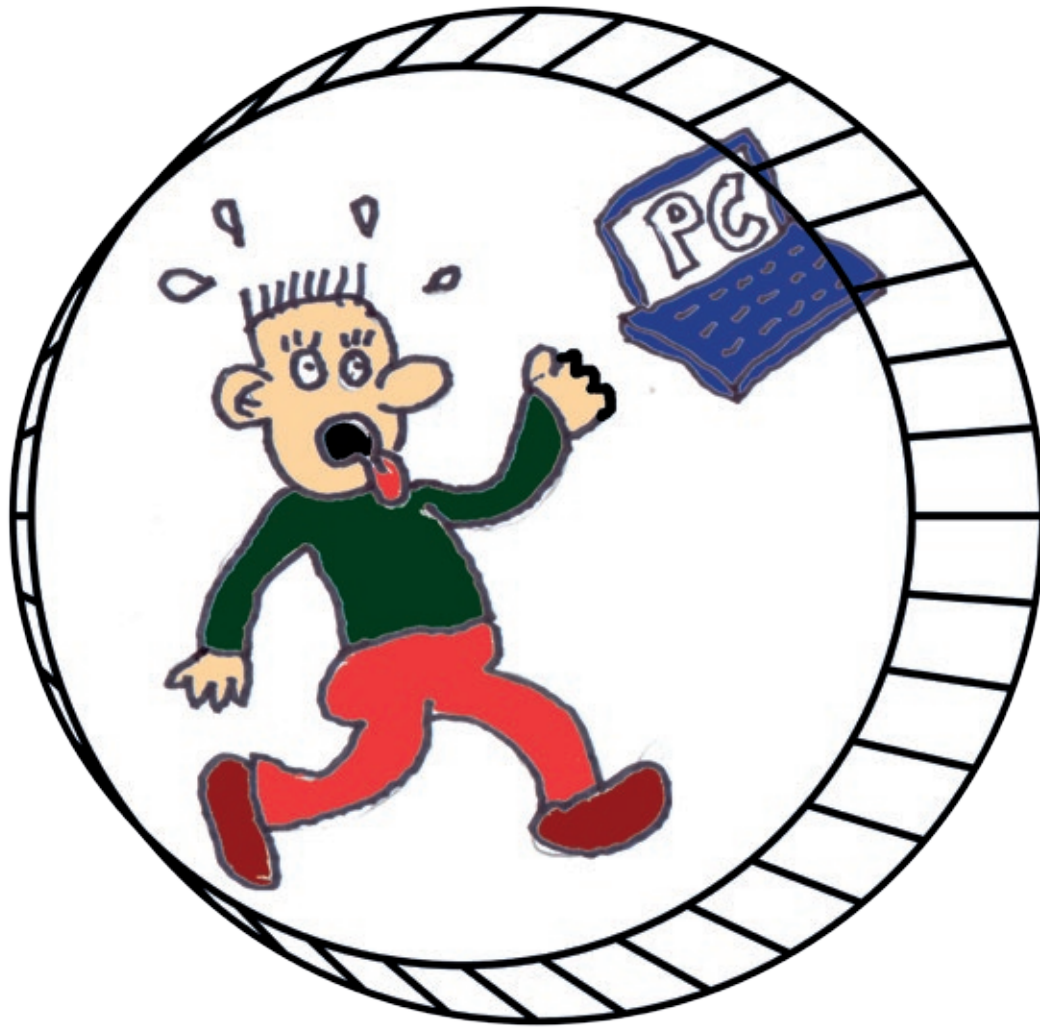
Työstä on melkein aina hyötyä jollekin. Mutta entä jos ei kykene tekemään työtä? Työtä ei aina tehdä pelkän rahan takia, se voi olla hyvä elämän sisältö.

Tuleeko sanasta työ mieleen se, että se on pakko? Kuinka paljon nuoret miettivät mahdollisten työpaikkojen suhteen sitä, että mitä he lähtevät opiskelemaan? Onko olemassa ”turhaa työtä”? Hyvinvointiyhteiskunnan ylläpitäminenhan vaatii jatkuvaa talouskasvua.

Eija Toiviala

Yhteiskuntatieteiden kandidaatti





TYÖ TAPPAA

”**Tehdä töitä**” on absurdi käsite. Ei ihminen töitä tee – ihminen valmistaa tavaroita, ruokaa, ylläpitää palveluja tai infrastruktuuria, kuten energiatuotantoa tai liikenneverkkoja. Väittäisin että suurin osa niistä tavaroista, joita ihminen tuottaa on hyödytöntä roskaa, joita mainostajat työkseen ohjaavat kuluttajia hankkimaan. Kuitenkin työntekoa, oli se sitten tosiaan minkälaista tahansa, pidetään aina arvokkaana, vaikka iso osa työstä tuhoaa luontoa ja tappaa henkisesti tekijänsä.

Siinä mielessä käsitteessä ”tehdä töitä” on mieltä, että tosiaankin työntekoa toisaalla teettää työntekoa muualla. Kun mainostaja keksii turhan mainoksen, jolla mainostetaan niitä turhia kulutustuotteita, niin se aiheuttaa työtä paperipainossa, postin lajittelukeskuksessa ja postin jakajalle.

Nuoriso on hädissään: mitä pitäisi tehdä, että ilmastonmuutos saataisiin pysäytetyksi? Minusta ei pidä tehdä juu-

ri mitään, sillä juuri kaikenlainen tekeminenhän luontoa tuhoaa. Parempi olla tekemättä mitään.

Joillekin onnekkaille työ voi olla siunaus, mutta minä puhun omasta kokemuksestani. Olen ollut töissä varastossa, puutarhassa, Mittamiehet Oy:ssä, Suomen Pankin kassaosastolla, Vartiointialalla, toimistosihteerinä, postin lajittelukeskuksessa, leipomossa, vanhainkodissa, Helsingin Poliisilaitoksella, Kelassa ja pienessä perheyrytyksessä. Suurin osa töistä on ollut pelkkää kiirousta. Nekin työt, mitkä osittain olivat läheltä koulutusalaani, muuttuivat ajan mittaan tylsiksi rutiininomaisuuden takia.

Kuka tekee sitten välttämättömät hommat? Sairaanhoidtajia tarvitaan, bussikuskeja tarvitaan ja niin edelleen... Ensinnäkin jos ihmiset tekisivät vähemmän, ei terveysalan henkilökuntaa, kuten sairaanhoidtajia tarvittaisi niin paljon. HUS:n päivystyksessä on nyt ka-

tastrofitila, kun niin moni on loukannut itsensä sähköpotkulaidoilla. Bussikuskejakaan ei tarvittaisi niin paljon, jos ihmiset pysyisivät enempi kotonaan. Ja ylipäättään tehköt töitä ne, jotka töiden tekemisestä nauttivat – niitäkin hulluja kun piisaa.

Viisas sanalasku on ”hullu paljon työtä tekee, viisas pääsee vähemmällä”. Suomessa, jota vaivaa luterilainen työmoraaali, on syntiä olla laiska. Laiskurit syyllistetään. Syyllistäkööt – minusta he ovat vain kateellisia ja haluaisivat itsekin jättää työn kurjimukseen, mutta eivät uskalla, tai pysty, koska heillä on asunto- tai autovelkaa ja perhe elätettävänä. Sanoisin, että ”niin makaa kuin petaa”, vaikka käytän nyt sanalaskua ehkä tietoisesti väärin.

Oliko tämä sitten kenties poleeminen essee? Ja kenties tarkoituksellisesti kärjistetty mielipiteen ilmaisu? Täytyy osittain myöntää.

Teksti ja kuva: Petri Keckman

TOIPUMISORIENTAATIO

Toipumisorientaatio on erittäin tervetullut viitekehys mielenterveyspalveluihin.

MIELENTERVEYDEN ongelmien hoidolla on ajoittain hyvinkin synkkä historia, joka kätkee sisäänsä valtavan määrän inhimillistä kärsimystä ja voimakkaan stigman.

Onneksi ajat ovat muuttuneet ja on luotu malli, joka kunnioittaa potilaan oikeuksia.

Se korostaa yksilön voimavaroja ja osallistumisoikeutta. Se luo toivoa mielekkäästä elämästä, jossa ihminen toimii subjektina, oman elämänsä asiantuntijana eikä objektina. Näin nousee esiin valtava määrä lahjakkuutta ja herkkyyttä. Hyvinä esimerkkeinä toimivat suuret taiteilijat, kuten **Eino Leino** ja **Aleksis Kivi**. Mielen sairastuminen ei liity älykkyyden tai luovuuden puutteeseen vaan usein täysin päinvastoin. Ihminen ei ole sama kuin sairautensa.

Toipumisorientaatio haastaa myös mielenterveysongelmien kanssa työskentelevät.

Osalle tietysti on jo ennen tämän käsitteen syntyä sen arvot olleet heidän työnsä peruspilarit. Kuitenkin pitkään vallalla olleet sairaaloiden hierarkkiset mallit, medikalisaatio ja kaavamainen laitoshoido ovat estäneet tasaveroisen työskentelyn monissa tapauksissa. Aina tietenkään ei voi edes edetä potilaan omien odotusten pohjalta, koska itsetuhoisuus ja lääkevastaisuus voivat kääntyä vaaraksi.

1980–90-luvulla luodun Keroputaan mallin opit ovat levinneet hitaasti laajemmalle Suomessa, vaikka sen tulokset olivat loistavat. Opit, etenkin avoin dialogi, kuitenkin ovat levinneet ympäri maailman. Keskeisessä roolissa olivat myös hoitoon pääsyn nopeus, avohoi-

don ja sairaalan tiivis yhteistyö sekä tasa-arvoinen dialogisuus. Koska mallin mukaan kyse on vuorovaikutuksen ongelmista, hoito ulotetaan sosiaalisiin verkostoihin ja haetaan jaettavaa ymmärrystä. Hoidon tulee olla myös joustavaa ja ihmisen tarpeiden mukaista. Näin ollen monet sen arvot ja suuntaviivat ovat yhtä toipumisorientaation ajatuksen kanssa.


Myös kokemusasiantuntijat ovat edistäneet hyvin toipumisorientaation käsitteiden juurtumista käytännön elämään. He ovat astuneet julkisuuteen omien toipumistarinoidensa kanssa ja tuoneet näin vahvaa toivon sanomaa. Mikään teoria ei ole kovin arvokas, jos se ei toimi käytännön elämässä. Kerron tässä nyt lyhyen patkan omasta tarinastani.

Olen masennusta sairastava päihdeongelmainen henkilö. Raitistuin 2002 ja se mahdollisti suurelta osin toipumisen myös masennuksesta. Itselläni oli vaikeuksia uskoa mahdollisuuksiini päästä työelämään, koska opiskelut ja työelämä oli ollut hyvin katkonaista ja olematonta ongelmieni takia. Onneksi sain rinnalleni osaavia ammattilaisia, vertaistukea ja edistykseellisen oppilaitoksen Helsingin Diakoniaopiston. Matkallani kohtasin myös työntekijöitä, jotka enemmän tai vähemmän hienovaraisesti ehdottivat minua jättämään opiskeluhaaveeni.

Mieleen on jäänyt etenkin eräs neurologian lääkäri, joka vakavissaan kyseili minulta, hallitsenko kännykän ja sähköpostin käytön. Kun ihmettelin asiaa hän vastasi, että potilashistoriani mukaan aivojeni on pakko ollut vaurioitua pahasti. Olisin voinut jopa uskoa häntä, jos en olisi opiskellut jo lähihoitajaksi, joka seikka ilmeni myös papereistani. Mitään merkkejä ei myöskään aivokuvauksissa näkynyt. Minä en myöskään ole sama kuin potilastietoni paperilla.

Juuri tätä kirjoitusta tehdessäni olen saanut tiedon hyväksymisestä työnhajajakoulutukseen. Se on paljon enemmän kuin koskaan uskalsin toivoa. Se on myös vahva todiste toipumisorientaation mukaisesta hoidosta, vaikka tämä teoria vasta nyt minulle alkaa tulla tutuksi.

*Teksti: Merja Jansson
Kuva: Tarja Ruusunen*



*Ihminen ei
ole sama kuin
sairautensa.*

Itselle merkityksellinen ja omien arvojen mukainen työ voi antaa paljon merkityksen tunnetta elämään.



TYÖNTEKO VOI TUKEA MIELENTERVEYTTÄ

PARHAIMMILLAAN työn tekeminen voi tukea ihmisen mielenterveyttä. Itselle merkityksellinen ja omien arvojen mukainen työ voi antaa paljon merkityksen tunnetta elämään. Siksi on mielestäni tärkeää, että jokainen ihminen löytäisi nimenomaan itselleen merkityksellistä ja arvojen mukaista työtä. Omien kykyjen mukainen työ on yhtä lailla tärkeää, kuten myös työn haasteellisuuden taso, joka on jokaiselle yksilöllistä myös elämäntilanteesta riippuen. Positiiviset onnistumisen kokemukset työssä tuovat hyvää mieltä ja nostavat itsetuntoa.

Rutiinit ovat yksi työnteon mielenterveyttä tukeva puoli. Säännölliset aamuhämmäiset ja nukkumaan menemisestä sekä ruokailun rytmit tutkitusti tasapainottavat ihmisen mieltä. Rutiinomainen, toistuva fyysinen työ voi toisille olla tosi tasapainottavaa, vaikka on myös ihmisiä, jotka puolestaan kaipaavat työltään vaihtelua, jotta voivat hyvin. Myös työn sujuvuus vaikuttaa positiivisesti ihmisen jaksamiseen.

Erityisesti vakituinen työpaikka lisää työntekijän turvallisuuden tunnetta. Ajattelen, että turvallisuuden tunne tulee palkan ja kuuluvuuden tunteen kautta. Säännöllinen palkkatulo helpottaa stressiä taloudellisesta pärjäämisestä, jos palkkataso on elinkustannuksiin nähden riittävä. Pienituloisilla työssä käyvillä voi yhä olla huolta rahallisesta selviämisestä, varsinkin jos heillä on paljon menoja esimerkiksi perheen-

jäsenen sairastumisen vuoksi. Hyvin toimeentulevilla voi olla vaikeuksia ymmärtää miten iso stressi voi olla, jos tulot ovat riittämättömät esimerkiksi työkyvyttömyydestä, työttömyydestä tai riittämättömästä palkasta johtuen.

Työyhteisöllä on myös todella tärkeä merkitys työntekijöiden hyvinvointiin. Monesti jo se, että on olemassa työyhteisö, jonka kanssa voi jakaa asioita, tuo merkityksellisyyttä ja ihmisille tärkeää yhteenkuuluvuuden tunnetta. Toisaalta mm. työyhteisön sisällä olevat isot ihmisten väliset kitkat, johtamisen tapa ja työympäristö voivat aiheuttaa paljon pahoinvointia. Jos tällaisiin haasteisiin ei puututa niitä selvittämällä, voi olla itselle armollisinta vaihtaa työpaikkaa.

Yksistään työn tekeminen ei kuitenkaan ole mielenterveyttä tukevaa, vaan ihminen tarvitsee myös riittävästi vapaa-aikaa palautumiseen, mieltä ja kehoa vahvistavaa liikuntaa sekä merkityksellisiä ihmissuhteita. Oleellista tässä on jokaiselle itselleen sopiva tasapaino: riittävästi työtä, riittävästi vapaa-aikaa, riittävästi liikuntaa ja riittävästi ihmissuhteita. Olisi tärkeää, että yhteiskunnassamme olisi enemmän mahdollisuuksia tehdä työtä oman jaksamisen ja omien kykyjen mukaan. Silloin taas, kun ihminen ei jaksa tehdä ollenkaan työtä, tärkeää on riittävä lepo ja itsestään huolehtiminen. Usein myös silloin säännölliset rutiinit auttavat jaksamista. Omien traumojen ym-

vaikeuksien prosessointi vaatii myös työtä, ja joskus se voi olla parasta työtä mitä ihminen voi sillä hetkellä tehdä! Ja myös tällaisen työn vastapainoksi ihminen tarvitsee aikaa palautumiseen ja voimaantumiseen.

Työssään pahoinvoiva ihminen ei luonnollisesti voimaannu työnteosta. Mielenterveyspooli on kerännyt sivuilleen kattavan paketin työstä, mielenterveydestä ja työhyvinvoinnista. Sieltä löytyy myös vinkkejä työnantajille, miten työntekijöiden mielenterveyttä voi tukea työpaikalla.

Työntekijöiden mielenterveyteen sijoittaminen muun muassa vähentää poissaoloja ja niistä aiheutuvia kustannuksia, lisää työn sujuvuutta ja helpottaa johtamista. Liialliset paineet ja stressi sen sijaan lisäävät poissaoloja ja vähentävät työn tuottavuutta. Liikaa kiirettä ja paineita kannattaa siis johtajan tietoisesti rajoittaa. Työntekijöiden hyvinvointiin ja mielenterveyteen sijoittaminen on kaikkien etu!

Teksti ja kuva: Jaana Rantakokko

LÄHTEITÄ JA LUKEMISTA:

Mielenterveyspoolin sivut työstä, mielenterveydestä ja työhyvinvoinnista:

<https://mielenterveyspooli.fi/tyo/>

Työikäisten mielenterveys:

<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/tyoikais-ten-mielenterveys>

ANKARASTA TYÖKESKEISESTÄ MINÄKUVASTA JA ITSEMYÖTÄTUNNOSTA

Pohdin tässä jutussa suomalaisen ankaran työmoraalin taustaa ja vaihtoehtoisia tapoja suhtautua itseän ja työntekoon.

ALUKSI minulla oli tarkoitus kirjoittaa ”luterilaisesta työmoraalista”, mutta tuon termin käytöstä ja ymmärtämisestä löytyi kahdenlaisia mielipiteitä; toisaalla ajatellaan, että luterilaisuus olisi Suomessa ankarana ja ilottomana työkeskeisyyden taustalla, toisaalla taas ollaan sitä mieltä, että termi ”luterilainen työmoraali” on ymmärretty väärin.

Kovin syvälle en lähde omassa analyysissäni luterilaisesta työmoraalista. Ankarana ja ilottomana työntekoa ei kuitenkaan kuulemma olekaan Lutherin oppeja. Luther painotti myös perhe-elämän ja oluen juonnin merkitystä työntekoa rinnalla. Kirkko ja kaupunki -lehden päätoimittaja **Seppo Simola** kirjoittaa, että: ”Luterilainen etiikka ei siis aidoimmillaan kannusta pakkotahtiseen ylemmääräiseen raatamiseen, vaan iloiseen arkiseen työhön ja sen vastapainona letkeään lepoon ja rauhalliseen elämänrytmiin.” Voi kunpa tuollaista ilon kautta työntekoa ja rauhallista elämänrytmiä näkisikin enemmän nyky-Suomessa!

Toisaalta **Seppo Simola** kirjoittaa myös, miten ”erilaiset vapaaehtoiset tehtävät eivät kuitenkaan ole kunnan kristityn mitta” ja ”mikä tahansa rehellinen työ voi olla ihmiselle kutsumus, kun sillä elättää itsensä ja perheensä sekä rakentaa yhteiskuntaa”. Tässä itse näin kovinkin paljon ankaruutta; vain palkkatyö on kunnollista ja tärkeää, ja kunnollinen ihminen elättää itsensä ja perheensä, ja samalla rakentaa yhteiskuntaa. Tämä ei mielestäni kuulosta armolliselle niille ihmisille kohtaan, jotka ovat uupuneet tai sairastuneet. Ja miten on taiteen tekemisen – josta ei välttämättä saa palkkaa ollenkaan tai vasta pitkän työntekoa jälkeen – tai usein arvokkaan vapaaehtoistyön laita?

Syitä ankaraan työntekoon löytyy varmasti myös historiastamme. Yksi ilmeinen selitys on se, että ei ole kulu- nut edes sataa vuotta siitä, kun Suomessa sodittiin ja elettiin oikeasti ruuan ja materiaalin puutteessa. Töitä tekemällä oli ainoa keino selvitä hengissä! Siihen

aikaan myös pienten lasten oli pakko auttaa vanhempiaan työntekoa, jotta elämästä ylipäättään selvitettiin. Päähen oli siis iskostunut pelko: jos et tee työtä, et selviä eli et ole elossa! Ei siinä silloin lauleskeltu ja pidetty hauskaa.

Tunnistan itsessäniikin tuon ankaruuden ja työntekoaan orientoituneen minäkuvan. Niihin olen löytänyt itsel-

leni sopivimmat lääkkeet: terapian ja itsemyötätunnon. Itsemyötätunnolla ei tarkoiteta laiskuutta, vaikka se saattaa kovaan työkuriin tottuneelle voi vaikuttaa laiskuudelta ja epäreilultakin ehkä, jos joku kieltäytyykin jostain työtehtävästä tai, jos joku ei oikeasti jaksa juuri sillä hetkellä tehdä mitään työtä. Itsemyötätuntoa on opetella laittamaan



rajoja oman jaksamisen ja kykyjen mukaan. Jokaisella on oikeus kuunnella itseään ja omaa jaksamistaan. Meidän kaikkien ei edes tarvitse pystyä samaan kuin ”muut”. Ei edes ole olemassa sellaista standardia, jolla voisi puhua ”muista”; jokainen ihminen on erilainen, ja meillä jokaisella on omat vahvuutemme.

Meillä ihmisillä ei ole tasavertaisia lähtökohtia elämäämme; toiset saavat rakkautta ja tukea kotona, kun taas toisten elämän alkua kuormitetaan monenlaisilla turvattomuuksilla ja traumailla. Olisi epäinhimillistä ja epäempaattista vaatia näiltä ihmisiltä samoja suorituksia. Isojen traumojen läpikäyminen terapiassa tai muilla keinoin vaatii paljon työtä. Se ei ehkä ole näkyvää tai konkreettista, mutta se on energiaa vievää ja kuluttavaa niin kuin mikä tahansa työ – tai jopa rankempaa, koska omis-

Meillä ihmisillä ei ole tasavertaisia lähtökohtia elämäämme

sa prosesseissa ei ole työyhteisön tukea, ja traumojen läpikäyminen on harvan ”kutsumusammatti”. Siksi itse ravistelisin Seppo Simolan kuvaamaan käsitystä luterilaisuudesta – siis sitä, mitä luetaan ”rehelliseksi työksi”. Mm. vapaaehtois-työ, taiteen tekeminen ilman palkkaa-kin ja terapiatyöskentely tulisi nostaa yhtä arvokkaiksi palkkatyön rinnalle. Olisi myös tärkeää todella painottaa, että ihmisen arvo ei ole työnteossa, vaan ihminen on arvokas sellaisenaan,

ilman suorituksiakin. Tästä aiheesta olisi hyvä keskustella laajemmin, yleisesti yhteiskunnassamme. Olisi myös tärkeää, että jokainen voisi tehdä omaa työtään oman jaksamisensa rajoissa. Tähän ei mielestäni ole vielä riittävästi joustoa ja kannustusta Suomessa.

Yhteiskunnassa, rakenteissa ja työpaikoilla on tosiaankin paljon sellaisia tekijöitä, jotka kuormittavat ihmisiä. Kaikki ongelmat eivät ratkea yksilön terapiassa käymisen tai itsemyötätunnon avulla. Itsemyötätunnon kautta voi kuitenkin oppia suhtautumaan asioihin eri tavalla, ja ehkä oppia laittamaan rajoja vaikka niin, että vaihtaa työpaikkaa, jos omalla työpaikalla on itselle liian korkea tavoitteet tai vaikka jos työ ei vastaa omaa arvomaailmaa. Itsemyötätunnon kautta voi myös oppia muuttamaan omaa sisäistä puhettaan lempeämpään suuntaan, ettei aina rankaise itseään

niin kovasti tekemistään virheistä tai vaikka siitä, jos ei jaksaa.

Lopuksi haluan vielä todeta, että työhön sitoutunut minäkuva ei ole ainoastaan suomalaisten ongelma, vaan se on läsnä useassa maassa ympäri maailman. Eri kulttuureissa vaan syyt voivat olla erilaiset. Toisaalta aina köyhyyden läsnä ollessa kova työn tekeminen on usein ainoa keino selvitä hengissä. Sen osalta ankara työorientoituminen on hyvin yleismaailmallista. Lisäksi kiire ja koko ajan kasvavat paineet ovat myös maailmanlaajuinen nykyajan ongelma ainakin länsimaissa. Usealla meistä on länsimaissa toisaalta myös mahdollisuus itse päättää luopua liiasta kiireestä ja suorittamisesta, joskin ajatusmallien muuttaminen saattaa joskus vaatia jopa pitkäjänteistäkin terapiatyöskentelyä.

Teksti ja kuva: Jaana Rantakokko

LÄHTEITÄ:

Analyysi: Protestanttinen etiikka ja kapitalismin henki – hei, tämä ei koske sinua, luterilainen!
<https://yle.fi/uutiset/3-9904626>

Joyllan järjestämä ilmainen webinaari Itsemyötätunto ja positiivinen psykologia. Joyllan sivut: joylla.com

Luterilainen työmoraali
<https://www.kirkkojakaupunki.fi/-/luterilainen-tyomoraali#b16fbffd>





TERVEYSYKSIKKÖ
VARPU PARVEN
LENTO







KUVA: VILHO MALMI

Henri Hirvenoja Runoudesta

SAIN KIPINÄN runojen kirjoittamiseen sattuman kautta. Kun isoäitini vieraili vanhempieni luona, hän antoi äidilleni neuvon kirjata ajatuksiani ylös. Ala-asteelta lähtien kirjoitin ja kokeilin runojen kirjoittamista ja se tuntui samalla sekä helpolta että vaikealta. Mitä vanhemmaksi kasvoinkin, sitä enemmän aloin tehdä runoja ikään kuin kokeilujen pohjalta. Huomasin useasti kirjoittavani niitä ennen nukkumaanmenoa ja ongelmaksi muodostui se, että ajatus kulki nopeammin kuin käsiala. Oli aamulla turhauttavaa tulkita omia tekstejään. Kirjoittaminen tuntui yhä vaikeammalta ja vaikeammalta.

Kävin parilla kirjoituskurssilla Suomen Nuorisopistolla sekä sain siellä käydessäni henkilökohtaista ohjausta lehtori **Pirkko Heikkiseltä**. Opin, että inspiraatio itsessään ei ollut oikein mitään. Piti vain alkaa kirjoittamaan ja mikä tärkeintä, korjaamaan. Opin myös sen, että hyvin monilla runoilijoilla oli yksi iso ongelma: he eivät kajonneet omiin teksteihinsä, vaan pitivät niistä sellaisina kuin ne olivat. Tässä vaiheessa minuun iskostettiin ”kill your darlings” -periaate. Mikään ei saanut olla niin tärkeää, etteikö sitä voinut oma-aloitteisesti poistaa alkuperäisestä tekstistä.

Sain oppia myös runouden tehokkuudesta: esimerkiksi mantrasta/toistosta. Nykyisinkin huomaa, että aika moni

käyttää toistoa tehokeinona. Se on mielestäni täysin ok, kunhan sitä ei tee liialti, jolloin alkaa näyttää, että kyseessä onkin eräänlainen pelastusrenkas. On myös ymmärrettävää kirjoittaa ns. tajunnanvirtaa, mutta tässäkin olisi suotavaa, ettei tekstin itsetarkoitus olisi olla vaikeaselkoista. Mielestäni olisi tärkeää muistaa myös sanojen välinen tasa-arvo: tuuli ei ole yhtään sen runollisempi sana kuin tuulitakki.

Jotkut suhtautuvat runouteen vanhoilla käsityksillä. Kuten esimerkiksi, että runouden pitäisi koostua ylevistä sanoista ja aiheista. Runo on itse asiassa hyvinkin arkista. Pelkistetyimmillään merkityksillä ladattua puhekieltä. Runoissa ei ole tiettyjä sääntöjä, joita pitäisi noudattaa, itse asiassa sen voi jossain mielessä nähdä anarkistisena yrityksenä löytää kielen rajoja. Parhaimmillaan runous luokin uusia sanoja ja sanontoja, jotka muodostuvat sittemmin osaksi arkikieltä.

Yleisesti voitaneen sanoa, että runoudessa yritetään vangita hetki. Toisin sanoen, runous on hetken säilyttämistä ja tiivistämistä. Jokainen sana on tärkeä. Täynnä merkitystä/merkityksiä. Itse kirjoitan hyvin tiivistä runoutta, jota voisi sanoa pelkistetyksi. Yritän välttää viimeiseen asti niin sanottuja täytesanoja, jotka vievät sanoman tehoa pois, latistavat sitä. Mitään lukkoon lyötyä sääntöä ei ole, vaan kyse on itse käyttämästäni ta-

vasta. Pyrin välttämään liiallista pronominien käyttöä, mukaan lukien partikkeleja (esim. ”ja”, ”että”, ”kuin”).

Toki edellä mainittuja saa ja voi käyttää, mutta tässäkin kannattaisi olla hyvin tarkkana. Loppusoinnilliset tai ns. riimirunot olivat tavallisia lähinnä 1900-luvun lyriikassa. 2000-luvulla niitä voi löytää edelleen laululyriikasta. Annan lopuksi pari esimerkkiä sanavalintojen vaikeudesta: uusimmassa kirjassani ”Crescendo: runoja arkeen ja juhlaan” päänvaivaa aiheutti mm. kirjan viimeinen runo. Se käsittelee kuolemaa ja loppuu sanoihin ”kohti crescendoa/kohti toiseutta”. Sitä ennen olin mieltynyt vaihtoehtona: ”kohti kaukaista” tai ”kohti toista”. Kohti toista olisi ehkä ollut mielenkiintoinen, koska se olisi voinut viitata uuteen elämään tai toista ihmistä. Kohti kaukaista taas tuntui jotenkin lähtöä korostavalta. Päädyin kuitenkin sanaan ”toiseutta”, koska se antoi mielessäni eniten tulkinnan vapautta.

Ilokseni olen huomannut, että Helmi-lehdessä on oma osionsa runoille. Arvostan sitä todella paljon. Myös niiden taso on ollut hyvä. Runokurssien järjestäminen on toinen hatunnoston arvoinen teko. Paljon hyvää tapahtuu ja toteutuu, kun se tehdään yhdessä, vuorovaikutuksella. Siitähän runojen kirjoittamisessa on kyse. Pyrkimys, että lukija samaistuu runon viestiin ja vie sitä tunnelmaa omalla tavallaan eteenpäin.

onnea
uuteen
työhön!

tarvitaan
itsetuntemusta,
kontaktipintaa,

että
pystyt
spinnaamaan,

puhumaan
dollarihymylläsi
isolle rahalle,

kahvi
mustana?
maidolla?
etänä?

Henri Hirvenoja

ei eläkeläistä,
matkalle
lähtö
huoleta,

enemmänkin,
ehtiikö vielä
kaiken
mahdollisen
kokea

Syysruno

Syksy kohta lehdet värikkäiksi värjää.
Tulee kylmä, ei luonto kohta enää pärjää.

Komea on kyllä ruska.
Kasveilla kuitenkin on kai pieni tuska?

Ihmeellistä on kierto vuodenaikojen.
Se on kuin tulosta Luojan taikojen.

Kaikkialla eivät Vivaldin vuodenaajat soi,
mutta meille luonto tuon ihmeen soi.

Kyllästyisin kesään, jos se ainainen ois.
Muuttaisin silloin täältä pois.

Viime kesäkin oli helteisen tukala,
ei olo ollut aina mukava.

Onneksi siis Maapallo on hieman kallellaan,
siksihän täällä vuodenaikoja katellaan.

Petri Keckman

olet yhden
tavoitteesi
saavuttanut,
onnittelut!

nyt voit
navigoida
odysseiasi
missä
kerran olit

käännekohtassasi

Henri Hirvenoja

Syysaika koittaa

Päivät lyhenevät vain koko ajan,
puitten lehdet tummuvat niin sitten.
Muuttolinnut valmistautuvat matkaan
niin nyt etelän maille vain.
Puolukat ja sienet mättäissä kypsyvät,
varis raakkuu varhaissyysässä.
Järvien vesi jäätyy koko ajan,
kesämökit laitetaan talvikuntoon.
Ruskan värit sitten alkaa hehkua,
ne sitten luo luonnolle iltatunnelmaa.
Kesälomalaiset palaavat kaupunkeihin,
vilja korjataan talteen pelloilta.
Syyspäiväntasausta lähestyy, pihlajan- ja ruusunmarjat punottavat.
Suvi antoi talven varalle energiaa,
ensi keväällä kesä vastaanotetaan taaskin.

Lauri Simonen

KUVA: JUHA PORKOLA

TOIPUMINEN TYÖELÄMÄÄN

Olen ollut eläkkeellä monta vuotta. Halu palata työelämään on palannut. Mitkä askeleet auttoivat minua paluussa, pohdin tässä.

OLEN PITÄNYT työelämään palaamisesta vaihtoehtona, jos saisin mielekkään työn. Oma alan, media-ala, on hyvin kilpailtu. En saisi välttämättä terveenäkään töitä siltä alalta kuin hyvällä tuurilla. Aikani yritin saada oman alan työn vuosina 2005–2007 siinä vain osittain onnistuen. Kahden vuoden yrittämisen jälkeen pääsin Tuuliviiri-lehteä tekemään jopa päätoimittajaksi asti. Se oli onnistuminen. Osittain onnistuminen on mielipiteeni siksi, koska stressinsietokykyni ei riittänyt. Jäin eläkkeelle työsuhteen jälkeen.

Maaliskuussa 2013 pääsin eläkkeelle, toistaiseksi voimassa olevalle. Se ei tarkoittanut minun kohdallani toimettomuutta. Olin edelleen luottamustehdävissä ja tein kokemusasiantuntijakeikkoja. Käytännössä työnantaja voi olla minulla vuodessa jopa kahdeksan. Statukseni oli kuitenkin satunnaisesti töitä tekevä eläkeläinen. Palkkoja ja palkkioita tuli vain vähän.

Menin siirtymätöihin. Työ oli siivousta. Pidin työtä mukavana, mutta se ei ollut sitä mitä haluaisin tehdä lopun ikääni. Tein sitä osa-aikaisesti vuoden. Kun työt loppuivat, en palannut siihen ammattiin.

Vuonna 2018 totesin voimien riittävän lehdenjakoon. Näin mainoksen metron kyljessä, jossa todettiin sitä voivan tehdä myös eläkeläiset. Hain paikkaa ja sain paikan. Kuntoni pysyi hyvänä ja yöllinen herääminen ei tuntunut vaikealta. Tein sitä kymmenen kuukautta. Kela pienensi asumistukea. Tulot eivät olleet merkityksellisesti parempia kuin aiemmin. Välivaihe oli kiva, mutta ei loppuelämän työ.

Tein kokemusasiantuntijakeikkoja Lov me -hankkeelle. Se tuntui mielekkäälle. Niitä tahtoisin tehdä lisää, mutta työmäärä on rajallinen. Tein sitä lehdenjakotyön ohessa. Tuohon pystyn sitoutumaan pitkäksi ajaksi, päätin.

Välissä tein vapaaehtoistöitä. Ohjasin pelikerhoa ja äänenkuulemisryhmää. Tein kuvauskeikkoja ja editointityötä vapaaehtoisena. Pidin elokuvantekorhymää. Ne pitivät mieleni virkeänä.

Kesäkuussa 2021 pääsin seuraavaan asteeseen. Sain työn Aito Välittäjä. Se on kokemusasiantuntijatyö. Viihdyn työssä ja pystyn auttamaan muita omalla itsenäni. Työ on mielekäästä. Vaikka työ on vasta alkanut, elän sitä onnellisena. Askeleet työelämään paluuseen

ovat alkaneet. Monien vaiheiden jälkeen löysin mielekkään polun takaisin työelämään.

Toivon tarinani opettavan, että unelmiaan tulee tavoitella. Niin minäkin tavoittelen.

Sami Juntunen



KUVA: JUHA PORKOLA

Niemikoti

Paras paikka toipua

Helsinkiäisten mielenterveyskuntoutujien
tukena jo vuodesta 1983
niemikoti.fi



I APOTEKET I KRISTINESTAD KRISTIINANKAUPUNGIN I APTEEKKI

Kauppatori 3, 64100 Kristiinankaupunki,
puh. 06 221 1007
www.krs1apotek-apteekki.fi

MARTINLAAKSON APTEEKKI

Kivivuorentie 4,
01620 Vantaa,
puh. 09 8553 1400
www.martinlaaksonapteekki.fi



VUOAPTEEKKI

Pohjoinen Ostoskeskus

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



Kajaanin kaupunki

Pohjolankatu 13
87100 Kajaani
puh. 08 615 51

www.kajaani.fi

Konekorjaamo Riikonen Oy

Joensuu, www.konekorjaamoriikonen.fi

Sähköpalvelu Keskitalo Ky

Kempele, puh. 044 262 7499

Hammaslääkäri Auli Reijonen

Lahti, puh. 03 751 2122

Tmi Ari Jortikka

Köyliö, www.matkajortikka.fi

Tiori-Kuljetus Oy

Helsinki, www.tiori-kuljetus.com

Hyvää syksyä!

KAJAANIN SEURAKUNTA



www.kajaaninseurakunta.fi

EUROMASKI OY

Kaarina,
www.euromaski.fi

KONEPAJA TRAMETA OY

Turku,
www.trameta.fi

Koivunen Oy

ja

AKUS Kauppiaat

METSÄPALVELU TURUNEN OY

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

LUMON®

www.lumon.com

Fennia

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

www.elahetkessa.fi



***Tunteet ovat
narsistille
kauppatavara.***



MITEN NARSISMI NÄYTTÄYTYY PERHEESSÄ

Olen ihmetellyt lapsena isäni käytöstä ja nyt tässä kirjassa *Narsistin lapsena* sain ainakin osittain selitystä sille.

NARSISTISEN persoonallisuushäiriön omaavalta henkilöltä puuttuu empatia-kyky. Hän ei kykene eläytymään lapsen asemaan vaan voi aidosti kokea, että hän vanhempana saa määrätä pelin säännöt ja esimerkiksi käyttää väkivaltaa, jos sillä tuntuu. Väkivallalla alistamisesta tulee hänelle käytösmalli. Kyse on vallan tunteen saamisesta voimakeinoin.

Väkivaltainen narsisti näkee uhkaa sielläkin, missä sitä ei ole. Väkivalta on alistamista, joka jättää lapsen mieleen voimakkaan nöyryytys- ja häpeäkokemuksen. Narsistivanhempi on arvaamaton. Lapsi ei voi koskaan tietää, mitä on tulossa. Pelkäävä on pieni ja heikko. Tätä heikkoutta narsistivanhempi rakastaa, sillä silloin hän itse voi olla vahva ja sanellessa pelin säännöt. Isäni toimi juuri näin.

Narsistivanhemman maailmassa ei saa olla pehmeä ja näyttää tunteitaan. Pitää purra hammasta ja itkeä ei saa. Narsistivanhempi määrää lapsen valinnat ja harrastukset, sekä haluaa, että perheen kulussit ulkomaailmaan pysyy pystyssä. Kulussit pidetään pystyssä kaikin voimin. Halutaan antaa kuva, että perheessä on kaikki kunnossa, eikä perheessä huudeta, eikä riidellä. Tosiasiassa tilanne on päinvastoin. Kaikilla on huono olo. Lapselle tulee koulussa suorituspainetta ja kymmenen miinus ei riitä, vaan pitää saada kymmenen plus ennen kuin narsistivanhempi on tyytyväinen.

Narsistivanhemman omat tarpeet, esimerkiksi harrastukset, menevät aina lapsen tarpeiden edelle. Tunteet ovat narsistille kauppatavaraa. Narsistivanhemman lapsille kehittyy ”Mikähän nyt meni väärin” -tunnistin, joka pakottaa tuskalliseen itsetarkkailuun ja luovuuden kadottamiseen. Narsistivanhemmalle elämä on nollasummapeliä, jossa hän nostaa ja vahvistaa omaa asemaansa voittamalla toiset ihmiset. Hän myös käyttää toisia ihmisiä itsensä jatkeina ja ulkoistaa vikansa toisiin.

Narsistivanhempi ei tahdo antaa lapselle itsenäisyyttä, jota lapsi tarvitsisi irtautuakseen vanhemmastaan. Lapsen on käytävä yksin läpi myöhemässä elämässä ilman tukea kyetäkseen itsenäi-

seen ja riippumattomaan elämään, jossa hän saa olla oma itsensä, eikä vain narsistivanhempiensa jatke. Tämä on työlästä lapselle ja se vaatii kovaa työtä, terapiaa ja perehtymistä asiaan esimerkiksi kirjojen avulla. Narsistivanhempi on omasta mielestään aina oikeassa ja hän haluaa loistaa valokiilassa, eikä halua lapsensa loistavan, koska on mielestään yhteisön ainoa kyvykäs ihminen.

Narsistin ulkokuori on komea ja kiiltävä, mutta oikeasti hän on täynnä epävarmuutta. Rakkaus on hänelle kauppatavaraa, jota saa ainoastaan suorituksia vastaan. Oikeasti vanhemman rakkauden pitäisi olla ehdotonta, eikä sitä saisi sitoa suorituksiin. Narsistivanhempi sanoo rakastavansa, vaikka hänen tekonsa ovat nöyryyttäviä ja alentavia – hänen suhteensa lapseen on kaksoissidoksinen. Kaksoissidos tarkoittaa, että lasta kohdellaan ristiriitaisesti. Lapselle kaksoissidoksen epäjohdonmukaisuus, ennakoimattomuus ja hämmentävyys ovat psyykkisen kehityksen riskitekijöitä. Lapsi ei saa rehellistä palautetta, jota hän tarvitsisi persoonallisuutensa rakennusaineeksi.

Narsistivanhemman lapsi oppii, että hänet hyväksytään hyvänä ja hylätään pahana. Nämä käsitteet määrittelee narsisti. Hyvä tarkoittaa aika pitkälle samaa kuin näkymätön, kriittikiton ja kyselemättä totteleva. Narsisti ei siedä, että hänen käskyjään epäillään ja hänet kyseenalaistetaan. Paha puolestaan tarkoittaa näkyvää, kyselevää ja kyseenalaistavaa lasta.

Narsistin ympärillä on jatkuva pelon tunnelma. Pelko, häpeä ja syyllistäminen tekevät ihmisistä varovaisia ja lamaan-tuneita. Koskaan et pysty täyttämään narsistivanhemman toiveita ja sinua ei hyväksytä, koska narsisti tahtoo pitää kiinni matosta, jotta voi viime kädessä vetää sen uhrin jalkojen alta. Narsistivanhempi osaa taitavasti mustamaalata lapsen koko perheen ja suvun edessä. Hän jaksaa piikitellä vanhasta traumasta yhä uudestaan ja uudestaan.

Kun puolustautuminen narsistivanhempaa vastaan on ollut koko lapsuuden kiellettyä, lapsen minäkuva on toden-

näköisesti vääristynyt. Narsistisen perheen lapsi on epävarma henkilökohtaisesta identiteetistään, koska sen ei ole koskaan annettu kehittyä. Hänellä on vain yhteisöllinen identiteetti perheen osana ja valmiiksi pureksitut ajatukset perintönä vanhemmiltaan. Eriytyminen vanhemmasta on tuskallista, koska itsenäinen ajattelu on vähättelyllä, ivalla ja arvostelulla tukahdutettu. Omat ajatukset ja mielipiteet ovat arvokkaita, vaikka ne on yritetty tukahduttaa. Itsenäisten valintojen tekeminen ja omiin kykyihin uskomisen vaativat nuorelta valtavasti rohkeutta. Monasti nuoren ja vanhempien välille tulee välirikko, joka on tarpeen narsistivanhemman vaikutuspiiristä irtautumiseen.

Vanhemman tulisi antaa lapselle turvaa, hoitoa, tukea, rakkautta ja välittämistä. Itsekeskeinen narsistivanhempi ei tähän kykene, vaan hän pahimmassa tapauksessa alistaa lapsen, nöyryyttää tätä tai on täysin välinpitämätön lapsen tarpeista. Narsistivanhemman varjossa kasvaminen lyö yleensä jonkinlaisen jäljen minuuteen. Yleisiä vaurioita ovat ahdistus, masennus, kyvyttömyys sietää stressiä ja erilaiset aggressionsäätelyongelmat.

Ympäristö voi tukea tai latistaa itsetuntoa. Erilaisiin sosiaalisiin ongelmiin on tärkeä tarttua ja vahvistaa näin itsetuntoa ja vähentää stressiä. Yksikin ihminen, esimerkiksi sukulainen tai isovanhempi, joka on nuoren tukena voi pelastaa tilanteen. On tärkeää löytää keino estää se, ettei lapsesta tule samanlaista narsistia kuin vanhemmastaan.

Kaikki tämä tieto narsistivanhemman toimintatavoista auttaa minua ymmärtämään ja käsittelemään asioita sekä työstämään tietoja omassa selviytymisprosessissa, jota työstän parhaillaan ja joka on vielä kesken.

Lämmintä ja mukavaa syksyä kaikille!

Teksti ja kuva: Tarja Ruusunen

LÄHDE:
Narsistin lapsena. Janne Viljamaa. Minerva Kustannus Oy. Tanska 2017.



Poiminta – versoaako terapia-ala uutta lehteä?

KÄSILLÄ OLEVAN mielipidekirjoitukseni sisältö on alkuaan julkaistu 26. elokuuta 2021 myös digi-Helsingin Sanomien mielipidepalstan jälkipuineissa eli HS:n osoitteessa <https://www.hs.fi/paivanlehti/26082021/art-2000008210784.html>.

Helsingin Sanomien mielipidesivulla psykoterapeutti Anne Anttonen luotaa syvällisesti psykoterapian nykyaasteita ja kehitystehtäviä, jotka hänen mukaansa voivat liittyä parempaan yhteiskunnan tuntemukseen ja siihen, kuinka terapiatyö saattaa hyödyttää koko yhteiskuntaamme. Esimerkkinä monitieteisyydestä mainitaan oppiala sosiologia ja hyvästä käytännön esimerkistä yhteiskunnan inhimilliset kriisit. Oman tekstini allekirjoitan totta kai itse.

Voin sanoa hyötyneni psykoterapiastani oleellisesti vasta sitten, kun olen itse voinut taloudellisista syistä valita auttajakseni huomattavasti "tasa-arvoisemman" terapeutin kuin toiset". Tarkoitan näillä sanoillani kyseenalaisia kokemuksiani eräistä terapiakäytännöistä esimerkiksi juuri yhteiskunnan ja ihmisen tuntemuksen saralla, kun yhteiskunta kuitenkin jatkuvasti muuttuu. Yleissivistystähän ei voine koskaan olla kellään liiaksi hankittuna, sydämen sivistyksestä nyt puhumattakaan.

SAATTAAHAN puheenvuoroni kuulostaa vähäpätöiseltä, arvostella nyt yhteiskuntatuntemuksen puutetta terapiassaan, mistä olen tietysti pahoillani mutta tätä mieltä. Alalla työskentelevissä kohtaa näet joskus aivan uskomattomia ja järjettömiä käsityksiä ihmisestä yleensä, hyvästä elämästä, seksuaalisuudesta ja sukupuolesta, sosiaalisista tosiasioista, kirjoista ja kylmistä ovista, jos kohta ala lieenee kehittyneen paljonkin ajan kanssa...

Esimerkiksi seksuaalisen väkivallan uhrina ihminen ei enää joudu kuulemaan olevansa itse syyppää asioidentilaan, kuten minä kuulin, ja suorastaan "itse sitä halunnut", kuten vuosittain vaihteessa noteerattiin opiskelijaterveydenhuollossa. Tieto lisää yhteistä asiantuntemustamme. Lääkityksetkin olivat mitä olivat, koska sinänsä kelpo terapeutillani ja saman työpaikan psykiatrillani ei ollut ollut ikinä tehokasta vuorovaikutusta potilaan sairaskertomuksesta tai esimerkiksi lääkitysten sopivuudesta (sillä kaikki lääkkeet eivät milloinkaan käy kaikille).

Anne Anttonenhan argumentoi teoksissaan terapia- ja yhteiskunnallisen työn monialaisuuden puolesta ja mielestäni osuvin esimerkein, terapeutin valitsem.

TOINEN mielenterveystyön mahdollisista haasteista saattaa edelleen olla vähän kuin pimennossa samoin kuin nähdäkseni potilas, joka joutuu pelaamaan mutulla: psykiatrian poliklinikoilla työskenteleviltä mielisairaanhoidajilta tuntuu useinkin vaadittavan lähes terapeutin palveluksia mutta kuitenkin nimenomaan sairaanhoitajan koulutuksella, työsopimuksella ja palkkatasolla. "Voit puhua hoitajalle", on liian usein kuulemani lausahdus. Hoitajan kanssa sitten toteamme asian. Lisäksi näiden taitavien ja empatiataitoisten hoitajien koulutuksessa on kuulemma jätetty liikaa arvokasta tietoa ikään kuin oman mutun varaan, mitä epäkohtaa on potilaana todella vaikea käsittää.

Kertomalla myös oman mielipiteeni muille (sic), niin kertoisinpa olevani todella hyvilläni terapia-alan muokkauksesta uudelleen, koska yhteiskunnallinen aihe on minusta yksi alan vireimmistä versoista.

Reija Halonen

Taivaanrannan taiteilija



TAULUNI SUOMEN TAITEILIJAT RY:N VUOSINÄYTTELYSSÄ

Haaveilu kannattaa.

HAAVEILU kannattaa. Haaveilu antaa voimia kestää epäonnistumisia. Haaveilu antaa toivon paremmasta. Jopa epärealistiset haaveet kannattavat, sillä ne antavat mielihyvää.

Minulla on sellainen tunne, että erityisesti Suomessa ei yleisesti ottaen niisuvaita taivaanrannan maalareita. Suomalainen keskiverto mentaliteetti arvostaa työntekoa. Kovaa sopeutumista kovaan yhteiskuntaan. Silloin ei jää aina tilaa haaveilulle.

Melkein kaikki tekomme ovat ensin olleet haaveina tai mietteinä mielessämme. Olen puolisalaa haaveillut saavani edes jonkinlaista tunnustusta algoritmi-

sen taiteen teolleni ja nyt sain sitä, kun minut valittiin Suomen taiteilijat ry:n heinäkuun taiteilijaksi. Yhdistyksen hallituksen jäsenet olivat kovasti pitäneet töistäni.

Nyt haaveilen, että pääsisin kolmella työlläni (joista yhdestä kuva) yhdistyksen vuosinäyttelyyn. Tämän lehden tullessa julkaisuun on jo tiedossa, olenko päässyt, mutta ei vielä tätä kirjoittaessani. Lisään tähän artikkeliin vielä ennen lehden menemistä painoon, kuinka haaveilleni kävi.

”Älä unta nää!” on slogan, jolla yrittään lopettaa jonkun rohkea haaveilu.

Vaatii rohkeutta haaveilla suurista teoista ja erityisesti kertoa niistä muille.

Haluaisin kyllä itse asettaa haaveiluille tiettyjä paremmuusjärjestyksiä, sillä minusta lottovoitosta unelmointi on vähän tylsää. Hyvät haaveet ovat mielikuvituksellisia. Pidän myös hyvinä kaikkia haaveita, joissa unelmoidaan hyvistä ihmissuhteista, sillä pidän niitä elämän tärkeimpinä rakennuspilareina.

PS: Yksi tauluistani hyväksyttiin Suomen taiteilijat ry:n vuosinäyttelyyn ja kolme Helsingin taiteilijat ry:n vuosinäyttelyyn.

Teksti ja kuva: Petri Keckman



1	25	18	8	1	12	25	18	11	1	8	18	18	8
3	18	3	9	9	18	1	21	1	13	13	3		
8	7	20	14	13	8	3	13	18	18	13	5		
21	11	12	11	1	20	18	25	1					
14	18	25	14	11	16	13	7	13	18	14			
25	1	3	13	8	14	20	7	13	9	18	23	18	
22	7	8	3	3	17	1	13	18	9	25	18	13	
16	7	11	11	18	24	18	11	13	1	7	13	8	1
12	13	16	3	17	1	13	23	1	25	13	6		
Ö8	3	7	6	1	14	13	1	11	1	7	18	21	1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

SUDOKU 3/2021

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

**

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

Nimi _____ Puh. _____

Osoite _____

Postitoimipaikka _____

Sähköposti _____

Vastaukset 15.10.2021 mennessä: "HELMIKRYPTO 3/2021"
HELMI ry, Mäkelänkatu 56, 00510 Helsinki.

HELMISUDOKU

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

Kannustaa ja kiittää

OLIN hoidossa Auroran sairaalan osastolla 15-4 C psykoosiosastolla 21.2.-4.6.2019, kolmen ja puolen kuukauden ajan. Ainut henkilö, jolle soitin osastolta ja joka kävi katsomassa minua, oli äitini. Tutustuin osaston henkilökuntaan ja potilaisiin ja tehtäväni oli kannustaa ja kiittää heitä kaikkia. Kannustamisen seurauksena osaston henkinen ilmapiiri parani, ja kiittämisen seurauksena kommunikaation määrä lisääntyi osastolla.

Vaikka olin hoidossa tahdosta riippumattomassa mielisairaanhoidossa, ei itsemääräämisoikeuttani koskaan loukattu, enkä saanut mitään rangaistuksia. Sain kaikessa rauhassa käydä läpi omaa psykoosiani. Koko hoidon ideana oli se, että tulisin onnelliseksi ja paranisin

psykkisesti sen kautta. Osastolla kunnoutettiin fantasiat, unelmat ja tavoitteet sekä fiktio ja onnellisuus. Koskaan aikaisemmin tai myöhemmin minulle ei ole tullut niin paljon fantasiaa, unelmia ja tavoitteita. Hoidon seurauksena tulin onnelliseksi ja sain läksiäislahjaksi runsaat lääkkeet polyfarmaseuttista, eli moniaineksista lääkehoitoa. Lääkitykseni on maailman paras ja sopii minulle erinomaisesti.

Lääkitys ei kuitenkaan vie pois kaikkia tuskia, jotka aiheutuvat hoidosta huolimatta. Lääkityksen avulla olen oppinut ilmaisemaan kaikkia emootioita eli tunteita, eikä osastolla ollut enää lepositeitä. Aikanaan, jos ilmaisi vihan tunteita, joutui automaattisesti lepositeisiin, ja olin-

kin lähes aina lepositeissä takavuosina. Hoidon lopuksi henkilökunta ja potilaat kummatkin saivat täydet pisteet arviointilomakkeesta ja kirjallisen erityismaininnan. "Unelmien täyttymys" ja arvosanan 10 ja viisi plussaa. Osastohoito teki minut onnelliseksi ennen kaikkea. Psykoosihoito oli huippuyksikkö.

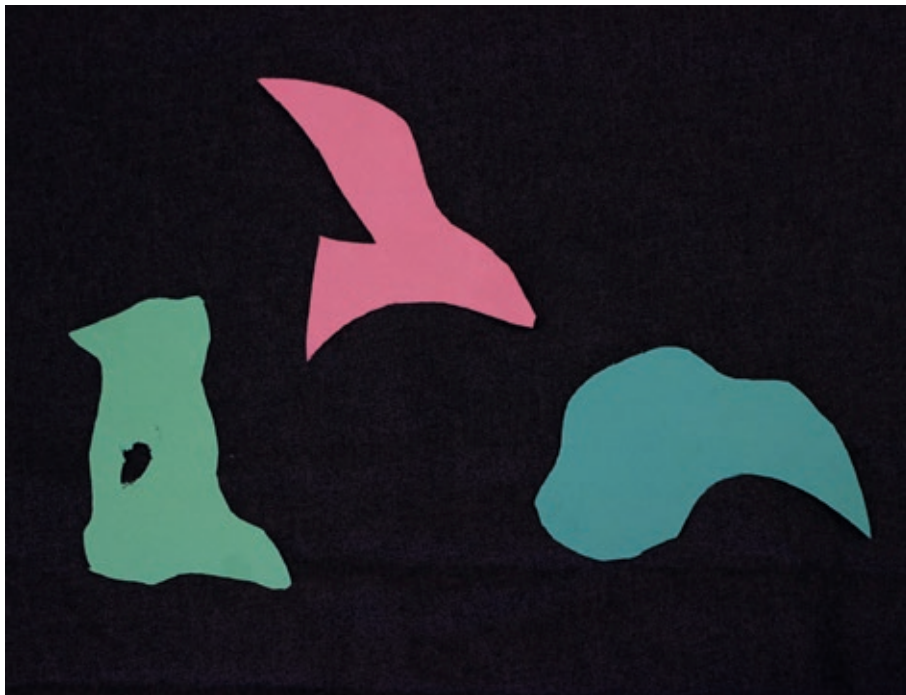
Auroran sairaalan psykoosiosasto on hyvä esimerkki myös erilaisille palveluiloille. Kannustamisen seurauksena osaston henkinen ilmapiiri parani, ja kiittämisen seurauksena kommunikaation määrä lisääntyi osastolla. Oli ilo olla psykoosiosaston potilas.

Helsingissä maanantaina 26.4.2021

Lempää ja tasavertaista hoitoa

Elämä tapaturmien jälkeen

Kun siluettia ympäri kääntää, tulee eri kuvio.



VUONNA 2005 psykiatrisen poliklinikan ryhmässä sain neuvon; piirrä yksi kuvio, kun piirsin apukynällä, kun ei pysynyt kädessä kynä. Raynaud'n syndrooma, reuma sormissa ja varpaissa.

Helmissä olen piirtänyt muun muassa kuvapajassa. Oppiessani piirtämään yhden kuvion, leikkasin siluetteja. Teen joka päivä käsijumpan ja siluettien teko toimii käsijumppana.

Talvella on vaikea mennä Helmi-talolle, koska varpaita särkee ja tasapaino

huono, kun kylmä nostaa varpaat ylös. Sama sormissa, eivät liiku välillä. Ei ole kynää kädessä.

Laulan eri tekstilajeja. Olenhan syntynyt Taiton päivänä 14.4. ja vuonna 2000 kuolivat kolme kania. Olin niiden kanssa äidillä, Suomenlinnassa ja Linnanmäellä!

Vuosina 1990, -93 ja -95 opettelini uudestaan kävelemään. Hankalia tapaturmia. Sitten tuli Raynaud'n tauti, reuma ja silmien yhteyshäiriö, harmaakaihi ja suvussa sokeutta. Eli en näe nopeaa lii-

kettä, en näe urheilua ja en näe Tanssii tähtien kanssa. Silmät vääntyvät nurin, kuin sokealla.

Silti piirrän ja entinen naismerimies leikkaa siluetteja kuin tatuointeja vaatteisiin. Piirrän kuin Salvador Dali ja en ole käynyt taidekouluja.

Sydän taiteessa on mun perusluonne, sillä hoidan itseäni ja muita.

Teksti ja kuva: Marita Päivinen

MITÄ TAPAHTUU IHMISILLE, *jotka ovat erilaisia?*

Katja Kaukosen romaanissa *Saari, jonne linnut lentävät kuolemaan* heidät tuodaan saareen, jossa mikään ei saa muistuttaa ulkomaailmasta. Heillä on diagnoosi ja he ovat hoidon piirissä.

PAIKAN NIMI on Tiiralinna. Tiira on lintu, jonka molemmat sukupuolet ovat sammanköisiä. Saarelta löydetään kuolleita lintuja kirkosta.

Ulkomaailma pestään potilaista pois. Enää ei voi olla salaisuuksia, muistoja tai unelmia. Mutta mitä ihmisestä silloin jää? Helposti hoidettava säkki. Kirjassa on kuitenkin positiivinen jälkikaiku: potilaisiin jää vielä ripaus omaa minää. Jokin diagnoosi pitää olla, että pääsee hoitamisen pariin.

Hoitajienkin pitää saarella kieltäytyä paljosta. Ylihoitaja Linnea on yksi päähenkilöistä.

SAIRASMIELISET NAISET SAARELLA

Kirja kuvaa hoitamista paikassa, joka muistuttaa Seilin saarta. Siellä on hyvää tarkoitaviakin hoitajia, joilla on omat elämän vaikeutensa.

Yksinkertaisella sanalla osa saaren asukkaista leimataan oudoiksi. Eristykseen tuodut "sairasmielisetkin" ovat hoitajien mielestä kohdanneet ihmismielen säröt ja pelot. Empatiaa voi riittää, mutta hoitamisen taidot ovat vielä alkeelliset.

Kirjassa ei kerrota mihin aikakauteen fiktio sijoittuu, mutta se paljastaa vanhanaikaisen mielisairaalan ilmapiirin. Vanhoja hoitotoimenpiteitä kuvataan ja henkilöistä kerrotaan niin, että heitä kohtaan tuntee myötätuntoa.

PAPPI, LÄÄKÄRI, YLIHOITAJA

Tiiralinnassa vallitsee hierarkia hoitajien ja lääkäreiden välillä. Ylihoitajan mielestä hoitajan työ on yhteiskunnallista työtä. Lääkäreitä odotetaan, mutta hän on pettymys.

Kirjan henkilöistä pappi Joel on hyvä hoidettavia kohtaan. Hän haluaa kertoa epätoivoiselle potilaalle legendasta, jonka mukaan kaikki mieleltään sairaat pääsevät suoraan taivaaseen.

Papin näkökulmasta kerrotaan, mitä saarella tapahtuu, miltä se ulkopuolisen silmin näyttää. Pappi haluaa auttaa, mutta naispotilaat arvelevat hänen olevan saareen tuotu miespotilas.

Lääkäri ei usko psykoanalyyysiin, vaikka ylihoitaja kertoo, että lehdistä on kirjoitettu sen olevan tieteellisellä pohjalla.



Katja Kaukonen: *Saari, jonne linnut lentävät kuolemaan*. WSOY 2021.

Ylihoitaja käy katsomassa elokuvan, jossa on psykoanalyysi henkilöiden välillä. Lääkäri miettii kuitenkin ensi töikseen perusteita steriloida sairasmaieliset.

Päätösvalta ei ole enää ihmisellä itsellään, kun hän on sairasmaielinen. Ylihoitajalla on näkemys siitä, millaista sairaalassa kuuluu olla. Kun tapahtuu itsemurha, se peitellään: jos joku kertoo mitä on yöllä nähnyt, hänelle sanotaan, että on nähnyt unta. Jos kertoja ei usko, potilas saa rauhoittavaa.

"TURHASTA AJATTELEMISESTA SEKOOA"

Naisasianaiselle saari on pelastuspaikka kaupungin hälyltä. Rauha ei halunnut perinteistä naisen elämää kuuliaisena miehen rinnalla, vaan hän tahtoi ajatella ja pohtia. Ikäneitona yksin eläminen merkitsi hänelle vapautta. Romaanissa Rauha saa kuitenkin hullun paperit. Sairaalaan joutuminen oli isosiskon miehen tahto, sillä hän ei halua pitää huolta suorapuheisesta naisesta. Rauha julisti naisasiaa aatetta.

Kertojan mielestä naisen elämään kuuluu myös suhde mieheen. Tanssiakin sairaalassa voi, mutta ilman kenkiä. Naispotilailla on monenlaisia elämäntilanteita taustalla, pelkkä yleinen moraalitomuus oli riittävä syy joutua sairaalan kontrollin alle.

"KERRO, KERRO KUVASTIN KEN ON SAARESSA SAIRAHIN"

Eristyksissä oleva nainen tarvitsisi peilin, jotta voisi tarkistaa, onko elossa, olemassa. Mutta sairasmaieliset eivät saa katsoa kuvaansa peilistä. Naiset on kynitty hiuksista ja jätetty saareen hoidettaviksi. Jokainen elää elämäänsä, eikä pääse pake-

Päätösvalta ei ole enää ihmisellä itsellään, kun hän on sairasmaielinen.

nemaan saarelta, jonne linnutkin tulevat kuolemaan.

Hoitajat huomaavat, että kohtelevat potilaitaan vain psyykkisesti sairaina, vaikka syynä olisi ollut tavallinen somaattinen ongelma, kuten kuume. Liikunta on yhden ja saman kiertämistä sairaalarakennuksen pihalla.

Parantumisesta ei ole toivoa, lääkärin mielestä kaikki potilaat ovat kroonikoita.

TEOKSEN VIESTI

Saareissa on myös syvää inhimillisyyttä ihmisten kesken. "Ihmisen ainut sairaus taitaa olla rakkaudettomuus ja sekin lieinee parannettavissa", pappi Joel sanoo. Papista onkin enemmän apua kuin lääkäristä.

Potilaita on kuvattu pikemmin metaforien ja luonteen kautta kuin kliinisesti psykiatrian mukaan. Ihmisistä tulee lukijalle näkyviin se, mikä koulutetulta hoitajalta jää ehkä näkymättömiin – perisoona.

Eija Toiviala

VÄKEVÄT SIELUT – onko mielisairaala mainetahra potilaalle?

Lapinlahden sairaala täyttää tänä vuonna 180 vuotta. Lapinlahden entinen sairaala tuntuu erilaiselta, kun on lukenut tämän kirjan.

VUONNA 1878 pakkopaita, jota käytettiin "hoidon" apuna, maksoi 2,25 markkaa kappale. *Väkevät sielut* nojaa historiantutkimukseen ja siitä voi lukea yhden psykiatrisen sairaalan kehityksestä siellä työskennelleiden ja siellä potilaina olleiden ihmisten elämän kautta. Se kertoo hoitolaitoksesta aikana, jolloin mielen sairauksista ajateltiin eri tavalla kuin nyt.

Millaisia mielikuvia sinulla on mielisairaalaista? Opiskellessani mielenterveydenhoitajaksi en ollut varma millaiseen paikkaan tulini, kun tulini psykiatrisen sairaalaan harjoitteluun. Näkemykset hoidosta ovat muuttuneet ajan saatossa, ja ylilääkäreillä on ollut suuri vaikutus tähän.

Väkevät sielut vaikuttaa tietämykseen historiasta. Kirja kertoo Lapinlahden sairaalasta, joka on Suomen ensimmäinen mielisairaala. Sairaalan työntekijät ja potilaat pääsevät muistelemaan. Teoksessa tehdään näkyväksi sairaalaan liittyneiden ihmisten kokemus.

Kirjassa on useita erillisiä lukuja ja niitä on helppo lukea vaikkapa vain muutama luku kerrallaan sieltä täältä selaillen.



Tarja Heiskanen, Mirja Vallisaari ja Katja Liuksiala: *Väkevät sielut – Tarinoita Lapinlahden sairaalasta.* Into Kustannus 2021.

Yksi luvuista kysyy, onko psykiatrisen sairaala mainetahra potilaalle.

POTILAAT JA HOITAJAT

Ensimmäinen potilas saapui Lapinlahden 11.8.1840. Hän sanoi olevansa mustalaisnainen Mikkelin läänistä. Lapinlahti oli alusta asti edistyksellinen ja rakennuksen oli suunnitellut **C. L. Engel**.

Potilaina on vuosikymmenten saatossa ollut taiteen alan edustajia, kirjailijoita, runoilijoita, taidemaalareita, jotka yleensä muistetaan sairaalasta puhuttaessa ensimmäisinä.

Ensimmäinen mielisairaanhoitajakurssi oli 1914. Sen organisoivat ylilääkäri **Christian Sibelius**, joka tahtoi saada sairaalaan koulutettua työvoimaa. Hän oli säveltäjä **Jean Sibeliuksen** veli. Säveltäjäkin vietti aikaa Lapinlahdella, mutta hän oli siellä karussa sisällissotaa. Sibeliuksen kerrotaan laihtuneen parikymmentä kiloa Lapinlahdella ollessaan.

YLILÄÄKÄRIT HOITIVAT MYÖS SAIRAALAN PUUTARHAA

Myös kansallisrunoilija **Runebergin** poika on toiminut apulaislääkärinä Lapinlahdessa. Kirja kertoo monenlaisista tapahtumista, joita sairaalassa tapahtui. Sisällissodan aikaan eräs punaisten takaa-ajama psykiatri **Sven Donner** piiloutui Lapinlahteen ja naamioitui potilaaksi.

Puutarhan koettiin olevan rauhoittava paikka myös potilaille jo 1800-luvulla, kun sairaala rakennettiin. Useat ylilääkäreistä kokivat kunnia-asiakseen hoitaa myös puutarhaa.

Kertoo valta-asetelmien purkamisesta, että työyhteisö otti vähitellen käyttöön sinuttelun 1950-luvulla. Silloinen ylilääkäri ajatteli, että paras psykiatri tuli ihmisestä, jolla itselläänkin oli ollut vastoinkäymisiä ja kärsimystä. Sairaalassa oli kiellettyä kutsua potilaita enää "hulluiksi".

Tavat ja normit voivat olla vaikeita muuttaa laitoksessa, joka toimii tiettyjen sääntöjen mukaan vuosikymmenestä toiseen. Mielisairaalaan liittyvä stigma on myös yksi mainitsemisen arvoinen asia. Niin kauan kuin ihmiset ajattelevat, että mielisairaalassa eli psykiatrisessa sairaalassa oli "niitä" eli "hulluja", potilaat olivat eriarvoisia normaaleihin ihmisiin verrattuna. Sanalla voi leimata ja se osoittaa sanojansa suhtautumistavan.

Kirjan mukaan ylilääkäri **Martti Kailan** aikana, kun psykodynaaminen ajattelu muutti asennoitumista potilaisiin, syntyi Lapinlahden henki, jossa oli haavoittavissa ystävällisyys potilaita ja työtovereita kohtaan. Lisäksi potilaita kohdeltiin kunnioittavasti ja huomaavaisesti.

EETTINEN NÄKÖKULMA SAIRAALAAN

Jo ensimmäinen kertomus *Väkevät sielut* -kirjassa osoittaa miten sairaalassa on luokiteltu ihmisiä. Laitoksena sairaala on täysin oma maailmansa. Nykyisin kiinnostus psykiatrian maailmaan on lisääntynyt. Tämä ilmenee muun muassa lehdistön mielenterveysasioista kertovissa jutuissa. Lehdissä julkisuuden henkilöt kertovat kokemuksistaan psyykkisten haasteiden kanssa.

Kun julkisuuden henkilö puhuu *Väkevät sielut* -kirjassa aiheeseen eli psyykkiseen sairauteen liittyvistä asioista, hän aloittaa kertomalla sairaalasta. Potilaana olo tuntuu olevan yksityisasiä. Kirja sopii omaiselle, joka miettii, millaista voi olla sairaalassa, jonne hänen läheisensä joutunut, vaikkakin näkökulma on historiassa.

Kirja imaisee mukaansa, kun se yhdistelee ihmisten kokemuksia mielisairaalaista sekä mielisairaalan historiaan liittyviä tapahtumia. Sana "mielisairaala" ei vaikuta pahalta, mutta siihen on vuosisatojen aikana kerääntynyt paljon sellaista, mikä herättää pelkoa, jos itse paikka on tuntematon. Kirjassa erityisesti kuvaus Martti Kailan ajasta ylilääkärinä (1948–1967) antaa toivoa siitä, että psykiatria voi kehittyä nykyäänkin. Silloin sanat "hullu", "mielisairas" tai "idiotiitti" olivat ehdottomasti kiellettyjä sairaalassa.

Kirja on selkeästi kirjoitettu ja sitä voi suositella, sillä se pitää otteessaan ja antaa uuden näkökulman siihen maailmaan, joka on ollut osaltaan muodostamassa hoitosysteemiä, jossa eletään nykyään.

Eija Toiviala

Kuntoutuksen kokemuksia politiikasta

OLEN Arto Haatanen, Helmin jäsen vuodesta 2016.

Olen aktiivinen yhteiskunnassa, vaikutan monessa paikassa. Jäsenten on hyvä pyrkiä vaikuttamaan kuntoutujien aseman parantamiseen yhteisöissä.

Monessa asiassa voi vaikuttaa asioihin jonkin verran. Kehotan rohkeasti jäseniä osallistumaan yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen. Vaikuttaminen

on tärkeää, omat kokemukseni ovat positiivisia. Kannattaa liittyä monipuolisesti erilaisiin yhdistyksiin ja yhteisöihin, sähköpostiin tulee erilaista tietoa eri toimijoilta. Poliitikka kuuluu yhteiskuntaan. Poliittisen puolueen jäsenyys on hyvä asia. Poliitikassa pääsee vaikuttamaan ja keskustelemaan erilaisista asioista.

Sosiaalisessa mediassa voi kommentoida asioita asiallisesti, ei

liian tiukkoja mielipiteitä paitsi, jos on tärkeää asiaa. Keskustelujen käynti eri ihmisten kanssa on tärkeää.

Poliitikassa saa tuoda omat vahvuudet esille, kaikenlainen vaikuttaminen tärkeää. Kannattaa vaikuttaa asioihin.

Arto Haatanen



Elämää luottamustehtävissä

MINULLA on pitkä kokemus luottamustehtävistä. Olen ollut Suomen Moniäänisissä vuodesta 2010 mukana hallituksessa useassa eri tehtävässä. Olen toiminut sihteerinä, varapuheenjohtajana, puheenjohtajana ja tavallisena hallituksen jäsenenä. Lisäksi olen ollut Tukiyhdistys Majakan johtokunnassa. Näistä olen oppinut paljon.

Suomen Moniäänisissä keskiössä on tiedotus ja vertaistuen mahdollistaminen ympäri Suomea. Siinä tehtävissä pohdimme, miten saisimme tehokkaasti ja sopivalla strategialla yhteistyötahoja osallistumaan tavoitteeseen saada vertaistukea ympäri maata niin, että mahdollisimman monella ääniä kuulevalla olisi tukea. Yhdistys on valtakunnallinen. Moni yhdistys ja muu taho on ottanut meidät pääsääntöisesti vastaan uteliaalla mielenkiinnolla. Ryhmiä on tullut uusia, sekä osa vanhoista ryhmistä on loppunut. Vapaaehtoisia on tullut paljon mukaan. Heidän työnsä mahdollistaminen ja tukeminen on hallitukselle ja yhdistykselle tärkeää.

VAPAAEHTOISENA Suomen Moniäänisissä olen vetänyt ryhmiä, pitänyt kokempuhevoroja ympäri Suomea, kouluttanut uusia vapaaehtoisia ryhmänohjaajiksi, kertonut tarinaani lehdistössä ja radiossa ja telkkarissa, sekä tehnyt vaikka mitä huomaamattomampaa työtä. Moniäänisillä on ollut RVMT-han-

ke, jonka mukana olen oppinut koulutuksessa vuorovaikutustaidoista paljon. Meillä on ollut noin 30 päivää koulutusta vuorovaikutuksesta ja mielenterveystaidoista. Meillä on paljon opittavaa noista taidoista ja pohdintaa, kuinka tuoda taidot käyttöön hyvin. Omaa hyvinvointia se on tukenut hyvin kuitenkin.

TÄRKEIN OPPI valtakunnallisessa yhdistyksessä toimiessa on vuorovaikutustaidot ja niiden parantamisen tärkeys. Vastuu hioo särmiä luonteesa, kun siihen oikein suhtautuu. Tule olla päättäväinen ja toimia eettisten periaatteiden mukaisesti omaa itseä kuunnellen. Mikä on tärkeää tuoda esille tarvittaessa ja kysyttäessä.

Tukiyhdistys Majakan keskiössä ovat taas ryhmät ja ihmissuhteet. Ryhmiin mahdollistaminen on tärkeä osa johtokunnan työskentelyä. Yhdistys on paikallinen. Ryhmiä Majakassa on noin parikymmentä erilaista. Vapaaehtoisten mahdollistamana yhteisö on voimakas. Majakka on osa Avomielin-yhdistyksiä ja sillä on oma roolinsa pääkaupunkiseudun yhteisössä. Päätökset ovat paikallisia ja enimmäkseen toimintaan liittyviä ja toimintaa mahdollistavia. Johtokuntaan tulee uusia ihmisiä mukaan ja vanhoja jää pois vaalien tulosten mukaan. Elämän kiertokulku toimii.

Tärkeä oppi paikallisessa yhdistyksessä toimiessa on ihmissuhteiden

merkitys. Jokainen yksittäinen henkilö on arvokas ja osa yhteisöä. Se näkyy yhteisössä toimiessa, kun siellä on useamman kerran viikossa mukana. Ihmissuhteet kun ovat kunnossa päätöksiä on helppo tehdä. Jos taas on kuin kivi kengässä, niin asioiden päättäminen tuntuu kuin kenkä hiertäisi. Näin ollen paikallisyhdistyksissä toimiessa on hyvä pitää ihmissuhteet kunnossa.

Mielenterveysyhdistys HELMI ry on myös paikallinen toimija. Olen joskus miettinyt sen hallitukseen meno. Kuitenkaan en ole mennyt. Syynä ei ole kiinnostuksen puute, vaan mahdollinen jääviyskysymys ajoittain. Jääviyskysymystä ei voi ohittaa, kun tulee päätöksen teko. Jos olisin jäävi päättämään asiasta, koska olen myös Majakan johtokunnassa, olisi tilanne joskus vaikea. En tiedä tulisiko tilanteita usein, mutta välillä tulevat asiat pitävät minut skarppina. Osaan kyllä tuoda jääviytymisen esiin. Kuitenkin olen kaikkien näiden yhdistysten jäsen. Helmissä en ole luottamustehtävissä. Siellä olen aktiivinen lehtiryhmäläinen ja luovan kirjoitusryhmän jäsen. Tulevaisuudessa voin toki pohtia suhdettani mahdolliseen hallitustyöskentelyyn Helmissä.

Sami Juntunen

Retkiä

KEILAT KUMOON KE 29.9.2021 KLO 13.30–14.30

Lähde keilaamaan Fun Bowlingin Kallioon. Paikkoja rajoitetusti, varaathan siis paikkasi jo ajoissa! Omavastuu tunnin keilaukselle on 2 e.

LEFFARETKI, FINNKINO MA 4.10.2021

(aika tarkentuu lähempänä)

Koskettava ja intiimi draamaelokuva ISÄ on näyttelijätyön juhlaa. Elokuva perustuu samannimiseen, palkittuun näytelmään, joka sekkin on elokuvan ohjanneen ja käsikirjoittaneen Florian Zellerin käsialaa. Tarkka kellonaika sekä Finnkinon teatteri tarkentuu myöhemmin.

Omavastuu leffaon on 3 e. Maksetaan ilmoittautumisen yhteydessä.

KOIRAMÄEN PAJUTALLI PE 15.10.2021 KLO 12.00

Lähde retkelle Koiramäen pajutallille. Pajutalli on koko perheen idyllinen retkikohde Tuusulanväylän varrella. Hehtaarin kokoinen pihapiiri kätkee sisälleen myymälän hurmaavine sisustus- tuotteineen sekä kahvilan vastapaistettuine lämpimäisineen ja vanhanajan herkuineen.

Omavastuu 4 e, sisältää bussilipun sekä maittavat tarjoilut paikan päällä.

PAULI HANHINIEMEN RETKUE, VUOTALO LA 16.10.2021 KLO 19.00

Kolmas nainen -yhtyeen laulusolistina tunnetuksi tulleen Pauli Hanhiniemen oman bändin keikalla kuullaan Paulin suurimmat hitit. Konsertin kesto 75 min, ei väliaikaa.

Lippuja Helmi-talolta 13.9. alkaen. Omavastuu 5 e.

LEFFARETKI, RIVIERA KE 3.11.2021

(aika tarkentuu lähempänä)

Lähdemme katsomaan elokuvaa nimeltä Hytti nro 6. Hytti nro 6 on vuonna 2021 ensi-iltansa saanut draamaelokuva. Elokuva perustuu Rosa Liksomien samannimiseen romaaniin vuodelta 2011. Elokuva valittiin vuoden 2021 Cannesin elokuvajuhlien kilpasarjaan, jossa se voitti Grand Prix'n kaikkien aikojen toisena suomalaisena elokuvana.

Saamme yhdessä vain Helmille varatun elokuvateatterielämyksen leffateatteri Rivierassa sekä leffaherkut.

Omavastuu 7 e, sisältää elokuvan ja leffaherkut. Maksetaan ilmoittautumisen yhteydessä.

SAUNOMISTA JA UINTIA KUUSIJÄRVELLÄ PE 5.11.2021 KLO 12.00–15.00

Lähde pulahtamaan kylmään Kuusijärveen, saunomaan sähkö- tai savusaunaan sekä syömään lounasta päivän päätteeksi. Vietetään mukava iltapäivä yhdessä!

Omavastuu 5 e, sisältää matkat, saunan sekä lounaan.

JORMA UOTINEN JA HELENA LINDGREN – MAESTRO JA MINÄ, VUOTALO PE 12.11.2021 KLO 19.00

Musiikki- ja keskusteluiltaan saapuvat vieraaksi tanssijaprofessori Jorma Uotinen ja meikkitaiteilija Helena Lindgren. Jorma Uotista ja Helena Lindgreniä tituleerattiin aikoinaan Suomen tyylikkäämmäksi pariskunnaksi. Pari erosi vuonna 1999 ja nykyään he ovat hyvät ystävykset. Illan aikana kuullaan rentoa jutustelua ja ihanaa musiikkia maestrojen esittämänä. Haastattelijana toimii Helenan veli Heimo "Holle" Holopainen.

Tapahtuma on osa Vuotalo 20 vuotta -ohjelmistoa. Säestäjänä pianisti Dan Anton

Tapahtuman kesto n. 70 min. Lippuja saatavilla Helmi-talolta 11.10. alkaen. Omavastuu 5 e.

KOTITEOLLISUUS, VUOTALO SU 14.11.2021 KLO 19.00

Lappeenrantalainen Kotiteollisuus on yksi suomalaisen raskaan rokin arvostetuimmista yhtyeistä. Kotiteollisuuden keulakuva Jouni Hynynen toimii paitsi yhtyeen laulajana, kitaristina ja sanoittajana myös säveltäjänä ja sovittajana. Jouni Hynynen on myös julkaissut lukuisia kirjallisia teoksia.

Konsertin kesto n. 90 min + väliaika n. 20 min. Lippuja saatavilla Helmi-talolta 11.10. alkaen. Omavastuu 10 e.

SUVI TERÄSNISKA, KULTTUURITALO SU 28.11.2021 KLO 19.00

Suvi Teräsniskan toivottu Ihmisen poika -konserttisali kiertue tulossa vihdoin! Teräsniska julkaisi vuoden 2019 elokuussa oman versionsa Yö-yhtyeen koskettavasta kappaleesta Ihmisen poika. Kappale oli Suvin edesmenneelle ystävälle ja mentorille Olli Lindholmille erityisen rakas.

Koskettavana tulkitsijana tunnetun Suvi Teräsniskan kaikki albumit ovat myyneet vähintään platinaa ja yhteensä hänen levyjään on myyty lähes puoli miljoonaa kappaletta.

Konsertin kesto noin 2 tuntia 30 min. Lippuja saatavilla konserttiin Helmi-talolta. Omavastuu 15 e.



PETRI KECKMAN

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

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

Mari Säävälä, mari.saavala@mielenterveyshelmi.fi

Johanna Norring, johanna.norring@mielenterveyshelmi.fi

Tapahtumia

YHTEISÖKAHVIT TALOLLA

TI 28.9., 26.10. JA 30.11. KLO 13.00

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

VOIMAVAROJA SARJAKUVASTA

TI 28.9.2021 KLO 13.00–14.30

Sarjakuva on oiva muoto käsitellä tunteita tai ikuistaa hauska sattumus. Sarjakuvassa yhdistyy moni luovuuden muoto. Mieti valmiiksi mieleinen runo, laulu, tarina tai lempeä muistutus itsellesi, tai ideoi paikan päällä. Luomme itsestämme hahmon, jonka laitamme seikkailemaan sarjakuvan ruuduille. Et tarvitse aiempaa kokemusta!

SADONKORJUU-JUHLA PE 24.9.2021 KLO 11.00–14.30

Juhlistamme syksyä ja sadonkorjuun aikaa teemapäivällä Helmi-talolla! Luvassa syksyn sadosta valmistettu teemalounas, tietovisa ja mukavaa musiikkia. Lämpimästi tervetuloa!

ASiantuntijaluento – KESTÄVÄ KEHITYS

PE 1.10.2021 KLO 15.00–16.30

Kestävästä kehityksestä yleisesti. Kuinka Helsingin luonnonsuojeluyhdistys toimii kestävä kehityksen parissa ja mitä sinä itse voit tehdä. Ollaan näiden aiheiden ympärillä ja keskustellaan yhdessä. Puhujana Helsingin luonnonsuojeluyhdistyksestä Emilia Pippola.

Kahvitarjoilu luennon päätteeksi. Luento on kaikille avoin, tervetuloa!

VALOKUVANÄYTTELY – ILMAISU VALOKUVIN

AVAJAISET KE 6.10.2021 KLO 13.00–15.00

Näyttelyssä on esillä Magi Viljasen ohjaaman valokuvakerhon oppilaiden lopputöitä. Tervetuloa katsomaan kuvia ja keskustelemaan valokuvaaajien kanssa.

Näyttely talolla 6.10.–20.10.2021.

Psst! Etsi lehden sivuilta isoveljeni ja laita meiliä Nooralle: noora.kiiski@mielenterveyshelmi.fi Vastaajien kesken arvotaan palkintoja.



Suuressa manaatti-arvonnassa arpaonni suosi Timoa.



MAAILMAN MIELENTERVEYSPÄIVÄN ETKOT PE 8.10.2021

Klo 11.30–13.00 YHTEINEN LOUNAS

Klo 13.00–13.30 MALJA MIELELLE

Klo 13.30–15.00 CLAUDIA KETONEN "TANSII HELMILÄISTEN KANSSA"

Juhlistamme Maailman mielenterveyspäivää 10.10. jo ennakoon Helmi-talolla. Tarjoamme maksuttoman keittolounaan ja kilistelemme maljoja mielelle kakkukahvien kera. Päivä huipentuu Claudia Ketosen johdolla Latino-tunnelmissa. Salsaa, sambaa, rumbaa, tule kokeilemaan!

Claudia Ketonen aloitti kilpatanssin 5-vuotiaana vanhempiensa tanssikoulussa Tanssin Maailma Ketonen. Claudia on voittanut uransa aikana yhteensä 16 SM -mitalia, joista viisi kultaista. Tällä hetkellä, viime vuoden tapaan Claudia on mukana Tanssii tähtien kanssa TV-ohjelmassa, jossa hän toimii tanssinopettajana.

Tilaisuuden yhteydessä voit ilmoittautua syksyn aikana alkavalle Claudian lattari-tanssikurssille!

ASiantuntijaluento – HUUMEIDEN KÄYTÖN TUNNISTAMINEN JA EHKÄISY KE 27.10. KLO 13.00–15.00

Kannabis ja muut huumeet aineena ja ilmiönä Suomessa ja kannabiksen/huumeiden vaikutukset (toivotut ja ei-toivotut). Tunnistaminen ja kannabiksen/huumeiden käytön ehkäisy. Puhujana Kim Kannussaari, asiantuntija, Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry.

Kahvitarjoilu luennon päätteeksi. Luento on kaikille avoin, tervetuloa!

TAIDENÄYTTELY HITTEJÄ BITTEJÄ

AVAJAISET TI 2.11.2021 KLO 13.00–14.00

Petri Keckmanin taidenäyttely "Hittejä Bittejä" tuo upean algoritmisen taiteen Helmi-talolle. Taulujen lisäksi nähtävissä tietokoneanimaatioita soundeineen Oikkarissa. Tervetuloa taiteen pariin! Näyttely talolla 2.11.–30.11.2021.

PETRI KECKMAN

Ryhmiä

LUOVASTI LANGOILLA TIISTAISIN (PARILLISET VIIKOT) 21.9. –30.11.2021 KLO 12.30–14.00

Taiteilua väreillä lankoja apuna käyttäen. Langat ovat pääosassa ja niillä luodaan erilaisia maalauksia. Ohjaajana Iisa. Ennakoilmoittautuminen. Maksuton.

VAPAA TEKSTI TORSTAISIN 30.9.–21.10.2021 KLO 13.00–15.00

Luovan kirjoittamisen ryhmä, jossa syvennetään omaa kirjoittajidentiteettiä ja tehdään luovia harjoituksia. Tarkastellaan kirjoittamista harrastuksena ja etsitään omia aiheita, joista kirjoittaa! Ohjaajana tuttuun tapaan Eija Toiviala. Ennakoilmoittautuminen. Maksuton.

ERÄMAAN POJAT PERJANTAISIN (PARITTOMAT VIIKOT) 17.9.2021 ALKAEN KLO 10.30

Tervetuloa avoimeen ryhmäämme. Kokoonnumme ulkona tai Helmi-talolla sisätiloissa joka toinen perjantai. Ensimmäisellä kerralla matkaamme Lammassaareen retkelle. Ryhmän keskeisiä asioita toiminnassa ovat mm. luottamus, kaverihenki, hyvä meininki ja ilo. Yhdessä olemme enemmän! Erillinen ennakoilmoittautuminen joka kerralle.

MASSASTA ON MONEKSI TIISTAISIN 28.9.–26.10.2021 KLO 10.00–12.00

Das-massalla muovailua, päästä luovuutesi valloilleen! Ryhmässä valmistetaan korvakorut tai riipus itselle tai vaikka joululahjaksi. Ohjaajana Leena. Ennakoilmoittautuminen. Maksuton.

MONIÄÄNISET TIISTAISIN (PARILLISET VIIKOT) 5.10.2021 ALKAEN KLO 15.00–16.00

Tervetuloa avoimeen ryhmäämme kuulemaan, keskustelemaan ja jakamaan kokemuksia äänien kuulemisesta. Ohjaajana kokemusasiantuntija Sami. Maksuton. Lisätietoja: Moniäänisten toimisto 040 830 9663 tai toimisto(a)moniaaniset.fi.

MAKRAMEE KESKIVIKKOISIN 6.10.–3.11.2021 KLO 12.30–13.30

Uusi viiden kerran kurssi alkaa! Solmujen opettelusta makrameen toteutukseen. Ryhmään ilmoittautumiset ensisijaisesti uusilla ryhmäläisillä. Ohjaajana Tiina. Ennakoilmoittautuminen. Maksuton.

NUKU ENEMMÄN JA PAREMMIN PIENRYHMÄ TYÖSSÄKÄYVILLE KESKIVIKKOISIN (PARILLISET VIIKOT) 6.10.–1.12.2021 KLO 17.30–19.00

Miten jokainen voisi nukkua laadullisesti paremmin ja enemmän? Tärkeimmät teemat ryhmässä ovat nukkuminen ja stressinkäsittely. Opimme miten toimia tukeaksemme yksilöllistä luonnollista vuorokausirytmiamme, joka johtaa parempaan

nukkumiseen. Tulet hämmästyään miten paljon mielenkiintoista tähän liittyy. Yhtenä viitekehyksenä käytämme Mind-Body Bridging (MBB) menetelmää.

On tärkeitä nukkua tarpeeksi kauan, jotta ehdimme nähdä aamuyön erityisesti mielenterveydelle tärkeitä unia. Opimme myös pari tärkeitä asiaa unien näkemisestä. Ryhmän jälkeen järjestetään vielä seurantatapaaminen 12.1.2022. Ohjaajana Monica Halinen, psykoterapeutti mm kriisi- ja traumaterapeutti, työnohjaaja, kouluttaja, MBB-terapeutti, jolla on 30 vuoden kokemus uni- ja nukkumisvalmentajana.

Sitovat ilmoittautumiset 29.9 mennessä monica.halinen@gmail.com. Ilmoittautumisen yhteydessä kirjoita muutama rivi omasta nukkumisestasi ja siihen liittyvistä vaikeuksista. Omavastuu 10e.

KRANSSIPAJA TORSTAISIN 7.10.–28.10.2021 KLO 12.00–14.00

Ryhmässä tehdään kranssi oveen, seinälle tai pöydälle. Paljon erilaisia kranssivaihtoehtoja. Ohjaajana Leena. Ennakoilmoittautuminen. Maksuton.

JOOGAA TALOLLA TORSTAISIN (PARILLISET VIIKOT) 7.10.2021 ALKAEN KLO 17.30–18.30

Tule mukaan joogaamaan! Joogaa tulee Helmi-talolle ohjaamaan jo tutuksi tullut Sara. Vastavalmistuva joogaohjaaja Sara (@saraste_yoga), joka on erikoistunut Hatha-joogaan ja sen parantaviin vaikutuksiin. Jokainen kerta on erillinen.

Ennakoilmoittautuminen. Omavastuu 2 e/kerta.

VAHVISTAVAA TOIMINTAA ARKEEN TIISTAISIN 2.11–7.12 KLO 14–15.15

Metropolia Amk:n toimintaterapeuttiopiskelijoiden ohjaama ryhmä Metropolia Amk Myllypuron kampuksella. Toiminannallinen tasapaino, mielekästä tekemistä arkeen. Luova ryhmä, jossa mahdollisuus tuoda omat asiat näkyviin.

Ryhmä on suljettu ja luottamuksellinen. Ennakoilmoittautuminen. Kurssin omavastuu on 2 e.

HYVÄÄ MIELTÄ JA TUNNELMAA JOULUUN TIISTAISIN 2.11.–30.11.2021 KLO 10.00–12.00

Ryhmässä tehdään jouluvalot ilmapallosta ja paperimassasta sekä kierrätysmateriaalista lahjoja itselle tai ystävälle. Ohjaajana Leena. Ennakoilmoittautuminen. Maksuton.

PIENTÄ SIEVÄÄ JA TARPEELLISTA TORSTAISIN 4.11.–2.12.2021 KLO 12.00–14.00

Ryhmässä tehdään kierrätysmateriaaleista mm. serviettirenkait kahvipusseista ja heijastinkoru.

Ohjaajina Leena ja Hellevi. Ennakoilmoittautuminen. Maksuton.

KAIKKI VIIKOITTAIN KOKOONTUVAT RYHMÄT HELMIN VERKKOSIVUILLA:

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

HUOM! Koronatilanteesta johtuvat rajoitukset voivat vaikuttaa talon aukioloaikoihin ja aiheuttaa henkilömäärärajoituksia sekä ryhmiin että talotoimintaan. Ajantasaisen tiedon löydät verkkosivuiltamme, www.mielenterveyshelmi.fi

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

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

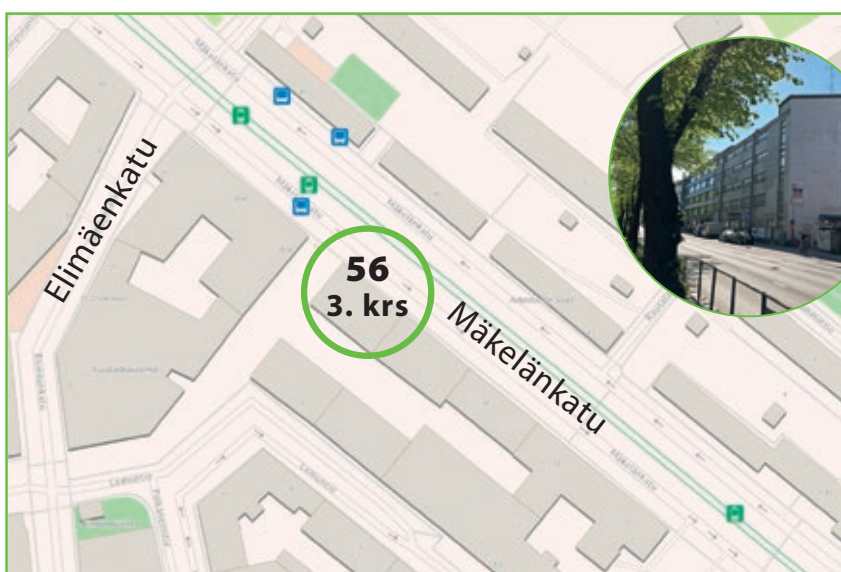
Mari Säävälä, mari.saavala@mielenterveyshelmi.fi

Johanna Norring, johanna.norring@mielenterveyshelmi.fi

VALLILAN HELMI-TALO JA YHTEYSTIEDOT

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

Mielenterveysyhdistys HELMI ry, Mäkelänkatu 56, 00510 Helsinki,
helmi@mielenterveyshelmi.fi, www.mielenterveyshelmi.fi.
Sähköposti henkilökunnalle: etunimi.sukunimi@mielenterveys-helmi.fi. Vallilan Helmi-talo on avoinna ma – pe 9–17.30.



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

Haluan

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

Nimi: _____

Osoite: _____

Postitoimipaikka: _____

Puhelin: _____

Sähköposti: _____

Syntymävuosi: _____

Allekirjoitus: ____/____20____



Mielenterveysyhdistys HELMI ry
Tunnus 5008300
00003 VASTAUSLÄHETYS

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