

3/2023

Mielenterveysväen kulttuuri- ja mielipidelehti | HELMI ry:n jäsenlehti | 32. vuosikerta

# Helmi



**TEEMA:  
HYVINVOINTIA  
LUONNOSTA**

Teemana hyvinvointia luonnosta



HEIDI SAUKKONEN

18



TARJA RUUSUNEN

**Tule mukaan lehtiryhmään**

Seuraava palaveri ti 26.9. klo 14 Vallilan Helmi-talolla (Mäkelänkatu 56, 3. krs). Lehtiryhmässä ideoidaan seuraavaa Helmi-lehteä. Lehtiryhmä on kaikille avoin, tervetuloa mukaan suunnittelemaan ja kirjoittamaan! Lehden aineistopäivä on 2.11.

- 5-7 40-VUOTIASTA HELMIÄ JUHLITTIIN KESÄISEN ILOISSA TUNNELMISSA
- 8-9 KESÄISET RISTEILYT  
Eeva Helameri muistelee kesän aikana tehtyjä risteilyjä
- 10 MÖKKISAARELLA MIELI RAUHOITUU  
Tarja Ruususelle kesässä parasta on mökkisaarella käyminen
- 12-13 VOIMAA LUONNON MONISTA AKTIVITEETEISTA  
Luonto tarjoaa mahdollisuuden kokea unohtumattomia elämyksiä
- 14 STADIN KUNDI EI SKUGEKA KAIPAA  
Petri Keckman viihtyy mieluummin kaupungissa kuin metsässä
- 15 RUNOILIJAN LUONTOSUHDE JA MAAILMAN TILA 2023  
Henri Hirvenoja on nähnyt luonnon ja ihmiskunnan suhteen peruuttamattoman huonona
- 17 LUONNON SYLISSÄ KESKELLÄ KAUPUNKIA  
Helsingistä löytyy monia oivallisia lähiluontokohteita
- 18-19 LOTAN SARJIS  
Aika-avaruuden antiikkikauppias
- 20 HAAVAN RATINA  
Minna Mahkosen runossa sukelletaan siniseen syvyyteen
- 21 MINÄ, MIELI JA TAIDE  
Maalaaminen antaa Sarille voimaa ja vie ajatukset pois ikävistä asioista
- 22-23 LÄHEISTEN SUHTAUTUMISESTA MIELENTERVEYSKUNTOUTUJIIN – OMAISET ÄÄNESSÄ  
Mielenterveyskuntoutujien omaiset kertovat kokemuksistaan
- 24 GRAFFITIEI TEKEMISESTÄ  
Graffitiharrastus on kulkenut Niko Korpelan mukana läpi elämän
- 24 AJATUKSIA SAIRAUDESTA  
Yksi toipilas toipilaiden joukossa pohtii sairastumista
- 24 RYHMÄN OHJAAMISESTA  
Arto Haatasen mietteitä ryhmän ohjaamisesta
- 25 LIIKA VAATIVUUS ITSEÄ KOHTAAN  
Liikaa itseltään vaativalle suorittamisesta tulee helposti oman arvon mittari
- 26 KUN HAUSKUUS TÖRMÄÄ RAKENTEISIIN  
Kuinka menestyä hullujenhuoneella -romaanin kertoo vakavista asioista huumorin voimalla
- 27 MIELENKIINTOINEN KIRJALLINEN KOKEILU VUOSIKYMMENTEN TAKAA – NYT SUOMENNETTU  
Georges Perecin teos Häviäminen yhdistää jännitystä, mysteeriä ja kielellistä kokeilua

**VAKITUISET**

PÄÄKIRJOITUS	3
SELUN HELMIÄ	16
KRYPTO JA SUDOKU	28
HELMIN JÄRJESTÖSIVUT	29-31



Painotuotteet  
4041-0619



ClimateCalc: CC-00084/FI  
PunaMusta Magazine



Helsingin kaupunki tukee HELMI ry:n toimintaa

# Helmi 3/2023

Mielenterveysväen  
kulttuuri- ja mielipidelehti  
HELMI ry:n jäsenlehti

PÄÄTOIMITTAJA  
Heidi Saukkonen

TOIMITUSSIHTEERI  
Noora Kiiski

ULKOASU JA TAITTO  
Annikki Kilgast

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

PAINO  
PunaMusta Oy

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

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

Kannen kuva: Sari Nieminen

Lehti ilmestyy neljä kertaa vuodessa.

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

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

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

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

HELMI ry 40 vuotta  
1983–2023

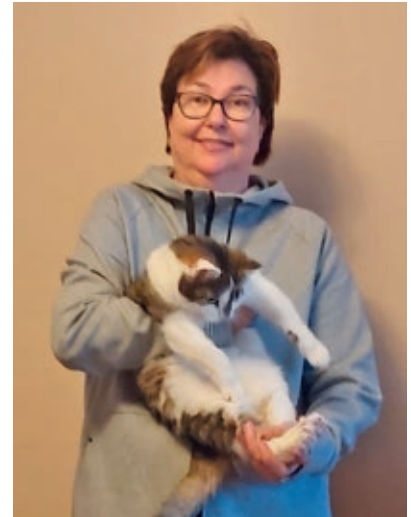


## Luonto tukee terveyttä ja hyvinvointia

**TÄMÄN LEHDEN** ilmestyessä on kesä jo takanapäin ja syksyn väritys alkaa näkyä puissa ja pensaissa. Helmin hienot 40-vuotissyntymäpäivät vietettiin kesäkuussa Kalliolan Setlementitalolla, joka antoikin hienot puitteet hienoille juhlille. Saimme kuulla mielenkiintoisia puheita, katsoa Helmin historiaa kuva-koosteesta, syödä herkullista ruokaa ja tanssia bilebändin tahdissa. Tunnelma oli lämmin ja välitön. Edellinen Helmi-lehti oli juhlanumero, jossa kerrottiin Helmin pitkästä historiasta aina yhdistyksen perustamisesta lähtien.

Tämän lehden teemana on hyvinvointia luonnosta. Ympäristöllä onkin merkittävä vaikutus mieleen. Luonnon tila heijastuu ihmismieleen niin hyvässä kuin pahassakin. Luonto on rauhoittava ja se virkistää, antaa aistimuksia, elämyksiä ja saa liikkumaan. Toisaalta radikaalit muutokset lähiympäristössä tai huoli maapallon tilasta voivat aiheuttaa pelkoa ja ahdistusta. Näitäkin tunteita on mahdollista oppia käsittelemään: tärkeää on ennen kaikkea tunteiden kohtaaminen. Moni ulko- ja luontoharrastus ylläpitää myös ihmisen suhteita, mutta luonnossa voi halutesaan myös vetäytyä omaan rauhaan.

Yhä laajempi joukko tutkijoita on sitä mieltä, että luonnossa liikkumisella on lukuisia hyviä terveys- ja hyvinvointivaikutuksia. Tutkimusten mukaan luonnon läheisyys elinympäristössä vähentää sairastuvuutta ja lisää onnellisuutta. Luonnossa myös liikkuu usein kuin huomaamattaan reippaammin ja liikutun ajan pituus kasvaa, kun luonnon kauneus ja maisemat houkuttelevat jatkamaan. Mutta jo lyhytkin aika luonnossa vaikuttaa mieleen ja terveyteen positiivisesti.



Luontoliikunnan vaihtoehtoja on paljon, sen ei tarvitse olla perinteistä patikointia tai hiihtoa. Luonnossa olemista ei myöskään välttämättä tarvitse ottaa urheilun kannalta, vaan pelkkä oleilu luonnossa tuottaa hyvinvointia. Kauniin maiseman tai nuotion tuijottelu on rentoutumista ja akkujen lataamista parhaimmillaan. Stressi laskee, keskittymiskyky paranee ja huoletkin saattavat pienentyä. Tutkimusten mukaan jo noin 15–20 minuutin oleskelu luonnossa auttaa laskemaan verenpainetta. Tämän hyödyn saa esimerkiksi istumalla metsässä tai rauhallisessa puistoympäristössä.

Jo pienet muutokset arjessa lisäävät kosketustasi luontoon. Virkistystä voi saada jo siitä, että vaihtaa tietokoneen taustakuvan luontoaiheiseksi. Myös internetin kautta voi päästä luontokokemuksen äärelle: sieltä löytyy mm. virtuaalisia luontokävelyvideoita, joita voi hyödyntää tilanteissa, jolloin ei ole konkreettisesti mahdollista päästä luontoon.

Vapaaehtoistyö on yksi vaihtoehto yhdistää luonnonläheisyys ja uusien sosiaalisten suhteiden solmiminen. Metsähallitus järjestää talkooleirejä kansallispuistoissa ja suojelualueilla, jotka antavat upeita mahdollisuuksia osallistua esimerkiksi lajien havainnointiin ja suojeluun, arvokkaiden vanhojen rakennusten kunnostamiseen tai vaikkapa eräkummina toimimiseen.

Toivotan kaikille mukavia hetkiä luonnossa!

Tuula Samulin,  
HELMI ry:n hallituksen  
1. varapuheenjohtaja



## Lämmin alkusyksyinen tervehdys kaikille

Kesä alkaa olla jo takanapäin ja on aika nauttia lämpimistä alkusyksyn päivistä. Helmissä toiminta on pyörinyt tuttuun tapaan koko kesän, ja kesäloma-kaudesta huolimatta on tarjolla ollut tapahtumia, retkiä, yhteisöllisiä hetkiä, päivittäinen lounas

sekä merkityksellisiä kohtaamisia Helmi-talolla.

Hallinnon osalta elämme vuoden kiireisintä kuukautta ja katse suuntautuu nyt ensi vuoteen, kun työn alla ovat yhdistyksen avustushakemukset, toimintasuunnitelman teko sekä talousarvio seuraavalle vuodelle. Avustushakemuksia tehtäessä on jälleen tärkeää nostaa rahoittajalle esiin teidän kokemuksianne toiminnasta ja Helmin vaikutuksesta elämässänne. Keräämme tästä tietoa palautelomakkeiden lisäksi yhteisissä foorumeissa, kuten ideatuokioissa ja yhteisökahveilla. Olemme kiitollisia kaikista saamastamme palautteesta ja pyrimme aktiivisesti kehittämään toimintaamme sen perusteella. Ideatuokiot ovat hyvä esimerkki siitä, että vuoropuhelu välillämme toimii ja olemme saaneet toteutettua jo useita teiltä tulleita retki-ideoita. Palaute antaa myös tärkeää tietoa rahoittajalle toiminnas-

tamme sekä sen vaikutuksista teidän elämäänne ja auttaa meitä turvaamaan toimintamme rahoituksen myös tulevana vuosina.

Olemme ottaneet Helmissä käyttöön turvallisemman tilan periaatteet. Nämä löytyvät muistutuksena Helmi-talon seinältä sekä verkkosivuilta. Periaatteet ovat jo entuudestaan tuttuja kaikille Helmiläisille ja näkyneet Helmin toiminnassa alusta asti, mutta kehitettävää löytyy toki aina. Siksi onkin tärkeää nostaa näitä aktiivisesti esille, jotta muistaisimme nämä periaatteet toiminnassamme päivittäin myös jatkossa. Kohdellaan toisiamme kuten toivoisimme itseämme kohdeltavan!

Loppuvuotemme Helmissä on jälleen täynnä tapahtumia, retkiä, ryhmätoimintaa sekä mielenkiintoisia luentoja, tapahtumaa siis laidasta laitaan. Kaikesta toiminnastamme saat lisätietoja henkilökunnaltamme, lehden järjestösivuilta, yhdistyksen verkkosivuilta sekä somekanaviltamme. Kaiken järjestetyn toiminnan lisäksi talolle voi tulla ihan vain viettämään aikaa, kahvikupin äärelle, lounaalle tai vaikka lukemaan päivän lehden samalla vertaisiaan kohdaten.

Oikein ihanaa jo alkanutta syksyä teille kaikille, kuullaan ja kohdataan Helmissä.

*Heidi Saukkonen*

*Toiminnanjohtaja, Mielenterveysyhdistys HELMI ry*

## Turvallisemman tilan periaatteet Mielenterveysyhdistys HELMI ry:n toiminnassa

### KUNNIOITAMME TOISEN HENKILÖKOHTAISTA FYYSISETÄ JA PSYKKISTÄ TILAA

Jokaisella on oikeus henkiseen ja fyysiseen koskemattomuuteen. Emme voi tietää toisen rajoja kysymättä niistä.

Kysy siis ennen kuin esimerkiksi kosket toiseen.

Älä kuvaa tapahtumaan osallistuvia henkilöitä ilman heidän lupaansa.

Kuuntele ja muuta käytöstäsi, jos joku ilmaisee sinulle, että käytöksesi tekee heidän olonsa epämukavaksi.

### MONINAISUUS JA ITSEMÄÄRITTELY

Jokainen saa määrittellä itsensä.

Emme tee oletuksia toistemme identiteetistä tai taustasta, kuten toisen henkilön seksuaalisuudesta, sukupuolesta, kansallisuudesta, etnisyydestä, uskonnosta, arvoista, sosioekonomisesta taustasta, terveydestä tai toimintakyvystä henkilön ulkonäköön tai toimintaan perustuen.

Rasismi, seksismi, vihapuhe ja loukkaavat ilmaisut esimerkiksi toisen kehosta tai syömisen kommentointi ovat kiellettyjä.

### OTA TILAA, ANNA TILAA

Kaikki saavat tilaa sanoittaa omat ajatuksensa ja näkökulmansa. Keskitymme kuuntelemaan ja olemaan läsnä.

Rohkaisemme, kannustamme ja annamme puheenvuoron jokaiselle.

Kaikilla on myös oikeus seurata hiljaa ja vetäytyä keskustelusta.

Erimielisyys on sallittua, keskustelemme rakentavasti ja asiaan, ei henkilöön keskittyen.

### VASTUU OMASTA JA MUIDEN KÄYTÖKSESTÄ

Jokaisella meistä on velvollisuus puuttua epäasiallisuuksiin, fyysiseen ja verbaaliseen häirintään ja syrjintään.

Pyydä anteeksi, jos olet loukannut tahallisesti tai tahattomasti muita. Jos huomaat jonkun käyttäytyvän asiattomasti tai muuten rikkovan turvallisemman tilan periaatteita, puutu tilanteeseen ja pyydä ystävällisesti lopettamaan.

Tarvittaessa ilmoita häirinnästä ryhmän vastuuhenkilölle tai henkilökunnalle.

”KOHTELE MUITA, KUTEN HALUAISIT ITSEÄSI KOHDELTAVAN”

# 40-VUOTIASTA HELMIÄ JUHLITTIIN KESÄISEN ILOISSA TUNNELMISSA



Bilebändi Jumper viihdytti juhlijoita



Koiton Laulu -kuoro esiintyi aulassa juhluvieraiden saapuessa



Helmiläisten toisen juhlapuheen pitäjänä Petri Keckman ja Tiina Viitanen



Juhlan juontajina toimivat toiminnanjohtaja Heidi ja toiminnanohjaaja Johanna



Helmiläisten ensimmäisen juhlapuheen piti Roosa Tiensuu



Juhlapuhujana tohtori Pentti Arajärvi



Helmin keittiön loittima juhlabuffet

16.6.2023 HELMI ry:n perustamisesta tuli kuluneeksi tasan 40 vuotta ja pääsimme juhlistamaan Helmiä ja sen toiminnantäyteisiä kuluneita vuosikymmeniä Kalliolan Setlementitalolla.



Kakkukahveilla

# HELMI 40 vuotta



# Juhlahumua kuvausseinällä



# KESÄISET RISTEILYT

Tämän kesän ensimmäinen risteily oli puolessavälissä toukokuuta. Se oli Helmin vapareiden virkistyspäivä.

**MEITÄ OLII KYMMENKUNTA** lähdössä saateisena toukokuun kuudennentoista päivän aamuna Kauppatorin rannasta FRS Finlandin aluksella. Väkeä olisi botskiin mahtunut paljon enemmän, mutta olihan se ihan luksusta meille risteilijöille.

Sade ja puuskainen tuuli ei haitannut meitä. Aluksen kippari oli hurmaava iäkäs herra univormussaan. Hän kyseli risteilyn aluksi, mitä haluaisimme nähdä Helsingin rannoista. Toiveet kuultuaan hän sitten ohjasi aluksen merelle. Meitä palveli juuri valmistunut nuori mies. Risteilyyn kuului lohikeitto ja merelliset lisukkeet ja jälkiruuaksi kahvi kakuineen. Kiertelimme rantoja ja saimme simultaanitulkkauksen anekdoottei-

neen näkymistä. Ensimmäiseksi matka jatkui itään päin. Kippari valitsi reitin mukaan, että avomerien kohdat hän ohitti niin, että puuskatuulen nostattama aallokko keinutti mahdollisimman vähän. Idässä kävimme alittamassa Hevossalmen kääntösillan. Siellä saimme ihailia Laajasalon rantojen ökyrikkaiden merenranta-asuntoja Hevossalmissa ja Jollaksessa. Niiden laitureissa oli toinen toistaan isompaa moottoripurjehtijaa. Sitteen käännettiin takaisin ja Santahaminan puolella ei ollut lainkaan sellaista näkymää, muutama rakennus ja laiturit vain. Kääntösilta oli auki ja palasimme siitä Laajasalon rantaa pitkin. Näimme Kruunuvoiren rannan uusia pytinkejä ja Kruu-

nuvoirensillan tulevaa rakennelmaa. Se on Suomen pisin silta valmistuttuaan raitiovaunuille ja kevytliikenteelle. Sen pitäisi valmistua 2027. Seuraavaksi kierrettiin Katajanokkaa ja nähtiin kesäteloilla olevat jäänmurtaajat. Vielä käytiin katsomassa lännessä Eiranrantaa ja Klippanin saari. Sitten alkoi risteilyyn varattu aika olla lopussa ja palattiin takaisin Kauppatorin rantaan. Kaikki olivat tyytyväisiä sekä tarjottaviin että näkymiin että aluksen henkilökuntaan. Kiitos onnistuneesta risteilystä kuuluu vapaaehtoistoiminnan ohjaajalle Nooralle.

**KESÄN TOINEN RISTEILY** oli Mustasaaren retki, joka kuuluu vuodesta toiseen Helmin kesäohjelmaan. Retki alkoi vauhdikkaasti ystävämme Arttu-koiran kiidättämisellä hoitoon. Artun Leena sai tietää vasta risteilyaamuna, että Mustasaaren ei voi ottaa koiraakaan. Leena ajoi kuin rallikuski ympäri Helsinkiä ja Arttu sai hoitopaikan. Vielä tuhlautui aikaa parkkipaikkaa etsiessä, koska Taivalahdessa oli katutöitä, jotka estivät pääsyn entisille pysäköintipaikoille.

Ehdimme muiden helmiläisten pariin ja reissu tehtiin JT-Linen aluksella. Mustasaaren oli paljon menijöitä, joten saimme paikat sisääntulon luona aluksen naiskipparin selän takana irtonaisilla tuoleilla. Meitä pyydettiin matkan alettua siirtymään tuoleinemme aluksen toiselle laidalle, jotta alus ei kulkisi niin kyljellään. Taisimme me matkaajat olla tuhtia porukkaa. Aurinko paistoi eikä tuulikaan haitannut aluksen kulkua. Väki purkautui laiturille ja kaikki kulkivat kohden saaren sisäosia. Helmiläisiä ohjasi harjoittelija, jonka näyttötyö retki oli. Ensiksi mentiin kohden lammasaitauksia ja sinne matkalla sitten piti löytää halattava puu. Matka jatkui ja pääjoukko meni etsimään lampaita. Meidän porukkamme jäi istumaan penkille, kun pääjoukko kipitti lammassaareen. Me näimme lampaita ihan siinä varjossa istuskellessa. Kun pääjoukko tuli takaisin, kävelimme kohden uimarantaa ja kana- ja kanihäkkien ohi grillipaikalle. Meidän joukkomme meni päätalon toilitin kautta ostamaan jätskiä viilennykseksi. Sieltä sitten grillikatok-



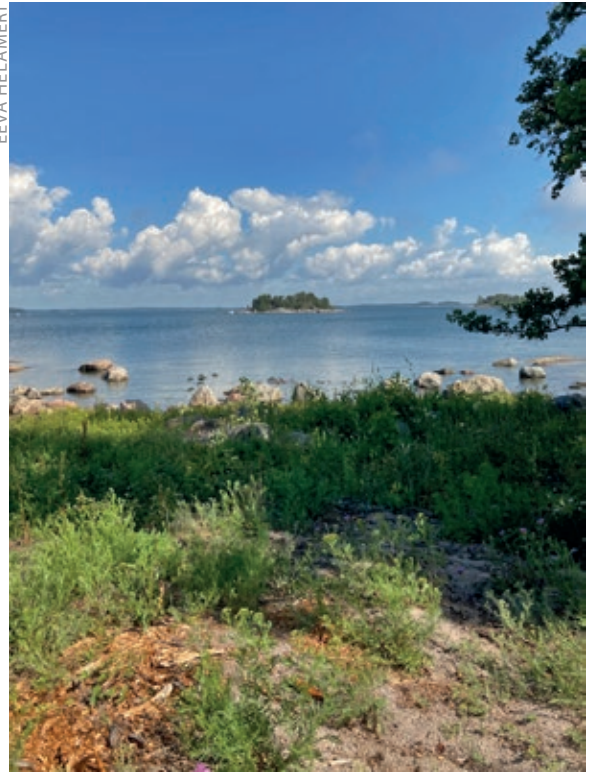




– meidän matkamme kruunasi jätskikiskalta ostetut tuutit.



EEVA HELAMERI



seen odottamaan grillattua makkaraa ja juotavaa. Retkievalat syötyämme olikin aika kiiruhtaa laivalaiturille alusta odottamaan.

Samaan alukseen oli tulossa Sympatin retkeläisiä ja parinkymmenen ala-asteikäisten lapten porukka ohjaajineen. Epäonneksemme jouduimme istumaan samaan hyttiin kuin lapsoset.

Taas kerran tuli todistettua se seikka, että lapsista lähtee kauhea meteli, kun kaikki yrittävät puhua samaan aikaan. Ihmettelimme ohjaajia, kun he eivät hillinneet lainkaan huutoa. Se oli todellista kidutusta.

Harvoin on odottanut niin innokkaasti botskin saapumista laituriiin. Mutta meidän matkamme kruunasi jätskikiskalta ostetut tuutit. Ne olivat jättiläiskokoiset ja syödä piti nopeasti, että jätski ei ehtinyt sulaa. Varmaan oli melkein litra jäätelöä. Ensi kesänä pitää käydä nauttimassa taas jäätelöt.

**KOLMAS RISTEILY** oli perjantaina heinäkuun neljästoista päivä Sipoon Kaunissaareen.

Tapasimme Vuosaaren metroasemalla, josta jatkoimme HSL:n bussilla Aurinkolahteen. Laivalaiturilla retkenvetäjä huomasi, että hän oli kadottanut henkilökohtaisen matkapuhelimensa. Pienen pohdiskelun jälkeen hän päätti tiedustella bussista, oliko löytynyt puhelin. Koska bussin reitti on niin lyhyt, reittiä kulkee vain kaksi bussia. Saimme sitten ihastella, kun kadonneen puhelimen omistaja lähti juoksemaan lähibus-sipsyksille. Puhelin löytyi toisen bussin istuimelta, johon se oli jäänyt. Paluu puhelinjähdistä sujui keveästi juosten. Sitten saapui alus, jonka kyydissä alkoi merimatka Kaunissaareen. Se oli kuin pienois-malli suurista maantielosseista. Istuimme kannella auringonpaisteessa maisemia ihastellen. Merimatkan puolessavälissä alkoi merisumu nousta ahterin puolel-

ta. Se oli minulle ja varmaan muillekin uusi ilmiö. Olin kyllä kuullut puhuttavan siitä. Saapuessamme Kaunissaareen sumu alkoi haihtua taivaan tuuliin.

Ensimmäiseksi kävelimme aamukahville ravintolaan. Sen jälkeen hajaannuimme, toiset kävelivät saaren kärkeen ihastelemaan silokallioita ja merimaisemaa, toiset kävelivät tietä pitkin katsomaan saunaa ja uimarantaa. Yhdessä sitten kävelimme ravintolaan syömään lounasta.

Sen jälkeen kävelimme laiturille päin, jotta emme myöhästyisi lautasta. Olimme niin ajoissa rannassa, että tulimme Söderskärin retkellä käyneen aluksen kyydissä takaisin. Se oli paljon mukavampi ja nopeampi kuin se paatti, jolla matkustimme Kaunissaareen. Hyvä retki.

Eeva Helameri

Kuvat: Eeva, Johanna, Mika ja Noora

## MÖKKISAARELLA MIELI RAUHOITTUU



Kesämökillä käyminen oli ihan parasta tänä kesänä. Vain tuulen henkäys kasvoilla ja laineen liplatus kuului matkalla, kun soudimme saareen.

tarkemmin ja tallustelen kumisaappaat jalassa. Matkassa on mukana muutama käärmepakkaus kaiken varalta. Saareen avun saanti on vaikeaa, koska matkaa kaupunkiin on kahdeksan kilometriä soutu-  
matkan lisäksi.

Tällä kertaa saarimatalla tuli tehtyä ”metsänhoidollisia toimia”, kuten leikkisästi sanoimme nauraen. Tämä tarkoitti ison koivun kaatamista, oksien leikkuuta ja kulkureitin harventamista. Sen verran iso koivu oli kyseessä, että tällä puumäärällä lämmitetään saunaa useaan kertaan, kunhan puu kuivuu ja pilkotaan klapeiksi. Puun osat kuivuvat nyt puuvajassa ja odottavat jatkotoimia seuraavalla saari-  
reissulla. Tästä kaikesta voi sitten unelmoida pitkän syksyn ja talven aikana.

**VIIME AIKONA** on puhuttu paljon lasten luontosuhteen heikentymisestä, niin sanotuista turvaistuinlapsista, joiden vanhemmat vievät lapset autolla kouluun turvallisuuden vedoten. Metsässä liikkuminen on vähentynyt, vaikka lasten olisi tärkeää saada luontokokemuksia ihan kodin vieressä lähiluonnossa. Lapsilla pitäisi olla mahdollisuus vain olla metsässä ilman järjestettyä tekemistä. Lapset kyllä keksivät ulkona kaikenlaista puuhaa ja vaikkapa rakentavat risuista ja oksista majaa tai kiipeilevät kivien päälle leikkien mielikuvitusleikkejä, kuten minä tein lapsena mökillä ”mömmölässä”.

Olen miettinyt viime aikoina paljon luonnossa tapahtuvia muutoksia, kuten lämpötilan nousua ja lisääntyneitä rankkasateita ja niihin liittyviä tulvia, joita tapahtuu ympäri maailman. Luonnosta nauttiminen on elämän yksi tärkeimmistä asioista, jonka nauttimiseen meillä kaikilla pitäisi olla mahdollisuus. Luonto tuo elämään lisää voimavaroja ja jaksamista. Sen takia luonnonsuojelu on niin tärkeää. Luontoelämykset voivat muistuttaa meitä siitä, että olemme yhtä luonnon kanssa.

Mukavaa syksyn alkua kaikille!

*Teksti ja kuva: Tarja Ruusunen*

**SOUTUMATKALLA IHAILIMME** vedessä kukkivia kulleroita auringonsäteiden heijastuessa kauniisti veden pinnasta. Tämä on sitä onnea, mitä voi tuntea luonnossa ollessaan. Muutamia mustikoita poimin suuhuni kävellessäni saaressa. Ne olivat pieniä tänä vuonna ja puolukan marjat olivat vielä raakoja. Muutamia sieniä näkyi siellä täällä, lähinnä rouskuja. Ravun pyydyksiä ei näkynyt tänä vuonna vedessä yhtä ainoata. Naapuri ei ollut laittanut niitä veteen.

Minulla on monesti vaikeaa elää hetkessä kaupungissa, mutta mökillä se onnistuu luonnon ja kaiken tämän rauhan ja hiljaisuuden keskellä. Olen pohtinut, kuinka tärkeää on pysähtyä ja kuunnella hiljaisuutta. Siksi metsä ja sen luonto on niin tärkeä monelle vähentämään stressiä. Metsässä mielikin rauhoittuu. Tänä kesänä kuikka ei laulanut ja muutenkin oli

lintujen osalta aika hiljaista. Liekö siihen syynä illalla tuleva ukonilma salamoineen. Olisiko sään muutos mahdollisesti karkottanut linnut pois? Vaikea sanoa oliko näin, mutta kova ukkosenilma tuli illalla sateineen ja salamoineen. Mökissä olimme suojassa kaatosateelta. Yhtään käärmettä en ole koskaan saaressa nähnyt, vaikka tiedän niitä olevan, kun on paljon isoja kiviä ja kallioita. Edes rantakäärme ei ole tullut vastaan. Käärmeet ovat varmaan isojen kivien suojassa ja ne eivät tule pihalle sieltä. Olen ollut onnekas, sillä pelkään käärmeitä. Lapsena mökillä ollessa mummo kuulemma siirteli käärmeitä kepin avulla muurahaispesään, näin minulle on kerrottu. En tiedä, oliko tämä oikeasti totta vai vaan puhetta, jolla lapsi saatiin pysymään varuillaan, mutta olin aina varovainen. Saaressa kävellessä katson siis aina mihin astun tavallista

# Niemik40ti

Niemikotisäätiö – yhdessä 40 vuotta

Tuettua asumista, aktiviteetteja ja valmennusta  
helsinkiläisille mielenterveyden häiriöistä toipuville  
jo vuodesta 1983 lähtien



## METSÄPALVELU TURUNEN OY

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



**Kajaanin**  
kaupunki

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



# HALTIA



## Lataudu luonnossa!

Tule Haltiaan ja Nuuksioon lataamaan mieltä ja kehoa.  
Haltiaista löydät juuri avatun Suo, kuokka ja some – päivitä  
luontosuhteesi -näyttelyn sekä kaikille sopivia luontopolkuja.  
Haltian asiakaspalvelusta saat retkineuvontaa ja vuokraat  
retkeilyvarusteita sekä syöt hyvin Ravintola Haltiassa.

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

Kuva: Retkipaikka / Jonna Saari

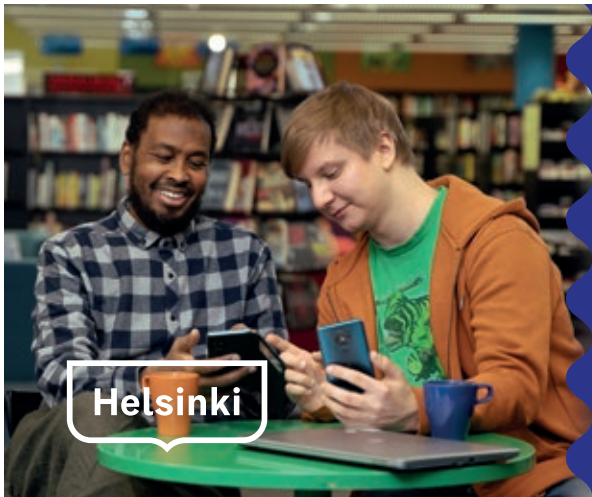
## Haku kevään koulutusryhmiin on avoinna.



**ihminen**  
TAVATTAVISSA

**Tommy  
Hellsten**  
INSTITUUTTI

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



Helsinki

## Stadin digituki – apua arjen digipulmiin!

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

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

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

# VOIMAA LUONNON MONISTA AKTIVITEETEISTA



*Hyvä syy lähteä retkelle on myös taiteen tekeminen luonnossa esimerkiksi valokuvaamalla erilaisia kohteita ja maisemia.*



**LUKUISAT TUTKIMUKSET** osoittavat luonnolla olevan runsaasti positiivisia vaikutuksia elämänlaatuamme. Luonnossa vietetty aika parantaa niin fyysistä kuin psyykkistäkin hyvinvointiamme ja auttaa meitä jaksamaan arjen askareissa. Ja saattaapa luonnon helmassa vaeltaessa mukaan tarttua uusia ihmissuhteitakin. Siispä on paljon hyviä syitä suunnata luontoon vaikka saman tien kokemaan unohtumattomia elämyksiä.

Suomessa asuessamme olemme onnekkaita, sillä maamme luontotarjonta on rikas ja monipuolinen. Niin metsiä kuin järviäkin löytyy lähes kaikkialta, ja suurimmissakin kaupungeissa niiden äärelle pääsee helposti joko kävellen tai vaikkapa julkista liikennettä käyttäen. Luonto tarjoaa paljon kehoa ja mieltä virkistäviä aktiviteetteja, jotka ovat matalalla kynnyksellä kenen tahansa ulottuvilla. Hienointa on se, että luontoon jokainen voi lähteä milloin tahansa kuntotasosta, varallisuudesta tai muista rajoituksista riippumatta. Tapoja viettää siellä aikaa riittää yllin kyllin ja vain mielikuvitus on rajana kullekin sopivaa puuhaa pohdittaessa. Mikäli ajanvietto luonnossa ei ole ennalta tuttua, kannattaa siihen suhtautua ennakkoluulottomasti avoimin mielin.

Luonnon rauha ja hyvinvointiin vaikuttava voima yllättävät varmasti positiivisesti suurimman osan meistä. Siitä tulee helposti tapa, jota emme enää vaihtaisi pois, kun kerran olemme siihen sukeltaneet. Mikäli sopiva aktiviteetti on vielä hakusessa, löydät toivottavasti siihen inspiraatiota tämän jutun aktiviteettilistasta.

Erilaiset luontopolut tarjoavat mahdollisuuden niin rauhalliseen kuin vauhdikkaampaankin liikuntaharrastukseen esimerkiksi kävellen, pyöräillen tai vaikkapa hiihtäen. Tutustumalla rohkeasti oman asuinalueesi luontokohteisiin löydät varmasti mieluisat lenkkireitit joko metsästä tai veden rannalta. Vaikka kulkisit pääosin samoja reittejä päivästä toiseen, tekevät etenkin vuodenaikojen vaihtelut niistä uusia ja erilaisia eikä tylsyys pääse taatusti yllättämään samoillakaan poluilla. Vaihtuvat tuoksut, väriloisto ja luonnon äänimaailma houkuttelevat vetämään lenkkarit tai sujauttamaan sukset jalkaan yhä uudelleen ja uudelleen. Kesäisin voit matkalla poimia vaikkapa kukkakimpun piristämään kodin sisustusta ja unohtua talvella ihastelemaan vasta sataneen lumien luomaa postikorttimaista maisemaa.

Mikäli joogaharjoitukset ovat osa arkirutiinejasi, voit tehdä ne helposti myös metsässä. Ja jos tämä mieltä ja kehoa kokonaisvaltaisesti ruokkiva laji ei vielä ole tuttu, kannattaa siihen ehdottomasti tutustua esimerkiksi internetistä löytyvien videoiden kautta ja opetella aluksi yksinkertaisimmat asanat, sillä jo niiden parissa pystyy rauhoittumaan ja rentoutumaan kiireen keskellä. Et välttämättä tarvitse edes joogamattoa, vaan metsästä löytyvä paksu ja pehmoinen sammalpeite sopii etenkin rauhallisempaan harjoitteluun loistavasti. Linnunlaulu, lehtien havina puissa ja kevyt tuulenvire toimivat luonnon omana rauhoittavana musiikkina koko harjoituksen ajan. Myös meditoiminen metsän sylissä vapauttaa varmasti stressistä ja antaa hetkessä valtavasti uutta energiaa päiviin.

Aamukahvit terassilla etenkin kesäisin on mukava tapa aloittaa päivä, mutta aina silloin tällöin aamiaisen voi hyvin nauttia myös ulkona luonnossa. Näin ensimmäinen happihyppely tulee kuin itsestään heti herättyä ja raitis ilma takaa pirteämmän aloituksen päivälle. Mikäli lyhyen kävelymatkan päästä kotoa löytyy mieluisa luontoalue, nappaa termospulloon lempi-

juomasi, ota mukaan syötävät ja suuntaa lempipaikkaasi niistä nauttimaan. Myös piknik metsässä, rannalla tai miksei vesillä esimerkiksi soutuveneellä on myös ihana tapa viettää aikaa yhdessä läheisten kanssa. Eväskoriin voi koota joko pientä purtavaa tai vaihtoehtoisesti voitte yhdessä kattaa taivasalle koko illallisen. Iltahämärässä nuotion sytyttäminen sille sallitulle paikalle tekee hetkestä tunnelmallisen. Tulta katsellen ja sen ritinää kuunnellen ajantaju häviää ja sen äärellä kuluu usein tunti jos toinenkin. Ruuan valmistaminen nuotiolla on myös oma elämyksensä. Ja mikä parasta, lempimaut maistuvat vieläkin paremmalta ulkona nautittuina.

**METSÄT OVAT PULLOLLAAN** terveellisiä ja herkullisia antimia, joita kannattaa rohkeasti lähteä poimimaan itse. Kesäisin varvut polkujen varsilla notkuvat maukkaita marjoja ja syksyisin runsaat sieniapajat kutsuvat keräämään niitä korit kukkuroilleen. Metsät tarjoavat meille monipuolisen valikoiman ruokasieniä, mutta joukossa on myös ruokapöytään sopimattomia myrkyllisiä lajikkeita. Tästä syystä sienestystä vasta aloittavan kannattaa tutustua tarkasti sienilajeihin ja valita niistä muutama sellainen, jonka pystyy tunnistamaan varmasti. Alkuun kannattaakin poimia vain näitä lajikkeita ja laajentaa sienitietoutta rauhassa tutustuen. Tähän sopivat mainiosti niin internetistä etsittävä tieto kuin erilaiset sienikirjatkin, joita voi joko ostaa tai hakea lainaksi kirjastosta.

Monilta paikkakunnilta löytyy edullisesti vuokrattavaksi niin soutuveneitä kuin kajakkejakin luontoretkeilyyn vesiltä käsin. Raikkaassa meri-ilmastossa soudellen pääsee nauttimaan vesimaisemista aivan uudella tavalla ja samalla päivän liikunta-annos täyttyy kuin huomaamatta. Voit tehdä esimerkiksi retken saareen tai tutustua lähialueen rantoihin. Myös suppailu on liikuntamuotona tehokas ja tarjoaa mahdollisuuden nauttia veden rauhoittavasta voimasta.

Päivittäisen luontohetken ei tarvitse aina rajoittua tuntiin tai kahteen, vaan sitä voi venyttää pidemmäksi nukkumalla yön tai useamman ulkona. Vuodenajasta riippuen tulee kiinnittää huomiota tarvittavaan varustukseen, mutta kesällä riittää, kun kas-

siin pakataan mukaan teltta, makuupussi ja eväät. Tarjolla on erilaisia leirintäalueita ja muita telttailupaikkoja, joihin voi huoletta pystyttää majansa useammaksi päiväksi. Tällaisilta paikoilta löytyvät useimmiten monen kaipaamat perusmukavuudet kuten wc:t, suihkutilat ja ruuan valmistusta helpottavat grillikatokset. Jos kaipaavat varmaa rauhaa, hiljaisuutta ja askeettisempia oloja, voit suunnata kauemmas metsän keskelle ja asettua sinne joko telttailien tai tehdä vuoteen myös sammu-leelle. Mitä askeettisempaan ympäristöön uskaltaa heittäytyä, sitä helpompaa on päästä irrottautumaan arjesta jatkuvasti läsnä olevista kuormituksista ja velvollisuuksista. Joskus mielelle tekee hyvää vain levähtää poissa työ- ja kotiasioiden, somen ja muun päivittäisen hälinän keskeltä. Puhelin kannattaa pitää käden ulottuvilla mahdollisia hätätapauksia varten, mutta muutoin se kannattaa unohtaa hetkeksi ja nauttia kaikin aistein senhetkisen ympäristön antimista. Mukaan voi varata vaikkapa hyvän kirjan, jonka pariin voi kaikessa rauhassa keskeytyksittä uppoutua.

Televisiossa näytettävien luonto-ohjelmien sijaan voit järjestää sellaisen itsellesi myös livenä. Jos pidät eläimistä ja erityisesti linnuista, on linturetki helppo ja hauska tapa lähteä tutustumaan lähialueella sijaitsevien puiden asukkeihin ja hankkia lisää tietoutta esimerkiksi opettelemalla tunnistamaan itsellesi vieraita lintuja. Et välttämättä tarvitse kiikareita

tai kaukoputkea, vaan linnut on mahdollista nähdä hyvin myös paljain silmin. Niin metsät kuin puistotkin ovat loistavia alueita lintujen tarkkailuun, ja talviruokintapaikoilla luonnollisesti käy kuhina niiden saapuessa porukalla aterioimaan. Retkelle kannattaa varata riittävästi aikaa, sillä maltti on lintubongauksessa valttia. Suositeltavaa on liikkua hiljaa ja hitaasti, sillä kovat äänet ja oksien rasahdus pelästyttävät linnut tiehensä. Pienten siivekkäiden touhuja seurattessa ajantaju häviää ja huolet ja murheet unohtuvat taka-alalle.

Hyvä syy lähteä retkelle on myös taitteen tekeminen luonnossa esimerkiksi valokuvaamalla erilaisia kohteita ja maisemia. Luontokuvaaminen on mukava harrastus, jossa saa vapaasti tuoda esiin omaa luovuuttaan ja pysähtyä ihailemaan mitä erilaisimpia paikkoja puista ja metsän eläimistä vesimaisemiin ja taivaan väreihin. Huippukuvaaja ei tarvitse olla – harjoitella voi rauhassa omaan tahtiin alkeista lähtien. Et myöskään tarvitse kalliita välineitä kuvausjalustoista markkinoiden uusimpiin ja hienoimpiin järjestelmäkameroihin, vaan omasta puhelimesta löytyvällä kamerallakin pääsee jo pitkälle.

Mikäli kuvia haluaa vielä jälkikäteen käsitellä, löytyy internetistä myös siihen ilmaisia puhelimeen ladattavia sovelluksia. Valokuvaamisen ei aina tarvitse olla kallis harrastus, ja vain taivas on rajana luonnon tarjoamille kuvauspaikoille. >>





Luonto on monipuolinen ympäristö niin rauhoittumiseen ja rentoutumiseen kuin aktiivisempaankin puuhasteluun. Pian saapuva syksy tuo mukanaan kirpeän raikkaat syysaamut, ihanan ruskan väriloiston, hämärtyvät illat ja paljon tunnelmallisia hetkiä luonnossa ja sen ulkopuolellakin. Suuri osa myös näistä aktiviteeteista sopii mainiosti syksyyn. Toivon näiden ideoiden auttavan juuri sinua löytämään itsellesi mieluisaa tekemistä erilaisissa luontokohteissa halusitpa sitten kohottaa fyysistä kuntoa, löytää sopivan tavan poistaa stressiä, saada lohtua vaikeaan elämäntilanteeseen tai nauttia niistä ihan muuten vain. Voit joko napata näistä sen yhden mieluisimman tai rakentaa useammasta aktiviteettiehdotuksesta omannäköisesi kokonaisuuden. Tärkeintä on nauttia ja saada positiivisia, itseä kiehtovia ja hyvää mieltä antavia kokemuksia.

*Teksti ja kuvat: Minna Mononen*

## Stadin kundi ei skugea kaipaa

*En ymmärrä niitä, jotka haluavat mennä metsään poimimaan marjoja ja sieniä – niitähän saa mukavasti ostettua torilta.*

EI KAIPAA KOTIKISSAKAAN, silti se on onnellinen saadessaan tarpeeksi herkullista ruokaa ja vähän läheisyyttä omistajaltaan. Metsässä liikkuminen on vaivalloista. Kaiken maailman risut ja männynkävyt hankaloittavat metsäpoluilla dallaamista, kun muutenkin tällaiselle sairaanlihavalle kävely on epämukavaa. Näin siis jo metsäpoluilla, saatikka jos alkaa poikkeamaan polulta ja räppimään risukkoisessa umpimetsässä.

En kiellä, etteikö metsä olisi tarpeellinen ekosysteemille ja kaiken maailman metsän eläjille, mutta minä

en ole mikään puusta puuhun hyp-pivä liito-orava, enkä tiedä riittääkö minulla empatiakykyjä näille muille lajeille. Heikot sortuvat elontielle – se on evoluutiota. Jos jokin ekologinen lokero kuolee, niin sen valtaa uusi laji.

Metsä on parasta hyötykäytössä. Tehdään metsän puusta selluloosaa ja paperia ja pidetään talouden rattaat pyörimässä. Suomen rikkaus ja hyvinvointiyhteiskunta saa kiittää metsätaloutta vauraudestaan. Sellu haisee rahalle.

En ymmärrä niitä, jotka haluavat mennä metsään poimimaan marjoja ja

sieniä – niitähän saa mukavasti ostettua torilta. Jos niitä menee itse metsästä poimimaan, niin voi ensin kompastua johonkin kiveen ja ennen kuin huomaaakaan, niin lyödä päänsä toiseen kiveen. Onko sitten mukavaa olla marjanpoimija, jolla on kuhmu otsassa ja pahimmassa tapauksessa aivotärähdytys? Ja kun ostaa marjat torilta tai talvella lähikaupan pakastealtaasta, niin ne saa valmiiksi perattuina - ei tarvitse tuskastella risuja ja lehtiä sisältävien marjojen kanssa.

Entäs sitten ne hyttysset ja sääsket? Muistan kauhulla lapsuuden kokemuksia, kun minun täytyi mennä metsään äidin ja isän mukana, niin sai huitoa hyttysiä niin ettei pystynyt edes grillimakkarasta rauhassa nauttimaan.

Metsässä on sitä paitsi petoja, kuten karhuja ja susia. Jos minä haluan jännitystä elämäni, niin tilaan netistä jonkin kauhuelokuvan ja katson sen mukavasti kotona popcornia syöden. En halua olla mikään rohkea viidakkoseikkailija, joka harrastaa sellaista vaarallista extremeurheilulajia, kuin metsään meneminen.

Painukaa te muut vaan metsään, minä pysyn kaksiossani sisällä ja dallaan kaupungin katuja.

*Teksti ja kuva: Petri Keckman*





# RUNOILIJAN LUONTOSUHDE JA MAAILMAN TILA VUONNA 2023

**EDSMENNYT ISÄNI** oli opiskellut biologiaa Helsingin yliopistossa ja antanut itselleni paljon intoa omalla esimerkillään luonnosta nauttimisesta. Opin eri kasvien ja lintujen nimiä, mikä olikin lähes loppumaton kiinnostuksen aihe. Jossain vaiheessa jo teini-iässä päätin, ettei minusta ole enää samaan. Näin luonnon ja ihmiskunnan suhteen peruuttamattoman huonona, joka meni vain hurjaa vauhtia alaspäin.

Monet pakkaukset nykyisin on tuhlattu hienoihin kääreisiin, kirkkaanhopeisella värillä ilman mitään sanktioita, siitä mitä seuraisi, jos jättäisi ne luontoon.

Olin työmatkalla Afrikassa vähän aikaa sitten ja näin, ettei ihmisille ollut jaettu minkäänlaisia ohjeita siitä, miten kierrättää. Aavikolla näkyi poltettujen roskapussien palasia, rannassa näkyi eräänlainen kaatopaikka, joka oli täynnä muovijätettä. Varmasti korvaavuuksia kehitetään kovaa vauhtia ravintoketjuun. Synteettisesti tuotettua lihaa sekä yhä enemmän muita elintarvikkeita. Mutta niin kauan, kun vallassa on henkilöitä, jotka ovat enemmän tai vähemmän korruptoitavissa, mitään ei tapahdu.

Alemmalla yhteiskunnan hierarkiassa toimivat kalastajat menettävät elinkeinonsa, koska suuret troolialukset vievät ison osa saaliista mennessään. Sademetsää poltetaan, koska jälleen köyhimmässä tilanteessa olevat sanovat sen olevan

välttämätöntä, jotta he voisivat elättää perheensä.

Tässä olisi hyvä tilaisuus kenelle tahansa yksilölle tai isolle toimijalle kehittää keino, jolla liuottaa käytetty muovi mahdollisimman pieneksi nesteeksi. Jota voisi käyttää taasen jollain tapaa ekologisemmin. Itse näen tilanteen, kuten varhaisnuorena. Peli on suurilta osin menetetty jo kauan sitten. Yksilön oma etu menee aina ekologian ja ekosysteemin edelle.

Se on pelottavan luontaista. Meillä on oma saalisviettimme, joka kulminoituu ilmaisiin ämpäreihin, tai eräänlaisiin saaliskuviin metsästä, marjoiheen ja sienineen. Siinä ei ole mitään pahaakaan, mutta se kertoo vain himosta saada se, minkä edessään näkee. On vaikeaa lahjoittaa mitään luonnonsuojeluun, kun voi sitten pelata joka viikko lottoa, joka toivottavasti on vain tapa. Medialla lienee sopimus Veikkauksen kanssa, miten parhaiten rummuttaa tätä parhaimpana keinona rikastua. Oma yrittäminen sikseen, ellei sitten taas uutisoida jotain löytöä kirpputorilta. Näin toimii keltainen lehdistö Suomessa vuonna 2023.

Toki me kuluttajina olemme kaikki enemmän tai vähemmän syyllisiä tähän surulliseen tilaan, missä maailma on ilmastonmuutoksineen tällä hetkellä sekä tulevaisuudessa. Tässä pitäisi mennä yhä syvemmälle niihin juurisiihin, miksi

ihminen toimii niin kuin toimii. Se on kysynnän ja tarjonnan laki, joka takaa joillekin isomman ja toisille pienemmän siivun elintasonsa parantamiseksi.

Sama elintaso, talouskasvu sekä etenkin globalisaatio on nyt tuhon tie, jossa menemme. Toki on hienoa, että monet köyhistä maista ovat vähitellen keskiluokkaistuneet ja vaurastuneet. Se taas tarkoittaa yhä kasvavaa materialismia sekä välinpitämättömyyttä ympäristöä kohtaan.

Ehdottaisin suurille Hollywoodin elokuvastudioille seuraavaa. Tehkää animaatioisarja, jossa eläimet eivät olekaan söpöjä selvytyjiä, vaan aidosti kärsivät ja loppukaan ei ole sama kuin satukirjoissa. Etenkin lapsista voi lähteä muutos. Jos he näkevät aidosti, kuinka huonosti menee, niin se voisi olla jonkinlainen pelastusrengas tässä lohduttomassa ajassa.

Äskettäin yksi ympyrä sulkeutui. Setäni, isäni veli menehtyi. Hän oli täysin biologialle sekä sen ilmiöille omistautunut tutkija, joka toimi biologian apulaisprofessorina pitkään Helsingin Yliopistossa. Hänen hautajaisissaan esitettiin hänen itse tekemänsä sävellyks **Eino Leinon** runoon *Tähtitarha*. Olin kuulevinani siinä toivoa, että ymmärryksemme maapallosta ja maailmankaikkeudesta muuttuisi edes hieman tähtipölyn lailla parempaan.

Henri Hirvenoja

## Mökillä

Kävelen kohti laituria ja tunnen tuulen henkäyksen.

Maaseutu rauhoittaa sielun, kaupungin kiireet unohtuvat.

Muinainen kuikan ääni kajahtelee halki tyynen järven ja yhdistää mielen ikuisuuteen.

Sudenkorennot tanssahtelevat lumpeenkukkien ympärillä ja muistuttavat siitä, miten onni löytyy tästä hetkestä.

Pienet sienet ne yhdessä tuumin kurkkivat sammalmättästä.

Tatti odottaa maltillisesti poimijaa. Tatin lakissa mönkii etana, joka sarvillaan ennustaa poutasäitä.

Auringonsäteet kurkkivat metsiköstä ja valo kajastaa. Lasten posket ovat värjäytyneet mustikoista, ja koira kaluaa lahoa kepakkoa. Orava jyrää käpyä ja vaikka emme kuule, rihmastot keskustelevat henkeviä. Myöhemmin illalla istutaan pöydän ääreen ja syödään muhennosta.

*Olavi "Matador" Huuhkaja*

## Ruska-ajan porteilla

Loppukesä antaa viimeisen tervehdyksensä suviajasta.

Kesäloma taaskin päättyy.

Viimeiset lölyt lyödään kesäsaunassa.

Pakataan vaatteet kaupunkiin muuttoa varten.

Vilja kypsyy pelloilla korjattavaksi.

Samoin omenat ja herukanterret myös.

Puolukat ja sienet samoin tulee esiin.

Linnut valmistautuvat etelään muuttoon.

Puitten lehdet alkavat ruskaloistoon valmistautua.

Syyspäiväntasaus lähenee.

Järven vesi viilenee vain nyt koko ajan.

Viimeiset kalasaaliit saadaan veneeseen.

Jänis loikkii metsässä puitten lomitse.

On ruska-aika taaskin vain koittamassa.

Varpuset viettävät talven yli luonnossa vaan.

Sitten kaupunkiin työhön ja kouluun.

Kesäloma on virkistänyt lomalaisia.

Alkaa luonnossa talviuni kesäpäivien jälkeen.

Ensi suvena on sitten uusi aurinkoloma.

*Lauri Simonen*

## Myrsky

Harmaa viima kuohuttaa aallokkoa.

Vesi tihkuu raskaasta pilvestä.

Yksinäinen lokki etsii eväitä. Mitä lokki löytää?

Vanha mies huomaa lokin ja antaa sille palasen omasta eväsleivästä. Lintu lennähtää tyytyväisenä noutamaan herkkupalan.

Lokin elämä ei ole helppoa.

*Olavi "Matador" Huuhkaja*

Kävelen ahon laitaa, mielessäni vaahtopäät.

Kesän henki mukana syksyssä on, antaen talveksikin voimaa ja lämpöä kynttilän.

Kaarna tuoksuu, ja muistuttaa uudesta luonnon syklistä, joka talven jälleen kevääksi muuttaa.

Vain muutos on pysyvää.

*"Aapo Näykkinen"*

Kesän marjat raikastavat olemusta ja ravitsevat sydäntä.

Ystävällinen raparperi toi häivähdyksen hapokkuutta elämään.

Karviaiset muistuttavat kissojen yöstä. Omenat puussa kypsyvät ja odottavat poimijaa.

Kaikella on oma paikkansa, eikä yksi toistaan korvata voi.

*"Aapo Näykkinen"*



# LUONNON SYLISSÄ KESKELLÄ KAUPUNKIA



**PÄÄSTÄKSEEN LUONTOON**, ei tarvitse lähteä merta edemmäs kalaan. Helsingissä on monia upeita lähiluontokohteita.

Itselleni luontoyhteys on yksi hyvinvointini kulmakivi. Jos en säännöllisesti liiku luonnossa, huomaan sen mielialassa. Tuntuu, että luonnossa liikkua maadoituu, mieli rauhoittuu ja saa paremmin yhteyden itsen ja omiin tunteisiin. Kun kävelen kotiin lähimetsän halki, tuntuu, että siinä jo hengitys tasaantuu ja tulee rauhallisempi olo. Silloin tällöin lähdän Nuuksioon patikoimaan, sienestämään ja marjastamaan. Aina ei kuitenkaan voi, eikä jaksa lähteä kauemmas. Onneksi Helsingissä on monia upeita lähiluontokohteita, jotka ovat helposti saavutettavissa. Esittelen yhden itselleni tärkeän ja ihanan, helposti saavutettavan luontokohteen keskeisellä paikalla kaupungissa.

Vanhankaupunginlahti on todella monipuolinen luontokohteiden ja myös merkittävä luonnonsuojelualue, joka on tunnettu etenkin lintulajien runsaudesta. Siellä on tavattu noin 300 eri lintulajia. Vanhankaupunginlahden luontoa on hoidettu pitkäjärjestyksellä. Alue on rauhoitettu luonnonsuojelualueeksi jo vuonna 1959. Vanhankaupunginlahdelle pääsee helposti julkisilla kulkuneuvoilla. Alueella si-

jaitsevat Lammassaari ja Kuusiluoto ovat hienoja retkikohteita. Lammassaaren vievällä esteettömällä pitkosreitillä ja Kuusiluotoon vievällä pitkospuilla kävely on jo itsessään elämys.

Reitti Lammassaaren lähtee Jokisuuntien päästä, ihan Matinkaaren sillan kupeesta. Polku pitkosreitille lähtee Pornaistenniementä hienon koivumetsän halki. Pornaistenniementä on tervaleppälehto, joka on luonnonsuojelualue. Siellä kulkee myös kilometrin pituinen Luonnon syli -niminen esteetön luontopolku. Sen varrella on lintutorni ja piilokoju, joissa voi tarkkailla lintuja. Piilokojulle mennään myös pitkospuilla pitkin.

Lammassaaren pitkosreittiä kävellessä kuljetaan läpi kansainvälisesti merkittävän lintukosteikon, Natura-alueen sekä Viikki-Vanhankaupunginlahden luonnonsuojelualueen. Reitti on 2,4 km pitkä. Sen varrella on katselutasanteita, joilla voi levähtää ja katsella ruovikon elämää, lintuja ja alueella laiduntavia kyyttöjä eli itäsuomenkarjaa sekä lampaita. Laidunuskauti kestää touko-syyskuun. Vaikka ympärillä näkyy kaupunkia rakennuksiin, voi Lammassaaren reittiä kulkiessa todella kokea olevansa luonnon rauhassa kaislojen suhistessa tuulessa.

**LAMMASSAAREEN** saavuttaessa vasemmalle lähtee polku lintutornille ja lintujen katselulavalle. Lammassaari on yleistä virkistysaluetta, mutta siellä on myös yksityistä kesämaja-asutusta. Lammassaareen voi kulkea polkuja pitkin, kuitenkin mökkiläisten rauhaa kunnioittaen. Keskellä saarta on Pohjolan Pirtti -niminen rakennus, jota vuokrataan juhlaikäyttöön.

Lammassaaren tultaessa oikealle lähtee reitti Kuusiluotoon. Se on viehättävä hehtaarin kokoinen saari, jonne vievät perinteiset, vähän yli kilometrin pituiset pitkospuut ruovikon halki. Pitkospuilla kävellessä kannattaa varautua siihen, että jalat voivat kastua. Kuusiluoto on yksi minun lempipaikoistani Helsingissä. Koen siellä todella olevani luonnon syliissä, vaikka ympärillä näkyykin kaupungin profiili. Kuusiluoto on kaikkina vuodenaikoina kiehtova retkikohte. Siellä voi myös rapsutella lampaita, jotka laiduntavat saarella kesäkuun alusta lokakuulle. Kuusiluodossa voi kuljeskella polkuja pitkin, syödä kalliolla eväitä ja katsella avaraa Vanhankaupunginsekkää. Halutessaan siellä on myös mahdollisuus pulahtaa uimaan.

Vanhankaupunginlahti, Lammassaari ja Kuusiluoto ovat oivallisia lähiluontokohteita. Aina kun olen tuolla retkeillyt, on olo, kuin olisin ollut jossain kauempana, enkä vain muutaman kilometrin päässä kotia.

*Teksti ja kuvat:  
Johanna Solantie-Voutilainen*



# Aika-avaruuden antiikkikauppias



TÄÄLTÄ VUODEN-59 BARBEJA / ALKUPERÄIS-PAKKAUKSESSA!



ONKO NOI AITOJA?



TOKI. HAEN NIITÄ AIKAKONEELLA MENNEISYDESTÄ JA MYYN OMASSA AJASSA NI ELI TEIDÄN TULEVAISUUDESSA.

JATKA HEI, JOTAIN RAJAA.

TYYPILÄI ON MUKA AIKAKONE JA KÄYTTÄ SITÄ VAIN OSTO- JA MYynti-LIIKKEEN KAUPPAKASSINA!



SANOS MUUTA. VEISIN HIILTÄ VUOSIMILJOONIEN PÄÄHÄN MUTTA NE MAAPERÄ-KRITEERIT!

PILAILETKO?



MITEN NIIN? SIITÄHÄN ELÄMÄSSÄ PERIMÄLTÄÄN ON KYSE ETÄ TIE-MAA NIIN PENTELEESTI, EIKÖ?

JA MINKÄS TAKIA HERRA BİS-NEKARI NIITÄ MEIDÄN AJASSA NYT MYÖ?

ET SATUISI TIETÄMÄÄN MISTÄ SAISIN HANKITTUA HIEMAN PLUTONIUMIA?

JA KUKAS HÄN SITTEN ON? JOKU ANTIKKIFANI. TARTTUI MUKAANI 30-LUVULTA.



POLTO-AINE LOPPUI.

NIINPÄ TIETYS-TI.



OOO EN.

ENTSCHULDUNG



ICH HEISSE SIGMUND FREUD.

OOTAPA HETKI...

KYTKEN COMIC TRANSLEITTÖRIN PÄÄLE. SE KÄÄNTÄÄ KAIKKI PUHE- JA AJATUSKUPLAT HALUTULLE KIELELLE.



MITÄÄÄ?



TÄMÄ VIRIPÄÄ SANOI HALUAVANSA MUKAANI PELKÄSTÄ UTELIAISUUDESTA. JOOPA JOO.

TUULLA SE FALLOS-SENTRISTI NYT ON!



MINUSTA KYLLÄ VAIKUTI IHANSILTÄ ETÄ HÄN OLI NATSEJA PAOSSA.

JÄ TÄÄLLÄ HÄN SAI PERAANSA VIELÄ NUO...

ROVIOLLE VAAN KOKO TUOTANTO!

NONI. TERVE TULOA 2020-LUVULLE

HYVÄ TAVATON! MITÄ NAINEN OIKEIN HALUAA?

NAINEN TUO HYSTERINEN MYSTEERI! ANALYYSISSÄNI HEILLEKIN TARJOUTUU VIHDOIN MAHDOLLISUUS ARTIKULOIDA TILANNETAAN.

OSTAKKO BARBIEN?

NOSUS. ANATOMISESTI MAHDOTON POVIPOMMI. KAUPALLINEN TYLSÄ ROOLIMALLI.

MUT AFAIK, BARBIE ON KAIT NYKYISIN TOSI FEMINISTINEN JA VALLANKUMOUKSELLINEN.



AI ON VAI?

JUU, NIIN MÄÄKIN KUULIN. MONTAKS LAITE-TAAN?

JOSKUS NUKKE ON VAIN NUKKE.

SUT ON CANCELOITU BOOMER!

KATO. KATO. TÄÄLLÄHÄN ON SUVAKKEJA!

SITÄ TYÖTÖNTÄ IHMISROSKAA JOKA VAIN TUKKII TIET... JA OSOITAA MIELTÄ JA LOISII.

LUMIHIUTALE-VIRHEVASUKKI-SOSIALISTEI.

OSSI.

EL ME OLLA YHDISTYTY POLIITISEN IDEOLOGIAN PERUSTEELLA.

VAAN KOSKA KUULUTAAN RYHMÄÄN JOTA SORTAA DISKURSSIEN KÄTKETTYÄ VALLANKÄYTTÖ.

KUSPO!

JA EIKS JUST NYKYISEN OIKEISTORADIKALISMIN JUURET OO TYÖTÖMYYDESSÄ JA SYRJÄYTYMISESSÄ?

NUI SOSIALISTIT HAALII VIELÄ MAAILMALTA LISÄÄ AUTETTAVIA -SORI HOLHOTTAVIA.

JOPAS. KÄVIN ASKETTAIN 50-LUVUN HOLLYWOODISSA.

AI EI ELIITI OOKKAAN SEONGELMA?

JASIELLÄKIN PELOTELIIIN SOSIALISIMIMÖRÖLLÄ. KUINKA SE TULIS JA VALTAIS PORUKAT, NIITEN MIELEN, ELIMINOIS TUNTEET JA KAIKEN INHIMILLISEN JA LOPULTA TYYPIIT OLISIHAN TAHOOTOMIA IHMISZOMBEJA, KONEISTON OSIA.

KUULOSTAA ENEMPI SILTÄ PORUKALTA JOTA MINÄ PAKENIN ITÄVALLASTA.

KUULITKO? JÄBÄ VÄHÄN KÄVI 50-LUVULLA.

HI, VIETKÖS MEIDÄTKIN SINNE MITÄ?

KOSK' ENNEN OLI KAIKKI PAREMMIN. OLI SELKEET ARVOT, ROOLIT JA KAIKKI.

KAIKILLESAMAT.

VOIN MINÄ TEILLE KYIDIN TARJOTA JOS TEILTÄ LÖYTYY PLUTONIUMIA.

BUAH HAH-HAA!

Hi hii

NO EI PÄ KUULE JUST NYT SATUOLEEN. MUTA MEILLÄ ON YHTEYKSIÄ ALOITTEILMAAN.

TAIS SIIS YDIN VOIMALDIT HIN.

TÄSSÄ AIKUISTEN JÄÄHYNURKKAUKSEN JA DEHUMANISAATION RISTITULESSA EN VOI OLLA MIETTIMÄTTÄ MISTÄ TULEVAT NE SOSIAALISET, KULTTUURISET JA EMOTIONAAKILSET MERKITYKSET JOITA ME ASIOILLE, SANDILLE, TEILLE JA TAPAHTUMILLE ANNAMME. MINKÄ LAISET PSYKKISET PROSESSIT SYNNYTÄVÄT HENKILÖKOHTAISET KÄSITYKSEMME, ASENTEEMME JA UHKAKUVAMME? ARVOMÄÄLÄMME, TÄRKEYSJÄRJESTYKSEMME, SÄÄNTÖMME JA KÄYTÄNTÖMME JOIHIN TAKERRUMME KUIN NE OLISIVAT EHDOTOMIA TÖTUUKSIA.

HIEMAN MYÖHEMMIN VAI PITÄISIKÖ SANOA PALJON AIKAISEMMIN?

MIS ME OLLAAN?

50-LUVULLA.

OISPA KAHVII.

HITSIT, KUNSE ON VIELÄ KORTILLA, PÖLÄ-AIKA YOU KNOW, MUTA PIAN SÄÄNNÖSTELY PÄÄTTY, ALKAA MUOTOILUN JA ARKKITEHTUURIN KULTAKAUSI, SUOMI LIITTY YK:HO. KKKONEN TULEE PRESIDENTIKSI, DEMARIPUOLUEET OVAT NOSTEESSA, HYVINVOINTIVALTIOITA ALETAAN RAKENTAA JA TASA-ARVO ALKAA KUKOISTAA.

PORUKKA ON VIELÄ VÄHÄN TRAUMATISOITUNUTTA SODISTA MUTA KYLÄ SE II SIITÄ.

MO-RO!

IHME SEKOLVA...



## Haavan ratina

saan viestin lähdistäsi  
osaratkaisu surun ja toivottomuuden  
suossa on selvitä niin,  
että elämästäni tulee totta  
lakata teeskentelemästä:  
valitsen veden väliaikaiseksi  
kulkusuunnaksi löytää suunta elämälle  
olen. männynneulanen tipahtaa hiuksista  
sudenkorenon lento, elämän mittainen  
haukkaan ilmaa ja sukellan  
lakkaan palvomasta surua  
tyhjennän epätoivon postilaatikon  
päästän katkeruuden savut  
tuulikaapista pihalle, lähdän maailmaan  
löytöretkelle, uudet ovet, mutta  
ennen sitä kirjoitan runon  
on luettava, kirjoitettava, peruutettava  
luettava uudelleen  
vietän päivän yksin  
kuin sininen kivi puhumatta kenellekään  
kertomatta mitään  
olen syvyydessä, kävelen veteen  
odotan aaltoa, jos aalto on  
kahlaan takaperin rantaan, tunnen  
jalkapohjissa mudan vaihtuvan hiekaksi  
kysyn kiveltä, onko vesi  
onko elämä.  
selvitän, mistä tässä on kysymys:  
virkeä aamu, tekemättömien asioiden  
listat kahisevat, kettu soutaa veneessä  
haalarimies torkkuu hattunsa alla

runoilijana voin lakata yrittämästä  
muuttaa ajattelulogiikkaa vastakkaiseksi  
suotakoon illalle menestys, runoilijalle  
taiteilijaelämän hulvaton vapaus  
upottaudun mereen  
epämukavuuden turvallisuusharjoitus  
takinliepeet hulmuten, kiiltävältä asfaltilta,  
polulle, kahlaan veteen  
ja jatkan uimista  
ehkä enää palaamatta, mutta  
olen nainen U-käännöksenkadulta  
syntynyt Prahan kevään vuonna  
eikä nyt ole – niin kuin ei  
alusta asti ollutkaan  
– paljoa sanottavaa kuin mitä olennainen  
elin toivossa, että jonain aamuna  
elämä muuttuisi  
se onkin jo sitten toinen tanssi  
piirtäkää kartta, josta löydän  
askeleet valssiin

vielä ennen sitä viimeistä.  
nyt on liian myöhäistä  
utopia: tyhjä tiskiallas, työpöydän pinot  
järjestyksessä, keho virkeänä,  
aistit herkistyneenä ja  
mielikuvitus laukatun  
päivän teksti, mutta jään kääntelemään  
vanhaa muistilappua ja ajattelen sinua.  
kerran sinä toivoit, että eläisimme

onnellisina toisistamme elämämme  
loppuun saakka  
kuoleman jälkeistä aikaa ei ole  
jos ei ole kuolemaa  
luulimme, ettei meillä ole kiire minnekään  
antaa vain huomisen tulla, vaikeudet,  
nujerrettu suru, kauneuden  
visu kätkemisyrittä  
epäonnistumisen kokemisen haavanlehti  
näinkö meidän tarinamme päättyy  
kuvittelen, että sukellan siniseen syvyyteen  
pinnalta upoksiin, viimeisen  
kerran, sen ainoan,  
tartut kädestäni, puristat lujaa  
sinä hetkenä ymmärrän, kuinka  
tärkeä olen itselleni niin kuin myös sinä olet  
olemme erilaisia, vaikkakin samaa ainetta  
kun ruusu laskeutuu haudalle,  
hiljaisuus kuiskaa, lokki lentää ylitse taivaan  
kauhon tyhjyyttä  
ikävä mennyttä, joka ei palaa  
ankkuroidun uintiin, kohti ulappaa  
kunnes käännyin.

*Kiitos Mieli Töihin -valmennuksen  
työryhmälle ja erityisesti  
vertaistukiohjaajalle it-tuesta.*

*Teksti ja kuva: Minna Mahkonen*

# MINÄ, MIELI JA TAIDE

## Alustus

Olen 53-vuotias helsinkiläinen taide-maalari. Olen maalannut vuodesta 1989, aluksi öljyväreillä ja sitten akryyleillä. Piirtänyt olen jo pikkutyöstä lähtien, paljon omakuvia peilin kautta piirtäen. Vuodesta 2011 olen maalannut ammatikseni. Näyttelyjä olen pitänyt 5–8 vuodessa, yleensä vähintään yksi näistä on ollut yksityisnäyttely.

## Kaapista

Mieleni sisäisistä asioista olen kyllä puhunut vuosia, mutta kaapista varsinaisesti tulin ulos tammikuussa 2023, kun pidin Omakuvia-retrospektiivisen näyttelyn Alvi ry:n Laturissa. Se oli jotenkin helppo paikka avautua. Kerroin mm. vanhoille koulukavereille elämäni koettelemuksista näyttelyn avajaisissa ja tiedotteessakin kerroin elämästäni ja mielenterveydestäni. Toinen asia kaapista ulostuloon oli Kaksisuuntaiset ry:hyn liittyminen joulukuussa 2022.

## Äänet

Kuulen myös ääniä. Olen kuullut niitä siitä asti, kun sairastuin vuonna 1993, jolloin menin ensimmäistä kertaa psykoosiin. Nykyään en kuule ääniä ollenkaan, kun maalaan tai keskityn johonkin. Maalaaminen on minulle henkireikä, en tiedä mitä tekisin ilman sitä. Se on terapiaa minulle, niin kuin myös kirjoittaminenkin on terapeutista.

## Italia ja äidin kuolema

Vuonna 2001 pääsin Firenzeen Italiaan taiteilijaresidenssiin taiteilijaystäväni kanssa. Olin siellä kolme kuukautta helmikuusta huhtikuuhun. Olin lopettanut lääkkeet, koska en mielestäni tarvinnut niitä. Kun palasin Suomeen huhtikuun lopulla, menin taas psykoosiin ja jouduin sairaalaan. Samoihin aikoihin, kun sairastin ja olin Hesperiaassa, pidin ensimmäisen yksityisnäyttelyni oikeassa galleriassa, Taidesalonki Piirtossa. Vuonna 2003 en enää joutunut sairaalaan. Sinä vuonna äitini kuoli. Se oli jotenkin helpotus minulle, hänellä oli mm. keuhkohtaumatauti.

## Voimakkaat tunteet

Viimeisimmän näyttelyni pidin Perniön Kunnantalolla 17.7.–5.8.2023, se oli yksityisnäyttely. Siinä teemana oli *Kissoja*



*lintuja*. Kissat olivat vähän kubistisen kaltaisia ja linnut suhteellisen realistisia. Samat työt tulevat Helsinkiin yhteisnäyttelyyn Galleria Art Fridaan lokakuussa 2023. Minulle maalaamiseen liittyy oma sielunelämäni – käytän voimakkaita värejä, joka kertoo voimakkaista tunteistani ja sisäisestä palosta maalaamiseen.

## Tätä suosittelen kaikille

Suosittelen kaikille taiteen harrastamista, niin musiikkia, kuvataidetta, askartelua, käsitöitä – kaikkea, johon voi keskittyä. Se on todella terapeutista, vie ajatukset pois ikävistä asioista ja antaa voimaa jaksamiseen.

*Teksti ja kuvat: Sari Nieminen*



# LÄHEISTEN SUHTAUTUMISESTA MIELENTERVEYSKUNTOUTUJIIN – OMAISET ÄÄNESSÄ

Psyykkinen sairastuminen vaikuttaa sekä sairastuneen että omaisen elämään ja toimintakykyyn. Välillä omaisten jaksaminen on koetuksella eikä apua aina saa. Kuitenkin välillä on myös toivoa.

**TÄSSÄ JUTUSSA KERROTAAN** mielenterveyskuntoutujien omaisten kokemuksia heidän suhtautumisestaan kuntoutujiin. Aineistona on FinFami Uusimaa ry:n kautta tehty verkkokysely. Vastaajia oli kuusi. Heistä neljä oli sairastuneen vanhempia ja kaksi sisaruksia. Tämä juttu on jatkoa Helmi-lehden numerossa 1/23 olleeseen juttuun "Läheisten suhtautumisesta mielenterveyskuntoutujiin", jossa kerrottiin mielenterveyskuntoutujien omia kokemuksia läheisten suhtautumisesta heihin.

Yksi verkkokyselyyn vastanneista oli lukenut jutun. Hän kommentoi juttua näin: "Tapauksia on yhtä monta kuin ihmisiäkin. Jokaista tulisi ajatella ihmisenä eikä vain sairauden kautta. Jokainen saa ja ilman muuta kannattaakin laittaa rajoja omaksi suojakseen. Joskus tiukat rajat, esimerkiksi tiedonluovutuskielto terveydenhuollosta omaisille, kuitenkin vaikeuttavat läheisen auttamista. Kannattaa siis yrittää ajatella vähän läheistenkin kannalta, he kuitenkin auttavat sairastunutta."

## OMAISTEN TIEDONSAANTI SAIRAUDESTA JA SAIRASTUNEEN OIREILU

Kyselyyn vastanneet omaiset saivat tiedon läheisen sairaudesta etenkin havainnoimalla. Yksi vanhempi sai tiedon suoraan lapseltaan, kaksi sai tiedon lääkäriltä. Kaksi vastasi, että ei ollut vaikeaa havaita läheisen sairastumista.

Sairastuneiden oireilu on monimuotoista. Vastaajat kertoivat esimerkiksi levottomasta, jatkuvasta puheesta ja ideoinnista, päihde- ja riippuvuusongelmasta, psykoosista, ahdistuneisuudesta ja masennuksesta. Yksi kertoi pelosta, vihasta, väsymyksestä, päihteisistä ja rikoksista. Toinen kertoi, että arjen hallinta katosi ja päihheet tulivat mukaan. Kolmas kertoi holtittomuudesta, rahan tuhlaamisesta, unettomuudesta, kireydestä, että oli "ihana toinen ihminen käyttökseltään".

Kaikkien kuuden omaisen mukaan myös muut kuin he tietävät sairaudesta.

He mainitsivat lähiomaisia, sukulaisia, ystäviä, puolison, yhden työkaverin, terveydenhuollon ammattilaiset, muutaman finfamilaisen.

## SAIRAUDEN VAIKUTUS SAIRASTUNEEN JA OMAISEN ELÄMÄÄN JA TOIMINTAKYKYYN

Sairastuneiden toimintakyky vaihtelee, myös sairauden eri vaiheissa. Erään vastaajan läheinen jäi eläkkeelle mielenterveysystistä. Vastauksissa nousivat esille niin sairastuneen kuin omaisenkin masennus, väsymys ja uupumus.



*Kaikki kyselyyn vastanneet olivat sitä mieltä, että omaisille annettu tuki ei ole riittävä.*

Eräs kertoi: "Välillä tuntuu, ettei kukaan muista, että en ole enää nuori ja minullakin olisi oma elämä elettävänä ja työssä käytävä, vaikka olisi itsekin ihan loppu. Omaiset unohtetaan."

Toinen vastasi: "Olemme tällä hetkellä jaksamisemme ääri rajoilla sekä taloudellisesti että henkisesti. Rumbaa palveluviidakossa ja byrokratian rattaissa reilut kahdeksan vuotta. Uuvuttaa."

Eräs vastasi: "Hän on onneksi pysynyt opiskelemaan ja tekemään työtä lääkityksen avulla. Tietysti sairaus silti vaikuttaa esimerkiksi jaksamiseen, kuntoon, sosiaalisiin suhteisiin ym. Minun jaksamiseen asia on vaikuttanut todella paljon varsinkin silloin, kun oli akuutti sairausvaihe. Onneksi ei ole koko ajan."

Toinen vastasi: "Hän on menettänyt toimintakykynsä. Nyt hyvässä paikassa, jossa saattaa olla toivoa yrittää uudenlaista elämää. On ollut äärimmäisen ras-

kaita vuosia ja huolen täyttämiä. Onneksi nyt löytyi sosiaalityöntekijä, joka otti asian vakavasti, haastatteli ja osasi lähestyä poikaani niin, että yhteistyö onnistui. Alkumetreillä ollaan ja takana monta ikävää vuotta, mutta aina pitää säilyttää toivo paremmasta."

Yksi vastaajista kertoi: "Masennuksessa hän on todella hiljainen, voimaton ym. Vauhdissa taas holtiton, syyttelevä. Oma jaksaminen ollut todella vaikeaa ajoittain, koska työt, koti ym. pitää hoitaa ja huoli läheisestä mukana."

## OMAISTEN SAAMA TUKI

Viisi vastasi kysymykseen, saako hän tukea kuntoutujan omaisena. Neljä heistä saa tukea ja yksi ei. Tukea saadaan mm. ystäviltä, puolisoilta ja muilta läheisiltä, vertaistukena netistä, FinFamista ja terapeutilta.

Tuen määräästä kaikki kuusi vastasivat, että omaisille annettu tuki ei ole riittävä. Tukea tarvittaisiin terapian, perhetapaamisten ja keskustelun muodossa. Eräs toivoi, että omaiset otettaisiin mukaan alusta alkaen neuvotteluihin eikä vanhempia syyllistettäisi. Toisen mukaan omaiset eivät juurikaan saa tukea hoitopaikoista.

## SAIRASTUNEEN HOIDON SUUNNITTELU JA OMAISTEN SIITÄ SAAMA HYÖTY

Kuudesta vastaajasta viisi on ollut mukana läheisen hoidon suunnittelussa. Hoidon suunnittelussa mukana olleista oli yksiselitteisesti kokenut saavansa hyötyä vain yksi. Muissa vastauksissa nousi esiin esimerkiksi se, että joskus on hyötyä, mutta toisinaan ei edes kuunnella. Yksi kyselyyn vastanneista omaisista ei aluksi päässyt hoitokokouksiin mukaan, mutta nykyään halutessaan pääsee. Hän kertoi suurimman merkityksen olevan sillä, että ylipäättään pääsee mukaan ja saa sanoa näkemyksiään siellä. Yksi vastaajista puolestaan kertoi, että hoitokokouksiin osallistumisesta ei ole ollut konkreettista hyötyä pitkän aikavälin hoidon suunnit-

telussa. Vastaaja jatkoi, että mm. traumaustaa ja neuropsykiatrisia haasteita ei ole huomioitu, tutkittu, hoidettu.

### SAIRAUDEN ASETTAMAT HAASTEET SAIRASTUNEELLE JA OMAISELLE

Erään vastaajan mukaan hänen sairastuneen läheisensä on vaikea hyväksyä omaa sairauttaan ja siksi hän ei aina huolehdi itsestään. Myös väkivallan uhka, rikokset ja aikuisen lapsen elatusvelvollisuus mainittiin. Tunteista mainittiin pelkoa, kauhua, uupumusta, masentumista, mutta toisaalta kiitollisuutta ja iloakin joskus. Yksi vastaaja kertoi, että akuutissa vaiheessa oli todella paljon käytännön asioiden hoitamista ja oma mieli, jaksaminen ja ihmissuhteet ovat olleet koetuksella. Eräs vastaaja kertoi kokemuksistaan näin: "Vaikeinta on ollut se, ettei ole ollut sellaista henkilöä, joka olisi ottanut kokonaisvastuun. Psyk. poleilla on yleensä joka kerta eri lääkäri ja hoitaja. Heitä kiinnostaa lähinnä lääkkeitä. Tutkimuksia ei juurikaan tehdä, joten diagnoosikin on usein jonkun mielipide. Se kyllä leimaa ja helposti laitetaan sairauslomalle ja kuntoutustuelle ilman työkyvyn ja kuntoutuksen tutkimuksia, joka taas helposti lisää päihdeongelmaa, kun jää liikaa vapaata aikaa."

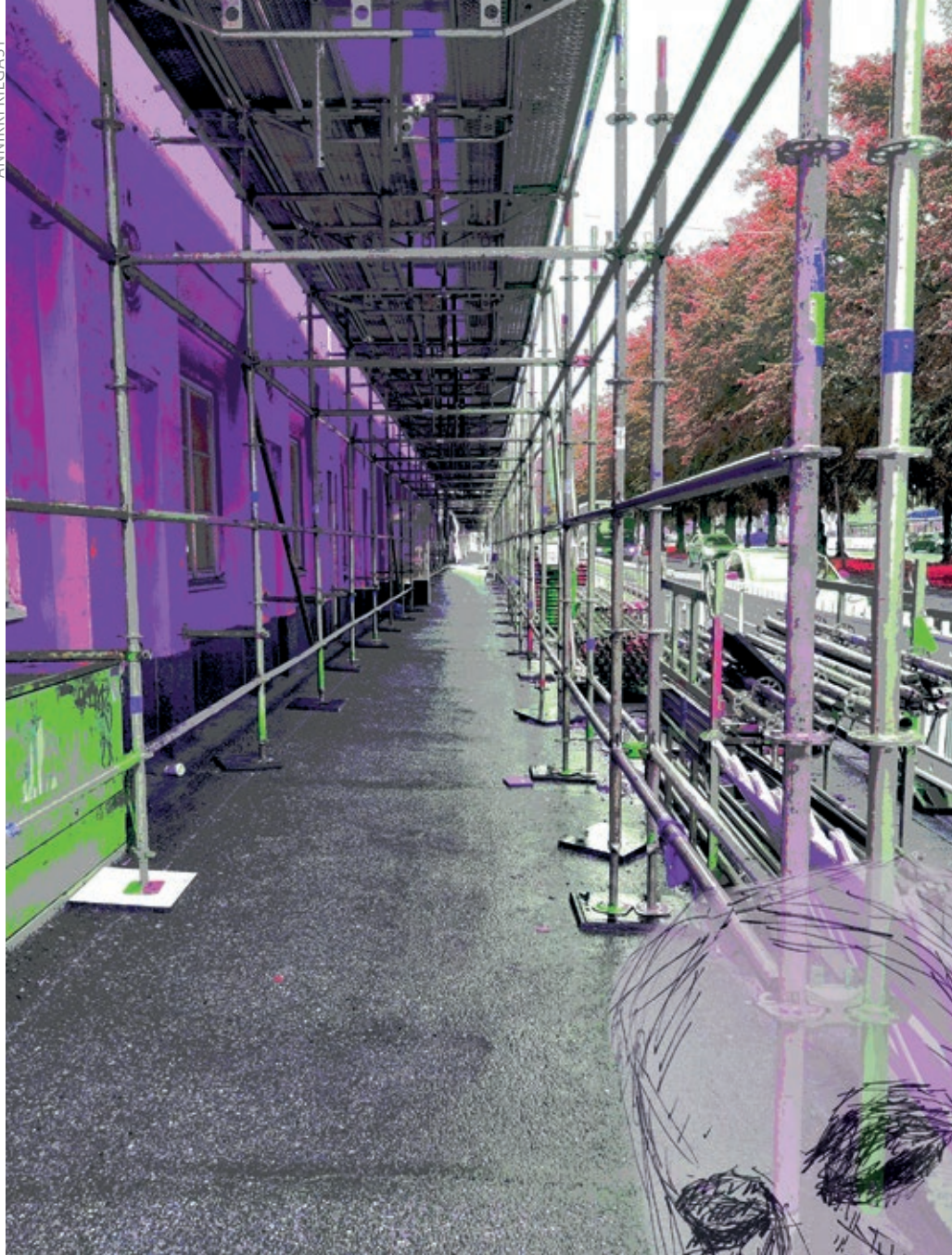
### POSITIIVISET KOHTAAMISET LÄHEISTEN KANSSA

Kaikki kuusi vastasivat kysymykseen siitä, onko jotain positiivista tullut sen seurauksena, että sairastunut läheinen on ollut avoin sairauden suhteen. Neljän mukaan on tullut positiivista, yhden mukaan ei ole tullut ja yksi ei osannut sanoa.

Vastaajien mukaan positiivista oli esimerkiksi se, että he pitivät mielen-terveydestä puhumista normaalina tai että ihmiset ymmärtävät, että kyseessä on sairaus muiden joukossa. Positiivisena koettiin myös se, että vuosien jälkeen sairastunut läheinen ymmärtää sairastavansa. Yksi vastaajista kertoi, että avoin keskustelu on onnistuessaan lähentänyt hänen ja hänen läheisensä välejä sekä helpottanut elämää ja asioiden hoitamista. Hänen mukaansa avoimuutta ulospäin ei ole niin paljon, mutta hän kertoi sen olevan ymmärrettävää, sillä rajoja saa laittaa avoimuudessakin.

### POHDINTAA JA LOPPUSANAT

Vastausten mukaan sairastaminen ja sen lieveilmiöt ovat moninaisia. Omaiset joutuvat välillä jaksamisensa ääriarjoille. Onneksi kuntoutujien omaisille on tarjolla apua. Kuitenkin kaikki kuusi vastasivat, että apua ei ole riittävästi tarjolla.



Esimerkiksi läheisen hoitokokouksiin osallistumisesta ei aina ole ollut hyötyä. Onneksi eräs vastasi, että "Aina on toivoa." Hän jatkoi: "Elämä voi olla ihan kamalaa, mutta asiat voivat muuttua myös paremmiksi. Sairaudessa voi tulla parempiakin aikoja. Voimme jokainen oppia ja kehittyä. Puhevälit voivat parantua, sairauden hyväksyminen voi lisääntyä. Sairauden myötä on ollut helpompi sanoa läheiselle, että rakastan häntä. Ihminen ei ole vain sairaus. FinFamista sai hyviä neuvoja esimerkiksi siihen, miten voi kysyä läheiseltä hänen kohtaamisestaan tai yhteydenpidosta. Voi sopia pelisääntöjä sitten, kun osapuolet ovat siihen valmiita. Paitsi läheinen, niin omainenkin saa laittaa rajoja."

Mielenterveyspalveluissa on edelleen kehitettävää – niin sairastuneen kuin omaisenkin näkökulmasta. Yksi vastaajista kertoi: "Olen kokenut, että meidän on jätetty hyvin yksin pojan asioiden kanssa. Nyt löytyi ensimmäistä kertaa

sellainen sosiaalityöntekijä, joka teki palvelutarpeen arvioinnin ja halusi myös löytää pojan hyviä puolia eikä vain puutteita. Järjesti sopivan paikan asumisen arviointiin. Monta sellaista vuotta takana, joiden aikana sain tukea itselleni FinFami Uusimaan kautta, mutta jos pojan hoito ei ole kunnolla järjestetty yhdessä hänen kanssaan, huoli jää vanhemmalle. Ihminen menee niin huonoon kuntoon, kun ei ajoissa pääse minnekään ja jos tarjottu apu ei kohtaa asiakkaan tarpeita, hän ei ole halukas ottamaan vastaan tukea. Potilas tarvitsee mielenterveysasioissa sellaisen yhden henkilön, joka ottaa kokonaisvastuun ja joka saa muodostettua hyvän kontaktin asiakkaaseen ja hän on tietoinen, että voi aina ottaa yhteyttä samaan henkilöön tai ainakin potilaalla ja samoin omaisilla on tiedossa, kenen kanssa voi keskustella potilaan asioista hoitosysteemissä."

Kiitos kaikille kyselyyn vastanneille!

AM

## Graffitien tekemisestä

**MOI! MÄ OON NIKO** Korpela ja haluan kertoa itsestäni sekä graffiteistani. Aloin tekemään graffiteja, kun olin kolmevuotias. Ensimmäisen graffitini tein Vantaalla mummini ja vaarini luona, heidän takapihallaan. Minulla on ollut mahdollisuus käydä Amerikassa, Kaliforniassa. Se oli hienoa, sillä pääsin maahan, josta graffitit ovat peräisin. Nykyään maalaan laillisia graffiteja ja olen iloinen, että se on mahdollista. Olen tehnyt graffiteja jo 35 vuoden ajan ja tykkään tehdä niitä vieläkin.

*Niko Korpela*



## Ajatuksia sairaudesta

**JOS HUOMAAT** sairastuneesi, älä jää murehtimaan pitkäksi aikaa. Kun huomaat epäkohtasi, voit yrittää korjata ne ja päästä niiden yläpuolelle. Se vaatii tietysti ponnisteluja. Yritä vaihtaa pessimismi optimistiksi. Sinulla on edelleen aikaa toteuttaa unelmasi, kunhan et yritä liikoja. Toipuminen ei ole mahdotonta, vaikka se jotain vaatiikin. Älä jää neljän seinän sisään, vaan lähde liikkeelle, tapaa muita sairaita ja vaihda ajatuksia heidän kanssaan. Opiskele terveyttä. Se on sinulle mahdollista, ei liian vaikeaa. Sinulla ei ole niin paljon menetettävää, jos haluat toipua. Muista meitä kymmeniä miljoonia. Olen itse ymmärtänyt nämä seikat.

*Yksi toipilas toipilaiden joukossa*

## Ryhmän ohjaamisesta

**RYHMÄNOHJAUS** on monipuolista. Ryhmän ohjaaja suunnittelee ryhmän etukäteen, monipuolisuus ja jatkuvuus on tärkeää. Vertainen tekee tärkeää työtä. Ryhmän ohjaajan on hyvä saada palautetta ja kuulla ryhmäläisten mielipiteitä ryhmästä. Palautetta ei kannata ottaa henkilökohtaisena kritiikkinä, se on palautetta ryhmän kulusta. Aina on varaa oppia uutta ja kehittyä.

Ryhmien ohjaamisessa mukavaa on, että aina voi yrittää uusia yhdistelmiä erityyppisistä ryhmistä. Aina ei myöskään tarvitse olla ryhmän ohjaaja, mieluisiin ryhmiin osallistuminen ryhmäläisenä on myös mielenkiintoista. On myös monenlaisia ryhmänohjaajien koulutuksia ja niissä kannattaa aina kehittää itseään. Myös ilman koulutusta voi oppia toimimaan vapaaehtoisena ja ryhmänohjaajana.

*Arto Haatanen,  
vertaisohjaaja ja yhdistysaktiivi*



# Liika vaativuus itseä kohtaan

**LIALLINEN VAATIVUUS** itseä kohtaan on asia, joka on erittäin tuttu minulle. Liiallinen vaativuus itseään kohtaan voi liittyä perfektionismiin, itsetunnon ongelmiin tai riittämättömyyden tunteeseen. Suorittamisesta tulee lopulta helposti oman arvonn mittari. Kuitenkin tälle piirteelle on tehtävissä jotain.

## VAATIVUUS SUOMALAISESSA KULTTUURISSA

Ainakin itse olen liian vaativa itseäni kohtaan jo senkin takia, että olen sisäistänyt vaativan vanhemman vaativuuden itseäni kohtaan, ja muuttanut sen omaksi asenteeksi itseäni kohtaan. Tämä asenne on pysynyt aivan aikuisuuteen asti.

Suomalaiseen kulttuuriin liittyy tyyppisesti voimakkaita akkeruuden ja täsmällisyyden vaateita. En siis varsinaisesti syytä vanhempiani niiden siirtämisestä itseäni kohtaan, mutta haluan pyrkiä terveempään suhteeseen omaa sisäistä vaativuutta kohtaan. Tiedän, että elämänlaatuani lisää paljonkin se, kun en ole niin kamalan ankara itseäni kohtaan.

## ITSEEN KOHDISTUVAN VAATIVUUDEN SEURAUKSET

Liiallinen vaativuus itseä kohtaan voi lopulta aiheuttaa aivan päinvastaista kuin mihin pyrkii. Ihminen voi lopulta

olla ihan jumissa itsensä ja tekemisensä kanssa. Kun pitäisi omasta mielestään muka tehdä paljon asioita ja/tai täydellistä jälkeä, niin ei ihme, jos jähmettyy kuin pupu ajovaloissa. Voi alkaa lykätä erilaisia tehtäviä lopulta liikaa. On myös tärkeä tähdentää, ettei vitkuttelun ilmiössä kyse ole laiskuudesta, vaan mielen sisäisestä kamppailusta, kuten siitä, että erilaiset pelot meinaavat ottaa vallan ja halvaannuttavat tekemistä.

## KIRJOITUSTEHTÄVÄ SOLMUJEN AVAAJANA

Jos siis ilmenee vaativuuden seurauksena viivyttelyä ja aikaansaamattomuutta erilaisten tehtävien suhteen, niin voi kirjoittaa syytä ylös. On hyvä muistaa, että nämä syyt ovat kaikilla vähän erilaisia. Ne voivat olla vaikka, että "haluan että tulee täydellistä jälkeä", tai "pelkään mitä seuraa, jos epäonnistun". Kun lista on valmis, niin sitten lopulta on yhtä tärkeää kirjoittaa ylös myös ratkaisuja eli suoria vastineita niihin samoihin asioihin mitä juuri kirjoitti, kuten täydellisyyden vaatimukseen, että "täydellistä ei ole olemassakaan" tai epäonnistumisen pelon suhteen, että "en voi sitoa arvoani onnistumiseen tai epäonnistumiseen". Asioiden tunnistaminen ja nimeäminen, sekä myös suorien ratkaisujen keksiminen voi siis auttaa asiaan melkoisen paljon.

## SYITÄ JA SEURAUKSIA

Juuri tämä sama kirjoittamistehtävä toimi minulla aika hyvin, kun tein sen yksi ilta päiväkirjaani muutama kuukausi sitten. Kirjoitin ylös kaikkiaan 15 eri syytä siihen miksi prokrastinoin, ja yhtä monta täysin vastaavaa ratkaisua tähän viivyttelyyn.

Syitä viivyttelyyn oli siis aika monta, tosin muitakin kuin vaativuuteen liittyviä. Niitä oli myös esimerkiksi ympäristöön, elämänrytmiin, kotiin, muihin ihmisiin, ja erilaisiin omiin asenteisiin liittyviä. On hyvä olla niin tarkka tässä listan tekemisessä kuin pystyy. Tämän listan teko on alkanut auttaa minua ihmeen paljon. Olen sen jälkeen ollut toimeliaampi, vähän paradoksaalisestikin, kun vaadin itseltäni tavallaan vähemmän, tai ainakin terveemmällä tavalla.

Tätäkin asiaa voi siis lähteä muuttamaan, mutta tiedostamista ja työstämistä se vaatii. Joskus se vaatii vain oikean hetken ja vain vähän oikein käytettyä aikaa. Jollain toisella ihmisellä, tai toisessa tilanteessa se taas vaatii enemmän työstämistä, kuten keskusteluapua toisen kanssa, tai paljon asiasta kirjoittamista. Mutta tätäkin asiaa on mahdollista muuttaa, jos se häiritsee elämää, ja asiat voivat lähteä etenemään paremmin kuin ennen.

Jonna

”  
täydellistä ei ole  
olemassakaan

# Kun hauskuus törmää rakenteisiin

”Kun on viettänyt psykiatrisella osastolla liki vuorokauden, tuntuu ihanalta saada nauraa.”

**VAIKKA KAUNOKIRJALLISUUS** ei ole tarkka kuvaus mielenterveysongelmista, se voi olla tärkeä keino edistää mielenterveysongelmien ymmärrystä ja vähentää niiden stigmaa. Kaunokirjallisuus voi auttaa lukijoita empatiaan ja ymmärtämään, miltä mielenterveysongelmat tuntuvat.

## KIRJAILIJA EMMY ABRAHAMSON

Ruotsalainen **Emmy Abrahamson** kuvaa omakohtaisessa kirjassaan *Kuinka menestyä hullujenhuoneella* millaista on joutua psykiatriseen sairaalaan.

Kirjan päähenkilö Maja Karlsson on stand up -koomikko, jonka elämässä tärkeintä on saada toiset nauramaan. Sitä ei kuitenkaan sairaalassa ymmärretä. Kirjailija Abrahamson nauraa läpi koko

teoksen ruotsalaiselle yhteiskunnalle ja sairaalayhteisölle.

Kirja alkaa siitä, kun poliisit hakevat päähenkilön suljetulle osastolle. Päähenkilö Maja miettii tietenkin, kuinka pääsisi pois. Tämä on hänen ensimmäinen kertansa mielisairaalassa. Majan persoona on mielenkiintoinen. Hän naurattaa, mutta on samalla myös masentunut. Hän tekee pilaa myös itsestään.

Lapsuudessa Majan piti teeskennellä, että kaikki on normaalia, vaikka isä oli ilmoittanut, että ei halua elää enää. Joulusta täytyy tehdä täydellinen, ja se jää lapsen vastuulle. Isän sijaan 9-vuotias päätyy itsemurhayritykseen – mutta onneksi kuitenkin C-vitamiineilla.

## ONKO SAIRAALASSA TILAA HUUMORILLE?

Kirja kertoo äärimmäisen vakavista asioista, mutta huumorin voimalla. Mielisairaalassa potilaaksi tuotu koomikko näkee itsensä ja tilanteensa eri tavalla kuin ympäristö. Maja kokee olevansa vanki sairaalassa. Hoitohenkilökunnalle hän vastaa kuin stand up -koomikko, ei kuten potilas, joka osaa jo käyttäytyä sairaalassa. Toiset potilaat näyttävät hieman pelottavina. He ovat lisäksi lääkemyönteisiä.

Maja ei ymmärrä, mitä ”vikaa” hänessä on. Hän ajattelee, että voisi tulla kuntoon liikunnalla, kuntoilulaitteilla ja terveellisellä ravinnolla. Kun potilaat keskustelevat lääkkeitä, lukija huomaa olevansa psykiatrisessa sairaalassa. Päähenkilö tiuskaisee toisille, että luulevatko he, että hän on hullu, kun kertoo, että aikoo parantua ilman lääkkeitä.

Kirja on teeman käsittelyn suhteen kepeä. Maja ei tunnu kärsivän omasta tilanteestaan. Tai ehkä stand up on se ikkuna, jossa Maja tekee kipupisteensä näkyväksi ja antaa toisille luvan nauraa,

mutta hoitohenkilökunta ei ymmärrä vitsejä, joita hän esittää.

## TOISENLAINEN NÄKÖKULMA

Mielikuvituksensa avulla Maja pystyy suojautumaan kontrollilta, joka kohdistuu hänen persoonaansa. Hänen tapansa nähdä maailma on toisenlainen kuin muilla. Tämä tapa näyttäytyy kuitenkin hulluutena psykiatrian näkökulmasta, eikä vuorovaikutuksen humoristista ja leikkilistä puolta nähdä.

Kirja näyttää aivan normaalille lukijalle sen, millaista on joutua suljetuksi psykiatriselle osastolle. Kovin paljon teos ei anna sellaiselle lukijalle, joka on jo ollut sairaalassa. Joskin tarina onnistuu kyseenalaistamaan hoitotyön etiikkaa.

## ARVIO

Se, että päähenkilö on stand up -koomikko, ei tee kirjasta hauskaa. Maja on aika ohkainen hahmo, hänen persoonansa ei kehity, lukijalla ei ole odotuksia, että mitä hänelle tulee tapahtumaan. Pääaristiriita oli sairaalan arvomaailman ja Majan oman persoonan välinen särö.

Kirja on selkeä, helppolukuinen ja hauskahko. Kovin syvälle hoitamisen maailmaan se ei mene, mutta onnistuu kertomaan potilaan näkökulmasta konstailematta toisenlaisesta maailmasta, jota psykiatrinen hoito on. Kirjasta tulee ilmi myös se, että sanaa ”hullu” käytetään sairaalan ulkopuolella myös hyvää tarkoittavana adjektiivina.

Kirjaa on mainostettu hauskaksi, mutta nauramaan se ei minua saa, korkeintaan hieman hymyilemään. Teoksen nimi *Kuinka menestyä hullujenhuoneella* oli lupaava. Helmin kirjoittajistakin monet pystyisivät kirjoittamaan jopa asiantuntevamman kirjan.

Eija Toiviala, YTK



Emmy Abrahamson, *Kuinka menestyä hullujenhuoneella*, (*Hur man gör succé på dårhus*). Suomentanut Outi Menna. Gummerus kustannus, 2023.

# Mielenkiintoinen kirjallinen kokeilu vuosikymmenten takaa – nyt suomennettu

Millaista on lukea kirja, josta puuttuu jokin kirjain? Onko kirja pelkkä vitsi?

**GEORGES PERECIN** teos *Häviäminen* kertoo henkilön katoamisesta ja tutkimuksista, jotka liittyvät hänen poissaoloonsa. Romaani yhdistää jännitystä, mysteeriä ja kielellistä kokeilua. Kirja tarjoaa lukijoilleen erilaisen ja haastavan lukukokemuksen verrattuna perinteisiin romaaneihin.

Yksi alkuperäisteoksen lukeneista kriitikoista ei tajunnut, mistä on kyse. Hän ei ollut huomannut, että yksi aakkosten kirjain eli e puuttui.

## UUSI SUOMENNOS 54 VUOTTA VANHASTA KIRJASTA

Tänä keväänä ilmestyneen teoksen suomentaja **Ville Keynäs** teki suuren työn, joka kesti viisi vuotta. Hän kertoo kirjan jälkikirjoituksessa, että käänsi ettömät lauseet mielessään normaaliranskaksi, sitten normaalisuomeksi ja sen jälkeen a:ttomaksi suomeksi.

Keynäsien mukaan Perec laittoi teokseensa mukaan tarkoituksella kielellisiä kömpelyyksiä, jotka näyttäytyvät joskus koomisina. Suomennoksessakin on ”virheitä”, koska alkuperäisteoksessakin oli.

## GEORGES PEREC JA OULIPO-RYHMÄ

Romaania, josta puuttuu jokin kirjain, kutsutaan lipogrammiromaaniksi. Kirjailija Georges Perec (1936–1982), joka kirjoitti kirjan *La Disparition*, ei keksinyt lipogrammiromania, niitä oli tehty jo aikaisemmin.

Teos julkaistiin Ranskassa 1969 ja se herätti suurta mielenkiintoa.

Perec kuului ranskalaiseen OuLiPonimiseen kokeellisen kirjoittamisen ryhmään, joka on vieläkin olemassa. Ryhmä mainitaan luvussa 11.

Perec oli ammatiltaan kirjastonhoitaja. Muutamat *La Disparitionin* katkelmat olivat toisten OuLiPolaisten kynästä.

## HÄVIÄMINEN

*Häviämisessä* e-kirjaimen poistolla sanastosta poistuu 80 % kertoo suomentaja Keynäs. Alkuperäisestä kirjasta puuttuu e-kirjain, joka on ranskan yleisin vokaali, suomennoksesta poistettiin vastaavasti a-kirjain. Ruotsintaja otti pois e-kirjaimen, joka ei ole ruotsin yleisin kirjain.

Kustantajan mukaan kirjassa on huumoriakin, muutenkin kuin kieleen liittyen. Teoksen häviämisteema on yhden tulkinnan mukaan metafora keskitysleirille. Perec oli juutalainen ja hänen äitinsä kuoli Auschwitzissa 1943, kun Perec oli 6-vuotias. Sanoissa isä (père), äiti (mère) sekä kirjailijan nimessä (Perec) on vain e-vokaaleja.

## MIELIKUVITUS – TEKSTIN RAKENNE

Teos on kaunokirjallisuutta ja etenee sivulauseiden muodostamia helminauhoja pitkin. Herää kysymys, ollaanko kaukana alkuperäisestä. Kielen rajoite on ohjannut käyttämään rikkaampaa. Kertomuksessa tuntuu kuitenkin olevan jokin vinksallaan, kun kirjoittamisen rajoite estää teosta. Tämä on saattanut olla polttoainetta mielikuvitukselle.

Jossain vaiheessa huomaa, että ”ja”-sanaa ei voi käyttää. Tai sanaa ”joka”, mikä saa aikaan sen, että kielen rakenne on pakosti outo, koska pronomineja on rajallinen määrä.

Sanaston rikkaus on menetelmän hyvä puoli. Esimerkiksi sana ”tupakka” on kielletty, koska siinä on a-kirjain. Sana on korvattu ilmauksella röyhöttelykäärle. Myöskin ”tyhjentyneisyys” kuulostaa itsetehdyltä, joskin kieliopillisesti oikein muodostetulta sanalta.

Onko a-kirjaimen puuttuminen vaikuttanut tarinaan? Kun a:n puuttumisen takia käytetään sanoja, jotka ovat harvinaisia, on joskus merkityksestä ja jopa

juonesta hankalampi saada kiinni. Yksittäisten sanojen lisäksi lipogrammi vaikuttaa kielen rakenteeseen.

## ERIKOISUUS KIRJALLISUUDEN KENTÄLLÄ

Teos pitää lukijansa varpaillaan: huomaatko sen, että sanojen käytössä on rajoite? Paikka paikoin lukija häiriintyy, kun tietää, että tekstiä on rajoitettu. Voidaan sanoa, että tämä kirja on kirjoitettu kielenrakastajille, jotka pitävät haasteista. Juoni tuntuu olevan sivuseikka. Juonta on jopa hieman hankala seurata. Kannattaa lukea suomentajan jälkisanat kirjan lopusta.

Kokeilin osaisiko tekoäly AI chatGPT tehdä lipogrammitarinan. Se tiesi, mikä lipogrammi on (jokin kirjain puuttuu tekstistä), mutta AI teki virheitä eikä osannut noudattaa tehtävänantoa. Josain asioissa ihmiset ovat viisaampia.

*Eija Toiviala, YTK*



*Georges Perec, Häviäminen, (La Disparition, 1969). Suomentanut Ville Keynäs. Teos, 2023.*



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

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

SUDOKU 3/2023

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

\*\*

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

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

Osoite \_\_\_\_\_

Postitoimipaikka \_\_\_\_\_

Sähköposti \_\_\_\_\_

Vastaukset 16.10.2023 mennessä: "HELMIKRYPTO 3/2023"  
HELMI ry, Mäkelänkatu 56, 00510 Helsinki.

HELMISUDOKU

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

## TAPAHTUMIA

### LEGOMASTERS HELMI PERJANTAINA 6.10. KLO 10.00–14.00

Tervetuloa mukaan rakentelemaan legoilla! Päivän paras rakennelma palkitaan ja säästetään kädentaidot näyttelyyn marraskuulle jossa äänestetään kaikkien rakennuskertojen päivän parhaaksi valittujen tuotosten joukosta se yksi ylivoimaisin! Luvassa siis mainetta ja kunniaa Helmin legomastersina!

### MAAILMAN MIELENTERVEYSPÄIVÄ TIISTAINA 10.10. KLO 12.00 ->

Tänä vuonna päivän teema on "Mielenveys on jokaisen oikeus". Aiheesta keskustelemme päivän mittaan ja klo 12.00–13.30 pidämme Mielenveyspuheen.

Mitkä asiat tukevat mielenveyttäsi ja lisäävät hyvinvointiasi? Askarrellaan niistä yhteinen kollaasi, jonka ripustamme esille. Aamukahvien yhteydessä on maksuton aamupuuro (klo 9.00–9.30). Klo 13.30 meille saapuu esiintymään pianisti, laulaja ja musiikintekijä Tuija Rantalainen. Tuija toimii monissa eri kokoonpanoissa ja sooloartistina. Hän on säveltänyt paljon teatterimusiikkia ja toimii lauluntekijävalmentajana yhdessä Heikki Salon kanssa. Hienoa saada Tuija meille esiintymään! Olette kaikki sydämellisesti tervetulleita päivään mukaan!

### OCD-LUENTO TORSTAINA 19.10. KLO 15.00–16.30

Jonas Hjartberg on taistellut OCD:n kanssa monta vuotta, mutta onnistuneen terapian myötä hän pystyy elämään normaalia elämää ja on koulutautunut sosionomiksi.

Nyt hän auttaa muita pakko-oireisia sekä työssään, että vertaistukiyhdistyksessä OCD Suomessa, missä hän toimii toiminnanjohtajana. Tervetuloa OCD-luennolle jossa Jonas kertoo omista kokemuksistaan ja työkaluista, jotka ovat auttaneet häntä arjessa ja elämässä.

Luennon aikana yleisö saa olla rennosti yhteydessä Jonakseen, kyseleminen on sallittua ja toivottuakin.

### KIRPPUTORI TIISTAINA 24.10. KLO 10.00–14.00

Voit tuoda kirpputorille myyntiin kirpputoritavaraa tai omia käsitöitäsi. Muistathan, että kirpputoritavaran tulee olla puhdasta ja ehjää. Varauduthan viemään kaiken jäljelle jäävän mennessäsi pois. Myyntipaikat maksuttomia, paikkavaraukset Helmitalolta hyvissä ajoin, paikkoja rajoitetusti. Tervetuloa myymään ja tekemään löytöjä!

### HALLOWEEN-BILEET PERJANTAINA 27.10 KLO 11 ->

Vallilan hurjat Halloween-bileet! Kaikki ovat tervetulleita puukeutuneena teemaan sopivasti tai normivaatteissa, mutta paras puku palkitaan! Tarjolla tänään: Sammakonkutupuuroa klo 9.00–9.30 (0,50 €), Halloween-lounas klo 11.30–13.00 (3,50 €): Vampyyrin päiväuni -boolia, järkyttävän iso ja törkeän hyvä hamppari, riipaisevat ranskalaiset ja kylmävä coleslaw-salaatti, sekä klo 13.00 hyytävän herkullinen jälkkäri (1,00 €), joka sisältää Hämähäkkileivoksen + kahvin tai teen. Ei lapsille eikä heikkohermoisille... tule jos uskallat...

### KÄDENTAIIDOT NÄYTTELYN AVAJAISET KESKIVIKKONA 1.11. KLO 13 ->

Kädentaidot-ryhmän taidetta esillä koko marraskuun ajan Galleria Helmissä. Avajaiset keskiviikkona 1.11. klo 13.00 Tervetuloa nostamaan malja taiteelle!



### ARTUN SYNTYMÄPÄIVÄT TORSTAINA 2.11. KLO 13 ->

Apuohjaaja Artun syntymäpäiviä vietetään talolla jo kolmatta kertaa! Tervetuloa kakkukahveille sekä imemään itseesi hyvää oloa karvaisesta kaveristamme Artusta.

### MIELENTERVEYSMESSUT TORSTAINA JA KESKIVIKKONA 21.11., 22.11. KLO 9.00–16.30

Tervetuloa Helmi-talolle seuraamaan mielenveysmessujen mielenkiintoista tarjontaa verkossa isolta näytöltä pitkin päivää. Luvassa jälleen kattava paketti loistavia puheenvuoroja sekä asiantuntijaluentoja.

### HELMI-TALON JOULUMYYJÄISET TORSTAINA 23.11. KLO 10.00–15.00

Olet lämpimästi tervetullut joulumyyjäisiin! Perinteiset joulumyyjäiset virittävät meidät joulun tunnelmaan. Myynnissä mm. Kudonnaisia, koruja, käsitöitä sekä kahvia, glögiä, pipareita ja paljon muuta! Myyntipöytävaraukset 16.11. mennessä.

## KEITTIÖ TIEDOTTAA

### LEIVONTARYHMÄ JOKA TOINEN TIISTAI KLO 13.30–15.00 (3.10. 17.10. 31.10. JA 14.11.)

Helmin keittiössä joka toinen viikko (parilliset viikot) on leivontaryhmä, jossa valmistetaan yhdessä toiveiden mukaisia suolaisia ja makeita leivonnaisia, ajan kanssa opastaen. Tule oppimaan uutta ja harjoittelemaan omaa suosikkireseptiäsi! Omat leipomuksensa saa viedä kotiin päivän päätteeksi, ei omavastuuta. Ilmoittauduthan ennen ryhmän alkamista.

### SUPERAAMUPALA KERRAN KUUKAUDESSA KLO 9.00–10.00 (13.10. 10.11.)

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

### KOKKAILLAAN KIMPASSA! TORSTAIN 2.11., 9.11., 23.11. JA 30.11. (4 KRT) KLO 14.30–16.30

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

### ENGLANTIPÄIVÄ! PERJANTAINA 13.10. KLO 9.00–16.00

Vietämme talolla kulinariasta englantipäivää hyvän ruoan merkeissä! Päivä alkaa englantilaisella aamiaisella klo 09.00–10.00 (2,50 €), lounas klo 11.30–13.00 (3,50 €) ja iltapäivällä nautimme englantilaisia herkkuja teen tai kahvin kanssa. Tervetuloa mukaan herkuttelemaan!

**KARAOKE PERJANTAISIN 8.9. ALKAEN KLO 13.00–14.30**

Karaoke palaa viikko-ohjelmaan kesätauoltaan. Suomeen 1990-luvulla rantautunut karaoke on saavuttanut Suomessa kansallisviihdelajin aseman. Perinne jatkuu Helmin studiossa, jossa lauletaan taas hittejä laidasta laitaan perjantaisin. Tervetuloa mukaan!

**MUSARYHMÄ JOKA TOINEN KESKIVIIKKO 13.9.–22.11. KLO 13.00–14.30**

Tule mukaan bändisoittimien ja rytmimusiikin maailmaan. Musiikkipedagogi ja kitaristi Lauri Vainio toivottaa sinut rohkeasti mukaan soittamisen pariin. Aikaisempaa soittokokemusta ei tarvitse omata. Oman soittimen voit ottaa tarvittaessa mukaan. Teoriaan ja soittotekniikkiin paneudutaan käytännönläheisesti.

**VOI HYVIN -RYHMÄ TORSTAISIN 28.9.–26.10. KLO 14.30–15.45**

Hyvinvointi on monen asian summa. Tule hakemaan puhtia, vireyttä ja iloa eri teemoista ja toiminnoista. Aiheina mm. intialainen päähieronta, akupainanta ja luonnonmukainen jalkakylpy. Aloitamme intialaisella hieronnalla. (Ei sovi epileptikoille) Ilmoittautuminen 22.9. mennessä. Maksuton, mutta sitouduthan ryhmään. Ohjaajana hierontaterapeutti, kuvataiteilija Taina Virtanen. Suljettu ryhmä.

**TEATTERI HELMI PERJANTAISIN 6.10.–28.12. KLO 15.00–17.00**

Teemme ilmaisutaitoharjoituksia, improja, käsikirjoituksen sekä lyhyen näytelmän. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta teatterin tekemisestä. Lähde rohkeasti mukaan teatterin kiehtovaan maailmaan!

Näytelmä esitetään Helmi-talolla perjantaina 15.11. klo 13.30. Ryhmä on maksuton, mutta vaatii ilmoittautumisen. Ryhmää ohjaa Lotta ja Eija. LÄHDE ROHKEASTI MUKAAN!

**JOOGA TORSTAISIN KLO 17.00–18.00**

Joogaa Helmi-talolla maksuttomasti joka torstai Saran ohjajana. Joogassa pyritään vapautumaan häiriötekijöistä ja saavuttamaan sisäinen rauha. Muistathan varata oman paikkasi sitovasti, sillä paikkoja on rajoitetusti!

**RUOKAKURSSI KESKIVIIKKOISIN 25.10., 1.11., 8.11., 15.11. JA 22.11. KLO 10.00–13.45**

Helmiläisten oma ruokakurssi Helsingin työväenopistolla, Helsinginkatu 25. Kokkaillaan kasvispainotteista ruokaa joka nautitaan päivän päätteeksi yhdessä ruokaillen! Omavastuu koko kurssille on vain 15 €.



## 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](http://www.mielenterveyshelmi.fi)



Mielenterveysyhdistys HELMI ry

Tunnus 5008300

00003 VASTAUSLÄHETYS

## HELMIN RETKIÄ

### AMOS ANDERSONIN KOTIVIERAILU KESKIVIKKONA 27.9. KLO 13.00–14.00

Amos Anderson (1878–1961) oli Suomen johtava sanomalehtikustantaja ja sanomalehtipainon omistaja, arvostettu liikemies sekä yksi maamme suurmiehistä, jolla oli vahvat siteet taiteen ja kulttuurin maailmaan – kiistatta yksi maamme kaikkien aikojen suurimmista kulttuurimesenaateista. Maksuton opastettu käynti Amos Andersonin kotiin.

### RIVIERA ELOKUVATEATTERI PERJANTAINA 13.10. KLO 12.30 ->

Helmi tarjoaa teatterielämyksen ja leffaherkut! Teatteri varattu vain meidän käyttöömme. Tapaaminen Harjukatu 2, klo 12.30. Elokvaksi tällä kertaa valikoitui Aki Kaurismäen Kuolleet lehdet. Tämä lempeä tragikomedialla on jo kadonneeksi luultu neljäs osa. Aki Kaurismäen työläistrilogiaan (Varjoja paratiisissa, Ariel ja Tulitikkutehtaan tyttö). Omavastuu 7 €.

### TAITEEN SULATTAMO MAANANTAINA 16.10. KLO 11.00 ->

Ilmoittaudu mukaan retkelle Taiteen Sulattamolle. Käydään tutustumassa Taiteen Sulattamon toimintaan ja osallistutaan noin yhden tunnin kestävään Maanantain maistiaisiin. Ilmoittautumiset 9.10. mennessä.

### METSÄINEN LUONTORETKI HELSINGISSÄ PERJANTAINA 20.10. KLO 12.30 ->

Syksyisen metsän raikkaus, maan tuoksu ja luonnon eri sävyt: niihin haluamme kosketuksen. Luonnossa oleskelu laskee nopeasti sydämen sykettä ja verenpainetta. Myös lihasjännitys vähenee. Kaikkein selkeimmin se vaikuttaa mielialaan, sillä metsäinen luonto rauhoittaa ja nopeuttaa stressistä palautumista. Myönteiset vaikutukset näkyvät jo viidessätoista minuutissa.

Pukeuduthan säänmukaisesti ja suojaavasti. Hyvät jalkineet. Maasto voi olla paikoin erittäin haastavaa. Retkelle osallistuminen edellyttää riittävän hyvää fyysistä kuntoa, sillä kävelyä tulee paljon. Kantamusten varalle suosittellemme selkäreppua. Oma vesipullo ja istuinlusta mukaan. Ilmoittaudu 16.10. mennessä. Omavastuu 2,50 €.

### KIRJAMESSUT TORSTAINA 26.10. KLO 13.00 ->

Lähde mukaan kirjamesseille Helsingin messukeskukseen. Perinteinen, syksyn yksi merkittävimmistä kulttuuritapahtumista tarjoaa yli 1000 esiintyjää Suomesta ja maailmalta. Maksu ja ilmoittautumiset 19.10. mennessä. Omavastuu 3 €.

## VAPAAEHTOISTOIMINTA

### VAPAAEHTOISMIITTI JOKA KUUKAUDEN VIIMEISENÄ TIISTAINA KLO 14

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

### VAPAAEHTOISPASSI

Pidetään yhdessä huolta Helmi-talosta! Talolla on käytössä vapaaehtoispassi, johon voit kerryttää leimoja osallistumalla erilaisiin yhteisiin askareisiin. Kiitoksena säännöllisestä osallistumisesta askareisiin saat vapaaehtoislounaan talolla. Talolla riittää monenlaisia askareita ja kaikki ovat tervetulleita osallistumaan! Voit kysyä vapaaehtoispassista lisää henkilökunnalta.

### PULLAKAHVILLE ITIKSEEN MAANANTAINA 30.10. KLO 14.00 ->

Etsitään yhdessä kiva ja viihtyisä kahvila, jonne poiketaan kahville ja jutustelemaan. Treffataan Itäkeskuksen S-marketin edessä. Ilmoittaudu 26.10. mennessä, paikkoja rajoitetusti. Omavastuu 2,50 €.

### CAFE EKBERG TORSTAINA 9.11. KLO 9.00 ->

Perinteikäs ja laadukas aamiainen Cafe Ekbergillä. Ilmoita itsesi mukaan, paikkoja rajoitetusti. Ensisijalla ne, jotka eivät vielä ole olleet mukana. Omavastuu 4 €.

### IKEA, VANTAA KESKIVIKKONA 15.11. KLO 10.00 ->

Toiveretki Ikean elämykselliseen sisustamisen tavarataloon Vantaalle. Harjoitetaan aistejamme sokkeloisessa äänien, värin sekä muotojen maailmassa. Lounaalla nautitaan lihapullat. Matkat omakustanteisia. Maksu ja ilmoittautumiset 8.11. mennessä. Omavastuu 2 €.

### KUUSIJÄRVELLE TIISTAINA 21.11. KLO 12.00

Uimaan, saunaan ja syömään Kuusijärvelle! Puhdus kylmään Kuusijärveen, lämpimään saunaan ja maittavaan bufetpöytään. Matkat omakustanteisesti, kävelyä kohteeseen kilometristä kahteen. Omavastuu 5 €.

## PALVELUOHJAUS

### POPUP-PALVELUOHJAUS MAANANTAISIN KLO 13.00–15.00

Tarvitsetko tukea arjen suunnitteluun, viranomaispapereiden täyttämiseen tai hankalan asiointipuhelun soittamiseen? Kaipaisitko tukea, tietoa, neuvoa tai ohjausta? Tervetuloa Helmi-talolle pop up -palveluohjaukseen ilman ajanvarausta! Tavoitat meidät maanantai-iltapäivisin Helmi-talolta tai puhelimitse Minna p. 0400 528 661, Katja 040 545 1679.

## ILMOITTAUTUMISET

### Ryhmiiin, retkille ja tapahtumiin:

Helmin toimisto:

p. 040 1616 604 tai talolla tai sähköpostitse toiminnanohjaajille:  
johanna.norring@mielenterveyshelmi.fi  
mari.saavala@mielenterveyshelmi.fi  
mika.ristiranta@mielenterveyshelmi.fi

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

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

**Huomio! Ryhmien paikat täyttyvät ilmoittautumisjärjestyksessä!**

# OMANNÄKÖINEN HYVÄ ELÄMÄ

HELMI RY  
40 VUOTTA!



## LAHJOITA

haluamasi summa helposti ja nopeasti

MobilePaylla numeroon

**94045**

**Näin teet lahjoituksen**

**MobilePaylla:**

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

Rahankeräyslupanumero  
RA/2021/261

## TUE MATALAN KYNNYKSEN MIELENTERVEYSTYÖTÄ, TAI TULE MUKAAN TOIMINTAAN!



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

## KAIKILLE AVOIN PÄIHTEETÖN KOHTAAMISPAIKKA

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



Helmi-talo, Vallila  
Mäkelänkatu 56, 00510 Hki  
p. 040 161 6604  
[www.mielenterveyshelmi.fi](http://www.mielenterveyshelmi.fi)

 mielenterveys\_helmi  
 Mielenterveysyhdistys Helmi