

3/2022

Helmi



Teemana
MERKITYKSELLISYYS

SISÄLLYS 3/2022

5 KESÄN PÄÄTÖSJUHLAT

Kesä päätettiin Helmi-talolla juhlavissa merkeissä

6-7 HELMISSÄ OPPIMASSA

Harjoittelu Helmissä oli monipuolinen oppimiskokemus

8-9 ELÄMÄLLE MERKITYSTÄ ETSIMÄSSÄ

Merkityksellisyden voi löytää myös tulevaisuuden haaveista

10 SAMALLA VIIVALLA

Juha Porkola pohtii arjen merkityksellisyyttä

12 POHDINTOJA ELÄMÄN MERKITYKSELLISYYDESTÄ

Pienet arkiset asiat tuovat Tarja Ruususen elämään voimavaroja ja jaksamista

13 MITÄ SINÄ PELKÄÄT

Saila käsittelee kolumnissaan pelkoja ja niiden kohtaamista

14-15 LUONNON MERKITYKSELLISYYS

Luonnossa oleilu rauhoittaa, vähentää stressiä ja tarjoaa elämyksiä

16-17 LOTAN SARJIS

18-19 TOIVOSTA VOIMAA

Elisabet Heikkilä kirjoittaa toivon merkityksestä ihmisen elämässä

22 SANATAIDE LEHDEN TEEMASTA

Juha Korkeen sanataidetta

22 MINÄ

Terapian avulla huomio itsen

23 MERKITYKSELLISYYTTÄ ETSIMÄSSÄ

Minna Mahkonen puntaroi elämänsä merkityksellisiä asioita

24 ARVOKKUUDEN HETKIÄ

Helmin retki tarjosi Mirkalle kehon- ja sielunravintoa

24 VAIKUTTAVUUS

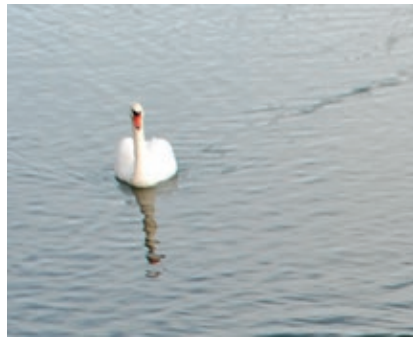
Arto Haatanen mietiskelee yhdistystoimintaa ja vaikuttavuutta

26-27 KIRJAT

Eija Toivialan kirja-arvioissa oppaita kirjoittajille ja romaani mielenterveysomaisen näkökulmasta

TULE MUKAAN LEHTIRYHMÄÄN!

Seuraava palaveri ti 27.9.2022 klo 14.00–15.30 Vallilan Helmi-talolla, Mäkelänkatu 56, 3. kerros. Helmin lehtiryhmä on kaikille avoin. Tervetuloa ideoimaan ja kirjoittamaan! Aineistopäivä on 3.11.2022.



8



10



16



18

VAKITUISET

PÄÄKIRJOITUS	3
KRYPTO JA SUDOKU	20
SIELUN HELMIÄ	21
HELMIN JÄRJESTÖSIVUT	28-31



Helsingin kaupunki tukee HELMI ry:n toimintaa

Helmi 3/2022

Mielenterveysväen
kulttuuri- ja mielipidelehti
HELMI ry:n jäsenlehti

PÄÄTOIMITTAJA
Heidi Saukkonen

TOIMITUSSIHTEERI
Noora Kiiski

ULKOASU JA TAITTO
Annikki Kilgast

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

PAINO
Reusner AS, Tallinna

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

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

Kannen kuva: Lauri Simonen

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

MEDIAKORTTI

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



VOIMAA merkityksellisyydestä

PÄÄKIRJOITUSTA tehdessä mie-
tin aina vuodenaikoja. Viimeksi oli
kesä alkamassa ja mietteet liittyivät
kaikkein mukavaan, mitä kesällä
voisi tehdä sekä lämpöön ja au-
rinkoon. Nyt ilmojen viilentyessä
mietteet ovat syksyn toiminnassa.

Helmi-lehden aiheena on täl-
lä kertaa merkityksellisyys. Mitä
merkityksellisyys on? Filosofi **Frank
Martelan** sanoin siihen liittyy ym-
märrystä ja yleisempää kokemusta
oman elämän arvokkuudesta, joka
voi kummuta tulevaisuudesta, men-
neisyydestä tai juuri tästä hetkestä.

IHMISEN ELÄMÄ rakentuu kokemuk-
sista. Kokemukset muovaavat meitä
ihmisinä, tekevät meistä sen mitä
olemme ja miten käsittelemme asioi-
ta. Elämme tällä hetkellä maailmassa,
jossa on paljon epävakautta. Oman
elämän merkityksellisyys voi auttaa
meitä kestämään epävakauden ja
ulkopuolelta tulevan ikävän infor-

maation, pitämään meidät vahvoina
kohtaamaan elämän ja suuntaamaan
sen tuttuihin ja turvallisiin asioihin.

HELMISSÄ on tekeillä uusi strategia,
olemme työskennelleet sen parissa
jo yhden päivän keväällä ja jatkamme
työstämistä syyskuussa. Tarkoitukse-
na on luoda strategia, joka suuntau-
tuu tulevaisuuteen ja päämäärään,
jossa toimintamme on merkityksel-
listä, antaa eväitä elämään sekä apua
ja tukea arkeen Helmin kävijöille.

Pieni aforismi:
*Anna joka päivä jotain pientä,
joka tekee pala palalta
maailmasta paremman
Hyvät sanat, kaunis ele, hymy
(hidastaelamaa.fi)*

Syysterveisin,

Päivi Seila
HELMI ry:n puheenjohtaja



Toiminnanjohtajan tervehdys



OLEMME saaneet nauttia aurinkoisesta ja lämpimästä kesästä ja syksy on saapunut. Hallinnon osalta elämme vuoden kiireisintä kuumakautta, kun työn alla ovat yhdistyksen avustushakemukset, toimintasuunnitelma, talousarvio seuraavalle vuodelle, sekä yhdistyksen strategian päivittäminen.

Elämme mielenkiintoisia aikoja seuraten tulevaa sote-uudistusta ja olemme mukana verkostoissa vaikuttamassa yhdessä muiden päihde- ja mielenterveysjärjestöjen kanssa, jotta järjestöjen ääni ja panos yhteiskunnalliseen hyvinvointiin tunnustetaan jatkossakin. Vaikka epävarmuuksia on ilmassa tulevien avustuskäytänteiden suhteen, me Helmissä uskomme ja pidämme lähtökohtana sitä, että toiminta pääsee myös ensi vuonna käyntiin täydellä vauhdilla.

Avustushakemuksia tehtäessä on tärkeää nostaa rahoittajalle esille teidän kokemuksianne toiminnasta ja sen vaikutuksista elämässänne.

Keräämme tästä tietoa palautelomakkeiden lisäksi yhteisissä foorumeissa, kuten ideatuokioissa ja yhteisökahveilla. Olemme kiitollisia kaikesta saamastamme palautteesta ja pyrimme kehittämään toimintaa sen perusteella. Ideatuokiot ovat hyvä esimerkki siitä, kuinka sieltä tulleita viikkoretkiä on toteutettu sitä mukaa kun ideoita tulee. Palaute antaa myös tärkeää tietoa rahoittajalle toiminnasta ja sen vaikutuksista teidän elämässänne ja se auttaa meitä saamaan rahoitusta tälle tärkeälle toiminnalle jatkossakin.

Loppuvuosi Helmissä on täynnä tapahtumia, retkiä, ryhmätoimintaa ja mielenkiintoisia luentoja, toimintaa laidasta laitaan. Esittelemme näitä lisää lehden järjestösiivuilla, sekä tietysti yhdistyksen verkkosivuilla ja somekanavissa. Kaiken tämän toiminnan lisäksi talolle voi tulla viettämään aikaa, vaikka vain kahvikupin äärelle tai lounaalle, lukemaan päivän lehden ja samalla tavata vertaisia.

Oikein ihanaa jo alkanutta syksyä teille kaikille. Kuullaan ja kohdataan Helmissä.

*Heidi Saukkonen
Toiminnanjohtaja,
Mielenterveysyhdistys HELMI ry*

AJANKOHTAISTA HELMISSÄ

TUKIHENKILÖTOIMINNAN INFO TO 29.9. KLO 17.00

Helmin tukihenkilötoiminta yhdistää tukea kaipaavan mielenterveystoipujan ja vapaaehtoisen tukihenkilön. Kiinnostaisiko sinua auttaa vaikeassa elämäntilanteessa olevaa ihmistä, joka kaipaa turvallista henkilöä arkensa tueksi?

Tervetuloa verkossa järjestettävään infotilaisuuteen kuulemaan ja keskustelemaan tukihenkilötoiminnasta! Ilmoittaudu 26.9. mennessä vapaaehtoistoiminnan ohjaajalle Nooralle: noora.kiiski@mielenterveyshelmi.fi.

MAAILMAN MIELENTERVEYSPÄIVÄ MA 10.10. KOKO PÄIVÄ

Kansainvälisen mielenterveyspäivän avulla halutaan herättää keskustelua henkisen hyvinvoinnin edistämisestä, mielenterveyden ongelmien ehkäisemisestä ja hoidosta sekä mielenterveyspotilaiden ja omaisten asemasta maailmanlaajuisesti.

Tänä vuonna teemana on "Jokaisen huoli on tärkeä". Maailman mielenterveyspäivänä vaikutetaan, jotta kukaan ei jäisi yksin huolien ja murheiden kanssa.

Helmi-talolla päivää juhlistetaan heti aamusta klo 9.00 ilmaisen puuroamiaisen voimin ja päivän aikana teemaan liittyvää ohjelmaa tarjolla. Iltapäivällä kahvittelemme kaikkun äärellä kaikki yhdessä!



KUVA: TARJA RUUSUNEN

Syksy on täynnä toimintaa! Lue lisää Helmin ryhmistä, tapahtumista, retkistä ja luennoista Helmin verkkosivuilta ja somekanavista sekä tämän lehden järjestösiivuilla: 28–31.

Kesän päätösjuhlat

KESÄ VIERÄHTI Helmissä vauhdilla. Supistettu aukiolo-aika klo 9–15 ja helteinen kesäsää veti väkeä siitä huolimatta aktiviteetteihin, ryhmiin sekä tietysti aamupalalle, lounaalle ja kahville. Perinteisiä kesän päätösjuhlia vietettiin iltapäivällä 24.8. Siskon salissa. Kaikille vietiin Pommacilla täytetyt kuohuviinilasit pöytiin. **Tiina** ja **Mari** avasivat juhlat ja toivottivat kaikki tervetulleiksi, jonka jälkeen kilisteltiin juhlat alkaneeksi. Oli ihanaa, että juhlaohjelma oli mieluinen, sillä Helmi oli täynnä väkeä.

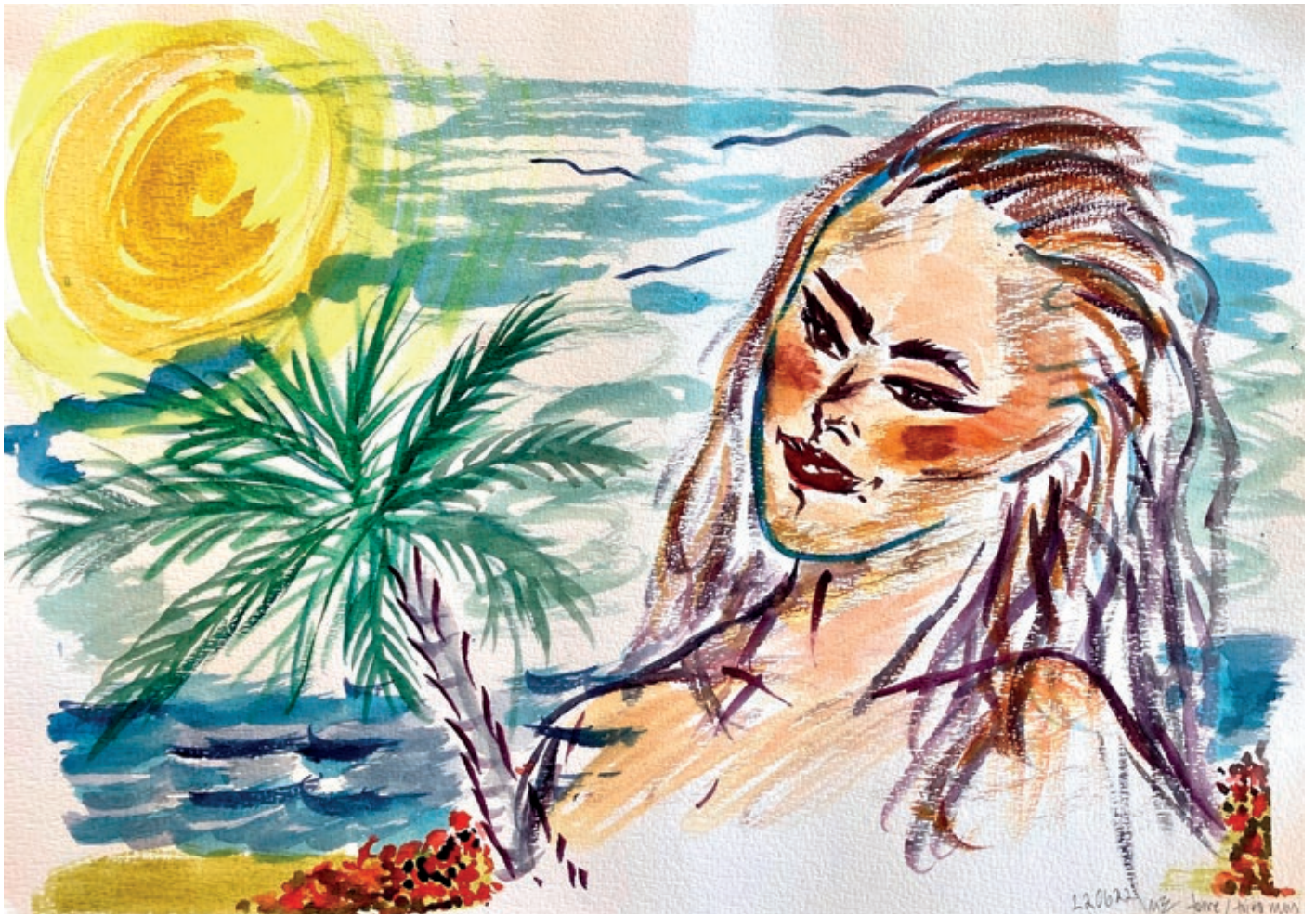
Juhlaesiintyjäksi oli kutsuttu **Jouni Keronen**, laulaja ja vuoden 1998 tangokuningas. Hän esitti kitara ja mies-kokoonpanolla ikivihreitä kappaleita vuosien varrelta, mm. **Unto Monoselta**, **Tapio Rautavaaralta** sekä **Junnu Vainiolta**. Kuuntelimme keikkaa kolmen vartin verran ja lopussa jopa laulettiin hieman mukana. Tunnelma oli mukava ja kaikki jakoivat hyvin olla mukana.

Keikan jälkeen tarjottiin **Runon** ja **Kitin** leipomaa herkullista marjaisaa levykakkua kahvin kera. Vaikka väkeä oli paljon, kaikki saivat nautittua kakkukahvit mukavasti. Kaikin puolin mukavat juhlat. Kesä on päättymässä, mutta vilkas syksy Helmissä erilaisine ohjelmineen taas alkamassa. Nähdään Helmi-talolla!

*Teksti ja kuvat: Minna,
Helmin harjoittelija*



**Nähdään
Helmi-talolla!**



Vedin kesällä viiden kerran taidepiiriä, jossa teimme tällä kertaa kuvan toiveistamme, oma toiveeni oli päästä vielä kerran Australiaan.

HELMISSÄ OPPIMASSA

Tutustuin ensimmäistä kertaa Helmiin helmikuussa, kun etsin opiskelijakollegan kanssa opiskelutehtävään sopivaa paikkaa, jossa voimme toteuttaa suunnittelemaamme neljän kerran ryhmätoiminnan huhti-toukokuussa.

MEILLÄ oli onnistunut ryhmätoimintakokonaisuus ja todella antoisat pienryhmäsessiot. Tätä kautta opin hieman tuntemaan muutamia kävijöitä. Minulla oli myös ensimmäinen työharjoittelupaikka haussa ja ryhmätoiminnan päättymisen jälkeen mietin, että Helmi voisi olla minulle mielenkiintoinen ja hyvä paikka, koska tämän työharjoittelun päätarkoitus on erilaisten asiakkaiden kohtaaminen. Helmissä kohtaaminen on päivittäistä, on sekä uusia että vanhoja kävijöitä. Itselläni ei ollut aikaisempaa kokemusta mielenterveyskuntoutujien kanssa tehtävästä työstä, joten minulla ei ollut mitään ennakkooajatuksia siitä mitä kesän aikana tapahtuu.

Minulle tuotti aluksi hieman vaikeuksia sisäistää se, että Helmissä kävijöiden kanssa jutellaan, pelataan, keskustellaan ja otetaan osaa erilaisiin retkiin ja suunnitellaan tekemistä yhdessä ja itsenäisesti. Tällaista toiminnan naista alussa mietitytti, onko kaiken kivan suunnitteleminen ja toteuttaminen ja vain oleminen seurassa ja juttelu oikeasti työtä. Hyvä työyhteisö ja erilaiset kävijät saivat minut nopeasti mukaan toimintaan ja ymmärtämään, että tärkeintä on juuri kommunikointi ja yhdessä oleminen ja tekeminen.

Helmissä opiskelijoilla on mahdollisuus tutustua mitä erilaisimpiin tehtäviin. Kävijöille on tärkeää erilaiset

päivittäiset aktiviteetit, ryhmät ja retket, joita täällä suunnitellaan monipuolisesti. Meille opiskelijoille on tärkeää päästä tekemään yhdessä kävijöiden kanssa, me opimme mitä erilaisimpia asioita. HELMI ry on mielenterveyskuntoutujien etujärjestö ja kulmakivenä on se, että kävijät kohdataan yksilöinä ja toimintaan osallistujat ovat arvokkaita asiantuntijoita. Sosionomiopinnoissa painotetaan tänä päivänä juuri tasavertaisen kohtaamisen ja vuorovaikutuksen merkitystä voimauttavana työorientaationa. Ihminen ei ole vain objekti vaan subjekti, toimija omassa elämässään, johon hänellä on vaikutusvaltaa. Sillä on paljon merkitystä, että Helmissä voidaan olla mukana



Ei sitä ihan joka työpaikassa pääse olemaan bingo- ja karaoke-emäntänä, pelaamaan erilaisia pelejä, maalaamaan ja piirtämään, vetämään jumppaa, retkille ja ryhmiin kokemaan ja tekemään kaikkea kivaa kävijöiden kanssa.

osallisenä omana itsenään, saada apua palveluohjaajilta ja mennä mukaan ryhmä- ja retkitoimintaan, ihan oman kunnan ja mielenkiinnon mukaan. Tällaisen asiakaslähtöisen toiminnan näkeminen ja kokeminen käytännössä on ollut minulle arvokas oppimiskokemus. Oman työharjoitteluni tavoitteita oli kohdata erilaisia asiakkaita ja asiakasryhmiä sekä rakentaa asiakaslähtöistä vuorovaikutussuhdetta. Lisäksi pitää ymmärtää työyhteisön perustehtävä ja osallistua aktiivisesti työyhteisön toimintaan sekä toimia sosiaalialan eettisten periaatteiden mukaisesti. Yksinkertaistettuna tämä on tarkoittanut sitä, että olen saanut keskustella kävijöiden kanssa kaikenlaisista asioista, olen saanut suunnitella ja toteuttaa ryhmätoimintaa, olla suunnittelemassa retkitoimintaa ja olla retkillä mukana. Helmin harjoittelujakson aikana olen oppinut paljon uutta. Ei sitä ihan joka työpaikassa pääse olemaan bingo- ja karaoke-emäntänä, pelaamaan erilaisia pelejä, maalaamaan ja piirtämään, vetämään jumppaa, retkille ja ryhmiin kokemaan ja tekemään kaikkea kivaa kävijöiden kanssa. Kesän aikana toimin kassalla, ruuan jakelussa, pääsin leipomaan sekä vastaanotossa kirjaamaan kävijöitä sisään ja ulos.

Työyhteisössä työtehtäviä oli erilaisten ilmoitusten laatiminen, somekanavien seuraaminen, tilastointia, perehdyttämistä ja ammattilaisena kollegana toimiminen opiskelijastatuksella, jossa tein samoja työtehtäviä yhdessä vakituisen henkilöstön kanssa. Työharjoittelupaikkana ja oppimisympäristönä Helmi-talo on ihanteellinen, päivät eivät ole koskaan samanlaisia ja todellakin saa tavata uusia ihmisiä ja jo tutuiksi käyneitä.

Yhtenä päivänä Helmissä kyselin kävijöiltä, mitä mieltä he ovat opiskelijoiden suorittamista työharjoitteluista, heidän läsnäolostaan ja työpanoksestaan. Kävijät vastasivat, että on hyvä, että on uusia naamoja ja uusia juttuja. Kävijöistä oli hyödyllistä, että me tulevat sosionomit, ryhmänohjaaja- tai muut opiskelijat opimme heiltä, etteivät mielenterveyskuntoutujat ole sen kummempia ihmisiä kuin muutkaan. Toiveena oli myös se, että viemme viestiä eteenpäin, jotta mielenterveyskuntoutujien oma näkökulma huomioidaan heitä koskeissa päätöksissä. Toiminnassa on mukana paljon kokemusasiantuntijoita ja on ollut todella mielenkiintoista olla mukana seuraamassa sitä arvokasta työtä, jota he tekevät muiden hyväk-

si ja kokemusta, josta on hyötyä myös päättäjille. Ammattilaisnäkökulmasta ymmärryksen kasvoi siitä, miten tärkeää mielenterveyskuntoutujien edunvalvonta on ulospäin viranomaisille sekä kansalaisille.

Haluan kiittää kaikkia kohtaamiani ihmisiä Helmissä. Sain arvokkaan oppimiskokemuksen, jota kannan mukana tulevana ammattilaisena. Ammatillinen toimiminen on parhaimmillaan tasaverstaista vuorovaikutusta, ystävällisyyttä, toisen kunnioittamista ja erilaisuuksien hyväksymistä. Omalta osaltani tämä toteutui täydellisesti Helmin kävijöiden kanssa ja osana työyhteisöä.

Teksti ja kuvat: Minna, Helmin sosionomiharjoittelija



Harjoittelun ensimmäisenä päivänä kuvasin uudet työkenkäni Cafe Helmikukassa. Kengät ovat vielä harjoittelun päättyessäkin valkoiset. Ei huono!



ELÄMÄLLE MERKITYSTÄ ETSIMÄSSÄ

KUVAT: SEPPO KILGAST

MONI MEISTÄ varmasti pohtii aika ajoin oman elämänsä sisältöä. Sitä, mikä kaikki on tärkeää, millä todella on elämässä merkitystä. Tällaisten asioiden äärelle tekee hyvää välillä pysähtyä meneillään olevasta elämäntilanteesta riippumatta – muistuttaa mieleen niitä asioita, jotka tekevät meidät iloisiksi, hyväntuulisiksi, onnellisiksi. Siitä saa voimaa jatkaa eteenpäin. Tällaisen pohdiskelun olen kokenut hyödylliseksi itselleni erityisesti niinä huonoina päivinä, jolloin kaikki arkiset asiat tuntuvat menevän pieleen ja suusta lipsahtaa helposti lause, ettei elämässä mikään ole hyvin ja kaikki on mennyttä. Kun istun päivän päätteeksi alas ja syvennyn hetkeksi ajatusteni ytimeen, huomaan, etteivät elämässäni tärkeimmät asiat olekaan suistuneet raiteiltaan, vaan kyse on pienistä, toissijaisista sattumuksista, joilla ei elämänkulun kannalta lopulta niin suurta merkitystä olekaan.

Kaikkien merkityksellisten asioiden ei aina tarvitse olla käsillä tässä ja nyt. Osa niistä voi liittyä myös tulevaisuuden haaveisiin, tavoitteisiin ja päämääriin. Myös sellaiset voivat olla tärkeitä ja elämään merkityksellisyyttä tuovia tekijöitä yhtä lailla jo olemassa olevien rinnalla. Joskus niistä voi muotoutua niin suuria, että kun jonkin itselle tärkeän ja elämään valtavasti merkityksellisyyden tunnetta tuovan päämäärän toteutuminen joutuukin vaakaalaudalle, on alettava pohtia uudelleen elämänsä merkitystä. Se on pitkä ja työläs prosessi, joka ei tule päätökseen helposti. Positiiviselta kannalta ajateltuna se kuitenkin auttaa löytämään ja ymmärtämään jo olemassa olevia elämän onnistumisia,

saavutuksia ja muita tärkeitä osa-alueita paremmin.

Kysyttäessä elämän tärkeintä ja merkityksellisintä asiaa moni vastaa vanhemmuus. Se on aivan luonnollinen vastaus lapsia saaneiden suusta. Vaikka en itse ole äiti, on äitiyden saavuttaminen ollut elämäni suurin päämäärä jo vuosia. Kun joku kysyy minulta tuon saman kysymyksen, vastaan äidiksi tuleminen. Se on ollut aina minulle selkein ajatus ja näkemys suurimman merkityksen tuojana elämään. Sisäänrakennettu haave, jonka toteutumisen eteen on valmis tekemään mitä tahansa. Monet muut seikat elämässä ovat tuntuneet jäävän sen varjoon, kun ajatukset kietoutuvat liiaksi yhden asian ympärille.

Olen useamman vuoden ajan koettanut sinnikkäästi tavoitella tuota unelmaa. Yrittänyt monia eri keinoja ja saanut sitä vauhdittamaan myös lääketieteellistä apua. Tähän saakka tulokset ovat kovasta yrittämisestä ja lujasta tahdosta huolimatta olleet jäisiä rättejä naamalla, ja mitä kauemmin aikaa kuluu, sitä harvemmin toivo enää jaksaa nostaa päätään. Sen myöntäminen, että elämän suurin haave saattaa jäädä ehkä toteutumatta, on pelottavaa. Niin pelottavaa, ettei sellaista loppuelämää ole uskaltanut edes vielä perinpohjaisesti ajatella, asetella itseään lopullisesti lapsettomaksi jäävän naisen muottiin. Millainen siinä olisinkaan. Pohjattoman surun runtelema ihmisraunio, joka on menettänyt kaiken? Sellainen, jonka elämällä ei ole enää merkitystä, joka elää turhaan? Onko olemassa mitään vaihtoehtoja mahdollisuutta onnelli-

seen, hyvään elämään, arkeen ja juhlaan menetyksen jälkeenkin? Voiko sellaisesta aiheutunut haava sydämessä arpeutua koskaan? Nämä kaikki ovat suuria, elämän kokoisia kysymyksiä, joihin vastaukset eivät löydy käskemällä. Ehkä vielä rankemman tehtävän kaikkien näiden asioiden käsittelystä tekee se, että joudun selviämään siitä yksin ilman puolisoa, sillä olen alkujaankin valinnut lapsiperheen perustamisen itsellisesti. Ei ole sitä toista, jonka kanssa jakaa kaikki kipeät tunteet, ajatukset ja kysymykset, jonka kanssa pohtia niihin ratkaisuja ja lähteä tarpomaan kohti uutta elämänvaihetta yhdessä.

Etenkin vapaaehtoisesti lapsettomien on helppo löytää se merkityksellisin asia elämäänsä kaikkialta muualta kuin vanhemmuudesta: matkustelusta ja siitä että saa nähdä maailmaa, menestyksekkäästä urasta, muusta perheestä, harrastuksista. Lista on loputon. Tämä on heille luonnollinen ajattelutapa – ovathan he itse valinneet lapsettomuuden. Vaikka kaikki ajatukseni tuntuvatkin olevan jumissa ja eteenpäin pääseminen niiden kanssa on tahmaista, olen onnistunut ihan hiljaa ja varovasti tarkastelemaan myös niitä muita, ilman lasta jäljelle jääviä merkityksellisiä asioita, joita elämästäni sekä tulevaisuuden suunnitelmistani löytyy ja joihin on mahdollista turvautua, mikäli suurimmalta unelmaltani siivet joskus murtuvat lopullisesti.

Vaikka koen matkustelun avartavan mieltä ja ajatusmaailmaa ja tuovan elämään paljon ainutlaatuista sisältöä, sen tiedän, etten itse tule suurella todennäköisyydellä löytämään elämäni suurta

merkityksellisyyden tunnetta kiertämällä jatkuvasti maailmaa. Vaikka silloin tällöin on ihana lähteä jonnekin kotimaata kauemmas viikoksi tai pariaksi, en osaisi kuvitella viettäväni ulkomailla vuotta tai edes puolikasta, pidemmästä ajanjaksosta puhumattakaan. Olen niin vahvasti kotimaahani juurtunut, että kärvistelin pidemmäksi aikaa täältä pois joutuessani karvaan koti-ikävänsä kysissä suurimman osan ajasta sen sijaan, että saisin kerättyä avartavia ja opettavia kokemuksia seikkailuiltani eväiksi elämän varrelle.

Minun on aina ollut helppo tehdä listaa asioista, jotka elämässäni juuri nyt ovat hyvin ja olla niistä myös todella kiittollinen. Jo se on paljon, että on olemassa tärkein paikka maailmassa – koti, jonne illan tullen päivän riennoista saapua, kaapit täynnä ruokaa, puhtaat vaatteet ja hyvä taloudellinen tilanne. Olen terve eikä lähipiirissäni ole sairautta. Ympäristäni on joukko tärkeitä ihmisiä. Listaa voisi jatkaa vielä pidemmällekin. Mikään näistä ei ole meistä kenellekään itsestäänselvyys etenkin tällaisina aikoina, kun maailmassa myllertää ja moni asia on epävarmalla pohjalla. Jo tällaisten asioiden muistaminen ja puntaroiminen auttaa taistamaan pahimman pelon ja henkisen kivun piikin vaikeimpina hetkinä. Yritän säännöllisesti sanoa itselleni, ettei tässä ole hätää, että asiat järjestyvät parhain päin sitten lopulta.

Ura ja sitä kautta menestyminen on monelle mieluista ja merkittävää. Sitä se on alkanut olemaan myös itselleni. Vielä kymmenisen vuotta sitten en ajatellut haluavani korkeakoulututkintoa, vaan vähempikin riitti. Iän myötä muutuinkin kuitenkin kunnianhimoisemmaksi ja aloin nähdä itseni yhä useammin yliopiston luennoilla ja kirjastossa paksuja tenttikirjoja lukemassa. Ajatus tuntuu nykyään hyvältä, juuri minulta. Nyt olen rakentanut jo selkeät suunnitelmat tulevaisuuden opintojeni sekä urani suhteen. Tähtäimessä on korkeakoulututkinto ja menestyksenkäs ura. Olen aina ajatellut uran ja äitiyden yhdistämisen olevan mahdollista, eivätkä ne sulje ovia toisiltaan niin kauan kuin itselläni on tahtoa nämä yhteen sovittaa. Omalla asenteella ni pääsisin kyllä jo pitkälle.

Äitiyshaaveeni toteutumisen keikkuessa vaakalaudalla huomasi, että myös urahaaveeni oli jossakin vaiheessa alkanut uhkaavasti horjahdella. Löysin itseni välillä pohtimasta, miksi haluaisin nähdä vaivaa erilai-

sen uran ja työelämän luomisen eteen, eivätkö nämä nykyisetkin kuviot riittäisi tällaiselle yksin elävälle ihmiselle vallan mainiosti, sillä taloudellista hätää ei ole ja pidän kovasti siitä mitä teen. Huomasin haluni muutokseen rakentuneen oman osaamiseni sekä mielenkiintoisten työmahdollisuuksien lisäksi melko pitkälle perhe-elämän ympärille – siihen, että hankkimalla itselleni korkeamman koulutuksen ja paremman toimeentulon saisin siten turvattua lapsilleni tietynlaisen, riittävän vauraan tulevaisuuden sillä varmuudella kuin nyt mitään maailmassa ylipäätään voi turvata. Mikään ei ole niin varmaa kuin epävarmuus. Mutta jos perheestä ei koskaan tule lapsiperhe, onko uusilla urasuunnitelmillakaan tulevaisuutta? Onko niissä järkeä? Eihän minulla ole ketään, jonka vuoksi muuttaa tulevaisuuttani, kun ei ole lasta, jolle tuoda leipä pöytään.

Eräänä päivänä kysyin itseltäni, onko todella näin. Onko urahaaveeni niin sidottu lapsihaaveeseen, että jos yksi murtuu, menee samalla molemmat? Pakottauduin taas syvällisempiin pohdintahommiin ja kävin läpi kaikki syyt, miksi olen itselleni uraa koskevia haaveita luonut. Ymmärsin, että vaikka lapsiperhetulevaisuus on merkittävä syy, se ei suinkaan ole ainoa. Uran suhteen minua ajavat eteenpäin sen lisäksi muun muassa aito kiinnostus opiskeltavaa alaa kohtaan, sen tarjoamat hyvin laajat työskentelymahdollisuudet erilaisissa tehtävissä sekä ennen kaikkea tavallaan myös muiden ihmisten auttaminen heidän haaveidensa saavuttamisessa tai vähintään-

”

Kysyttäessä elämän tärkeintä ja merkityksellisintä asiaa moni vastaa vanhemmuus.

kin heille tärkeiden asioiden tukeminen. Siinä rinnalla kulkevat sitten myös omaa elämääni koskevat positiiviset muutokset, taloudellisen tilanteen koheneminen sekä sen mukanaan tuomat uudet mahdollisuudet toteuttaa sellaisia haaveita, jotka eivät juuri nyt ole mahdollisia, kuten vaikkapa omakotitalo meren rannalla.

Lisäksi elämäni tekevät merkitykselliseksi lemmikkini. He ovat tärkeä ja rakas osa perhettäni, joiden eteen olen valmis tekemään mitä vain. En osaisi elää ilman eläimiä, silloin elämästä puuttuisi liian suuri palanen. Ne tarvitsevat minua, minä olen kuin äiti heille ja pidän heistä huolen aina kaiken parhaani mukaan. Jo näiden asioiden pohjalta tuntuu helpommalta todeta, että voin tehdä merkityksellisiä ja tärkeitä tekoja niin itseni kuin muidenkin hyväksi, ja omalle elämälle merkitys löytyy riippumatta siitä, saanko olla vielä jonakin päivänä äiti. Tällaiset suuret elämän kiemurat vaativat paljon työstöä ja läpikäymistä, mutta ehkä kaikki se työ tuottaa vielä joskus vahvan ja pysyvän lopputuloksen. Kaikkien haaveiden ei tarvitse olla yksi toisiinsa kietoutunut verkosto, vaan niiden on mahdollista elää myös toisistaan erillisinä, tärkeinä ja tavoittelemisen arvoisina päämäärinä, joista ei tarvitse päästää irti.

Minna Mononen



SAMALLA VIIVALLA. "KYLLÄ SE SIITÄ, KYLLÄ SÄ OSAAT"



Arki kultaa muistot.

Arjen olemus, rakenne on käsikirjoitus, jonka huomaamatta kirjoitamme itse. Näytelmä, jossa on paljon rooleja, mutta vain yksi pääosan esittäjä: SINÄ.

ARJESTA on todettu, että mitä muuta tahansa siitä voidaan sanoa, yksi on varmaa: siitä ei saa otetta, koska se pakenee. Arki on liukas käsite – yhtäältä itsestään selvä, toisaalta sumea ja vaikea hahmottaa, tavoittaa.

Ben Highmore on konkretisoinut arjen monitulkintaisuutta tähän tapaan: Yhtäältä se viittaa päivittäisiin tiheimmin toistuviin puuhiin ja useimmin kuljettuihin reitteihin sekä paikkoihin, joissa viettämme eniten aikaa. Tämä on se maisema, jonka välittömästi kohtaamme. Mutta tämän useuteen ja paljouteen perustuvan merkityksen rinnalle hiipii toinen: nimittäin arkisuus arvostelmana ja laatuna. Useimmin kuljetut reitit muuttuvat tylsiksi, arjen paikat vankilaksi ja tiheään toistuvat puuhut orjuuttaviksi rutiineiksi. Arki voi olla turvapaikka; se voi hämmentää tai tuottaa mielihyvää, ilahduttaa tai masentaa. Sitä voi myös leimata mitään-sanomattomuus. Mikään siinä ei herätä

huomiota, pistä silmään tai häiritse. Arki on yhtä aikaa turvallisuuden ja tylsyyden lähde, samalla kertaa välttämätöntä ja terrorisoivaa.

Arjessa on monta ulottuvuutta: Hetki, toisto, rytmi, kodin tuntu, tavannukaisuus, suoritus. Elämän merkitys. Todellisuus, jossa olemme kiinni; omassa roolissamme. Käsikirjoitus on valmis. Nimi: Arki. Osaanko nyt esittää. Katselijat ovat paikoillaan, esirippu avautuu. Näytelmä alkaa. Muistanko vuorosanat, roolini. Harjoiteltu on paljon. Toistoja, toistoja.

Meillä on tarve osata elää hyvä elämä. Ihminen iästä riippumatta pyrkii pääsääntöisesti löytämään tavan elää merkityksellistä arkielämää. Jos emme itse siihen aina jaksata tai pysty iän, sairauden tai muun seikan vuoksi, tarvitsemme ”kuiskaajia”.

Ei vuorosanoja tarvitse aina muistaa. Meillä on työkaluja arkeen paljon. Tärke-

ää on hyväksyä itsensä ja olla itsensä paras ohjaaja.

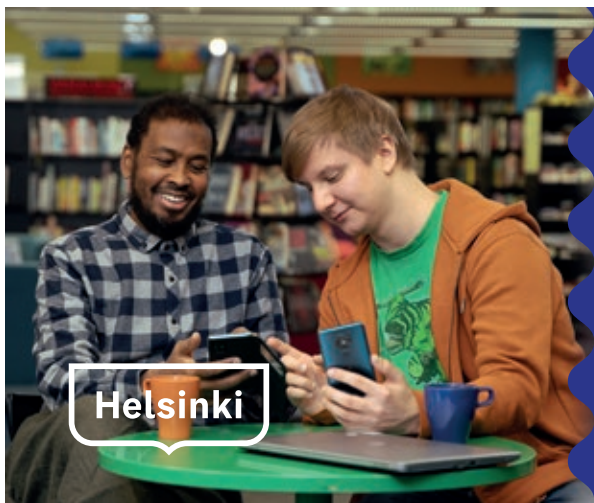
Yksinäisyys on jollekin valinta, monelle ei. Vertaistuki, puhuminen ja kirjoittaminenkin tuovat vahvistusta arkeen. Yhdistykset tarjoavat paljon eri mahdollisuuksia. Ryhmät, vapaaehtoistoiminta, retket... Ja uuden oppiminen, taide, musiikki, teatteri tai kasvien hoito tuovat lisäarvoa ja vaihtelua elämään.

Sosiaalinen media voi tarjota uusia kontakteja, mutta toisinaan virtuaalinen maailma voi myös lisätä yksinäisyyttä, sillä siitä puuttuu fyysinen kohtaaminen.

Sinulla on kuitenkin vain yksi rooli ja repliikki: Kumarrus ja Kiitos! Esirippu laskeutuu ja taas avautuu. Raikuvat aplodit. Sama uudestaan. On juhlan aika.

”Elämä ei ole ongelma, joka pitäisi ratkaista, vaan todellisuus, joka on koettava.” (Soren Kierkegaard)

Teksti ja kuva: Juha Porkola



Stadin digituki – apua arjen digipulmiin!

Maksutonta digitukea antavat:

kirjastot, asukastalot, työväenopistot ja palvelukeskukset.

Tarjolla myös etä- ja kotidigitukea.

Yhteistyössä Enter ry:n ja HelsinkiMission kanssa.

Lisätietoja:

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

Arkkitehtitoimisto Stenros Oy

Helsinki, puh. 09 684 9144

Eino Nikka & Knit

Pekinpää, puh. 0400 785 844

EP:n Kehä rakenne Oy

Seinäjäki, www.epnkeharakenne.fi

Hyvää syksyä!

*Kaarinanseudun
Hautausseurasta Oy*



Puntarikatu 1, 20780 Kaarina | puh. 045 3211 999 | www.kaarinanseudunht.fi

EUROMASKI OY

Kaarina,
www.euromaski.fi

Matka-Jortikka T:mi

Köyliö, www.matkajortikka.fi



MERITURVA

Merenkulun turvallisuuskoulutuskeskus

www.meriturva.fi



**Kajaanin
kaupunki**

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

LUMON®

www.lumon.com

STEN
teräksellä tulokseen

Koivunen Oy

ja

Aikus Kauppiaat

**JÄRVISEUDUN
SANOMAT**

www.jarviseudunsanomat.fi



POHDINTOJA ELÄMÄN MERKITYKSELLISYYDESTÄ

OLEN POHTINUT viime aikoina paljon lapsuutta ja siihen liittyviä tapahtumia, paikkoja ja ihmisiä. Olen oivaltanut, kuinka tärkeää on tietää asioita omasta lapsuudesta. On hyvä myös muistaa mahdollisuus kerätä läheisiltä tietoa lisää, jos tulee mieleen epäselviä asioita. Minulla oli sellainen hetki useita vuosia sitten, että en muistanut lapsuudesta juuri mitään ja onnekseni muistot saatiin palautettua terapiassa onnistuneesti takaisin mieleen. Se oli hieno asia, sillä nyt voin jakaa muistojani eteenpäin seuraavalle sukupolvelle eli tyttärelleni. Näin asiat saavat jatkumon. On tärkeää tuntea oma historia ja se, minkälainen tausta asioilla on. Nyt kun maailmankuva on muuttunut ja turvattomuuden tunne on lisääntynyt, niin sitä se on myös minulla. Tunteamalla oman historian ja asioiden taustat saa itselle rauhallisemman olon. On jotain läheistä ja tuttua taustaa, johon voi turvata.

Elämässä kannattaa tehdä itselle merkityksellisiä asioita vuorovaikutuksessa

toisten itselle tärkeiden ihmisten kanssa. Minulla ne ovat elämän pieniä arkisia asioita, jotka tekevät elämästä elämisen arvoista. Ne tuovat elämään lisää voimavaroja ja jaksamista. Olen miettinyt paljon rauhan merkitystä ja luontoa sekä siihen liittyviä muutoksia. Luonnosta nauttiminen on yksi suuri asia, johon meillä kaikilla on yhtenäinen mahdollisuus. Voimme kokea elämän merkityksellisyyden, muuten sitä on kuin tuuliajolla ”hukassa”.

Olen nauttinut vesijuoksusta, koska siinä yhdistyvät ulkona luonnossa vietetty aika, liikunta, sauna ja sosiaalisuus. On ollut ilo viettää aikaa veden äärellä ja tuntea sen rentouttava vaikutus. Vesi on tärkeämpi elementti kuin tulemme ajatteleeksi. Ainakin minä haluan mennä sen äärelle viettämään aikaa ja nauttimaan.

Elämän merkityksellisyys on iso kysymys, eikä välttämättä aina ihan tuosta vain ratkaistavissa. Aika lähellä ratkaisua ollaan, jos löytää itselle merkityksellistä tekemistä, josta saa nautintoa. Minulle

yksi tällainen mukava tekeminen on valokuvaus. Sillä pystyy sanoittamaan asioita kuvan keinoin, mikä on erilaista kuin vain kirjoitetun tekstin muodossa.

Olen nauttinut myös suunnattomasti käynneistä mökillä saarella, jossa jo lapsena vietin paljon aikaa. Saarelle soudetaan mantereelta soutuveneellä ja jo se matka tuo paljon nautintoa. Siinä pääsee ikään kuin eri maailmaan, pois kaikesta hälinästä ja pois kaikkien turhien elektronisten ”vempaimien” luota eikä tarvitse olla koko ajan tavoitettavissa, kuten nykymaailma usein vaatii. Siellä voi olla pois kännykän ja uutisten ääreltä, jos haluaa ja voi rentoutua luonnon helmassa lintujen, hyönteisten ja kalojen maailmassa. Aikaa voi käyttää luonnon seuraamiseen ja ainakin minun mökilläni kuikka toivottaa laulullaan joka kerta minut tervetulleeksi.

Mukavaa syksyä kaikille!

Teksti ja kuva: Tarja Ruusunen

MITÄ SINÄ PELKÄÄT

JOKAINEN meistä pelkää varmasti jotain, korkeita paikkoja, vettä, pimeää, hämähäkkejä, sotaa, ukkosta, talouden romahdamista, työpaikan menetystä tai että läheisille sattuu jotain. Pelkäämme erilaisia asioita ja pelot vaihtelevat elämän mittaan. Kun meistä tulee vanhempia, kannamme huolta pikkuisista. Teininä mietimme, sovimme joukkoon. Eläkeiän lähestyessä pohdimme, onko meillä vielä merkitystä. Tai kun maailmalla tapahtuu, mietimme miten se vaikuttaa meihin. Pelolla on meille varmasti joku viesti, ehkä vain se, että pysähtyisimme miettimään, mistä pelko kumpuaa. Onko se todellinen ja reagoimme vain, ennen kuin ymmärrämme mistä on kyse. Monesti pelko helpottaa, kun tunnistamme sen. Esiintyminen pelottaa varmasti monia. Silloin saattaa auttaa, kun toteaa itselleen: "okei minua pelottaa, mutta sekin on ok". Aina emme edes tunnista tunnetta peloksi. Koemme ärtymystä tai aikaansaamattomuutta, jonka takana onkin pelko. Ehkä nolatuksi tulemisen tai epäonnistumisen pelko.

Uskon, että kaikki tunteemme haluavat kertoa meille jotain. Pelko on vähän sellainen ikävä tunne, josta aika harvoin puhutaan ääneen. Aina emme halua tunnustaa pelkojamme itsellemme saatikka toisillemme. Koemme ehkä, että pelot ovat hieman noloja. Pelko ei oikeastaan aina ole edes huono tunne, estäähän se meitä tekemästä asioita, jotka ovat sillä hetkellä meille liikaa. Toki pelko voi estää meitä tekemästä asioita. Voi olla vaikea tunnistaa milloin pelottaa liiaksi ja milloin pelko on voitettavissa. Aina kun lähdetään voittamaan pelkoja, on riski, että pelon voittamisen sijaan se voimistuu. Ketään ei saisi painostaa voittamaan pelkojaan. Toki jos pelko hallitsee elämää liiaksi, pelon kohtaaminen tulisi tehdä turvallisesti, jotta sen kanssa olisi helpompi elää.

Sain ensimmäisen masennusdiagnoosini melkein 15 vuotta sitten, silloin pelkäsin monia asioita. Iltaisin pelkäsin jonkun tulevan kotiimme puukottamaan minut ja pienet lapseksemme, jos olin yksin lasten kanssa kotona. Mielikuvitus laukasi, kuuntelin ääniä ja kuvittelin olemattomia. Pelko ei perustunut mihinkään tai ehkä haluuni suojella lapsia ja epäilyyni selvitä äidin roolista. Samaan aikaan koin menettäneeni oman elämäni hallinnan. Keskittymis- ja ajattelukykyyni olivat surkeita, olin valtavan ahdistunut ja levoton. Pelko siitä, ettei hallitse itseään ja elämänsä heijastui pyörällä ja autolla aja-



miseen. Koin etten hallitse ajamista, näin tästä jatkuvasti painajaisia. Toki lääkityksinkin esti autoilun. Nyt vuosien jälkeenkään en aja autoa, koska pelkään ja enkä enää osaakaan. Minusta on rohkeutta myöntää asia ja viisautta olla ajamatta, kun olen epävarma. Elämä on paljon paremmin hallussa, mutta pelko jäi.

Tämä vuosi on ollut minulle hankala koronaan sairastumisen takia. Sairastuminen on vienyt kykyäni harrastaa liikuntaa, joka on minulle tärkeä voimavara, henkisen ja fyysisen kunnon ylläpitäjä. Tätä kirjoittaessa oireet ovat kestäneet

kahdeksan kuukautta. Pelot nostavat taas päätään. Esimerkiksi pyöräily on pelottavaa, entä jos menetän taas hallinnan, pyörästä ja elämästä. Olen hakenut itseleni apuja terveydenhuollosta, en halua menettää terveyttä tai mielenterveyttä. Pelkään sitä hieman.

Pelätään kun pelottaa, sanotaan se ääneen, pohditaan mistä se johtuu. Kohdataan pelkoja ja pyydetään tarvittaessa apua. Luulen, että maailmasta löytyy aina joku toinenkin, joka pelkää samaa asiaa.

*Saila Turkka
Kuva: Timo Turkka*



*Keskellä kaupunkia
työnnellä kottikärryjä,
pestä kuokkia, istutella
taimia, täytellä
letkulla vesisaaveja,
kastella kasveja ja mitä
kaikkea sitä onkaan
hommaillut.*

LUONNON MERKITYKSELLISYYS

”Kuinka yksinkertaista on kirjoittaa, että ihminen ja luonto ovat yhtä, ja kuinka valankumouksellista se samalla on. Väitän, että jos oikeasti ymmärtäisimme ja koki-simme keskinäisriippuvuudet, näkisimme kirkkaasti kestävän hyvinvoinnin kuvan ja samalla pyrkisimme sitä kohti.” (Tuuli Hirvilampi 2021 Kelalle tehdyssä julkaisussa *Nuoret ja kestävän hyvinvoinnin ehdot*.)

Ote on mukana **Miia Pellikaisen** opin- näytetyössä *Näkökulmia ekososiaaliseen hyvinvointiin – Ihmiskeskeisyydestä kohti laajennettua ymmärrystä hyvinvoinnista*. Miia valmistui kesällä sosionomiksi ja hänen työskentelytapansa opinäytetyössä oli kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Kuten Miia, niin myös minä pidän Hirvilammen sanomaa merkityksellisenä. Pohdimme Miian kanssa, ymmärtääkö nykyihminen toden teolla luonnon arvon ja elämme- kö sen mukaisesti. Luonto antaa kodin, ravinnon, veden, lämmön, kaiken mitä tarvitsemme. Sen lisäksi se tarjoaa elä- myksiä, kokemuksia ja yhteisyyden. Muutos minäkeskeisestä/ihmiskeskeisestä ajattelusta luontokeskeisyyteen, ”kaikki

elävät organismit ovat arvokkaita” -ajatte- luun tarjoaa enemmän merkityksellisyys- den ja yhteisyyden kokemuksia.

Ekososiaalisuus korostaa sitä, että pai- kallisella ympäristöllä on suora vaikutus ihmisen sosiaaliseen hyvinvointiin. Ekososiaalinen sivistys tarkoittaa inhi- millisen kasvun kautta saavutettua ym- määrrystä oikeuksista ja velvollisuuksista, jotka perustuvat ihmisen riippuvuuteen luonnosta ja toisista ihmisistä.

Kuinka silmiä avaavaa ja hienoa kes- kustella viisaiden nuorten aikuisten kans- sa luonnosta ja sen arvokkuudesta ja siitä, kuinka voimme toimia omilla valinnoil- lamme luonnon hyväksi.

Miian lisäksi haastattelin **Ilona Rau- tiaista**, joka valmistui luonto- ja ympä- ristöneuvojaksi myös tänä kesänä. Hän työskentelee Lapinlahden Lähteen kau- punkiluontokeskuksessa ohjaajana sekä Kierrätyskeskuksessa kiertävänä ympä- ristöneuvojana. Ilona on alanvaihtaja. Hänelle oli suuri ilo päästä opiskelemaan luontoalaa. Opiskelu luontoasioihin pe- rehtyen ja luonnossa paljon aikaa viettäen mullisti hänen terveytensä ja hyvinvoin-

tiinsa. Hän oli kamppailut nuoruudesta saakka masennuksen kanssa. Luonnossa oleilu, samanhenkisiin koulutovereihin tutustuminen sekä itsetunnon kohoami- nen uuden oppimisen ansiosta mm. kas- vilajien tuntemuksen kehittyessä teki hänelle hyvää. Ilona on pienestä pitäen ol- lut eläimiä rakastava luonnonsuojelija, ja maailman pelastaminen on ollut hänelle tärkeää. Hänen äitinsä opetti hänelle kier- rätystä jo kotona Keski-Suomessa metsän keskellä elellessään ja lisäoppia aiheesta Ilona sai koulunpenkillä. Ilona kokee että ”luontoilu” on kohentanut niin henkistä, psyykkistä, fyysistä kuin sosiaalista toi- mintakykyä. Luontokoulussa ei ole niin paljon sisällä istumista ja erilaiset retket porukassa olivat todella mieluisia hänelle. Luonto rauhoittaa vähentäen stressiä, tarjoaa elämyksiä ja parantaa vastustus- kykyä, kun saa maabakteereja multaa myngätessä. Eritoten lapsille vastustus- kyvyn vahvistaminen luonnossa touhua- malla on tärkeää ja voi ennaltaehkäistä allergioiden kehittymistä.

Sain paljon ajateltavaa Miialta ja Ilo- nalta. Mietin omaa luontosuhdettani.

Kierrättämisessäni olisi petrattavaa. Muutenkin pisti mietityttämään, voisiko omalla toiminnallaan edistää luonnon ja meidän kaikkien yhteistä hyvää. Luonnonkauneus on minulle tärkeää sekä ylipäätään raikkaan ilman hengittäminen ja liikkuminen luonnossa.

Pääsin tänä keväänä osalliseksi Lapinlahden Lähteen yhteisöviljelykerhoon. Se on ollut henkireikä minulle. En ole varsinaisesti ollut viherihminen aiemmin. Kotonanikaan ei ole viherkasveja, lukuun ottamatta satunnaisia vierailevia tähtiä leikkokukkien muodossa. Syömämiehenä olen ollut lähinnä kurkkutomaattipottutyyppejä. On ollut kiva maistella viljelypalstamme satoa. Mieluisimmiksi ovat tulleet pinaatti ja lehtikaali. En ollut edes ajatellut minkä näköisiä pinaatit ovat, kun olin syönyt lähinnä kaupan pakastepinaattisoppaa, jossa pinaattia on pieninä hitusina. On ollut antoisaa ja suorastaan koomistakin touhuta palstalla. Keskellä kaupunkia työnnellä kottikärryjä, pestä kuokkia, istutella taimia, täytellä letkulla vesisaaveja, kastella kasveja ja mitä kaikkea sitä onkaan hommaillut. Olen saanut tutustua mukaviin ihmisiin, on ollut pakko lähteä homehtumasta kotoa.

Miellyttävää kiireetöntä puuhastelua ja tietenkin ympäristön viehättävyys, ulkona oleilu ja sadon kehittymisen seuranta. Paljon tärkeitä tekijöitä. Moneen otteeseen olen haavi auki äimistellyt, mihin viidakoon olen saapunut, kun kasvit ovat viikossa humpsahaneet pituutta niin roimasti. Tänään oli sadonkorjuujuhlat. Olen kiitollinen kerhosta, kauniista luonnosta ja kivoihin ihmisiin tutustumisista.

Lupaani omalta osaltani olla luontoystävällisempi. En tiedä tykkääkö puut halailuistani, mutta halaan silti. Ei ne karuun ainakaan ole juosseet.

Teksti ja kuvat: Mirka Vuori

LÄHTÖASEMA

*Varsi, korsi, orsi
tätä kauan katsellut olen
yksin vaeltanut.
Tutkimusalukseni monipolkuinen,
ukonputki kai nimeltään,
emme ole esittäytyneet toisillemme.
Kukkakaaleja minun silmin.
Kivat rönsyt minä nyt jätän
lentoon liidän
vapaana kiidän.*

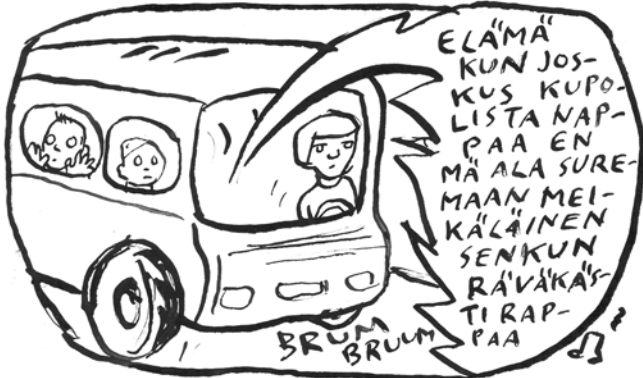
*Leppäkertun, toisen tertun aion löytää
ja toisiamme eteenpäin töytää.*

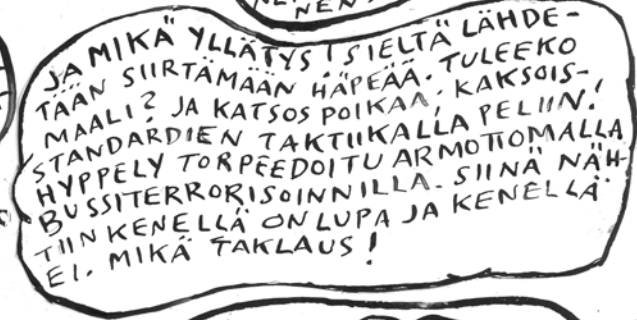
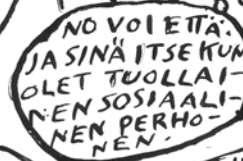
-Mirka-



LINJA-AUTOSSA ONPI TUNNELMAA

KOSMINEN LUOMISTANSI ALKOI JOSSAKIN JA JOTENKIN EIKÄ OLE SEN KOOMMIN LAKANNUT. SE JATKAA ILOISTA ITSEILMAISUAAN SUUNNATTOMASSA AJAN JA TILAN MYSTEERISSÄ KEHITTÄEN MILJOONIA JA TAAS MILJOONIA ILMIASUJA. TÄ'SSÄ ON YKSI NIISTÄ.





POPULAATIOTUTKIJA EINO-PERTTI VÄHÄ-ALHO VASTAA:

KASVAAKSEEN MIEHEKSI TARVITSEE POIKA SEKÄ ITSETUNNON BUUSTAUSTA ETTÄ ITSEHILLIN-NÄN OPETTELUA. NO, PITÄÄKÖ JÄÄDÄ LAPSEKSI JOS ON NÄILTÄ OSIN OLLUT PAHA ELÄMÄ?
EI TARVITSE, MUTTA VAIKEUTTA TUOTTAA KYVYTTÖMYYS TARKASTELLA OBJEK-TIIVISESTI OMAA TOIMINTAANSA JA SEN VAIKUTUKSIA MUIHIN.
JOS ON AINA OIKEASSA JA RÄJÄHTÄÄ TAI UHRIUTUU JA SYYTELEE
MUITA SAADESSAAN PALAUTETTA JUNNAA TAATUSTI PAIKALLAAN.
NÄIN TUTKIJANA MINUA KIINNOSTAISIKIN TIETÄÄ MIKÄ SIINÄ
PEILIIN KATSUMISESSA NIIN VAIKEAA OIKEIN ON? ITSELLÄNI
ON KOTONA MONTAKIN PEILIÄ. ON PALAPEILIÄ JA TASKUPEILIÄ
JA OVIPEILIÄ SUN MUUTA. NE TUOVAT TILANTUNTUA KOTIIN.





KUVA: MIRKA VUORI

TOIVOSTA VOIMAA

Toivo on yleensä meidän
mukanamme arjessa.

*Elämä ei aina ole
hallittavissa.*

TOIVON TÄRKEYTTÄ ja olemassaoloa ei välttämättä tiedosta, ennen kuin elämässä tulee kriisejä ja vastoinkäymisiä ja sitä menettää toivonsa. Toivon avulla jaksamme toimia ja mennä eteenpäin. Toivo ei vain ole naiivia tunnetta, vaan se on suuri henkinen voimavara, eräänlainen eteenpäin vievä elämänvoima. Toivo tuo elämänlaatua ja se on tapa selviytyä. Joidenkin määritelmien mukaan toivo on aktiivista mahdollisuuksien havaitsemista ja tietoista toimintaa niiden hyväksi sekä odotusta jostain paremmasta, siitä, että jotain hyvää tapahtuu ja asiat järjestyvät ainakin jollain tavalla. Onkin kiehtovaa ajatella, että muun muassa monet keksinnöt olisivat jääneet keksimättä ilman toivoa!

Toivo on yhteydessä elämänhaluun, rohkeuteen ja luottamukseen. Toivon puuttuessa ei ole uskoa tulevaisuuteen ja elämän tarkoitukseen. Erilaiset kriisit, sairaudet sekä esimerkiksi maailmantilanne voivat saada aikaiseksi toivotonmuutta. Epätoivo ja toivo vuorottelevat elämässä ja kaikki kokevat välillä toivot-

tomuutta. Tunne on vahvasti henkilökohtainen ja vaihtelee ihmisten välillä. Toiveikas ja luottavainen olo ei aina synny helposti ja se voi tuntua turhautavalta ja kuluttavalta.

Tyhjyyden tunne, epätoivo ja ahdistus ovat vaikeissa tilanteissa luonnollisia, mutta pitkittyessään ne sairastuttavat. Syvä toivottomuus on yksi masennuksen oireista. Mielenterveyden ongelmat aiheuttavatkin helposti epätoivoa, näköalattomuutta ja elämän tarkoituksettomuutta. Sairaudesta voi tuntua toivottomalta, kun ei tiedä miten voi seuraavana päivänä. Epävarmuus vie henkisiä voimavaroja ja aiheuttaa lisää ahdistusta.

HYVÄ ITSETUNTO, itseluottamus ja omanarvontunto ovat yhteydessä toivoon. Myönteinen elämänasenne, usko itseensä ja tulevaan lisäävät toiveikkuutta ja tunnetta pärjäämisestä. Mielenterveysongelmista johtuvat alemmuuden tunteet vähentävät usein uskoa itseensä ja tulevaan. Toivo myös edistää itsensä hoitamista ja parempaa fyysistä että psyykkistä terve-

yttä. Jos ei koe olevansa arvokas ja hyvän arvoinen, ei ole motivaatiota ja voimia pitää itsestään huolta. Muistettava olisi, että jokainen ihminen on yhtä arvokas ja hyvän arvoinen!

Toiveikkaiden ihmisten seura tekee hyvää. Kun ei yksin jaksaa, toinen saattaa jaksaa paremmin. Sanotaan, että ihmisen syvin tarve on tulla kuulluksi ja ymmärretyksi. Voimme vahvistaa toisissamme toivoa. Pienet asiat, kuten jonkun hymy tai ystävällinen sana saavat aikaan toivon tunteita ja uskoa siihen, että maailmassa on kuitenkin hyvää.

On tärkeää toimia ja hakea tukea ja apua, jos elämä tuntuu toivottomalta. Vertaistuki saattaa siitä pitävälle tuoda voimaannuttavaa vastavuoroisuutta, toisten ymmärtämistä ja toisista välittämistä. Turvallisessa ja tukea antavassa ilmapiirissä on mahdollista olla rennompina, avoimempina ja laajentaa näkökulmaa näkemään eri mahdollisuuksia ja ettei ole ainoa, jolla on raskaita kokemuksia. Vaikeuksien jatkaminen auttaa ongelmien ratkaisemisessa. Toivoa antaa se, että on muita, jotka

ovat selviytyneet. Ymmärrys toisia ja itseä kohtaan lisääntyy ja omanarvontunto kasvaa. Sen lisäksi, että saa toivoa muilta, sitä voi myös antaa eteenpäin.

TOISTEN TOIVOTTOMUUS saattaa myös ahdistaa, kun aina ei välttämättä voi auttaa. Toivottomuuden tunteet eivät ole tahdosta kiinni. Kaikkia ei välttämättä auta, vaikka muistuttaisi siitä, mitkä asiat ovat hyvin tai kehottaisi ryhdistäytymään. ”Kyllä kaikki järjestyy” saattaa kuulostaa ahdistavaltakin, kun on syvästi toivoton. Se helpottaa silloin lähinnä sanojaa.

Masennus ja aloitekyvyttömyys voivat tuntua vaikeilta toisten ymmärtää. Auttaja voi väsyä kannattelemaan ja ymmärrettävästi tuntee itsensä voimattomaksi ja neuvottomaksi. Kyky ottaa vastaan apua ja tukea vaihtelee ihmisten välillä monesta seikasta johtuen. Kannustaminen voi toisaalta tuntua hyvältäkin. Nuori nainen kertoi syöpädiagnoosin saatuaan, että hän olisi halunnut lääkärin sanovan hänelle tilanteen olevan toiveikas eikä ”tilanne ei ole toivoton”.

Konkreettinen tekeminen epätoivon hetkinä voi auttaa. Aivot saavat uusia ärsykeitä eivätkä ajatukset kierrä kehää. Mielihyvää tuottavat asiat kohottavat mielialaa. On myös hyvä lähteä ulos ja

nähdä muuta elämää. Kokemus elämän jatkumisesta lisää toivoa. Suhtautuminen elämään saattaa muuttua valoisemmaksi ja toiveikkaammaksi ainakin hetkellisesti. Toivolle ja ilolle tulee ikään kuin tilaa. Passiivisuus ja aloitekyvyttömyys vähenevät, kun toimii aktiivisesti. Toiveikkaamassa olotilassa on hyvä yrittää tietoisesti viipyillä ja kerätä henkisiä voimavaroja.

VOIMAA JA TOIVOA antavia asioita voi olla monenlaisia, voi miettiä mikä sopii itselleen. Valokuvat rakkaista ihmisistä, tärkeitä paikoista tai hetkistä, jotka ovat merkinneet paljon, voivat antaa voimaa. Viestit, kortit tai runot voivat muistuttaa tärkeitä, toivoa antavista asioista. Joistain kirjoista tai elokuvista voi tulla toiveikas, hyvä olo. Ne saattavat muistuttaa elämän tarkoituksesta tai niiden päähenkilöihin voi olla helppo samaistua. Uskonto tai usko korkeampaan voimaan voi tuoda jollekin eheyttävää voimaa ja rauhaa. Luontoelämykset voivat muistuttaa siitä, että olemme yhtä luonnon kanssa ja lempimusiikki tuo usein hyviä tunnetiloja.

Elämä ei aina ole hallittavissa. Olisi hyvä yrittää sietää epävarmuutta ja epätoivoa elämässä, vaikkakin se on vaikeaa. Negatiivisilla tunteillakin on tietysti tehtävänsä, kunhan ne eivät jää päälle ja lamaannuta. Kannattaa yrittää vaalia pie-

”

Konkreettinen tekeminen epätoivon hetkinä voi auttaa. Aivot saavat uusia ärsykeitä eivätkä ajatukset kierrä kehää.

niäkin toivon hetkiä, rauhoittaa itsensä ja yrittää uskoa tulevaan. Tärkeää on keskittyä siihen, mikä on hyvin. Niin sanottua sisäistä puhetta eli mitä itselleen sanoo, voi yrittää muuttaa myönteisemmäksi ja kannustavammaksi. Miettiä voi myös, miten on aikaisemmin selvinnyt vaikeista ajoista ja mikä on antanut voimia, yrittää saada toivoa siitä ja toimia sen mukaisesti. Mitä ajattelee ja mitä tunteita tuntee, kun on toiveikas olo?

Nykyään paljon esillä oleva resilienssi eli psyykinen kestävyys, kyky selviytyä hankalista elämäntilanteista, pitää sisälleen toivon. Parempina päivinä tai kausina voi saada hengähdystaukoa huonosta olost ja se auttaa taas jaksamaan paremmin. Pienikin toivonkipinä on voimavara sairauden tai kriisin keskellä. Aina on syytä yrittää ylläpitää toivoa, elämä on arvokasta!

*Elisabet Heikkilä
FM, soveltava psykologia*



KUVA: JUHA PORKOLA

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

SUDOKU 3/2022

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

**

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

Nimi _____ Puh. _____

Osoite _____

Postitoimipaikka _____

Sähköposti _____

Vastaukset 4.10.2022 mennessä: "HELMIKRYPTO 3/2022"
HELMI ry, Mäkelänkatu 56, 00510 Helsinki.

HELMISUDOKU

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

Siskon salissa

Siskon salissa puheensorina käy
 – siellä ystäviä tavata saa ja sydäntään purkaa voi.
 Ihmisten seurassa kaikki helpolta tuntuu ja asiat oikeat mittasuhteet saa.
 Erakkovuodet takana ovat!
 Ulkona rankkasade piiskaa.
 Viimeinen vaahteranlehti läiskähtää asfalttiin.
 Minä hörppään teetä, hymyilen.

Olavi "Matador" Huuhkaja

Kirjoitushana

Tippuilee sanoja,
 avautuu hanoja.
 Kuuluu lorina,
 sanojen sorina.
 Viemäriin katoaa,
 putket patoaa.
 Röörät posahtaa,
 sanat ilmoille kosahtaa.

Sanavesivahinko. Ei tarvita linjasaneerausta.

-Mirka-

Merkityksellisyys

Mikä maailmasta tekee merkityksellisen?
 Onko se tunne, kun kupissa höyryää tee.
 Sade piiskaa ikkunaan, ja näen kynttilän liekissä
 perhosen siivet. Maailma havisee, minä kipristän
 varpaita villasukkien sisällä.

Kissa kehrää ja katselee ympärilleen. Mikä on kissalle
 mielekästä? Se puskee pohjettani, päästää ilmoille
 hykertelevän naukaisun. Kaappikello jatkaa tikitystään.

Olavi "Matador" Huuhkaja

Päivin öin ajattelen suuria ajatuksia,
 olen suuri maharadza sinisen Niilin varrella
 odotan ilta-auringon laskua välkehtivään veteen
 maaten divaanilla.

Orjat tuovat minulle kultaisilla vadeilla
 hedelmiä, viikunoita, appelsiineja.
 Kietoudun purppuraviittaan,
 sillä tuuli, joka käy vihreänsiniseltä
 Niililtä puhalttaa aika raa'asti.

Muistelen tummatukkaista Marinaa,
 joka oli minulle niin rakas.
 Auringon sädekimppu leikki usein hänen kasvoillaan,
 kun hän nauroi kultaista nauruaan.

Aurinko laskee Niilin taa,
 minun on aika mennä.

Sirkka-Liisa

SANATAIDE LEHDEN TEEMASTA

... .. merkitys merkki symboli kuva-
jainen kuva kohteesta tarkoitus tapah-
tuminen tavoite saavutukset tulokset
seurauspiiptien jokasuuntiin harava
haarastot samansukuisuuksia eri haaroi-
hin eri suuntiin eri etäisyys pituuksille
pallon suuntiin ja pallon etäisyyksille
ikiääretö (on oikeinkirjoitettu, pitää
olla ilman loppu ännää) siispä uudes-
taan kokonaan ... ja pallon etäisyyksille
ikiääretö tähtitarhojen todellisuus mä
itse havaintojeni keskellä yksilö ympä-
ristö tiedostelu tuloks... saavutuks... ..

*Teksti ja kuva: Juha Korkee,
ajattelija, aktivisti, hullu, Hyvinkää,
terapiamenetelmän asiakas*



MINÄ

Terapeutti kysyi minulta, mitä tämä asia sinulle merkitsee. En ymmärtänyt koko kysymystä. Olin koko siihenastisen elämäni huomionnut muita ihmisiä. Olin jättänyt itseni aina toiselle sijalle. En osannut vastata terapeutin kysymykseen jonkin asian merkityksellisyydestä itselleni. Nykyisin osaan arvioida, mitkä asiat ovat itselleni tärkeitä, merkityksellisiä. Olen myös oppinut pitämään puoliani. Terapia on osaltaan opettanut huomioimaan itseni.

Veijo E

MERKITYKSELLISYYTTÄ ETSIMÄSSÄ

MITÄ MINULLE tarkoittaa merkityksellisyys, tuo nominatiivimuotoinen, abstrakti substantiivi? Minulle se tarkoittaa sellaisia asioita, joilla todella on oleellista merkitystä itselleni niin, että ne ovat minun arvojeni kanssa sopusoinnussa. Pyhähdyn tässä puntaroimaan noita merkityksellisiä asioita.

Pohdiskellessa elämäni annan painoarvoa eri asioille ja pyrin valikoimaan ne, joilla on merkitystä minulle. Voin siis miettiä, mitkä asiat ovat tärkeitä, mitkä taas eivät ole niin merkityksellisiä ja kaipaanko muutosta johonkin asiaan.

Minulle merkityksellisyyttä elämään tuovat mm. tärkeät ihmissuhteet, johonkin toimintaan, kuten harrastukseen sitoutuminen ja luonnossa vaeltaminen. Joskus merkityksellisyyttä on tiukasta taloudellisesta tilanteesta selviytyminen tai uuden päivänkoin tarkkailu.

Merkityksellisyyttä tuo se, kun minussa herää kiinnostus näkemään uutta ja minusta tulee utelias elämää kohtaan. Uteliaisuuden kasvaessa on kuitenkin

hyväksyttävä elämän rajalliset realiteetit niin, että kaikkea, minkä koen tärkeäksi, en voi koskaan saavuttaa. Siksi on tehtävä valintoja ja rajauksia. Joskus minun on valittava jotkut asiat elämästäni pois raivatakseni tilaa uudelle ja merkittävämmälle. Entisestä luopuminen saattaa tuntua raskaalta. Minun on myös hyvä opetella siirtämään sivuun omaa elämää ja aikaa vieviä manereja, joita toistaessa lannistun ja jotka mataloittavat mieltäni turhan päiten. Esimerkiksi liiallinen häpeässä ja syyllisyyden tunteessa märehtiminen ei johda oikein mihinkään. Iltaisin, ennen nukkumaanmenoa, minun kannattaa ajatella jotain mieltä kohottavampaa, vaikkapa lempirunoilijan runoja.

MERKITYKSELLISYYS on suhteessa aikaan. Väijäämättä asiat, joihin käytän aikaani tätä nykyä, muuttuvat merkityksellisiksi tässä ja nyt. Käyttämäni aika vaikuttaa siihen, mitkä asiat koen elämässäni merkityksellisiksi. Toisaalta elämän merkittävät hetket muuttavat myös

minua. Elämäkokemuksen karttuessa ja uusien kokemusten tullessa päällimmäisiksi merkitykselliset asiat saattavat muuttua. Toisinaan onkin hyvä pysähtyä hetkeksi nähdäkseen, onko elämän kulkuun oikea; olenko käyttänyt aikaani oikeisiin asioihin.

Merkityksellisyyttä etsiessä alan toimia niin, että rupean johtamaan omaa elämäni sen sijaan, että ajaudun syystä tai toisesta erilaisiin, samaa kaavaa toista viin ja ei-rakentaviin tilanteisiin.

Vahvistuakseni joudun välillä hokemaan itselleni, että minä kaikista puutteellisuuksista huolimatta olen oikeutettu elämään täysipainoista elämää. Niinhän me kaikki olemme, kunhan emme tallaa toistemme merkityksellisyysviljelmiä.

Elämäni tuomat, merkittävät hetket ja koko elämä kaikkinaensa, niihin voin yrittää ylläpitää kiinnostukseni. Avoin mielin – mitä ikinä ne tuovatkaan mukanaan.

Teksti ja kuva: Minna Mahkonen



ARVOKKUUDEN HETKI

OSALLISTUIN Helmin retkelle Talvipuutarhaan keväällä. Oli aurinkoinen päivä. Tapasin porukan puutarhan edessä. Meitä oli pieni, kiva kööri. Paikan päälle oli järjestetty opaskin kertomaan historiaa. Ihastelimme pyöreitä jättikaktuksia, värikkäitä kukkia sekä viheriäisyyttä ja vehreyttä tietenkin. Altaassa uiskenteli suurehkoja kaloja, jotka tulivat äimistelemään meitä toljottajia. Veden lorina oli miellyttävä, rauhoittava ääni. Maisema Töölönlahdelle ja rakennuksetkin olivat viehättävää katseltavaa. Kaikin puolin paljon aisteja hiveleviä yksityiskohtia.

Kävelimme puutarhalta Triplaan syömään bufetiin ravintola Fameen. Pöydät oli katettu nätisti ryhmällemme. Juomalasit olivat sievät. Tunnelma oli leppoisaa, ruoka makoisaa ja minun pöydässäni istui lämminhenkinen kaksikko. Meillä oli hupaisa turina-tuokio syöminkien lomassa.

Sain sekä kehon- että sielunravintoa ja lievennystä yksinäisyyteen, liikuntaakin. Kuinka arvokasta ja tärkeää kokea tuollaista? Elämä koostuu pienistä hetkistä, kohtaamisista, yhteyden merkityksellisyydestä. Unohtamatta kauneutta, raittiin ilman hengittämistä ja kehon herättelyä liikkuen. Ahdistuneen arkeen mitaamattoman arvokasta, luksusta suorastaan.

Kiitos Helmi!

Teksti ja kuva: Mirka Vuori



KUVA: MIRKA VUORI

VAIKUTTAVUUS

ERI ASIOIHIN osallistuminen lisää vaikuttavuutta. Vaikuttavuus on tärkeää. Kunnan tilastointi lisää yhdistyksen vaikutusta yhteiskunnassa. Moni suunnittelee omia ajatuksiaan ja pyrkii vaikuttamaan toimintaan parhain ponnistuksin.

Rahastonhoitaja haluaa saada faktatietoa toiminnasta, hyvä perusteltu info on tärkeää, että rahoitus jatkuu. Pienet tekijät vaikuttavat siihen, millaisen vastauksen saa rahoittajilta ja viranomaisilta. Kunnan hallinto on yhdistyksen etu ja kun rutiinit toimivat, on odotettavissa positiivinen tulos.

Yhdistystoiminta on yksi yhteiskunnan perusta, yhdistystoiminta kuuluu toimivaan yhteiskuntaan, toimiva toiminta on yhteiskunnan hyvän toiminnan kannalta tärkeää.

Monipuolinen toiminta on tärkeää, hyvälle yhteiskunnalle hyvät yhteisöt ovat arvokkaita. Yhteisöt ovat osa yhteisöjen verkostoja, verkostoituminen on tärkeää nyt ja tulevaisuudessa.

27.04.2022 Käpylässä
Arto Haatanen



HALTIA



Lataudu kesäluonnossa!

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

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

Kuva: Retkipaikka

Niemikoti

Paras paikka toipua

Helsinkiäisten mielenterveyskuntoutujien
tukena jo vuodesta 1983
niemikoti.fi



HELSINKIN SEUDUN
ILMASTOPAININTO
2019



EKO KOMPASSI



Yhteis
Kuntaliiden
Yrittäjät

Tekee hyvää. Jakaa hyvää.

HAMMASLÄÄKÄRI AULI REIJONEN

Lahti,
puh. 03 751 2122



Uudenmaan päihdehuollon kuntayhtymä

Ridasjärven
päihdehoitokeskus

Puh. 040 516 7619, www.ridis.fi

Kristiinankaupungin Apteekki Apoteket i Kristinestad



Kauppatori 3, 64100 Kristiinankaupunki
06 221 1007 | ma-pe 9–17.30, la 9–14
www.krs1apotek-apteekki.fi

**MIELENTERVEYS-
MESSUT 2022**
Mielen hyvinvointia kokemuksella
22.-27.11.2022
VERKOSSA

www.mielenterveysmessut.fi

MIELENTERVEYSMESSUT HELMI-TALOLLA TI 22.11.– KE 23.11.

Mielenterveyden keskusliitto järjestää Mielenterveysmessut verkossa 22.–27.11.2022. Luvassa on jälleen runsaasti maksutonta, kaikille avointa yleisohjelmaa sekä näyttely, josta löydät monipuolisia palveluja, tukea ja kumppaneita.

Lisää tietoa: <https://www.mtkl.fi/mielenterveysmessut/>

HELMI on mukana Mielenterveysmessuilla omalla virtuaaliosastolla! Helmi-talolla Studiossa on mahdollisuus seurata maksuttomia yleisöluentoja tiistaina ja keskiviikkona klo 9.00–15.00.

Tabletilla voit päivien aikana surfata eri messuosastoilla. Omatoinen messuille voi tutustua koko viikon ajan Helmin Konepajassa kävijätietokoneilla tai oman älypuhelimesi välityksellä.

KAIPAANKO LUOVUUTESI PIENTÄ HUOLTOA?

SANASTAJAN TARINAMATKAOPAS on Aviadorin kustantama käytännön opas tarinoiden tekemisen maailmaan. Kirja on suunnattu lähinnä kouluun, mutta tarinoita kertovat kuitenkin lähes kaikki. Kirjan tarkoitus on rohkaista omien tarinoiden kertomiseen.

Kirjassa on paljon kirjoitusharjoituksia. Kirjan sisältö on helposti omaksuttavissa, sillä se on suunnattu varhaiskasvatukseen ja kouluun, mutta kyllä aikuisetkin voivat nauttia sanojen maailmasta tämän kirjan parissa. Visuaalisesti se on tarkoitettu opettajalle, kirjan muoto on vain suunnattu koulu-materiaaliksi. Sen koko on paljon suu-

rempi kuin normaalikirjat ovat. Ainakin itse luen tätä hyvänä oppikirjana.

Kirjassa esitellään myös Aristoteles, jonka runousoppiin länsimainen kirjallisuus on nojautunut vuosituhsia. Kirja esittelee myös toisen draaman rakennemallin, Freytagin kaavassa on esitelty nimeltä tarinaan kuuluvat eri vaiheet.

Kirjoittavaa lukijaa häiritsee ehkä se, että kirjoittamiselle osoitetaan jokin tietty kaava, jota pitäisi seurata.

Luovuus on kuitenkin väline, jota pitää välillä huoltaa. Tämä on eräänlainen hyvä huoltokirja, mutta orjallisesti sitä ei tarvitse seurata.

Eija Toiviala



Pirkko Ilmanen, Markku Karpio, Riika Kotka ja Päivi Lukkarila: *Sanastajan Tarinamatkaopas sanojen metsästäjille*. Aviador 2022.

OULIPOOLAISIA RAJOITUKSIA – KOKEELLISTA KIRJALLISUUTTA

*Vanhan "OuLiPolaisuuden" hengessä
tehtiin uutta kokeellista kirjallisuutta.*



Laura Lindstedt, Sinikka Vuola: *101 tapaa tappaa aviomies*. Kustannusosakeyhtiö Siltala 2022.

101 TAPAA TAPPAA AVIOMIES on **Laura Lindstedtin** ja **Sinikka Vuolan** yhdessä kirjoittama kirja, joka ilmestyi 2022 Kustannusyhtiö Siltalan julkaisemana. Kirja on selkeästi kokeellista kirjallisuutta ranskalaisen OuLiPon (Ouvroir de littérature potentielle) hengessä. OuLiPo tarkoittaa kokeellisen tai potentiaalisen kirjallisuuden työpajaa. Kirja ei siis ole aivan tavanomainen.

Kirjassa on yksi tarina, joka on otettu *Alibi*-lehdestä. Vaimo on ampunut miehensä Norjassa, mutta oikeus tuomitsi syylliseksi kuolleen aviomiehen. Tämän tarinan Lindstedt ja Vuola kertovat 100 kertaa onnistuneesti.

Kirjan alaotsikko on menetelmällinen murhamysteeri. Tämä viittaa tapan, jolla kirja on kirjoitettu. Jokainen luku kertoo saman tarinan, mutta eri menetelmän kautta. Kirjan voi siis lukea opastuksena erilaisiin OuLiPon kirjalli-

siin menetelmiin, joita kirjoittamisessa voi käyttää. Samalla kirjasta voi lukea 100 erilaista kirjoitusharjoitusmenetelmää.

On hämmästyttävää, miten yhdestä pienestä siemenestä voi saada aikaan elinvoimaisia ja rönsyileviä versioita samasta aiheesta.

OuLiPo perustettiin vuonna 1960 ja sen jäsenet pyrkivät kehittämään kielellisiä kokeiluja, jotka perustuivat johonkin rajoitteeseen, jota tuli noudattaa mahdollisimman tiukasti.

OuLiPo toimii edelleen. Se on osa postmodernia kirjallisuutta. Lindstedtin ja Vuolan kirjassa jokaisen luvun kohdalla on kerrottu alaviitteessä myös se, mitä rajoitetta tekstin tekemiseen on sovellettu.

Kirjan voi lukea harppoen ja ajatuk-sella. Tekstit eivät menetelmien vuoksi tyhjene yhteen lukukertaan.

Eija Toiviala, YTK

LÄHTEET:

Mäkikalli & Steinby: Johdatus kirjallisuus-analyysiin. Suomalaisen Kirjallisuuden Seura 2013.

KUN TULEVAISUUTTA EI OLEKAAN

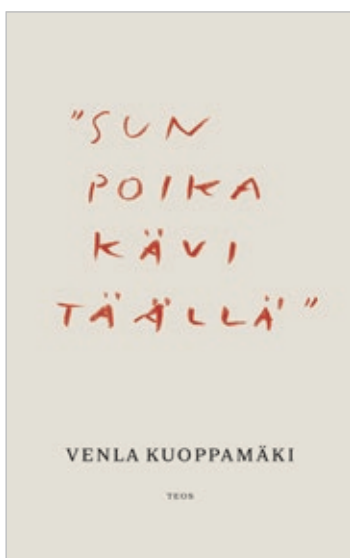
”SUN POIKA KÄVI TÄÄLLÄ” -kirja kertoo tarinan psyykkisesti sairastuvasta Oskarista. Tarina on **Venla Kuoppamäen** kirjoittama. Hän on Oskarin äiti.

Ainakin minulle tuli välillä kyynel silmään, kun luin kirjaa. Kirja oli kirjoitettu helposti luettavaksi ja se toi sairauden lähelle mitään häpeämättä.

Kirja kertoo Oskarin tarinan äidin kertomana. Äidin näkökulma on tarkka, hän seuraa tapahtumia päiväkohtaisesti. Tarina ottaa kantaa myös Keroputaan malliin, äiti löytää internetistä tietoa siitä.

Kirja kerrotaan kronologisesti eli siinä järjestyksessä kuin tapahtumat tapahtuvat. Äidin tunteet ja kuvaukset osuvat lukijaan. Kun Oskarilla ei ole sairautentuntoa, on pakko pyytää avuksi poliisi. Silti Oskari pääsee karkaamaan hoitopolulta.

Kirja on rehellinen, vaikka kertoo todellisista ja koetuista asioista. Äiti kertoo Oskarin elämästä laajasti, ei vain sairaudesta. Loppuratkaisu on valitettavasti se, että Oskari kuolee. Tämä tieto saa lukemaan kirjaa tarkemmin sen suhteen, että mitä on tapahtumassa.



Venla Kuoppamäki: ”SUN POIKA KÄVI TÄÄLLÄ”. Teos 2022.

”

*Monen ihmisen elämä
muuttuu, kun yksi sairastuu.*

Sun poika kävi täällä -kirja voi kiinnostaa lukijaa, jolla on ollut samankaltaisia ongelmia läheisten kanssa. Nuorten mielenterveysongelmat ovat yleisiä. Tämä teos antaa eläytymisen lisäksi tietoa ja on myös tärkeä puheenvuoro systeemistä ja sen toimivuudesta.

Oskarin tapauksessa nuoruuden ongelmassa on kyse muusta kuin hankalasta murrosiästä ja päihteistä, vaikka ensin vaikuttaakin siltä. Lääkäri antaa aluksi kaksisuuntaisen mielialahäiriön diagnoosin. Kaikki ei hoitoprosessissa ole koko ajan hyvin. Lääkkeiden sivuvaikutuksista kerrotaan. Äiti huomaa poikansa puheen puuroutuvan heti lääkityksen alettua.

Näyttää siltä, että toisaalta on hyvä saada apua selkeään psyyken ongelmaan, mutta toisaalta apu ja sen vaikutukset eivät ole koko ajan oikeanlaiset. Kirja on selkeästi lääkekriittinen.

Koko perhe on kriisissä pojan sairastumisen vuoksi. Oskari on myös väkivaltainen, minkä vuoksi kotiin joudutaan hankkimaan turva- ja hälytysjärjestelmät. Oskarin elämä lähtee kulkemaan kaikkien normaalien rajojen ulkopuolella ja hän kuuluu selkeästi psykiatrisen hoidon piiriin.

Kirjassa tuodaan kokemuspohjaisesti esille sekini, miten lääkitystä ei vähennäkään sen vuoksi, että muuta hoitoa ei ole tarjolla. Äidin hätään on helppo eläytyä. Kukaan ei kysy, miten hän itse voi.

Kirjailija ilmeisestikin on kirjoittanut tarkan päiväkirjan tapahtumista, koska ne on kuvattu niin tarkasti. Voimaa äiti

saa luonnosta. Äiti oppii mielenterveydenhoidon koukerot, esimerkiksi kuinka saada hoitoon hoitoa tarvitsevat läheinen, joka ei itse haluaisi lähteä. Hän osoittaa, missä on vallitsevan systeemin ongelmat.

Monen ihmisen elämä muuttuu, kun yksi sairastuu. Oskarin perheessä on äiti, pikkuväli ja äidin uusi puoliso. Äidille tulee mieleen sekini, onko hän tehnyt väärin jotain, onko Oskarilla traumoja. Kirja osoittaa monta hyvää kriittistä kysymystä hoitoprosessista, esimerkiksi onko suljettu osasto rangaistus?

Kun Oskari on osastolla, äiti käy hänen luonaan päivittäin. Äidin näkökulma on kriittinen. Näyttää siltä, että hoitosysteemi ei ymmärrä Oskarin sairautta ja äidin mukaan hoitaa häntä vain lääkkeillä. Äidin mielestä hänen poikaansa lääkitään osastolla helpohoitaiseksi. Näistä asioista hän ei kuitenkaan puhunut hoidon aikana, koska ei halunnut olla hankala omainen vaan mukana tukemassa sairastunutta poikaansa.

Kirjassa annetaan tietoa kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä hoitoneuvottelussa Oskarille ja kirjan lukijalle: on kolme asiaa, jotka auttavat estämään sairausjaksoja, nimittäin säännöllinen lääkitys, sitoutuminen avohoitoon ja päihitteettömyys.

Äidin kokemuksen mukaan lääkkeillä ja pitkillä sairaalajaksoilla hoidettiin vain diagnoosia. Missä hoidetaan potilaan elämänlaatua?

Eija Toiviala

Retkiä

OPASTETTU KIERROS KIASMAAN PE 14.10. KLO 13.00

Lähde mukaan opastetulle kierrokselle Kiasmaan. Tavataan Kiasman sisäänkäynnillä. Nappaa mukaasi museokortti, jos sinulta sellainen löytyy. Omavastuu 4 €. Ilmoittautumiset ja maksu 11.10. mennessä.

KYLMÄÄ MENOA KUUSIJÄRVELLÄ KE 19.10. KLO 12.00

Uimaan, saunomaan ja syömään Vantaan Kuusijärvellä! Yhteislähtö talolta n.klo 11.45 tai tapaaminen klo 13 Kuusijärvellä. Retki on suosittu, ole siis nopea ja ilmoita itsesi mukaan! Omavastuu 5 €, joka sisältää saunan sekä lounasbuffetin. Matkat omakustanteisia. Ilmoittautumiset ja maksu 17.10. mennessä.

AAMIAINEN ENGELILLÄ TO 27.10. KLO 9.00

Käynnistä päiväsi aamiaisella Engelissä! Tapaamme Engelin edessä hieman ennen yhdeksää. Omavastuu 5 €. Mukaan mahtuu 10 ensimmäistä ilmoittautunutta!

ELOKUVARETKI RIVIERAAN, KIKKA PE 10.11. KLO 11.45

Helmi tarjoaa teatterielämyksen ja leffaherkut! Teatteri varattu vain meidän käyttömme ja miljöö on kertakaikkisen upea, tätä ei kannata jättää väliin! Elokuvaksi on valikoitunut Kikka. Kikka on elokuva viihdetaiteilijasta ja laulajasta, joka rakasti esiintyä ja antoi iloa muille, vaikka hänen taiteilijuuttaan kyseenalaistettiin. Omavastuu 7 €. Ilmoittautumiset ja maksu 8.11. mennessä.

FAZERILA KE 16.11. KLO 13.00->

Opastettu kierros klo 13.00–14.00. Kierros huipentuu tuttuun tapaan karkkimetsään! Makean suklaan jälkeen maistuu kahvi/tee ja suolainen piirakka, joka varattuna meille klo 14.30 Fazerilan kahvilassa. Kaikki osallistujat saavat mukaansa myös pienen herkkukassin ja mahdollisuuden tehdä ostoksia Fazerin kaupassa. Omavastuu 6 €, matkat omakustanteisia. Ilmoittautumiset ja maksu 15.11. mennessä.

Anna meille palautetta!

HELMIN TOIMINTA ON SINUA VARTEN

Haluamme tehdä parhaamme, että löydät Helmistä mielekästä tekemistä, saat uusia elämyksiä retkillämme, ja koet yhteisöllisyyttä tapahtumissamme, sillä SINÄ olet meille tärkeä! Täytä kyselylomake ja anna arvokasta palautetta! Linkki kyselyyn: <https://link.webropol.com/s/mitakuuluu22b>

OLETKO OSALLISTUNUT RYHMIIN TAI TAPAHTUMIIN TALOLLA, ENTÄS RETKILLE? MITÄS TYKKÄSIT?

• RYHMÄT

Päivittäinen ryhmätoiminta tarjoaa monipuolista aktiviteettia musiikin, liikunnan, kulttuurin, kädentaitojen ja muiden luovien aiheiden saralla. Lisäksi järjestämme viihteellisempiä yhteisöllisyyttä kasvattavia ryhmiä karaokesta bingoon. Ryhmätoiminnan avulla osallistujat saavat mahdollisuuden ohjatusti vahvistaa omia voimavaroja terapeuttisten menetelmien avulla, oppia uusia taitoja ja kokea uusia elämyksiä. Helmin ryhmätoiminta on maksutonta tai hyvin edullista. Ryhmänohjaajina toimivat vapaaehtoiset, vertaiset, ammattiohjaajat, ja henkilökunta. Linkki kyselyyn: <https://link.webropol.com/s/Ryhma2022b>

• RETKET

Retket ovat monelle todella tärkeää ajanvietettä. Yhdistyksen toiminta mahdollistaa monelle osallistumisen erilaisiin elämyksiin ja tarjoaa kokemuksia turvallisessa seurassa edulliseen hintaan. Vuosittain järjestämme 40–50 retkeä erilaisiin kulttuuri-kohteisiin ja tapahtumiin.

Linkki kyselyyn: <https://link.webropol.com/s/retket2022b>

• TAPAHTUMAT

Tapahtumat koostuvat erilaisista teemapäivistä ja -juhlista, elävästä musiikista, koirakavereiden vierailuista sekä pop up -tapahtumista, kuten grillauksesta ja letunpaistosta. Lisäksi järjestämme luentoja ja tietoisuuksia ajankohtaisista mielenterveysaiheista ja terveellisistä elämäntavoista ja arjen taidoista.

Linkki kyselyyn: <https://link.webropol.com/s/tapahtuma2022b>



Haluan

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

lisätietoa vapaaehtoistoiminnasta Helmissä.

että päivitätte osoitteeni. Tässä uusi osoite.

Nimi: _____

Osoite: _____

Postitoimipaikka: _____

Puhelin: _____

Sähköposti: _____

Syntymävuosi: _____

Allekirjoitus: ____/____20__ _____

Voit liittyä jäseneksi myös netissä www.mielenterveyshelmi.fi



Mielenterveysyhdistys HELMI ry

Tunnus 5008300

00003 VASTAUSLÄHETYS

Tapahtumia

YHTEISÖKAHVIT

JOKA KUUKAUDEN VIIMEINEN TIISTAI KLO 13.00

Tervetuloa kuulemaan ajankohtaiset kuulumiset henkilökunnan kertomana sekä kohtaamaan muita helmiläisiä. Loppuvuoden päivämäärät: 27.9./25.10./29.11./31.12.22. Kahvitarjoilu!

VAPISEVAT KÄDET -TAIDENÄYTTELY MA 5.9.22 – PE 30.9.22

Kari "Calle" Laulaisen taidetta nähtävillä Galleria-Helmissä. Callen maalaukset ovat rouhean kiehtovia ja vangitsevat katseemme aistimaan voimakkaasti elettyä elämää. Tervetuloa näyttelyyn!

HELMIN DOGWOOD -BÄNDI ESIINTYY TI 4.10. KLO 15.00

Musiikkia ja mukavaa yhdessä oloa! Helmin oma bändi Dogwood on harjoitellut ahkerasti Helmi-talon studiossa kuluneena vuonna. Tule kuuntelemaan bändin esiintymistä talolle! Kahvi- ja mehutarjoilu.

KÄDENTAIDON BASAARI TO 6.10., 3.11. SEKÄ 1.12.

Tule tekemään edullisia löytöjä tai varaa oma myyntipöytä! Ostajana saat mahdollisuuden hankkia uniikkeja käsitöitä itsellesi tai lahjaksi. Myyjänä Basaarissa voit tarjota kaupan omia käsitöitäsi, olivat ne sitten mitä tahansa. Rahaliikenne on täysin sinun ja asiakkaan välistä. Joka kuukauden ensimmäinen torstai Cafe Helmikukassa klo 10–15, tervetuloa!

MEKSIKOPÄIVÄT HELMIN KEITTIÖSSÄ 11.10.–12.10.

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

NIKSINURKKA TI 18.10. JA 8.11. KLO 13.00–14.00

Tiedätkö niksejä tai haluatko kuulla niistä? Mitä hoitotoimenpiteitä tehdä nahkatuotteille tai muille materiaaleille? Miten puhdistat helposti tasot, lavuaarin jne.? Ja lukuisia muita niksejä. Tule Cafe Helmikukkaan keskustelemaan nikseistä Leenan kanssa.

HALLOWEEN-BILEET PE 28.10. KOKO PÄIVÄ

Tervetuloa Vallilan hurjiin halloween-bileisiin! Kaikki ovat tervetulleita pukeutuneena teemaan sopivasti tai normivaatteissa. Paras puku palkitaan! Kauhukeittiössä Horror-lounas 3,50 € klo 11.30–13.00 sekä kahvilan hurjia herkkuja edulliseen hintaan.

MAAKUNTA-AIHEINEN RUOKAVIIKKO 7.–11.11.

Kauan odotettu maakuntaviikko karjalanpaisteineen saapuu vihdoon ruokalistalle marraskuussa! Mikäli olet kotoisin jostain pääkaupunkiseutua kauempaa ja halukas jakamaan kotiseutusi perinteitä taikka nippelitietoa pienen ohjelmanumeron muodossa, kerro siitä henkilökunnalle. Jos olet nopea, ehdit myös vielä jättää perinneruokatoivomuksia!

TEATTERI HELMI-ESITYS PE 18.11. KLO 14.00

Helmin teatteriryhmä on luonut näytelmän, jonka he nyt esittävät Helmi-talolla! Olet lämpimästi tervetullut katsomaan teatteriryhmän aikaansaannosta! Esityksen jälkeen tarjolla kahvia ja pullaa.

KRANSSIPAJA TO 24.11. KLO 10.00–14.00

Tule tekemään itsellesi taikka lahjaksi talvinen tai miksei jopa jouluinen kranssi! Kranssi tehdään alusta loppuun yhdellä neljän tunnin kurssilla. Kurssia ohjaavat Leenat. Omavastuu kursseille on 4 €, sisältää kranssin materiaalit sekä yhteisen lounaan talolla. Mukaan mahtuu 10 ensimmäistä ilmoittautunutta!

Luentoja ja kokemustarinoita

PAKKO-OIREET, OCD-LUENTO KE 28.9. KLO 14.00–16.00

Tervetuloa OCD-luennolle, jonka aikana Jonas Pieniniemi ja Helmi Komulainen avaavat omaa matkaansa pakko-oireiden kanssa. He kertovat kokemuksista ja työkaluista, jotka ovat auttaneet heitä arjessa ja elämässä.

Jonas on taistellut OCD:n kanssa monta vuotta, mutta onnistuneen terapian myötä hän pystyy elämään normaalia elämää ja on kouluttautunut sosionomiksi. Nyt hän auttaa muita pakko-oireisia sekä työssään että vertaistuellisessa OCD Suomi ry:ssä, jossa hän toimii toiminnanjohtajana.

OCD Suomen tiimiläinen Helmi on niin ikään taistellut OCD:n kanssa monta vuotta ja opiskelee siitä huolimatta nyt sairaanhoitajaksi. Luennon aikana yleisö saa olla rennosti yhteydessä Jonakseen ja Helmiin, kyseleminen on sallittua ja toivottua.

RUOKA JA MIELEN HYVINVOINTI -LUENTO TO 6.10. KLO 15.30

Tule pohtimaan millä tavoin ruoka tukee mielen hyvinvointia ja toisaalta, miten mielen hyvinvointi vaikuttaa siihen mitä ja miksi syömme. Keskustelua vetämässä Ähky-hankkeen ravitsemusasiantuntija Riikka Niskanen Toimiva ry:stä. Tervetuloa!

PÄIHDELUENTO, KANNABIS JA MUUT HUUMEET TI 11.10. KLO 14.00–15.30

Tervetuloa kuuntelemaan päihdeluentoja talolle. Luennolla kuulemme asiantuntijaa huumeista ja niiden käytöstä ilmiönä Suomessa, huumeiden vaikutuksia ja niiden käytön tunnistamista ja ehkäisyä. Puhujana Kim Kannussaari, joka toimii asiantuntijana Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry:ssä.

KOKEMUSASIAANTUNTIJALUENTO: LAITOSKIIRTEESTÄ AUTTAJAKSI MA 31.10. KLO 14.30–15.30

Mielenterveyden haasteiden ja traumataustan vuoksi kokemusasiantuntija Tii on käynyt läpi laitostierteen psykiatrisesta laitoshoidosta vankilaan asti. Tänäpäin Tii tekee kuitenkin töitä muiden auttamisen parissa. Lämpimästi tervetuloa kuuntelemaan Tii Judénin vaiherikas elämäntarina!

RAHAPELIRIIPPUVUUSLUENTO PE 4.11. KLO 14.00–15.00

Tervetuloa kuuntelemaan asiantuntialuentoja talolle. EHYT ry:stä asiantuntija Teresa Tenkasen puheenvuoro rahapelihaittojen ehkäisystä, rahapeliriippuvuudesta sekä sen tuomista haitoista ja ongelmista. Puheenvuoron jälkeen mahdollisuus yhteiseen keskusteluun.



Entinen Pasilan Helmi-talo syksyn tuulissa.

Vakioryhmät

• MAANANTAISIN

UUTISHUONE KLO 10.00–11.00

Samin luotsaama Uutishuone kokoontuu Olkkarissa joka maanantai aamu. Käsitellään päivän polttavimmat puheenaiheet yhdessä. Avoin ryhmä.

TAUKOJUMPPAA KLO 11.00

Tiinan vetämänä jumpataan jumit pois nopealla ja kaikille sopivalla lyhyellä jumballa! Avoin ryhmä.

MIELESTÄ KUVAKSI KLO 12.00–14.00

Ateljee Aatoksessa maalataan Mielestä kuvaksi musiikin tahtiin joka maanantai Eevan avustuksella. Avoin ryhmä.

BINGO KLO 13.30–14.00

Christina etsii joka maanantai uutta Bingo-voittajaa ruokasalissa. Palkintona saatat napata itsellesi vaikka ilmaisen lounaan Helmin keittiöstä! Bingo on sinulle maksutonta. Avoin ryhmä.

MONIÄÄNISET KLO 17.00–18.00

Ateljee Aatoksessa joka toinen vko (parilliset) kokoontuva Moniäänisten ryhmä kutsuu myös sinu mukaansa. Ryhmissä on mahdollisuus keskustella äänien kuulemisesta ja niiden kanssa toimeen tulemisesta. Avoin ryhmä.

• TIISTAISIN

TIETOKONEOPASTUSTA KLO 9.30–10.00

Konepajassa saatavilla tietokoneopastusta tiistaisin. Käänny Mikan puoleen, jos kaipaat apua tietoteknisissä kysymyksissä, sähköisessä asioinnissa tai digilaitteiden käytössä. Avoin ryhmä.

LEENAN KÄDENTAI DOT KLO 10.00–12.00

Ateljee Aatoksessa askarellaan joka tiistai vaihtuvalla teemalla erilaisia materiaaleja hyödyntäen Leenan ja Arttu-koiran kanssa. Avoin ryhmä.

LEIVONTARYHMÄ KLO 13.30–15.00

Helmin keittiössä joka toinen viikko (parittomat viikot) on leivontaryhmä, jossa valmistetaan toiveiden mukaan suolaisia ja makeita leivonnaisia yhdessä ajan kanssa opastaen. Tule oppimaan ja harjoittelemaan omaa suosikkireseptiäsi!

Omat leipomuksensa saa viedä kotiin päivän päätteeksi, ei omavastuuta. Ilmoittaudu ennen ryhmän alkamista.

KAKSISUUNTAISET KLO 16.00–17.30

Olkkarissa joka toinen viikko (parilliset viikot) kokoontuva Kaksisuuntaisten vertaistuellinen keskusteluryhmä kutsuu myös sinu mukaansa. Avoin ryhmä.

• KESKIVIIKKOISIN

ENGLISH 4LIFE KLO 10.30–11.30

Olkkarissa opetellaan puhumaan englantia yhdessä Anabelan kanssa joka keskiviikko. Tukikielenä käytetään suomea, joten olet tervetullut matalalla kynnyksellä mukaan! Avoin ryhmä.

TAUKOJUMPPAA KLO 11.00

Tiinan vetämänä jumpataan jumit pois nopealla ja kaikille sopivalla lyhyellä jumballa! Avoin ryhmä.

KÄSSÄÄ LANGOISTA KLO 12.30–13.30

Mitä kaikkea erilaisista langoista voikaan syntyä ja kuinka monella tekniikalla. Leena, Eeva sekä Tiina ovat sinua vastassa joka keskiviikko Ateljee Aatoksessa. Avoin ryhmä.

IDEATUOKIO KLO 12.30–13.00

Ideoidaan yhdessä vieläkin parempi Helmi! Noora ottaa talteen ideat, joita voit tulla kertomaan joka keskiviikko Olkkariin. Avoin ryhmä.

KINO HELMI KLO 14.00–16.30

Tule Jannen kanssa katsomaan elokuvaa joka keskiviikko Olkkariin. Yhdessä myös elokuvien katselu on mukavampaa. Avoin ryhmä.

• TORSTAISIN

HELMIN NÄRHET -LAULURYHMÄ KLO 12.00–13.30

Muutaman vuoden tauon jälkeen Närhet jatkavat toimintaansa. Et tarvitse "lauluääntä" osallistuaksesi ryhmään, halu laulamiseen riittää. Kaikki mukaan tähän laulavaan ja esiintyväänkin ryhmään! Avoin ryhmä.

LEVYRAATI KLO 13.30–14.30

Tunnelma on katossa joka torstai, kun levyraati viritellään Mikan toimesta valmiiksi Siskon saliin sinua varten. Avoin ryhmä.

• PERJANTAISIN

MITÄ SULLA ON SYDÄMELLÄ KLO 10.00–11.00

Petrin Mitä sinulle kuuluu? Ryhmä on kesän aikana saanut uuden nimen, mutta sisältö pysynyt samana. Luottamuksellinen keskusteluryhmä. Avoin ryhmä.

TAUKOJUMPPAA KLO 11.00

Tiinan vetämänä jumpataan jumit pois nopealla ja kaikille sopivalla lyhyellä jumballa! Avoin ryhmä.

MATKAILUA MAAILMALLA KLO 12.00–13.00

Lähde Samin mukana maailmanympärysmatkalle ja mikä parasta, nollabudjetilla! Tule sinäkin seikkailemaan! Avoin ryhmä.

KARAOKE KLO 13.00–14.30

Suomi on karaoken luvattu maa! Tule laulamaan karaokea Studioon perjantaisin! Laulutaitoa ei tarvita, ainoastaan laulamisen iloa! Avoin ryhmä.



Arttu-koira odottelee pääsevänsä ohjaukseen Leenan kanssa Heijastin-työpajassa.

Uudet ryhmät

KANKAANPAINANTAA

TIISTAISIN 27.9.,11.10. JA 18.10. KLO 15.00–16.15 (1. KURSSI)

Syksyn aikana tulossa kolme kädentaidon kurssia, jossa opitaan kankaanpainannan saloja. Hyviä pohjia painantaan ovat T-paita, tyynyliina tai kangaskassi. Tuo haluamasi pohja mukana kurssille. Ohjaajana toimii Sami. Kurssien aloituspäivät 27.9./25.10./15.11. Avoin ryhmä.

SOITINRYHMIEN TAITURIT

TIISTAISIN 4.10. ALKAEN KLO 14.00–15.00 (4 KRT)

Neljän kerran ryhmässä tutustumme soitinryhmien taitureihin. Ryhmää ohjaa Jyrki Wahlstedt. 4.10. kosketinsoittimet, 11.10. puhalltimet, 18.10. jousisoittimet sekä 25.10. Laulajat.

Tervetuloa mukaan! Avoin ryhmä.

KOKKAILLAAN KIMPASSA

TORSTAISIN 6.10. ALKAEN KLO 15.00–17.30 (4 KRT)

Helmi-talolla lokakuussa 4 kerran kokkausryhmä. Tehdään yhdessä alkupalat, pääruoat ja jälkkärit. Päivän päätteeksi kateetaan pöytä ja syödään kolmen ruokalajin päivällinen.

Yhden kerran omavastuu 2 €, voit ilmoittautua yhdelle tai useammalle kerralle!

HEIJASTIN-TYÖPAJA

TORSTAISIN 13.10. ALKAEN KLO 12.30–14.00 (3 KRT)

Tervetuloa Helmi-talolle tekemään heijastin yhdessä Leenan sekä Arttu-koiran kanssa. Olet sydämellisesti tervetullut mukaan! Avoin ryhmä.

RUOKAKURSSI TYÖVÄENTALOLLA

KESKIVIikkoISIN 2.11. ALKAEN KLO 10.00–13.45 (5 KRT)

Kokataan yhdessä työväentalolla yhdessä Annin kanssa. Tuttua juttua jo aiemmilta vuosilta. Tällä kertaa valmistamme kasvisruokaa teemoittain. Kokkaamme mm. kreikkalaista ruokaa sekä suomalaisia maakuntaruokia! Kurssilla kokataan ja lopuksi syödään tuotokset yhdessä päivän päätteeksi.

Kurssin omavastuu kaikille viidelle kerralle yhteensä 15 €. Ilmoittautumiset ja maksu 24.10. mennessä.

Palveluohjausryhmiä

EN OSAA! – HAASTA SISÄINEN PUHEESI

TIISTAISIN 1.11. ALKAEN KLO 10.00–11.30 (3 KRT)

Sisäinen puheemme vaikuttaa suoraan mielialaamme ja tunnetiloihimme. Ihmiset, jotka kärsivät paniikkikohtauksista tai ahdistuneisuudesta, ovat erityisen taipuvaisia negatiiviseen sisäiseen puheeseen. Tässä palveluohjauksen ja kokemusasiantuntijuuden yhdistävässä kolmen kerran ryhmässä harjoitteleme sisäisen puheemme sävyn vaihtamista myönteiseksi. Ryhmää ohjaavat kokemusasiantuntija Sirpa Sinisalo ja palveluohjaaja Katja Kivipuro. Lisätiedot ja ilmoittautuminen ryhmään 31.10. mennessä Katjalle: katja.kivipuro@mielenterveys-helmi.fi tai 040 545 1679

LEVOLLINEN OLO MINDFULNESSIN JA ASAHIN AVULLA KESKIVIikkoISIN 2.11. ALKAEN KLO 17.00–18.30 (5 KRT)

Tervetuloa vahvistamaan mielen ja kehon levollisuutta viitenä marraskuun keskiviikkona Helmi-talolle. Vahvistamme hyvinvointiamme ja turvallisuuden tunnetta erilaisten ohjattujen harjoitusten avulla. Mindfulnessin eli tietoisuustaitojen avulla tutkimme itsemytätuntoisesti ajatuksiamme sekä kehomme tuntemuksia ja tunteita. Teemme harjoitukset istuen tai levollisesti liikkuen. Rauhallisten ja rentouttavien Asahi-liikkeiden avulla harjoitamme koko kehoa.

Asahi on Suomessa kehitetty terveystuotantamuoto. Kursin ohjaajana toimii Eeva Honkanummi, Mindfulness- ja Asahi-ohjaaja (www.tyynimieli.fi).

Lisätiedot ja ilmoittautuminen ryhmään 12.10.2022 mennessä Minnalle: minna.papunen@mielenterveys-helmi.fi tai 0400 528 661

MARTAT: ARKI SUJUVAKSI

MA 5.12. JA MA 19.12. KLO 10.00–11.30 (2 KRT)

Marttojen kahden tapaamiskerran Arki sujuvaksi-kurssilla keskitymme kodinhoidollisiin asioihin, kuten ylläpitosiivoukseen ja pyykkihuoltoon. Ryhmää ohjaa kotitalouden asiantuntija Hanna Pikkarainen Uudenmaan Martoista. Lisätiedot ja ilmoittautuminen ryhmään 30.11. mennessä Katjalle: katja.kivipuro@mielenterveys-helmi.fi tai 040 545 1679.

SYYSKAHVIT JÄSENISTÖLLE

TO 17.11. KLO 14.30

Kahvitellaan yhdessä ja jutellaan Helmin kuulumisista ja kuluneesta vuodesta. Lämpimästi tervetuloa! Kuullaan ja kohdataan *Helmissä!*

ILMOITTAUTUMISET

Ryhmiiin, retkille ja tapahtumiin:
Helmin toimisto: p. 040 1616 604
tai talolla/sähköpostitse toiminnanohjaajille:
johanna.norring@mielenterveys-helmi.fi
mari.saavala@mielenterveys-helmi.fi
mika.ristiranta@mielenterveys-helmi.fi

HUOMIO!

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

LAHJOITA

haluamasi summa
helposti ja nopeasti
MobilePaylla
numeroon 94045

Näin teet lahjoituksen MobilePaylla:

1. Avaa MobilePay-sovellus
2. Syötä haluamasi lahjoitussumma
3. Syötä 5-numeroinen lyhytnumero 94045
4. Hyväksy lahjoitus pyyhkäisemällä

OMANNÄKÖINEN HYVÄ ELÄMÄ

TUE MATALAN KYNNYKSEN MIELENTERVEYSTYÖTÄ

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

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

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

Rahankeräyslupanumero RA/2021/261



[f](#) Mielenterveysyhdistys Helmi [i](#) mielenterveys_helmi [www.mielenterveysthelmi.fi](#)

Helmi-talo p. 040 161 6604
Avoimena arkisin klo 9.00-16.30
Käyntiosoite: Mäkelänkatu 56, 3. krs.
00510 Helsinki