

4/2021

Helmi

**Teemana
omannäköinen
hyvä elämä**

Helmi



24

16



22

SISÄLLYS 4/2021

Teemana omannäköinen hyvä elämä

- 4 HYVÄN YHDISTYSELÄMÄN RAKENNUSKIVIÄ
Näkökulmia hyvään yhdistyselämään
- 6 HELMIN HENKILÖKUNNAN ESITTELYT
- 8 VOIMAVARANA TAIDE JA LUONTO
Tarja Ruusunen pohtii arkeensa voimaa tuovia asioita
- 9 TUNNE ITSESI
Tutustumalla itseensä voi oppia ymmärtämään myös muita paremmin
- 10 IHANA ERILAINEN PERHEHAAVE
Askeleita kohti omannäköistä perhe-elämää
- 12 MUISTI ON MINUUDEN PERUSTA
Kannamme muistissamme kaikkia elämän varrella kerättyjä tietoja, taitoja ja kokemuksia
- 14 KUN PALASET LOKSAHTIVAT PAIKALLEEN
Vähemmistöstressi heikentää mielen hyvinvointia
- 16 HYVIN ELETTY
Tapoja elää omannäköistä hyvää elämää on monia
- 18 RETORIKKAA RUUKKUKASVEISTA, KUKISTA JA SOMISTEISTA
Kukista voi saada elämäänsä iloa ja harmoniaa
- 20 OMANNÄKÖISIÄ TAPOJA ITSENSÄ ILMAISUUN
Ratkaisusarjan tulos, nykyelämä – Ääniä kuulevien yhteinen taideteos – Terapeuttinen Helmi-lautapeli
- 21 HELMIN MERKITYS MINULLE
Petri Keckman tarkastelee Helmin roolia elämässään
- 22 ASETELMAN OMA MAAILMA
Magi Viljasen työpajassa luotiin mielen maisemia kuvastavia asetelmia
- 24 VOIMAVAROJA SARJAKUVASTA
Helmin sarjakuvapajassa sukkellettiin sarjakuvien maailmaan
- 27 KIELENYSTÄVÄN UUTUUSKIRJAT
Katsaus kirjoittamiseen liittyviin uusiin tietokirjoihin
- 29 HELMIN JOULUTERVEHDYS

VAKITUISET	PÄÄKIRJOITUS	3
	AJANKOHTAISTA	4-7
	SELUN HELMIÄ	26
	KRYPTO JA SUDOKU	28
	HELMIN JÄRJESTÖSIVUT	30

PSSST! TULE MUKAAN LEHTIRYHMÄÄN!

Seuraava palaveri ti 11.1.2022 klo
14.00–15.30 Vallilan Helmi-talolla,
Mäkelänkatu 56, 3. kerros.
Helmin lehtiryhmä on kaikille avoin.
Tervetuloa ideoimaan ja kirjoittamaan!
Aineistopäivä on 17.2.2022.



Helsingin kaupunki tukee HELMI ry:n toimintaa

Helmi 4/2021

Mielenterveysväen
kulttuuri- ja mielipidelehti
HELMI ry:n jäsenlehti

PÄÄTOIMITTAJA
Tiina Kallio

TOIMITUSSIHTEERI
Noora Kiiski

ULKOASU JA TAITTO
Annikki Kilgast

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

ISSN 2242-6140 (Verkkolehti)

Painosmäärä: 1500
30. vuosikerta

PAINO
Reusner AS, Tallinna

ILMOITUSMYYNTI
Antero Viinikainen 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
Sirkka-Liisa Saarinvia

Lehti ilmestyy neljä kertaa vuodessa.

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

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

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

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

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



“Omannäköinen hyvä elämä” Helmin strategian perustana

STRATEGIASSAAN 2017–2022 HELMI ry:n hallitus linjaa: “Olemme vahva ja rohkea yhteisö, joka auttaa mielenterveyskuntoutujia oman näköiseen hyvään elämään.” Tämä linjaus on yhdistyksen toiminnan perusta. Se ohjaa asetettavia tavoitteita ja tukee toiminnan suunnittelua ja toteutusta. Strategian painopistealueet on jaettu käytännön konkreettisiin toimenpiteisiin, ja strategia on kuluneina vuosina toiminut työkaluna niin hallituksen kuin operatiivisen johdon työssä.

STRATEGISET PAINOPISTEALUEET 2017–2022

1) Toimintaan osallistuvien tukeminen

Tiedostamme toimintaan osallistujien merkityksen työmme kannalta. Perustan ja oikeutuksen työllemme muodostavat ihmisen osallisuuden, kohtaamisen ja kunnioittamisen ymmärtäminen. Tasavertaisuus yhteiskunnassa toimii myös toimintamme haastajana. Olemme aidosti kiinnostuneita toimintaan osallistujien haasteista ja mahdollisuuksista.

2) Positiivisen näkyvyyden tehostaminen viestinnällä

Helmi ry:n tunnettuus on vahvistunut. toiminnasta on oikeaa, luotettavaa ja tasokasta tietoa saatavissa. Osaamme hyödyntää eri viestintäkanavia tarkoituksenmukaisesti. Yhdistyksemme merkitys näkyy yhteiskunnallisissa keskusteluissa.

3) Verkostoituminen

Vaikutamme yhteiskunnallisesti ja vahvistamme asemaamme toimijoiden keskuudessa. Olemme haluttuja yhteistyökumppaneita.

4) Organisaation, johtamisen ja työyhteisöjen kehittäminen

HELMI ry:n pysyy yhteiskunnallisissa muutoksissa mukana. Tiedostamme tämän edellyttävän koko organisaation, johtamisen ja työyhteisöjen kehittymistä. Vahvat rakenteet ja merkityksiä luova johtaminen antavat turvallisen pohjan suunnitelmallisuudelle sekä ammatilliselle kehittymiselle. Saavutamme strategiset tavoitteet sekä todennamme se mittareiden avulla. Helmi-yhteisö on työpaikka, joka on yhdistyksen toiminnan keskiössä.

5) Tasapainoinen talous

Yhdistyksen vakaa talous mahdollistaa keinot pysyä mukana yhteiskunnallisen kehityksen vaatimassa muutoksessa. Hyväksymme toimintamme altistamisen ulkopuolisille arvioinneille ja rakennamme aidosti toimintamme kuvaavia mittareita. Pidämme taloutemme suunnittelun, budjetoinnin, realistisena ja seuraamme sen toteutumista useasti tilikautemme aikana. Ymmärrämme investointien merkityksen talouden hoidossa.

STRATEGIAN UUDISTUS ALKAA VUONNA 2022

Vuonna 2022 on aika tarkastella strategiaa niin kriittisen jälkiviisaasti kuin myös toiveikkaan tulevaisuusorientoituneesti. On aika lähteä työstämään strategiaa tuleville vuosille ja samalla oppia menneiden onnistumisista ja kohdatuista haasteista sekä uudistaa strategiaa rohkeasti – kuten Helmin kuuluukin. Alati muuttuvassa toimintaympäristössä kehitystyötä on tehtävä ketterästi ja joustavasti, jotta strategia vastaa kulloinkin vallitsevaa aikaa. Vuosiksi ennalta lukkoon lyödyn sijaan luodaan rullaava kiertosykli, jossa hallitus tarkastelee ja myös päivittää säännöllisesti strategian eri osa-alueita. Jo tehtyä hyvää strategiatyötä ei ole syytä unohtaa. Helmin voimavarana ovat vertaisuus, osallisuus ja yhteisöllisyys. Ne ovat arvoja, joita vaalimme myös tulevaisuudessa – ne ovat tukipilareja omannäköiseen hyvään elämään.

Tiina Kallio, järjestösihteeri, vt. toiminnanjohtaja

HYVÄN YHDISTYSELÄ

HELMI ry:n strategia 2017–2022 ”Omannäköinen hyvä elämä” alkaa olla loppuarviointia vaille valmis. Taustatietoa uutta varten voi saada tarkastelemalla, mitä hyvästä elämästä ovat kirjoittaneet ensin mielenterveyspalvelujen ja tiedon ammattituottaja, psykologi ja sitten palvelujen ja tiedon entinen suurkuluttaja, josta on tullut niiden tuottaja, kokemusasiantuntija.



Helsingin kaupungin omistama Pasilan mielenterveystalona ja Helmi-talona tunnettu rakennus oli vuosina 1985–2020 mielenterveyspalvelujen käyttäjien yhdistysten hallinnassa. Sen tarinat ovat varmasti merkittävässä osassa HELMI ry:n historiikkihankkeessa. Kuva: Juhani Weijola.

HELMIN VUOSIKOKOUS JA ASETTUMINEN EHDOLLE HALLITUKSEEN

Yhdistyksen vuosikokous 2022 järjestetään torstaina 21.4.2022. Yhdistyksen vuosikokouksessa keväällä valitaan uusi hallitus erovuoroisten tilalle. Mikäli olet kiinnostunut hallitustyöskentelystä ja haluat asettua ehdolle yhdistyksen hallitukseen, olethan yhteydessä Tiina Kallioon 22.1.2022 mennessä tiina.kallio@mielenterveyshelmi.fi

Yhdistyksen hallituksesta erovuorossa ovat tänä keväänä:

Hallituksen jäsenet

Timo Krohn

Juha Porkola

Roosa Tiensuu

Hallituksen varajäsenet

Allan Wilen

Arja Sihvonen

MÄN RAKENNUSKIVIÄ

VUONNA 2015 Suomessa herätti huomiota psykologi **Aku Kopakkalan** teos *Masennus*, jossa tekijä pyrki esittämään mahdollisimman yleispätevän katsauksen erään mielenterveyspalvelujen käyttäjryhmän elämänlaatuun.

ITSEOHJAUTUVUUS

Kopakkalan kirjan kritiikki tiettyjen lääkehoitojen epätieteellisyyttä ja tehottomuutta kohtaan herätti vilkasta keskustelua. Vähemmälle huomiolle jäi kenties teoksen Goethe-sitaatilla nimetty loppuluku "Etten vain eläisi elämäni vaan myös loisin sitä".

Kyseisessä luvussa tekijä esittelee motivaatiotutkijoiden **Edward Decin** ja **Richard Ryanin** kehittämän itseohjautuvuusteorian (self-determination theory, SDT), jonka mukaan ihmisellä on kolme toisiinsa liittyvää psykologista perustarvetta: omaehtoisuus (autonomy), kyvykyys (competence) ja yhteisöllisyys (relatedness).

OMAehtoisuus tarkoittaa kokemusta siitä, että henkilö on vapaa päättämään omista asioistaan. Historiallisena esimerkkinä Suomesta voi mainita 1970- ja 80-luvuilla, laitoshoidon alasajon yhteydessä perustetut mielenterveysyhdistykset, joissa mielenterveyspalvelujen käyttäjille haluttiin antaa tilaisuus suunnitella ja kehittää omaa elämäänsä ilman julkisten laitosten määräysvaltaa. Omaehtoisuuteen perustuva kansainvälinen mielenterveyskuntoutujaliike (mm. ENUSP) oli vahvimmillaan vuoden 2010 paikkeilla. Vuonna 2009 Helsingin johtajapsykiatri **Tuula Saarela** kutsui kaupungin päihde- ja mielenterveysyhdistykset kehitysseminaariin, jossa palvelujen käyttäjiltä pyydettiin kommentteja ja kritiikkiä omista kokemuksistaan. Julkisen vallan toteuttamaa kokemusasiantuntijakoulutusta ei silloin vielä ollut, joten esiintyjien havainnot perustuivat todellakin vain omiin kokemuksiin.

KYVYKYYS taas tarkoittaa kokemusta taitavuudesta erilaisissa tehtävissä ja haasteissa. Tuore esimerkki on Ikäinstituutin Elämäntaidot esiin -hanke, jossa pyritään elvyttämään vanhenevan väestön kerran oppimia, mutta ajan mittaan unohtuneita elämäntaitoja. Ikäinstituutti on muuten niitä organisaatioita, jotka käyttävät mielenterveys-termin sijasta ilmaisua 'mielen hyvinvointi'.

Yhteisöllisyys näyttää olevan vaikiintunut suomennos relatedness-terminille, joka viittaa vuorovaikutussuhteisiin. Filosofi **Frank Martela** on pohtinut yhteisöllisyyttä Richard Ryanin kanssa ja ottanut esille täydentävän käsitteen 'hyväntahtoisuus' (benevolence), jolla rajattaisiin pois yhteisöllisyyden pimeät puolet, syrjintä, nokkimisjärjestykset jne. Martelan ajatuksiin ja niiden kommentteihin voi nopeimmin tutustua netissä. Lokakuussa 2021 hän aloitti Digi- ja väestötietoviraston käynnistämän nettijulkaisusarjan digitaalisesta onnellisuudesta.

OSALLISUUS YHTEISÖISSÄ

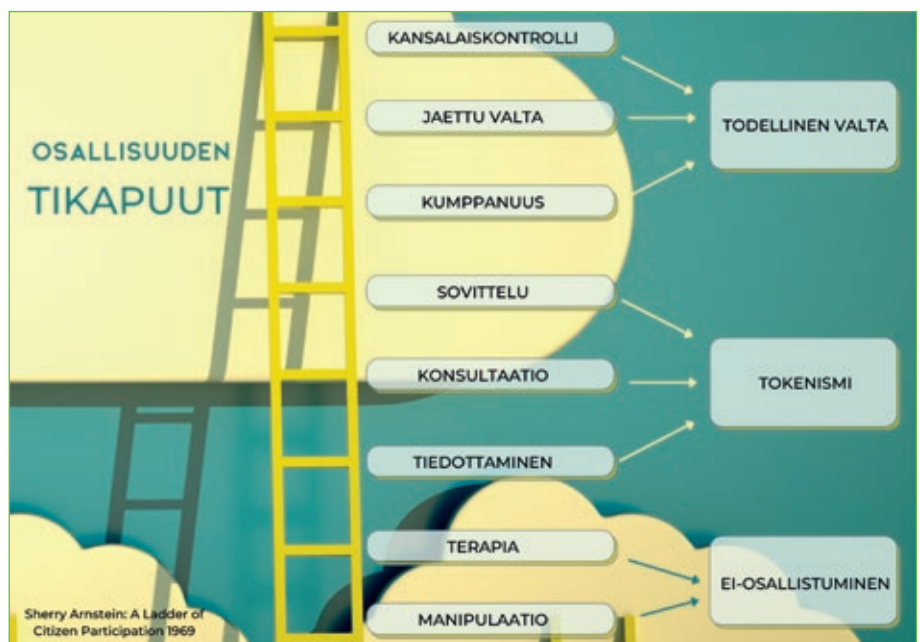
Samana vuonna kuin Kopakkalan kirja, ilmestyi pitkän linjan kokemusasiantuntijan **Päivi Rissanen** kirjoittama ja Kuntoutussäätiön kustantama "autoetnografia" *Toivoton tapaus* (2015, luettavissa myös netissä). Rissanen sivuaa yhteisöllisyyskeskustelua esittelemällä **Sherry R. Arnsteinin** vuonna 1969 hahmottelemat osallisuustikapuut (A Ladder of Citizen Participation, ks. kuva). Organisaation jäsenten yhdenvertaisuus on sitä suurempi, mitä ylempiä tikkaita nousee.

USA:ssa käytyyn kiihkeään kansalaisoikeuskeskusteluun tarjottu mittaväline on Rissanen mielestä edelleen hyödyllinen arvioitaessa eri palvelujärjestelmien ja organisaatioiden yhdenvertaisuutta.

Tikapuurakenne on äärimmäisen pelkistetty, Arnstein itsekin totesi aikanaan, että astimia voisi olla kahdeksan sijasta vaikkapa 150. Toiseksi alimman puolan nimitys terapia (therapy) vaatii selitystä, se voisi paremminkin olla 'terapointi'. Suomessakin käytettiin aikanaan terapointi-sanaa tarkoittaessa suhtautumista heikommassa asemassa olevan yksilön esittämiin toiveisiin. Kyse on eräänlaisesta arkipäivän medikalisaatiosta, jolla pyritään osoittamaan, että henkilö on mielenterveydeltään muita heikompi eikä ymmärrä omaa parastaan. Kolmanneksi alin puola, tiedottaminen (informing) tarkoittaa yhdensuuntaista, ylhäältä alas suuntautuvaa tiedonkulkua.

Juhani Weijola

Kirjoittaja on vapaa suomentaja ja toimittaja, joka on tutkinut suomalaista psykokulttuuria ja sen järjestökenttää



KUVA: TIINA KALLIO

Tokenismilla tarkoitetaan käytäntöä, jossa vähemmistöille annetaan organisaatiossa näkyvä, mutta merkityksetön rooli. Tuoreimmat (11/2021) puheenvuorot Suomessa liittyvät kulttuuriseen omimiseen ja värillisten ja hlbt-henkilöiden käyttämiseen yritysten brändeissä.



HEIDI

Hei, olen toiminnanjohtaja Heidi Saukonen. Helmissä olen ollut töissä kohta kuusi vuotta ja nautin työstäni ja sen monipuolisuudesta suuresti. On ihana tehdä näin merkityksellistä työtä ja olla omalta osaltani mukana vaikuttamassa siihen, että yhä useammalla ihmisellä olisi paikka, jonne tulla tapaamaan vertaisia ja saada mielekästä tekemistä päiviinsä ja kokea kuuluvansa osaksi yhteisöä.

Tehtävänäni on huolehtia siitä, että tarjoamme monipuolista tavoitteidemme mukaista toimintaa ja että henkilöstöllä on riittävät resurssit työn toteuttamiseen. Vastuulleni kuuluu yhdistyksen operatiivisen toiminnan johtaminen, henkilöstön tukeminen työssään, talouden budjetointi, seuranta ja raportointi, avustushakemuksien laatiminen ja toiminnasta raportointi hallitukselle ja rahoittajille. Vastaan yhdistyksen hallituksen päätösten ja strategian käytäntöön viemisestä ja henkilöstön kanssa yhdessä huolehdimme siitä, että toiminta on yhdistyksen strategian, tavoitteiden ja arvojen mukaista ja kehitämme toimintaa yhdessä toimintaan osallistujien kanssa.

Tällä hetkellä olen pois töistä tammi-kuun loppuun saakka ja sijaiseni toimii järjestösihteeri Tiina Kallio. Palaan töihin helmikuussa 2022 ja odotan jo innolla, että pääsemme kohtaamaan Helmissä.

Helmin henkilökunnan esittelyä on monesti ja pitkään toivottu. Tässähän me!



TIINA K

Hei! Olen Tiina Kallio ja olen Helmin järjestösihteeri, mutta toimin tällä hetkellä Helmin vt. toiminnanjohtajana. Hyppäsin kolme vuotta sitten yritysmaailmasta järjestöpuolelle Helmin järjestösihteeriksi ja on ilo, että pääsen täällä Helmissä hyödyntämään omaa osaamistani merkittävään ja omien arvojeni mukaisen toiminnan parissa.

Järjestösihteerinä vastaan yhdistyksen jäsenasioista ja taloushallinnosta. Isossa osassa ovat yhdistyksen talouden budjetointi, seuranta ja raportointi, avustushakemuksien laatiminen ja toiminnasta raportointi hallitukselle ja rahoittajille. Teen myös paljon hiljaista taustatyötä toiminnan seurannan, raportoinnin ja niiden kehittämisen saralla.

Tällä hetkellä vastuulleni kuuluu myös operatiivisen toiminnan johtaminen, eli sen varmistaminen, että helmiläisille on monipuolista toimintaa ja tukea tarjolla ja että henkilökunnalla on tarvittavat työkalut toiminnan toteuttamiseen. Toiveeni on, että mahdollisimman moni – uudet, vanhat ja tulevat helmiläiset – saavat toimintaamme osallistuaan mielekästä tekemistä, vertaistukea ja kokemuksen yhteisöllisyydestä.

Kuullaan ja kohdataan Helmissä!



TIINA V

Hei! Olen Tiina ja aloitin Helmissä järjestösihteerin sijaisena lokakuussa. Vaikka olen ollut Helmissä vasta vähän aikaa niin, olen jo kovasti tykätynyt paikkaan sekä sen toimintaan ja ennen kaikkea toiminnassa mukana oleviin ihmisiin. Työnkuvani on monipuolinen. Pääasiassa se koostuu erilaisista talouden, hallinnon ja viestinnän tehtävistä sekä asiakaspalvelusta ja toimiston juoksevista asioista.

Minun puoleeni voi kääntyä kaikissa asioissa ja voidaan selvittää asioita myös yhdessä. On kiva olla osa Helmin matalan kynnyksen kohtaamisia sekä iloista ja yhteisöllistä ilmapiiriä. Saan tehdä työtä tärkeän asian puolesta, kohdata erilaisia ihmisiä ja yhdistää tähän aiempaa osaamistani. Toiveeni on myös myötävaikuttaa mielenterveyden rakentavaan ja ymmärtävään asenneilmapiiriin.

Yhteys toisiin on ihmisen perustarve, ja on ollut hienoa huomata, kuinka se Helmissä toteutuu. Tavataan Helmissä!

KATJA

Moi! Olen Katja Kivipuro, ja toimin Helmissä palveluohjaajana. Olen uusi talossa, aloitin työt lokakuussa 2021. Työtehtäviini kuuluu palveluohjaus niin päivätyöskentelisenä, yksilöasiakkuuksina kuin ryhmämuotoisenakin. Lisäksi koordinoin kokemusasiantuntijatoimintaa.

Mikäli koet tarvitsevasi tukea arjen haasteisiin, motivointia, asiointiapua tai keskustelutukea, mä olen se tyyppi, jota kannattaa nykäistä hihasta – tai kilauttaa puhelimella, olen usein liikkeessä talon ulkopuolella. Työssäni parasta on se, kun voin auttaa ihmistä pääsemään omiin tavoitteisiinsa. Tervetuloa rohkeasti juttelemaan!





NOORA

Olen Noora ja olen työskennellyt Helmissä elokuusta alkaen vapaaehtoistoiminnan ohjaajana. Työhöni kuuluu muun muassa vapaaehtoisten tukeminen, uusien vapaaehtoisten rekrytoiminen sekä vapaaehtoistoiminnan kehittäminen. Koordinoin myös Helmin tukihenkilötoimintaa. Lisäksi toimin Helmi-lehden toimitussihteerinä.

Innostavinta työssäni ovat kaikki kohtaamiset sekä uusien kokemusten mahdollistaminen vapaaehtoisille ja tukipareille. Voit kääntyä puoleeni, jos vapaaehtoistoiminta kiinnostaa. Pohditaan ja ideoidaan yhdessä, mitä voisit tehdä! Vastaan mielelläni myös Helmi-lehteen liittyviin kysymyksiin. Valoa talveesi, nähdään Helmi-talolla!



JOHANNA

Olen toiminnanohjaaja Johanna Norring. Työnkuvani on laaja ja sitä on hankala tiivistää muutamalla lauseella. Tehtäviini kuuluu mm. retkien, ryhmien ja tapahtumien ideointi ja organisointi. Teen myös niihin liittyvät mainokset. Hoidan mainostamisen talolla, nettisivuillamme sekä olen aktiivisesti mukana Facebookissa. Tehtäviini kuuluu myös reilu annos tilastointia ja muita kirjallisia tehtäviä. Tärkein ja mukavin tehtäväni on olla sinua vastassa talolla, ja apunasi missä pystyn sinua auttamaan ja tukemaan. Voit milloin tahansa tulla huoneeseeni, jos sinulla on asiaa. Mä rakastan mun duunia, toivottavasti se välittyy sulle asti.



MINNA

Hei! Olen Minna ja työskentelen HELMI ry:ssä palveluohjaajana. Työni on monipuolista ihmisten kohtaamista. Palveluohjaus on yksilöllistä tukea ja rinnalla kulkemista erilaisissa elämäntilanteissa. Minun on tarvittaessa mahdollisuus jalkautua arkeesi ja voimme yhdessä miettiä ratkaisuja elämän eri haasteisiin. Palveluohjaus on motivointia, kannustamista ja yhdessä tekemistä. Yksilöllisen palveluohjauksen lisäksi pidän myös palveluohjauksellisia ryhmiä. Voit kääntyä puoleeni, jos tarvitset tukea asioiden hoitamisessa tai muuten arjessasi – niin pienissä kuin suuremmissakin haasteissa. Ota rohkeasti yhteyttä!



KITI

Hei, olen Kiti Suominen. Työskentelen Helmin keittiössä. Aloitin työt syksyllä 2020.

Opiskelen työn ohella kokin tutkintoa oppisopimuksella. Pidän erityisesti leipomisesta.

Helmissä on mukavaa, kun joka päivä leivotaan erilaisia leivonnaisia.

Minut löytää siis Helmin keittiöstä, nähdään siellä.



MARI

Moikka! Olen toiminnanohjaaja Mari. Tammikuussa 2022 tulee 15 vuotta täyteen Helmin työntekijänä. Paljon kohtauksia on näihin vuosiin mahtunut ja juuri te ihmiset olette syy minkä takia tätä työtä haluan tehdä. Työtehtäviäni on mm. retkien sekä tapahtumien suunnittelu ja toteutus, niin kuin myös ryhmien suunnittelu yhdessä ryhmänohjaajien kanssa. Voit kääntyä puoleeni ilmoittautumisasioissa ja kaikissa muissakin toimintaan liittyvissä asioissa, tai muuten vain. Toivon kaikkea hyvää ja kauniita talvipäiviä sinulle!



RUNO

Hei! Olen keittiötoiminnanohjaaja Runo Vainio ja aloitin Helmillä aivan hiljattain tänä syksynä. Ruoanlaiton lisäksi suunnittelen talon ruokalistan, hoidan tilauksia ja suunnittelen keittiötoimintaa, sekä olen keittiöllä vapaaehtoisten jeesinä. Parasta tässä työssä on nauruntäyteiset päivät vapareiden kanssa ja yhdessä onnistumisen kokemukset.

Keittiölle saa aina tulla tutustumaan, juttelemaan, ja kysymään jos jokin pohdituttaa, nähdään siellä!

VOIMAVARANA TAIDE JA LUONTO

NAUTIN ENITEN arjen pienistä kivoista asioista, kuten mukavista kahvi- ja jutteluhetkistä. Arkea kannattaa arvostaa ja siihen kannattaa panostaa. Minulle mielekäs elämä koostuu itselle tärkeiden ja merkityksellisten asioiden parissa olemisesta. Olen myös opetellut pysähtymisen taitoa arjessa ”bongamalla” tilanteita, joita normaalisti ohittaisin. Omaa mieltä voi herätellä tutustumalla asioihin, jotka eivät normaalisti vedä puoleensa. Näin syntyy uusia oivalluksia ja ”ahaa-elämyksiä”. Koen mielekkääksi, että voi tehdä elämästään itsensä näköisen ja siten ainutlaatuisen. Jatkan haaveilua ja unelmointia. Haaveet ja unelmat voivat olla pieniä ja silti tärkeitä, joita kohti kurkotella. Olen aina avoin uusille asioille ja utelias oppimaan uutta.

Pidän erilaisista ryhmistä ja koen tärkeänä, että ryhmässä voi lausua oman mielipiteensä ja sitä arvostetaan. Tällä tavalla vertaisuus toteutuu par-

Minusta on mukava harrastaa valokuvausta, seurata eri kasvilajien kehitysvaiheita kevään ja kesän aikana sekä eri vuodenaikoja

haiten ja saan siitä voimaa. Elämään luo lisää merkityksellisyyttä, kun tuntee kuuluvansa ryhmään. Koen yleensäkin tärkeinä hyvät ihmissuhteet, jotka antavat molemmille osapuolille hyvää oloa ja lisää virtaa.

Tällä hetkellä minulle antaa eniten hyvää oloa ja mahdollisuuden prosessoida tunteitani ja ajatuksiani Helmin luovan kirjoittamisen ryhmä ja lehtiryhmä tekstien muodossa. Koen vahvasti, että nämä ryhmät tukevat toisiaan. Kirjoit-

tamisryhmä antaa minulle ideoita Helmi-lehden tekstien kirjoittamiseen.

Sydäntäni lähellä ovat myös kaikenlaiset kulttuuri- ja taide-elämykset. Minusta on hauskaa käydä erityisesti konserteissa, museoissa, elokuvissa ja teatterissa sekä valokuvata. Minusta on mukava harrastaa valokuvausta, seurata eri kasvilajien kehitysvaiheita kevään ja kesän aikana sekä eri vuodenaikoja ihan noin yleisestikin ja tehdä kävelylenkkejä luonnossa.

Minulla oli onni päästä äskettäin vuoden tauon jälkeen kuuntelemaan ja katsomaan Tosca-oopperaa. Ooppera oli tulvillaan upeaa musiikkia italiaksi laulettuna ja siten pääsin kuuntelemaan niin sanotusti oopperan virallista kieltä italiaa samalla. Muutaman sanan sieltä täältä myös ymmärsin. Nautin suunnattomasti itse tarinasta ja laulajien hienoista roolisuorituksista. Tämä oli paras näkemäni ooppera ikinä.

Iloitsen lapsuuden muistoista, joita tulvahtaa mieleeni. Hyvät muistot helivät mieltä pitkään. Lapsuuden pitkät kesät ja talvet sekä jo edesmenneiden sukulaisten sekä mummon ja papan kanssa vietetyt hetket voi pitää muistoina elämässä. Muistan lapsuuden lumiset joulut ja matkat mummolaan. Lunta oli aina paljon lapsuuden ajan talvina. Ne olivat odotettuja ja tärkeitä reissuja. Mummolassa oli aina lämmin tunnelma, leivotun pullan ja pipareiden tuoksu tulvahti jo ovelta vastaan.

Keittiössä oli korkea jakkara, jolla istuin aina. Se oli minun vakiopaikkani. Siitä näki kaikkialle ja näki kaikki sukulaiset ja keittiön tapahtumat, joita oli ilo seurata. Minä sain aina syödäkseni yhden korvapuustin ennen paistamista, siis raakana. Raaka piparkakutaikina oli myös mielestäni suurta herkkua lapsena. Sitä säilytettiin ulkoeteisessä viileässä metallikipossa ja sieltä sai hakea maistiaisia makeannälkään, kun pyysi luvan.

Jouluun kuului pukki, joka oli pappa. Muistan aina jännittäneeni pukin tuloa kovasti, vaikka oikeasti tiesin, kuka pukkina oli. Aito joulukuusi kuului koristeineen aina myös jouluun, lahjoja unohtamatta ja mummon tekemät joulun herkkuruoat, joista maksalaatikko oli erityistä herkkua.

Pidetään huolta toisistamme.

Hyvää ja rauhallista joulua kaikille!

Teksti ja kuva: Tarja Ruusunen



Tunne itsesi

OMANNÄKÖISEN ELÄMÄN rakentaminen on mielestäni merkityksellistä. Uskon ihmisen olevan onnellisimmillaan silloin, kun elämä on rakennettu omien valintojen ja itselle tärkeiden asioiden kautta, eikä muita miellyttääkseen. Monesti asioilla on kuitenkin kaksi puolta. Itsensä kehittämistä ja oman itsensä etsimisestä on tullut entistä trendikäämpää, viekö se kykyä asettua toisten asemaan? Ymmärrämmekö enää kuinka erilaista elämä voi olla? Eikö elämisen yksi hienous ole juuri siinä, että ymmärrämme toisiamme? Osaamme tarvittaessa tukea ja kannustaa.

Rakastan tunnetta, kun elämä tuntuu olevan hallinnassa. Arjen tekeminen tukee hyvinvointia, energiaa riittää työpäivän jälkeen perheelle, parisuhteelle, harrastuksille ja kivalle tekemiselle. Olen innostunut elämästä ja nautin tekemisestä. Uskon, että hyvä olo ja energia näkyy sekä tuntuu, tuottaen muillekin hyvää mieltä.

Tulen surulliseksi miettiessä, kuinka synnytyksen jälkeinen masennus ja uupumus, vei minusta kaiken energian, teki minusta synkän ja hukutti elämänhaluni. On melko riipaisevaa, kun oma lapsi kysyy kolmevuotiaana, onko äidillä hyvä mieli. Joka ikinen hetki, silloinkin kun olin päättänyt, etten jaksa enää, lapseni jaksoivat ilahduttaa ja saivat tuntemaan syvää kaiken räjäyttävää rakkautta. Koin heidän tarvitsevan minua, olevani heille tärkeä, vaikka itse en nähnytkaan itseäni oikeastaan elämän arvoisena.

Ahdistavaa ajatella, kuinka paljon huolta ja murhetta olen aiheuttanut lapsilleni ja miehelleni. Sairauteni näkyi sekä tuntui heillekin. Kukaan ei kuitenkaan ikinä valitse sairastuvansa, en minä eikä kukaan muu. Nykyisin koen suureksi rikkaudeksi perheeni kyvyn puhua erilaisista asioista, tähän masennukseni ja masentuneen läheisenä eläminen on varmasti vaikuttanut. Siinä missä meillä puhutaan ruoan vaikutuksesta terveyteen, puhutaan myös harrastusten vaikutuksesta mielenterveyteen. Puhutaan miten erilaisista lähtökohdista ihmiset tulevat. Miten kaikissa perheissä ei ole yhtä hyvää tilanne kuin meillä. Kuka tahansa voi milloin tahansa sairastua, menettää työpaikkansa tai läheisen. Maailmassa on paljon asioita, jotka voivat mullistaa elämän ilman, että voimme siihen varautua tai vaikuttaa. Kuitenkin olemme koko historiamme summa. Uskon, että kyky ymmärtää itseään auttaa myös ymmärtämään muita.

KUVA: TIMO TURKKA



Helposti ajaudumme kuvittelemaan, kaikki mikä on meidän ulottuvilla, on kaikkien muidenkin. Saatamme heittää täysin viattoman neuvon arjen kiireeseen: Palkatkaa siivooja. Tilatkaa ruokaa kotiin. Viekö lapset mummolaan. Osalle nämä asiat ovat itsestään selviä, toisille ei ollenkaan saavutettavissa. Kaikilla ei ole samoja taloudellisia tai maantieteellisiä mahdollisuuksia.

Toisinaan minua harmittaa hyvää tarkoittavat artikkelit, joissa kehoitetaan hakeutumaan hoitoon heti kun on haasteita mielenterveyden kanssa. Meillä ei edelleenkaan ole kaikkialla samanlaiset mahdollisuudet saada apua, avunsaanti kestää tai maksaa liikaa. Monilla ihmisillä on fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen liittyviä haasteita, jotka estävät tekemästä ja osallistumasta, ei pysty, vaikka haluaisi. Jää pois suojatakseen itseään.

Näitä asioita on monesti vaikea sanoittaa ja selittää. Hyvää tarkoittavat sanat siitä, kuinka hienoa joku tekeminen olisi, voi olla musertavaa toiselle.

Minusta on tärkeää ja arvokasta, että panostamme omaan elämäämme. Mielestäni elämän rikkaus piilee oman itsensä ja muiden ymmärtämisessä. Niin tärkeitä kun meille ovat omat arvomme, valinnat ja meidän näköisemme elämä, ne ovat sitä varmasti myös muille. Omin mahdollisuuksien ja elämäntilanteen mukaan. Ne asiat, jotka ovat meille tärkeitä, eivät välttämättä ole sitä toiselle. Toisen valinta saattaa vaikuttaa hölmöiltä, mutta takana saattaa olla syy, jota emme tiedä. Olen huomannut, että mitä paremmin tunnen itseni, sitä paremmin ymmärrän muita ja heidän reagointiaan erilaisissa tilanteissa.

Saila Turkka

IHANA ERILAINEN PERHEHAAVE

Oma perhe on yksi elämän tärkeimmistä voimavaroista. Siihen kuuluvat ne läheisimmät ihmiset, joiden kanssa usein vietämme suurimman osan ajastamme.

YHDESSÄ VIETETTÄVÄT hetket tuovat valtavasti rakkautta, iloa, yhteenkuuluvuuden tunnetta ja toisinaan ne saavat myös riitelemään tulisesti. Perhe rakastaa ehdoitta, toimii tukena ja turva-verkkona haastavien elämäntilanteiden äärellä ja pitää puolia silloin kun itse ei jaksa. Perheenjäsenten kanssa koettujen hetkien myötä syntyvät usein ne rakkaimmat muistot, joita kannamme sydämessämme läpi elämän ja muistellemme niitä hymyssä suin, joskus haikeudellakin.

Tällaisena muistan erityisesti oman lapsuuteni. Toivoisin niin kovin jokaisen muunkin voivan olla osa samanlaisista, vaikka tiedän, etteivät kaikki välttämättä ole yhtä onnekkaita. Menetin isäni ollessani 22-vuotias eli aivan liian varhain, ja se sai mieleni ja uskoni tulevaisuuteen järkkymään pitkäksi aikaa. Nykyään olen kuitenkin saanut taas otteen elämästäni, ja jo ennen teini-ikääni selkeästi kirkastunut haave oman perheen perustamisesta ”sitten isona” on edelleen olemassa.

Olen viihtynyt sinkkuna jo todella kauan ja asunut koko aikuisikäni itsekseni kissoista ja koirista koostuva karvalapsilauma seurani. En ole kokenut paineita sen oikean puolison löytymisestä, vaan suhtaudun siihen tynnosti – sellainen kyllä tulee sitten kun niin on tarkoitus tapahtua. En ole luonteeltani erakko, mutta vaikka olen sosiaalinen ja pidän ihmisten seurasta, viihdyn hy-

vin myös yksin eikä esimerkiksi koirien kanssa keskenään vetäytyminen mökille viikoksi tai kahdeksi ole tempu eikä mikään. Yksinolo tekee välillä hyvää, ja se on yksi tapani rentoutua. Puolison löytymisen ei tuota minulle stressiä. Sen sijaan lapsista olen aina haaveillut, niin kauan kuin muistan. Unelmasta saada olla äiti on kasvanut kaikista tärkein tavoite ja päämäärä elämässäni, sellainen, josta en halua luopua ja jos joutuisin siitä luopumaan, se olisi äärimmäisen raskas taakka kantaa.

Muistan, kuinka jo 20-vuotissyntymäpäiväni kynnyksellä pohdin vakavasti perhesuunnitelmiani. Tiesin jo tuolloin haluavani lapset nuorena, reilusti alle kolmekymmppisenä ja suunnittelin olevani kymmenen vuoden kuluttua jo vähintään kaksilapsisen perheen äiti, ja vielä senkin jälkeen perhe kasvaisi – toivelapsilukuni oli neljä lasta. Pyörittelin mielessäni erilaisia perhemalleja, ja olin heti avoin ajatukselle myös itsellisestä äitiydestä, ellei puolisoa alkaisi lähivuosina löytyä. Ajatus lasten saamisesta yksin tuntui yhtä lailla hyvältä ja luontevalta kuin puolisonkin kanssa perustettu perhe. En nähnyt siinä mitään erikoista tai pitänyt vaihtoehtoa hätävarana, johon tarttuaisin vasta viimeisenä oljenkorteni. Miksi en voisi kasvattaa lapsiani yksinkin, enhän olisi ensimmäinen sinkkuäiti maailmassa, vaikka vähemmistöön tiesinkin kuuluvani. Tiesin myös, etteivät kaikki sulat-



KUVA: ANNIKI KILGAST

taisi ajatusta ainakaan heti tuoreeltaan, ja joutuisin selittelemään valintaani vielä monta kertaa. Perheitä on niin paljon erilaisia. Tämä olisi se minun tapani perustaa sellainen.

Olen aina ollut oman tieni kulkija, enkä koskaan ole juuri välittänyt muovautua muiden odotusten mukaisiin muotteihin ja tehdä automaattisesti samantyyppisiä valintoja, joita enemmistö ihmisistä ympärilläni elämässään päättää tehdä. Olen aina kuunnellut sydäntäni ja luottanut intuitioon, toiminnut sen mukaan ja kulkenut rohkeasti kohti päämääriäni, vaikka ihan kaikki eivät niitä välttämättä aina ymmärtäisikään. Niinpä lähdin kulkemaan kohti omaa, ihanaa perhehaavettanikin, sinkkuna, varmana päätöksestäni 24-vuotiaana. En halunnut nuoresta iästäni huolimatta enää odottaa sopivan kumppanin löytymistä.

Varasin ajan yksityiselle hedelmöityshoitoklinikalle. Käytyäni siellä ensimmäisen kerran tapaamassa psykologia ja lääkäriä, kerroin asiasta avoimesti



kaikille läheisilleni ja tutuilleni. Olen aina ollut luonteeltani avoin, siksi tämäkin asia tuntui hyvältä saada sanotuksi saman tien, sillä en halunnut käydä koko tarinaa läpi jokaisen kanssa erikseen tultuani raskaaksi, kun he saisivat kuulla asiasta ja alkaisivat kysellä, kuinka lapsi on saanut alkunsa. Itselleni tuttuun tapaan naputtelin päivytyksen suoraan Facebookiin, jossa kerroin mitä on meneillään. Odotin ihmisten reaktioita rauhallisin mielin – ne, jotka eivät päätöstäni hyväksyisi, saisivat olla hyväksymättä, ei minun siitä tarvitsisi stressata.

Suurin osa läheisistäni otti asian vastaan hyvin. He sanoivat minun olevan rohkea, sillä olen lähtenyt toteuttamaan näin suurta elämänmuutosta yksin. He toivoivat, että kaikki sujuisi toivomallani tavalla.

Sitten oli joukko myös heitä, jotka eivät ymmärtäneet ratkaisuani lainkaan. Sain kuulla hankkivani lapsia itsekkäistä syistä, miettimättä onko valintani tehty lapsen parasta ajatellen vai ainoas-

Olen äärettömän iloinen ja ylpeä päätöksestäni perustaa hieman erilainen perhe

taan siksi, että minä haluan väkisin tulla äidiksi. Osa oli sitä mieltä, että ainoa oikea perhemalli on äidin, isän ja lasten muodostama perhe.

Vaikka koen itse ajatelleeni ensisijaisesti juuri lasteni parasta ja pidän kaikenlaisia perheitä samanarvoisina, kunnioitan myös jokaisen eriävää mielipidettä. En voi muuttaa heidän näkemyksiään tai asennettaan, ja jokaisella on oikeus omaan arvomaailmaansa, vaikka se olisi jyrkästi erilainen kuin omani. Olen äärettömän iloinen ja ylpeä päätöksestäni perustaa hieman erilainen perhe, enkä voisi kuvitella peräntyvänä ratkaisustani. Tämä tuntuu oikealta ja on juuri omannäköiseni polku, jota kuljen eteenpäin varmoin mielin.

Asiat eivät kuitenkaan ole menneet aivan kuten alkuun suunnittelin. Täytin alkuvuonna 30 vuotta, mutta sylini on edelleen tyhjä. Hedelmöityshoitojeni aloittamisesta on kulunut nyt reilut viisi vuotta.

Matka on tähän saakka ollut raskas. Olen sen aikana käynyt todella syvissä vesissä ja mieli on joutunut koville. Hoidot eivät ole vielä tuottaneet toivottua lopputulosta ja pettymyksiä on mahtunut matkan varrelle monia. Nyt onneksi vihdoin on löytynyt todennäköinen syy lapsettomuuteeni, jota hoidetaan parasta aikaa kuntoon.

Toivoa ei siis olla vielä menetetty, ja hedelmöityshoidot jatkuvat toivottavasti paremmalla onnella heti, kun raskauden alkamista jarruttava kilpirauhasen vajaatoiminta on saatu tasapainoon. Odotan luottavaisin mielin, mutta toisaalta myös pelonsekaisin tuntein tulevaa. Toivoa kuitenkin on edelleen olemassa, se on kaikkein tärkeintä.

Minna Mononen

MUISTI ON MINUUDEN PERUSTA



KUVA: TARJA RUUSUNEN

Muistin avulla tiedämme ja ymmärrämme keitä olemme, muistamme menneisyytemme ja ajatteleme tulevaisuutta.

MUISTIIN MAHTUU kaikki elämämme varrelta kerätty tieto, taito ja kokemukset. Aivot ovat kiinnostaneet ihmistä vuosituhansia ja tie ei ole tähän mennessä kyennyt ratkaisemaan, mitä tietoisuus on. On esitetty, ettei sitä tulla koskaan ratkaisemaankaan. Ajattelemalla on mahdotonta ymmärtää, kuinka ajattelee ja muistaa, saati sitten miten miettii itseään miettimässä.

Aivot muuttuvat koko ajan ja niissä on valtava kapasiteetti. Kukaan ei tiedä, paljonko pitkäkestoiseen muistiin mahtuu materiaalia, ilmeisesti rajattomasti. Molekyyllitasolla on mahdotonta tarkalleen selvittää miten muistot syntyvät ja missä kohdissa aivoja ne sijaitsevat. Kaikki mitä muistiin painuu, jättää hermoverkostoon muutoksen, niin sanotun muistijäljen. Vanhat aivot ovatkin nuoria, kokemattomia aivoja tehokkaam-

mat. Muistijälkiä syntyy aivoissamme uskomaton määrä. Muisti ei asu aivoissa vain yhdessä paikassa, vaan erilaiset muistitoiminnot ovat yhteydessä toisiinsa. Aivot toimivat kokonaisuutena. Tietyillä aivoalueilla on oma roolinsa muistamisessa ja muistojen syntymisessä. Unohtaminen on kuitenkin välttämätöntä, sillä muuten hukkuisimme liialliseen informaatioon.

Informaatio siirtyy aivoissamme multimiljardien mahdollisuuksien rykelmässä sadasosasekunnin nopeudella solusta soluun hyvässä järjestyksessä. On yleensä ihme että punainen lanka säilyy! Viestit kulkevat aivoissa ketjuina hermosolusta toiseen siirtäen viestin kemiallisen välittäjäaineen avulla. Yksinkertaistettuna oppiminen ja muistaminen tapahtuu siten, että viestiä tuova solu lähettää seuraavalle solulle

tarpeeksi voimakkaan kemiallisen syöteen tai sitten samanlainen syöte toistuu monta kertaa.

Voimakkaat tunteet edistävät vahvojen muistijälkien syntyä. Muistamme hetket ja tapahtumat, jotka ovat olleet meille erityisiä sekä hyvässä että pahassa mielessä. Tunteet myös vahvistavat jonkin asian mieleen painumista. Aivoissa virittyy useampi alue, kun mukana ovat tunteet ja muistiaines kiinnittyy paremmin. Ensimmäinen suudelma jää usein mieleen ja useimmat muistavat missä olivat ja mitä tekivät, kun kuuliivat Estonian uppoamisesta. Tuttua on myös, kuinka esimerkiksi jokin tuoksu tai musiikkikappale saa aikaan voimakkaita muistoja.

Mieliala vaikuttaa yleensä siihen, minkä sävyisiä muistoja muistamme tai minkä sävyisen tulkinnan ne saavat.

Ahdistuneena ja masentuneena muistaa herkemmin kielteisiä asioita ja muistot ovat negatiivissävytteisiä. Hyväntuulisenä ja tasapainoisena esille nousee yleensä hyviä muistoja. Väsyneenä ja alavireisenä myös muistaminen yleensä ja oppiminen on vaikeampaa. Hyvä mieli, ilo ja motivaatio vaikuttavat suotuisasti kuntoutumiseen, muistiin ja oppimiseen.

Terveelliset elämäntavat auttavat muistia toimimaan hyvin, kuten koko kehoakin. Terveellinen ruoka, joka on hyväksi sydämelle, on hyväksi koko kehollekin. Kannattaa yrittää välttää kovaa rasvaa, liiallisista suolan ja sokerin käyttöä sekä syödä paljon kasviksia ja hedelmiä. Uni on tärkeä hyvinvoinnin tekijä. Unen aikana aivot puhdistuvat kuona-aineista ja päivän aikana opitut asiat siirtyvät pitkäkestoiseen muistiin. Hyvät yöunet eivät kaikille ole itsestäänselvyys. Jos huolet ja stressi valvottavat, voi apua saada siitä, että kirjaa huolet ylös paperille tai miettii ne läpi hyvissä ajoin ennen nukkumista. Siihen voi käyttää esimerkiksi muutamia minuutteja aikaa. Lista voi palata seuraavana päivänä. Illalla ennen nukkumaanmenoa olisi tietysti tärkeää yrittää olla murehtimatta liikaa. Liikunta auttaa parantamaan keskittymiskykyä ja muistia sekä vähentää stressiä. Jo liikuntahetkellä aivojen verenkierto tehostuu ja aivot toimivat paremmin. Yksinäisyys ja toimettomuus nakertavat muistia. Kannattaa yrittää tehdä sitä, mikä kiinnostaa, innostaa ja virkistää. Harrastukset ja sosiaalinen elämä pitävät aivot aktiivisina. Samalla erittyvät hyviä välittäjäaineita ja hormoneja. Ihminen oppii uutta niin kauan kuin elää. Tapojaan voi yrittää muuttaa terveellisempään suuntaan missä iässä vaan ja edetä voi pienin askelin. Pienetkin muutokset ja teot ovat enemmän kuin ei mitkään ja ne voivat pikkuhiljaa johtaa suurempiin.

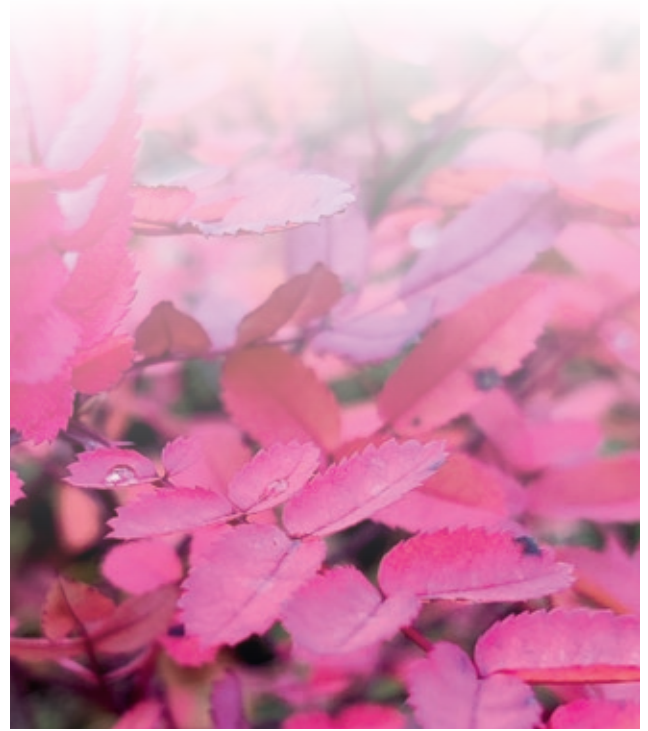
Muistot tallentuvat aivoihimme yksilöllisesti. Muisti ei ole täysin luotettava. Tavallista on, että kaksi ihmistä muistaa jonkun tapahtuman eri tavalla. Muistot saattavat myös muuttua ja jopa vääristyä ajan kuluessa, vaikka luulee muistavansa jonkin tapahtuman tarkalleen. Joskus kyse voi olla jopa valemuistoista. Joissakin terapioiden toimitaan siten, että tuskallisen tapahtuman muisto palautetaan mieleen ja muokataan siedettävämpään muotoon, jolloin suhtautumisenkin siihen vähitellen muuttuu. Muistijälki on hetkellisesti altis muuttamaan. Traumassa on kysymys psyykkisestä tilasta, jossa tunteet ovat niin voimakkaita, ettei ihminen pysty tapah-

tumahetkellä käsittelemään kokemaansa. Jokin tapahtuma voi unohtua, kun mieli suojaaa ihmistä torjumalla muiston.

Ihminen tuntee itsensä sisimmässään ja pohjimmiltaan samaksi niin lapsena kuin keski-ikäisenä sekä vanhuksenakin. Käymällä elämänsä läpi oivaltaa itsestään asioita syvällisemmin. Nykyään onkin pinnalla tehdä sukkutkimusta ja kirjoittaa elämäkertoja. Itsetutkisteluun ja muistojen muistamiseen voi käyttää esimerkiksi valokuvia, vanhoja tavaroita tai vaikka nostalgista musiikkia. Elämänsä tarinaa hahmottelemalla voi lisätä itsetuntemusta sekä ymmärtää omaa kehitystään ihmisenä. Mielenkiintoista voi olla käydä läpi kuvia, joita ei ole laitettu valokuva-albumiin. Miettiä voi esimerkiksi, miltä itsestään jossain valokuvassa tuntui, mikä oli suhde omaan kehoon tai kuvassa oleviin ihmisiin. Pohtia voi myös, miksi jokin kuva on tärkeä ja mitä sanoisi nuorelle itselleen, mitä neuvoja antaisi. Miten niitä voisi soveltaa tähän päivään?

Anteeksiantamisesta puhutaan elämänlaatua kohottavana asiana. Anteeksiantaminen on yllättävän vaikea taito, siinä on pohjimmiltaan kysymys irti päästämisestä. Aidon, vilpittömän anteeksiannon ja -pyynnön jälkeen on mahdollista suunnata kohti tulevaa uudella energialla ja vapautuneemalla ololla. Katkeruus ja kauna ovat vaikeita kantaa. Anteeksianto ei tarkoita vääryyden hyväksymistä tai sen unohtamista, eikä selitä sitä pois. Aina ei ole korjattavissa se, mikä on mennyt rikki. Väkinen ei voi antaa anteeksi, eikä pidäkään. On olemassa asioita, joiden anteeksiantaminen olisi kohtuutonta, jopa mahdotonta. Myös itselleen on tärkeä yrittää antaa anteeksi. Katumuksen tunteessa ei pidä olla liikaa kiinni, lempeys ja armollisuus itseään kohtaan ovat tärkeitä hyvinvoinnin kannalta.

Menneisyyden haikailu tai menneisyyteen takertuminen ja asioiden vatvominen estää meitä olemasta läsnä tässä hetkessä ja vie paljon psyykkistä energiaa. Kenenkään ei tarvitse olla menneisyytensä vanki, ainoa mihin voi vai-



kuttaa on nykyhetki. Uusi koettu myös täydentää mennyttä. Elämää voi ajatella niin, että se ei ole tyhjentyvä tiimalasi, vaan täyttyvä. Vuosia ja kokemuksia saadaan lisää. Kielteisiä muistoja voi ikään kuin yrittää häivyttää mielestään, työntää taka-alalle ja myönteisiä vahvistaa. Menneisyyttä ei voi muuttaa, mutta suhtautumistaan siihen voi. Ikävien muistojen häivyttäminen ei tarkoita sitä, että ne torjutaan tai jätetään käsittelemättä. Myöskin raskailta tuntuvilta kielteisillä tunteilla on tarkoituksensa. Ne tulee yrittää hyväksyä osaksi omaa elämää ja niitä tulee tietysti yrittää työstää.

Eräällä intiaaniheimon naisella oli ”elämän köysi”, joka haudattiin naisen mukana. Nainen solmi köyteensä solmuja, kun hänen elämässään tapahtui jotain tärkeää. Solmujen etäisyydet naimen päätti itse ja solmut jäivät jälkeen jääneille arvoituksiksi. Meillä on jokaisella näitä tärkeitä kohtia elämässä, erilaisia tapahtumia, iloja ja suruja, pieniä ja suuria. Jokaisen elämäntarina on ainutlaatuinen, ainutkertainen ja yhtä arvokas. Oman elämäntarinan hahmottaminen ja hyväksyminen auttaa menemään eteenpäin ja kypsymään ihmisenä. Elämäntarina on saattanut mennä erilailta kuin toivoi, mutta sitä on mahdollista ainakin jossain määrin vielä muuttaa. Hyvissä hetkissä on tärkeää viipyillä kun ne ovat käsillä, sillä silloin ne antavat voimia siinä hetkessä ja muuttuvat vahvemmiksi muistoiksi ja osaksi itseä.

*Elisabet Heikkilä,
FM (soveltava psykologia)*

KUN PALASET LOKSAHTIVAT PAIKOILLEEN

Seksuaalivähemmistön edustaja vähemmistöstressin kourissa

OLEN NAINEN ja biseksuaali. Joillekin ihmisille olen kaapissa seksuaalisesta suuntautumisestani. Tähän juttuun kerron identiteettini, koska se avaa jutun teeman. Kukaan ei valitse seksuaalista suuntautumistaan. Siksi toivoisi, että ihmiset hyväksyisivät heterosta poikkeavan identiteetin. Yhteiskunnassa toimii pitkälti hetero-oletus. Siksi moni on edelleen kaapissa suuntautumisestaan.

Eräässä työpaikassa olin kertonut työtovereilleni, että olen suhteessa miehen kanssa. Kun suhde loppui ja löysin naiskumppanin, en uskaltanut kertoa sitä kaikille. Esimerkiksi tietyille työkaaverille en kertonut naisuhteestani, koska olin kuullut häneltä homovastaista puhetta. Suvun puolelta en onneksi ole kohdannut paheksuntaa, vaikka he tietävät biseksuaalisuudestani.

Olen viisikymppinen. Teinivuoteni elin 80-luvulla pikkukaupungissa. Homoseksuaalisuuden kriminalisointi oli lopetettu vuonna 1971 ja sairausluokitus poistettu 1981. Tätä historiaa vasten oli ehkä luonnollista, että 80-luvulla ei vielä ollut kovinkaan paljon sateen-

kaarevia roolimalleja. Vietin nuorena suhteellisen paljon aikaa esimerkiksi nuorisotalolla, mutta siellä ei ollut mitään aiheeseen liittyvää tukea tai muuta sellaista, kuten nykyään on.

VÄHEMMISTÖSTRESSI JA TERVEYS

Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöistä käytetään lyhennettä HLBTIQ (homot, lesbot, biseksuaalit, transihmiset, intersukupuoliset, queerit). Lääketieteellisessä julkaisusarjassa Duodecimissa julkaistiin tänä vuonna artikkeli vähemmistöstressin uhasta näiden vähemmistöjen terveydelle. Vähemmistöstressillä artikkelin mukaan tarkoitetaan teoriaa, jolla ”selitetään terveyseroja HLBTIQ-ihmisten ja muun väestön välillä”. Artikkelissa kirjoitetaan, että ”Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöt (HLBTIQ-ihmiset) altistuvat ylimääräiselle krooniselle stressille vähemmistöasemansa takia. Stressiä lisäävät sekä syrjinnän kokemukset että niiden aiheuttama pelko, häpeä ja salaaminen.” Vähemmistöstressi lisää mielenterveys- ja päihdeongelmien riskiä sekä fyysisten

sairauksien riskiä. Yhteiskuntamme sosiaalisissa ja rakenteellisissa olosuhteissa on myös vahvat normit liittyen heteroseksuaalisuuteen ja cis-sukupuolisuuteen. (Cis-sukupuolisuus: ihmisen sukupuoli-identiteetti vastaa sitä sukupuolta, johon hänet on syntymässä määrätty.)

Yritys välttää syrjintää voi johtaa siihen, että muille ei kerrota omasta identiteetistä ja sitä yritetään peittää. Tämä taas lisää stressiä ja eristäytymistä muista. Ulostulokin voi olla hyvin stressaavaa.

Artikkelin mukaan ”HLBTIQ-ihmisillä on havaittu lukuisissa tutkimuksissa enemmän mielenterveysongelmia kuin muulla väestöllä”. Selittäjäksi tälle on tarjottu vähemmistöstressiä.

Tutkimusten tulokset eri maissa ovat samansuuntaisia.

Onni Jaskari, joka on Duodecimin artikkelin toinen kirjoittaja, on tehnyt Helsingin yliopistossa vuonna 2020 pro gradu -työn vähemmistöstressistä. Siinä hän nostaa esiin myös sen, että vähemmistöstressistä kärsiviä voidaan auttaa

Yritys välttää syrjintää voi johtaa siihen, että muille ei kerrota omasta identiteetistä ja sitä yritetään peittää.



Myös sateenkaariväellä on oikeus elää omannäköistä, hyvää elämää!

LÄHTEET:

Onni Jaskari, Anna Keski-Rahkonen, (vastuutoimittaja Jaana Suvisaari): Vähemmistöstressi uhkana seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen terveydelle. Duodecim 2021;137:1781–8

Onni Jaskari: Vähemmistöstressi uhkana seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen terveydelle. Helsingin yliopiston pro gradu, lääketieteellinen tiedekunta 2020.

Setan koulutusasiantuntijan Marita Karvisen sähköpostihaastattelut syyskuussa 2021.

Kirjallisuutta biseksuaalisuudesta:

Janne Ahjopalo ja Olga Palo: Rakastan ihmistä – Keskusteluja biseksuaalisuudesta (2020)

Jenny Kangasvuon väitöskirja: Suomalainen biseksuaalisuus. Käsitteen ja kokemuksen kulttuuriset ehdot (2014)

Annikka Lahden väitöskirja: Bisexuality in relationships: a queer psychosocial approach (2019)

Tukea ja tietoa HLBTIQ-järjestöissä: Seta ry, Sinuiksi.fi.

esimerkiksi tukemalla itsensä hyväksymistä sekä ”vaikuttamalla vähemmistöstressin juurisyihin yhteiskunnassa”.

BISEKSUAALISUUS JA MIELENTERVEYS

Haastattelin tätä juttua varten Setan koulutusasiantuntijaa **Marita Karvista**. Karvisen mukaan Suomessa tehdään todella vähän tutkimusta sateenkaariteemoista. Hänen mukaansa tutkimusta tehdään enemmän nuorten näkökulmasta sekä Suomessa että kansainvälisesti. Biseksuaalisuudesta Karvinen sanoo: ”Yhteiskunnassamme biseksuaalisuus on osittain näkymättömyyttä. Puhutaan homoliitoista, vaikka pitäisi puhua liitoista samaa sukupuolta olevien välillä tms.” Mielenterveydestä Karvinen sanoo: ”Yhteiskunnan syrjivät asenteet vaikuttavat biseksuaalien mielenterveyteen haitallisemmin kuin homoilla, lesboilla ja heteroilla”.

OMAA POHDINTAA

Tehtyäni taustatyötä tätä juttua varten aloin ymmärtää terveysongelmiani. Tuntuu kuin palaset olisivat vihdoin loksahaneet paikoilleen. Esimerkiksi se, että olin työpaikalla osittain kaapissa vaikeutti omasta elämästä puhumista ja aiheutti stressiä. Vielä enemmän stressiä on esimerkiksi aiheuttanut joidenkin ystävien ja tuttujen vaatimus valita heteroyhteisön tai seksuaalivähemmistön välillä. Molemmilla puolilla on voitu suhtautua negatiivisesti kontakteihini toiseen puoleen ystävä- ja tuttavapiiriini.

Onneksi ainakin Helsingissä sateenkaari-ihmisiä kohdellaan nykyään paremmin kuin esimerkiksi muutama vuosi sitten. Mediassa on roolimalleja. On tehty paljon elokuvia ja kirjoja aiheesta. Monissa kirjastoissa esimerkiksi Helsingissä on sateenkaarihylly. Tilanne voi kuitenkin tulevaisuudessa muuttua huonommaksi. Itänaapurimme Venäjä on tästä esimerkki. Edes jonkinlaisesta suvaitsevaisuudesta on siirrytty jopa vainoihin.

Työtä sateenkaari-ihmisten hyväksi kannattaa jatkaa, koska se esimerkiksi vähentää terveysongelmia ja samalla yhteiskunnan kuormitusta.

Teksti ja kuva: Nimimerkki Jade

HYVIN ELETTY



KUVA: SIRKKA-LIISA SAARINIVA

Yhteiskunta ympärillämme kertoo meille mielellään, miten saavutetaan hyvä elämä. Syö ja liiku oikein! Osta itsesi onnelliseksi! Kouluttaudu, työllisty, toteuta itseäsi! Paiski töitä unelmiesi eteen! Ole paras versio itsestäsi, usko itseesi, niin pystyt mihin vain!

JOS KESKUUDESSAMME on näin valtava joukko asiantuntijoita, jotka tietävät kaiken siitä, miten tullaan onnelliseksi, miksi emme kaikki jo elä unelmaelämäämme? Miksi niin moni yhä voi huonosti, palaa loppuun, masentuu tai ahdistuu? Totuus on, ettei toiselle voi neuvoa avaimia onneen. Oma hyvä elämä täytyy löytää itse.

Hyvinvoinnin tavoittelusta on kulttuurissamme tullut suorittamista, jopa

lähes kilpailu. Joka löytää suurimman reitin kukoistukseen, palkitaan kunnialla ja ennen kaikkea sillä, mitä me kaikki pohjimmiltamme haluamme: onnellisuudella. Vaikuttajat esittelevät sosiaalisessa mediassa omaa elämäntapaansa korostaen, miten juuri sen tarjoamin keinoin voidaan paremmin ja saadaan lisää virtaa arkeen.

Usein hyvinvointipuheesta kuultakin läpi pyrkims lisätä yksilön tehokkuutta. Seuraa näitä ohjeita, niin jaksat

töissä. Pidä huolta itsestäsi, niin säilyt tuottavana. Ja siihen päälle ihmisen odotetaan panostavan ihmissuhteisiinsa ja vapaa-ajan aktiviteetteihinsa.

Mutta onko tällöin todella kyse enää hyvinvoinnista? Jos tavoittelemme jokaisen elämämme osa-alueen optimoimista, jotta niistä rakentuisi täydellinen kokonaisuus, ei tilaa jää virheille, epäonnistumisille, yllättävälle sattumuksille ja vastoinkäymisille. Kukaan ei voi ohjelmoida elämäänsä

kulkemaan mutkitta ja kitkatta luistavaa rataa.

Maailma heittää väistämättä eteemme aina jotain, mitä emme osanneet ennakoida. Ja joskus vastaan tulee asioita, jotka kuormittavat, satuttavat, haavoittavat tai särkevät kokonaan. Osalle elämä näyttää synkän puolensa jo hyvin varhain. Uuvutetulla tai riko- tulla ihmisellä ei olekaan enää lainkaan samat edellytykset toteuttaa unelma- elämäänsä kuin vahingoittumattomana säilyneellä.

JA KEITÄ edes ovat ne, jotka säilyvät ehjinä? Ei meistä kukaan loppujen lopuksi vältty kolhuilta. Toiset vain kokevat kovempia kolauksia, jotka vaikuttavat toimintakykyyn voimakkaammin. Usein heikentyneen toimintakyvyn kanssa elävä joutuu kokemaan syyllisyyttä, kun joka puolelta tulvivat viestit, jotka velvoittavat ihmistä viilaamaan tuottavuuttaan yhä paremmaksi.

Mitä tehdä, jos meditoi, liikkuu ja syö puhdasta ja ravinteikasta ruokaa, muttei silti jaksaa työelämässä? Tai voimat ovat niin vähissä, ettei edes saa tehtyä niitä henkisyysharjoituksia tai lähdettyä ovesta ulos lenkille? Onko silloin huono ihminen?

Ei tietenkään. Syyllisyys on täysin turhaa, jos sen aiheuttaa yltämättömyys joihinkin ulkopuolisiin odotuksiin. Emme ole kenellekään velkaa elämämme suorittamista annettuun muottiin sopivaksi.

Sen sijaan jokainen on itselleen velkaa sen, että löytää sellaisen tavan elää, joka sopii juuri hänelle. Sillä mitä on ulospäin täydellinen elämä, jos se ei eläjästään tunnu mielekkäältä ja merkitykselliseltä? Ja toisinpäin: jos ihminen kokee oman elämänsä hyväksi ja merkitykselliseksi, kenellä silloin on sijaa sanoa, ettei hän elä oikein?

Tässä kohden astuu kuvaan oman näköinen elämä. Jokainen meistä on ainutlaatuinen yksilö, ja siksi kukaan muu ei voikaan toiselle kertoa, miten tehdä elämästä mielekäästä. Jokaisella on omat arvonsa, kiinnostuksenkohteensa ja ilonlähteensä sekä voimavaransa, joista ammentaa. Jokaisella on myös omat kykynsä ja mahdollisuutensa. Näistä omista lähtökohdistaan jokainen rakentaa itselleen elämää.

Ainoa yleispätevä neuvo hyvän elämän etsimiseen onkin tämä: Löydä ne

asiat, jotka juuri sinua kiinnostavat, innostavat, voimauttavat ja ilahduttavat. Pyri lisäämään näiden asioiden osuutta elämässäsi mahdollisuuksien mukaan, kuitenkin polkematta toisia. Olennais- ta on myös huolehtia jaksamisestaan, löytää tasapaino työnteon ja ilonpidon välillä. Tässä en tarkoita työnteolla palkkatyötä, vaan niitä kaikkia toimia, jotka teemme, koska meidän syystä tai toisesta täytyy. Tästä ovat esimerkkinä kotityöt, arjen sujumisen kannalta tarpeelliset askareet, joita harvempi tekee huvikseen.

Maailma heittää väistämättä eteemme aina jotain, mitä emme osanneet ennakoida.

Palkkatyö voi toki kuulua omaan hy- vään, merkitykselliseen elämään, mutta sen ei tarvitse. Jos terveydentila ei töissä oloa mahdollista, voi oman tasa- painonsa saada aikaan jostain muusta. Jollekulle juuri kotitöiden tekeminen ja asunnosta huolta pitäminen on se aino- na työtehtävä, johon voimat riittävät, ja se on täysin hyväksyttävää. Toiselta sekään ei onnistu, vaan voimat täytyy käyttää hengissäpysymiseen ja jokai- sesta hetkestä selviytymiseen. Jos hyvän olon pilkahduksen tuottaa se kun huoma- aa, että selvisin tästäkin päivästä, riit- tää sekin toisinaan. Ja jos taas jaksamita liikenee kotiaskareiden ulkopuolelle, muttei ihan toihin asti, voi ratkaisu olla vaikkapa vapaaehtoistyö tai muu har- rastustoiminta.

VÄITÄN suurella varmuudella, että ihminen, jonka toimintakyky ei riitä yhteiskunnan määrittelemään ”nor- maaliin” täysipainoiseen elämään, voi silti elää omannäköistään, hyvää elä- mää. Haastavia aikoja tulee vastaan kai- killa; joillekuille se tarkoittaa hankalaa tilannetta töissä tai perhe-elämässä, toi- sille taistelua omasta hengestä. Näistä vaikeuksista voi silti selvitä ja työsken- nellä oman hyvän elämän eteen omista lähtökohdistaan.

Emme kuitenkaan aina onnistu kai- kissa pyrkimyksissämme. Ei omiin

tavoitteisiin ja haaveisiin noin vain marssita, vaikka ne olisivatkin selkeinä mielessä. Mokaamme, alisuoriudum- me, jätämme tilaisuuksia käyttämättä. Joskus joudumme luovuttamaan ko- konaan. Kaikki tämä kuuluu elämään. Siksi armollisuus ja lempeys itseä koh- taan on äärimmäisen tärkeää. Tässä kiiltopinnan ja menestystarinoiden kyllästävässä maailmassa ei aina tunnu siltä, mutta virheetön on todellisuudes- sa harvinaista. Näkökulman voi kään- tää ympäri ja huomata, että olevaisen kauneus onkin sen epätäydellisyydessä.

Sairaudet, vammat, mielenterveys- ongelmat tai uupumus eivät hennellä elämän mieltä ja merkitystä. Sen loiste on löydettävissä yhtä lailla pienestä ja arkisesta kuin suuresta ja mahtavasta. Täyttymyksen tunne saattaa tulla tois- ten kohtaamisesta ja vaikkapa avun antamisesta, luovuudesta, uuden ko- keilemisestä, oppimisesta tai ihan vain tämän elomme ihmettelystä. Maailmaa muuttavat saavutukset eivät tietenkään kuulu vain niin sanotuille terveille, mutta kenenkään ei tarvitse hyödyttää yhteiskunta- ja talousjärjestelmää an- saitakseen arvon ja merkityksen. Ihmi- sen perimmäisin tehtävä maailmassa on lopulta elää hyvin, ja hyvän elämän malleja on yhtä monta kuin on meitä eläjiäkkin.

Neuvoja saa toki kuunnella, ammen- taa inspiraatiota ja kokeilla asioita, jot- ka joku toinen on kokenut mielekkääksi itselleen. Ihmisyhteisö on sitä varten, että sen jäsenet vuorovaikuttavat keske- nään, vaikuttuvat ja oppivat toisiltaan. Mutta syllistämässä toisiaamme me emme täällä ole. Niin kauan kuin yksilö pyrkii olemaan vahingoittamatta muita, on hänellä vapaus ja kaikki syyt ohjata oma olemassa oleva fyysinen ja psyyk- kinen energiansa juuri sellaisiin asioi- hin, jotka rakentavat hänelle omannä- köistä, hyvää elämää.

Roosa Tiensuu

Näkökulman voi kääntää ympäri ja huomata, että olevaisen kauneus onkin sen epätäydellisyydessä.

RETORIikkaa RUUKKUKASVEISTA, KUKISTA JA SOMISTEISTA

KESÄKUUSSA olin pyöräilemässä Kruununhaan läpi, kun poutaisena päivänä eräs kukkakauppa osui kohdalleni, ja minun oli pakko pysähtyä. Edessäni oli mitä mukavimman näköinen kukkakauppa, ja piipahdin kaupan sisälle asti. Kuten arvata saattaa, minulla oli kotiini vietäväksi uusi, minulle tuntematon kasvi; mehikasvin aihio. Ryhdyin kotona siivoamaan ja järjestelemään paikkoja, jotta mehikasvi viihtyisi. Ilmeisesti ylikastelin mehikasvia, koska lyhyeltä matkalta palattuani mehikasvi oli valitettavasti kuihtunut.

Syksyllä päätin pistäytyä löytämässäni kukkakaupassa. Siellä muutama näppäräsorminen floristi punoi hääköynnöksiä, ja iloinen puheensorina täytti koko puodin. Minulla oli tilaisuus jututtaa jo kolmannessa sukupolvessa jatkavaa kukkakauppiasta. Hän neuvoi, että valo on ratkaisevan tärkeä tekijä ruukkukasveja valittaessa. Kyseinen yrittäjä kertoi myös, että kasveille voi tulla yliherkäksi, mikä taas saattaa aiheuttaa allergioita. Siksi kannattaa tarkkailla omaa terveyttä, kun tuo uuden kasvin kotiinsa. Kukkakaup-



piiaan mukaan kukkien väreillä ja tuoksuilla voi olla terapeuttisia vaikutuksia; kukat ovat kauniita ja niistä saa hyvää mieltä.

Kukille voi laulaa, nauraa tai välillä tekee hyvää pistää sormensa multa, jos haluaa purkaa kertynyttä adrenaliinia ruukkukasvien seurassa. Kukista

voi löytää monenlaista kauneutta ja tuo kauneus saattaa harmonisoida kodin interiööriin. Varaston kätöistä ehkä löytyy muistoja herättäviä somisteita, jotka voivat sopia kukkien kanssa hienosti yhteen. Näin voi syntyä tarinoita tai vaikkapa keskustelunaiheita joskus niin kiusallisiin hiljaisiin hetkiin vieraiden kyläillessä.

Kukkien kanssa voi harjoitella dialogia eli vuoropuhelua. Kukat kestävät tunteiden koko kirjon luoden harmoniaa ympärilleen niin yhteenliittymisissä kuin muissakin merkityksellisissä elämän käännekohtissa. Kukat voivat toimia sanattomina viesteinä silloin, kun sanat ovat kadoksissa elämän eri raittia kulkevien ihmisten kohtaamisissa. Oli kyseessä ilo, suru tai muu tärkeä elämän kulkuun vaikuttava asia, on ihmisiä tapana muistaa kukilla muutoksen kohdalla. Esimerkiksi Helmi-päivänä valittu vuoden helmiläinen saa seppeleen päähänsä. Se on traditio.

Toisaalta kukkia voi hankkia myös omaksi iloksi, eikä siihen tarvitse mitään varsinaista syytä olla. Itse en koe, että olisin mitenkään koskaan menestynyt kukkien tai viherkasvien hoidossa. Silti minä pidän kukista ja viihdyn kukkien seurassa. Minulla on tällä hetkellä vain yksi saintpaulia, joka kukki vielä viime keväänä. Jos hankin leikkokukkia kotiini, pyrin vaihtamaan veden päivittäin sekä viiltämään varsille uuden leikkuupinnan. Lisäksi kuihtuneet tai vettynyt lehdet nypin pois. Leikkokukkien elinkaari on niin lyhyt, että tuon vaivan viitsin kyllä useimmiten tehdä. Kukkien hoito tuntuu tasapainottavan mieltäni, kunhan vain muistan varata kukille riittävästi aikaa.

Löysin internetistä kiinalaisen sananlaskun, jonka siteeraan lopuksi: ”Jos sinulla on kaksi rahaa, osta toisella leipä ja toisella kukka. Leipä, jolla elät ja kukka, jota varten elät.”

Teksti ja kuvat: Minna Mahkonen

Kuvissa mukana ovat: kärhkö, ovikranssit, ruusu sekä Teddy Bear.





Kajaanin kaupunki

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



Uudenmaan päihdehuollon kuntayhtymä
Ridasjärven
päihdehoitokeskus
Puh. 040 516 7619, www.ridis.fi



HÄRKÄTORIN APTEEKKI

Laivurinkatu 26, 92100 Raaha,
puh. 08 211 8100
www.harkatorinapteekki.fi

Niemikoti

Paras paikka toipua

Helsinkiäisten mielenterveyskuntoutujien
tukena jo vuodesta 1983
niemikoti.fi



Kristiinankaupungin Apteekki Apoteket i Kristinestad



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

Runebergin Apteekki

Helsinki, www.runeberginapteekki.fi

Hammaslääkäri Auli Reijonen

Lahti, puh. 03 751 2122

Eino Nikka & Knit

Pekanpää, puh. 0400 785 844

Helsingin Laskentasäätö Oy

www.hls.fi



VUOAPTEEKKI

Pohjoinen Ostoskeskus

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



Munkkiniemen Hautauspalvelu

Helsinki, www.helsinkihautaus.fi

Pihahuolto Oy

Tampere, www.pihahuolto.fi

Sähköpalvelu Keskitalo Ky

Kempele, puh. 044 262 7499

Tiori-Kuljetus Oy

Helsinki, www.tiori-kuljetus.com



MERITURVA

Merenkulun turvallisuuskoulutuskeskus

www.meriturva.fi

EUROMASKI OY

Kaarina,
www.euromaski.fi

KONEPAJA TRAMETA OY

Turku,
www.trameta.fi

METSÄPALVELU TURUNEN OY

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

www.metsapalveluturunen.fi

Koivunen Oy

ja

Fixus Kauppiaat

LUMON®

www.lumon.com

STEN

teräksellä tulokseen

Ratkaisusarjan tulos, nykyelämä

AINA oon ymmärtänyt, että itsenäisyys on 100 % ihmisyyttä, ja vajaa itsenäisyys vajaata ihmisyyttä ja siksi kärsimysten ihmisyyttä.

Nuorempana oli vaikeuksia löytää tietää, osata oikeilla kohdin ja oikeilla alueilla erottautua, irrottautua ja astella etäälle joukosta. Käytinhän samoja rahoja, samoja teitä, kouluja, kauppoja. Ja metsässä oleskelukin olis ollut jonkun metsässä oleskelua, vähintään Valtion metsässä.

Selvittely kesti pitkään ja selvinneitä asioita, alueita ja kohtia tuli harvaksen verkalleen. Eräs tärkeistä löydöistä oli järki, jolla lopetin sellaisen työnteon, joka vahingoitti minua ikään kuin olisin u:n muotoisella keihäällä itse keihästellyt itseäni muiden alan ammattilaisten toimiessa keihään lihoihini työntämisen apuna.

Ammatti, ala, työpaikka toisensa jälkeen osoittautuikin sitten tällaisiksi ja työhalut niihin päättyi, kävelin vapauteen. Sama alkoi koskemaan myös hoitopaikkoja, harrastekerhoja, muuta yhdistystoimintaa, vapaa-ajan viettoa, kaikkea ostamista ja myymistä, jne. Puheen- vuorojen käyttelyä, kirjoittelua, julkaisemisia. Ahkerointia ja laiskottelua.

Uusin keksintö on ollut ahkeroinen kansantalouden hyväksi, jolloin työn hedelmät menevät siihen laariin, kaikki, minäkin sitten olemme saajia. Pulmatonta. Ongelmatonta. Huippu upeeta muuten elämän, työn, ja huvun makuina.

*Juha Korkee,
ajattelijana, aktivisti, hullu,
terapiamenetelmän asiakas, Hyvinkää*

Ääniä kuulevien yhteinen taideteos

KOLME VUOTTA sitten menin mukaan hankkeeseen, johon tarvittiin ääniä kuulevia ihmisiä. Kuu- lin hankkeesta Suomen Moniääniset ry:n kautta. Ensivaikutelma oli erikoinen. He tutkivat kumman kokemusta. Aiheesta: mikä on kumma?, saisi monta artikkelia. Tarinoita kummasta tuli heille kymmeniä, ellei jopa satoja tutkimuksen aikana. Meitä, jotka olivat mukana taiteellisessa ryhmässä kertomassa äänien kuulemisen kokemuksesta taideteosta varten oli neljä. Meillä kullakin oli oma tarinamme ja näkemyksemme kerrottavana. Yksi olennainen teema, jota käsiteltiin oli raja. Mitä kuului rajan kullekin puolelle? Mitä jos rajan ylittää? Onko rajan ylityksen jälkeen paluuta?

Korona vaikutti hidastavasti taiteen tekoon, muttei kokonaan estänyt sitä. Valmistelimme kukin tahoil- lamme itse ja yhdessä teosta eteenpäin. Teimme teok- sen yhteistyönä sekä keskenämme että ammattilaiset apuna. Tarkoituksena on tuoda esiin äänien kuulemi- sen kokemuksen monipuolinen kokemus, millainen se on meidän näkökulmastamme käsin.

Teos on esillä Porissa Galleria 3H+K:ssa 19.11.2021 lähtien. Jos äänien kuulemisen kokemusta haluaa ymmärtää, tämä antaa pienen ikkunan siihen koke- muksellisuuteen.

Sami Juntunen

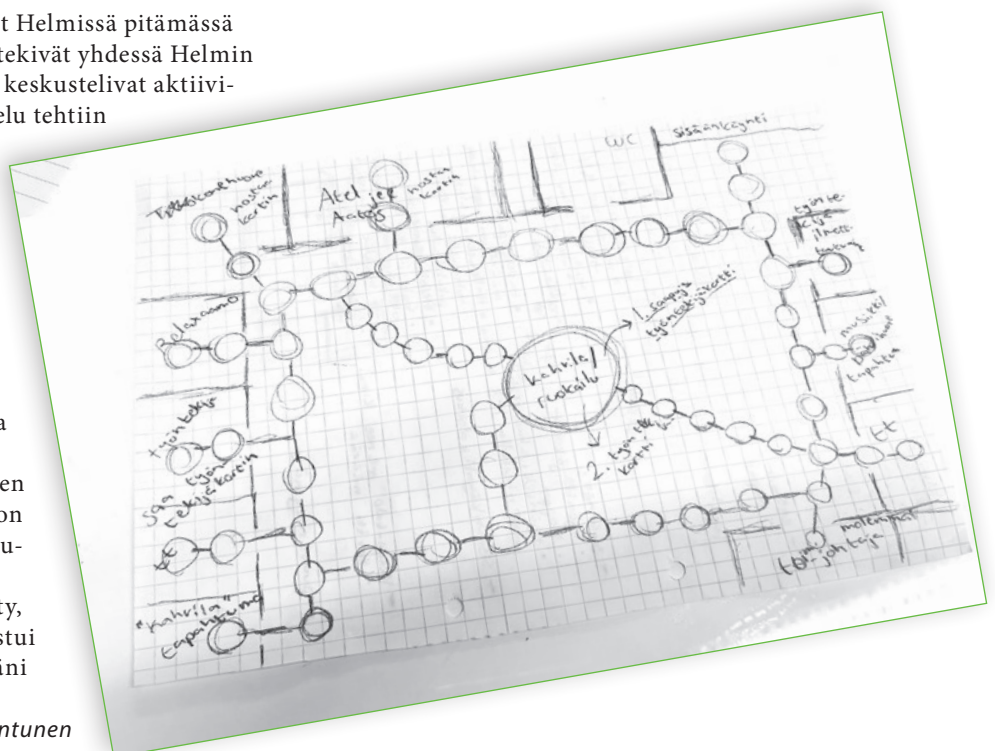
Terapeuttinen Helmi-lautapeli

TERAPEUTTIOPISKELIJAT olivat Helmissä pitämässä lautapelin suunnittelutuokiota. He tekivät yhdessä Helmin kävijöiden kanssa säännöt pelille ja keskustelivat aktiivi- sesti mitä peliltä haettiin. Suunnittelu tehtiin

Ateljee Aatoksessa. Opiskelijat kertoivat ryhmän kokoontuvan kolme kertaa. Ensimmäisel- lä kerralla oli tarkoitus tehdä runko ja säännöt pelille. Teimme oheisen pelilaudan, josta on kuva.

Ensimmäisen kerran tavoite toteutui. Lopullisesta pelilaudasta minulla ei valitettavasti ole kuvaa. Minulla ei myöskään ole mielikuvaa millaista olisi pelata kyseistä peliä, koska kahdelle seuraavalle kerralle en ehtinyt. Lyhyesti pelistä kerrottakoon sen keskittyvän liikkumiseen pelilau- dalla ja työntekijäkorttien keräämi- seen. Kun työntekijäkortit oli kerätty, peli loppuisi. Idea oli hyvä ja valmistui noin tunnin aikana. Toivon pääseväni vielä pelaamaan peliä.

Sami Juntunen



HELMIN MERKITYS MINULLE



ALOITIN OPINTONI Helsingin yliopistossa vuonna 1983 eli samana vuonna, kun HELMI perustettiin. Olin opiskeluaikoinani äärimmäisen ujo, enkä tutustunut kehenkään. Uskokaa tai älkää, mutta minulla saattoi mennä kuukausia siten, että en puhunut kenellekään.

Sinnittelin kuitenkin tietojenkäsittelyoppi pääaineena matematiikkaa, filosofiaa ja pääainettani yhteensä yli sata opintoviikkoa. On itsestään selvää, että eihän opinnoista pidemmän päälle voi mitään tulla, jos integroituminen opintomaailmaan oli noin surkeaa.

Ujouteni lisäksi osasyynä syrjäytymiseeni oli tautini, joka diagnosoitiin vasta vuonna 2001, vaikka olin oireillut viimeistään jo lukiossa 1981. Anteeksi, että käytän tässä nyt sanaa ”hullu”, mutta eikös jokin sellainen sanonta ole kuin, että ”Hullu ei itse tiedä olevansa hullu”? Jokin osa minusta toki tiedosti, että psyyksessäni ei kaikki ollut hyvin ja ujouteni lisäksi juuri se osa sai minut syrjäytymään. Tiedostamiseni ei ollut kuitenkaan tarpeeksi suurta, että olisin osannut terveinä kautina hakeutua hoitoon.

Vasta Helmissä olen löytänyt itsestäni vakaan sosiaalisen puoleni – toki joissain

työpaikoissakin, mutta kun työpaikkani päättyivät aina maanisiin kohtauksiini, niin ne jäivät lyhytaikaisiksi. Muistini mukaan tulin Helmin toimintaan mukaan vuonna 2016 ja olen nyt viihtynyt Helmin riennoissa kauemmin kuin missään työpaikoistani.

Ehkä merkityksellisintä Helmin toiminnassa minulle on ollut se, että olen saanut järjestää taidenäyttelyitäni. Pidän elämäni ensimmäisen taidenäyttelyni Helmissä ja nyt marraskuussa jo viidennen.

Olen jo kirjoittanut Helmin kotisivuille ”Helmiläisten nurkka” -blogeihin samalla otsikolla kuin mikä on tällä artikkelillani. Kiinnostuneet voivat käydä sieltä lukemassa muita mietteitäni Helmin merkitykseen liittyen. Koska kaikilla ei ole tietokonetta ja harva sellaisistakin, joilla on, ovat käyneet lukemassa blogikirjoitusta, niin kertaan sieltä yhden lauseen:

”En voi ylikorostaa Helmin merkitystä elämässäni. HELMI on minulle kuin nainen, jota rakastan ja jonka kanssa olen naimisissa. Tai enemmän: 40 prosenttia ensiliitoista päättyy avioeroon, mutta uskon, että tämä liitto kestää”.

Vai kestääkö? Sittenkään? Voisihan kuvitella, että nyt Helmistä saamani opin

ja kokemuksen avulla sopeutuisinkin johonkin toiseen yhdistykseen. En olisi enää niin arka vieraiden ihmisten ilmoilla. Lähinnä mieleen tulevat taideyhdistykset. Ajattelen siten, että HELMI olisi silloin eräällä tavalla hoitanut tehtävänsä, kun se tekee itsensä tarpeettomaksi. Tämä on osittain vain spekulointia siitä, kuinka voisi tulla käymään.

Jo nyt on minulle tullut hyvin tärkeäksi yhdistykseksi Suomen taiteilijary, josta muun muassa luvattiin, että saan heidän ensi vuoden vuosinäyttelyssä pyörittää samalla tavalla animaatioitani non-stopina, kuin mitä nyt pyöri marraskuun taidenäyttelyssäni Helmissä.

Tai vielä paremmin: lupasivat jopa hankkia isomman television ja yhdistyksen puheenjohtajan mielestä animaatioitani sounditkin saisivat olla koko ajan päällä, mitä kyllä itse ihmettelen – luulisi, että ohjelmoimani soundit häiritisivät näyttelytilassa, varsinkin kun voi hyvin kuvitella, että animaatioiden soundit eivät välttämättä ole mitään musiikkia kaikkien korville.

Petri Keckman

ASETELMAN OMA MAAILMA

RAKENNETUN VALOKUVAN työpajassa viisi helmiläistä loi asetelman, joka kuvasti heidän mielen maisemaansa. Joillekin se oli rituaali missä luopua vanhoista muistoista, toiselle oman arvomaailman pohdintaa. Jotkut valitsivat esineiden joukoista sellaisia, mitkä juuri silloin kiehtoivat heitä.

Taustat ja valot aseteltiin tarkasti. Asetelmat kuvattiin ensin perinteisesti, vanhaa asetelmakuvausperinnettä kunnioittaen. Kalliiden studiosalamin sijasta käytettiin tavallisia pöytävalaisimia, taskulamppuja, peilejä, alumiinifoliota ja kännykän valoa.

Sitten leikiteltiin valomaalauksella. Siinä pitkän valotusajan aikana kohdistettiin lisävaloa tarkasti juuri sinne, min-

ne haluttiin. Prosessi oli yllätyksellinen. Väliillä kuvaan ilmestyikin valohaamuja ja mystisiä kajoja. Lopuksi asetelmien ylle laskettiin talvinen tunnelma. Se luotiin ripottelemalla jauhoja esineiden päälle. Pitkä valotusaika sai aikaan sen, että kuvassa näytti pyryttävän lunta, toiseen kuvaan taas ilmestyi tunnelma lumisateen jälkeisestä hiljaisesta hetkestä.

KAIKKI TAPAHTUI Helmin olkkarissa. Ihmiset hyörivät omien asetelmiensa kimpussa; kääntelivät ja tutkivat tarkkaa jokaista esinettä, sulkaa tai simpukan palasta, ennen kuin asettelivat sen paikalleen. He teipposivat taustakankaita ovenpieliin ja tukivat tavaroita sinitarran palasilla. Itse kuvaustilanteessa tehtiin

yhteistyötä. Yksi huolehti valoista, toinen ripotteli jauhoja. Kuvaaja sai keskittyä kameraan, valitsemaan oikeat säädöt ja painamaan laukaisinta juuri oikealla hetkellä, kun jauholunta satoi sopivasti.

Työpaja oli leppoisan arkinen. Sohva-tyynyt peittivät ikkunoista tulevan liian valon, tavaroita oli sikin sokin, lattialla oli rypistettyjä folionpalasia ja ilmassa pölisi vehnäjauhot. Kaikki auttoivat toisiinsa ja yhdessä iloittiin onnistumisista.

Lähes maagista oli kuitenkin se, mikä piirtyi kameran kennolle. Kuvia, jotka henkivät omaa maailmaansa: kaihoisaa hiljaisuutta, nostalgiaa, kuvaajan mielen maisemaa.

Magi Viljanen



HEIDI LÖKSY



JAANA RANTAKOKKO



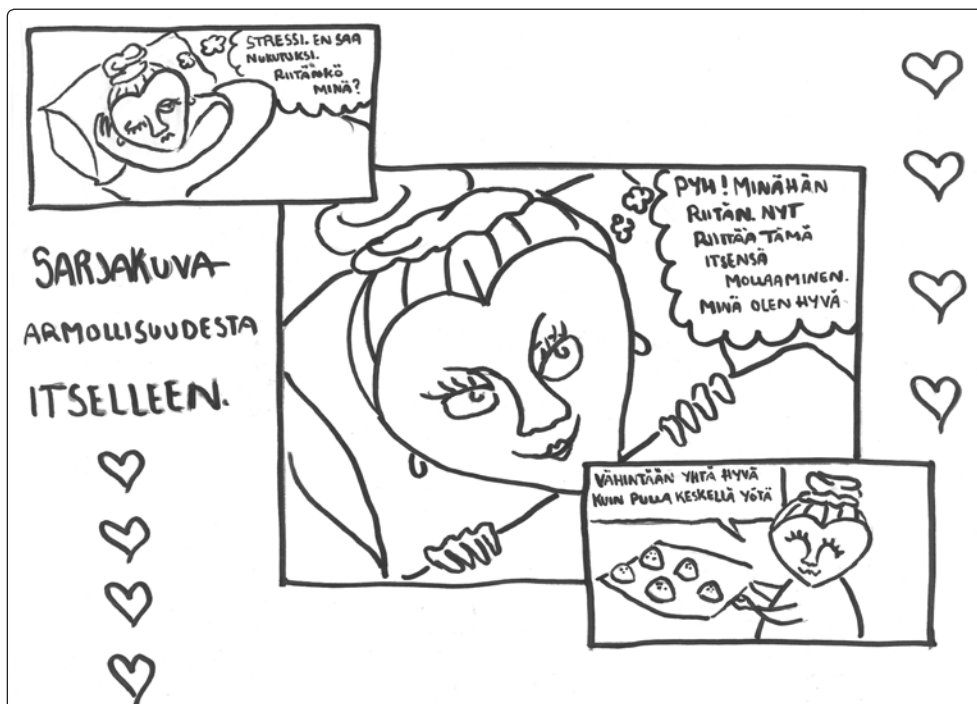
ULF HOVI



MINKA

Mikä sarjakuvablogi?

Siinä missä tavallinen blogipostaus koostuu tekstistä ja kuvista, sarjakuvablogit ovat blogeja, joiden koko sisältö on pääasiassa sarjakuvan muodossa.



NIINA



VOIMAVAROJA SARJAKUVASTA

LÖYSIN ensimmäisen kerran sarjakuvablogin sattumalta, kun etsin vertaistukea kokemuksiini alkoholistiperheessä kasvamisesta. Tunsin suurta samais- tumista ja luin koko blogin kerralla läpi. Samalla opin paljon itsestäni ja siitä, miten alkoholistiperheessä kasvaminen on muokannut persoonaa- ni, tai oikeastaan miten se on estänyt persoonallisuuttani kasvamasta.

Blogin löydettyäni aloin etsiä mui- takin sarjakuvablogeja. Jotkut olivat kevyitä, jotkut vakavampia. Kaikki

kuitenkin olivat elämäkerrallisia. Todella monet blogit käsittelivät mielenterve- ysongelmien kanssa elämistä ja niistä sain eniten irti. Ajattelin, että joskus kun olen tarpeeksi rohkea, voisin alkaa itse- kin piirtää omaelämäkerrallisia sarjaku- via ja tarjota niiden kautta vertaistukea.

Nyt olen piirtänyt sarjakuvia pöy- täläatikkoon ja omaan blogiin neljä vuotta. Huonona päivänä tapahtumi- en purkaminen paperille helpottaa oloa ja hyvät hetket tuntuvat tärkeil- tä ikuistaa. Sarjakuva voi olla kuvaus

lyhyestä hetkestä tai se voi käsittää pidemmän ajanjakson. Kauan sitten tapahtuneiden uudelleen läpikäymi- nen voi auttaa päästämään pintty- neestä muistosta edes hieman irti.

Olen saanut sarjakuvien lukemisesta ja tekemisestä paljon voimavaroja, jo- ten halusin jakaa niiden tekemisen iloa Helmissä. Pidin Voimavaroja sarjakuvasta -työpajan syyskuun lo- pulla ja toivon innostaneeni ihmisiä as- tumaan sarjakuvien maailmaan.

Vilho





Tämä kylmänviileä

siirryn puoliksi unitilaan,
pommi putoaa,
räjäyttävät tajunnat

kasvotkin vaativat,
huomiota, suudelmia suuhun,
helliä

tämä kylmänviileä kukka,
katso miten kaunis!
yllättävän sähköinen,
niin kuuma, hajanainen
Mira Mink @minkmira



Avoin lippu

Marraskuu ravistelee vedet korvistaan
ratsastetaan märkiä peltoja pitkin
vuohen harmaita villoja sormien lomassa
kerätään kiiltomatoja taskut täyteen
juostaan piilosille metsän notkelmaan kuin
alkuasukkaat
vilkuillaan salaista valoa jossa tarina alkaa hohtaa
jo erottuvat kaupungit vierailta kartoilla
keltaisina keimailevat tuntemattomat satamat
päätyminen jonnekin, kesken ja unohduksiin.
© *Marita Koskinen*

Saako jouluna maata ilman ajatusta
Kadota tästä ajasta
Nukkua kolmelta aamulla

Tai olla yksin tai ilman ystävää
Jos se sohvaretriitti joulumaahan lennättää
Voiko polvistua raskasta joulua korvissa
Painaa silmät kii ja nähdä enkeleitä vain unissa

Saako jouluna hänet kohdata
Jota ei muista enää huomenna
Tai muista aina silloin vaan kuin joululaulut kajahtaa
Merja Jansson

Jouluruno

Kun Helmi-lehti ilmestyy,
niin joulu jo lähestyy.

On jouluun päiviä enää vähän,
siks kirjoitan joulurunon tähän.

Joulu on talven juhlista kivoin.
Voi nauttia kinkusta suurin iloin.

Myös pipareita saa syödä.
Maha täyteen, avata täytyy vyötä.

Poltetaan kynttilää.
Nautitaan myös glögiä hyvää.

Jos on yksinäinen, voi juhla olla ankea.
Kaikille ei ystävyyttä jouluksi lankea.

Helmin kiinniolo harmittaa mua vähän,
mut tyydyttävä on tilanteeseen tähän.

On tauon ansainnut henkilökunta.
He hiihtää voisivat, jos maassa ois lunta.

Tontut kai ovat ikkunoista kurkkineet,
helimiläisiä urkkineet.

Kiltit saavat lahjoja.
Se ei ole kahjoa.

Siitä saa hyvän mielen.
Joulusuklaa jo kostuttaa kielen.

Jaetaan suklaalevy helmiläisille.
Se oppoa ahneesti suihin nälkäisille.

Joulun jälkeen tulee vuosi uusi.
Vielä silloin on pystyssä kuusi.

Loppiaisena kuusi vasta poistetaan.
Seuraavana vuonna sitten sama ruljanssi
toistetaan.

Kirjoittanut Petri-tonttu

Kielenystävän uutuuskirjat



KIRJOITTAMINEN ja kielentuntemus on tärkeä taito nyky-yhteiskunnassa. Muutamien suomalaisten kustantamoiden uudet kielit ja kirjoittamista käsittelevät teokset ovat monipuolisesti auttamassa kirjoittajaa. Tässä esittelyssä kuusi mainitsemisen arvoista kirjoittamiseen ja kielentuntemukseen liittyvää tietokirjaa.

PAPYRUS – kirjan katkeamaton historia on täysverinen tietokirja. Suuri muutos ihmiskunnan kehityksessä tapahtui, kun alettiin piirtää sanat muodostavia äänneitä ja osattiin tulkita niitä. Papyrus, jolla ensimmäiset kirjat tehtiin, käyttäytyi eri tavalla Euroopan ilmastossa kuin Egyptissä. Euroopassa kirja ei ollut rulla, vaan meille tutun kirjan esineenä saattoi kätkeä. Se tuli suosioon aikana, jolloin pyhät kirjat olivat kiellettyjä ja ne piti piilottaa nopeasti.

Kirja esineenä ei ole ikuinen. Museon oli alun perin oppineiden kokoontumispaikka, jossa luettiin. Jo antiikin Aleksandriassa oli myös kirjasto, jonne kerättiin kirjoja kaikkialta maailmasta. Tiedon löytäminen on aina ollut tärkeää. Internet etsii verkosta tiedon samoin kuin jo antiikin kirjastossa luetteloitiin tekstiä.

650 sivuun tietoa mahtuu pääasiassa vain antiikin Kreikan ja Rooman sekä Egyptin kirjojen historiasta. Nykykirjallisuudesta esitellään vain hajanaisia havaintoja. Tämä on pettymys lukijalle, joka odottaa löytävänsä koko kirjan historian.

Irene Vallejo, Papyrus – kirjan katkeamaton historia. 2021. Kustantamo S&S.

SANA SANASTA ei ole pelkkä kirjahyllyn koriste. Kirjoista on iloa myös harrastajalle, joka haluaa kehittyä kielentuntemuksessaan. Kirjassa on paljon kielitieteellistä tietoa. Kirja kertoo sanojen alkuperästä ja varsinkin kielen ja sanojen kehittymisestä. Vielä nykyisinkin kieleen syntyy uusia sanoja, tätä prosessia on mielenkiintoista seurata.

Koulussa opitaan yhteinen yleiskieli, joka ei sellaisenaan ole kuitenkaan kenenkään äidinkieli, kertoo *Sana sanasta* -kirja. Yleiskielikin muuttuu, mutta hitaammin kuin puhekieli.

Kirja juoksuuttaa pohdittavaksi yksittäisiä sanoja, joiden alkuperä kerrotaan. Vaivannäköä vaaditaan, jotta kielitä jaksaa lukijanakin tutkia: kirja on etymologiaa, joka selittää sanoja ja miten niitä syntyy kieleen. Kirjassa olisi toivonut vielä olevan hakemisto, josta olisi selvinnyt selitettävien sanojen löytymispaikka tekstissä.

Ville Eloranta, Lotta Jalava, 2021. Sana sanasta – suomen kielen jäljillä. Tammi.

ÄIMÄN KÄKENÄ on harvinainen aikuisille tarkoitettu kielioppikirja. Siinä on tiivis teoriaosuus sekä harjoituksia. Tämä puuhakirja sopii lukijoille, jotka haluavat ”vaivata mieltään” suomen kielellä. Siinä on monenlaisia tehtäviä kielen ja kieliopin harrastajalle. Tehtävien vastaukset löytyvät kirjan lopusta, joten lukija ei jää yksin.

Tiedätkö mitä ovat morfeemit? *Äimän käkenä* kertoo sen. Kielioppiasia esitetään tiiviisti ja ymmärrettävästi. Teoriaosan lukee ja omaksuu nopeasti, sillä se on kirjoitettu lyhyesti. Kirjassa on apu-neuvoksi mainittu myös Kielitoimiston sanakirja, joka löytyy sekä paperisena että internetistä.

Äimän käkenä lähtee liikkeelle äänneistä. Sijamuodoista löytyy myös asiaa, eikä pilkun merkitystään unohdeta. Kirjassa käsitellään myös sekä homonymisiä sanoja eli sanoja, joilla on sama äänne- ja kirjoitusasu, mutta eri merkitys.

Äimän käkenä -kirjan harjoituksista osa on vaikeita. Kirjassa on samoja asioita, joita tulee vastaan suomen kielen yliopisto-opinnoissa. Tietoainestakin esitellään kuitenkin humoristisesti. Tietoa on sopivasti ja tehtäviä voi tehdä yhdessä puolison, ystävän tai tutun ryhmän kanssa. Tehtävillä on kirjassa pääpaino, mutta ongelmien ratkaisijaa ei jätetä yksin.

Suvi Kaipainen, Annamari Saure, 2021. Äimän käkenä. SKS.

RIITTÄVÄN HYVÄÄ KIRJOITTAMISTA

Kirjoittaminen on taito, jota voi kehittää. *Riittävän hyvää kirjoittamista* on työväline tähän tarkoitukseen. Tämäkin kirja pe-

rustuu kirjoitusprosessin omaksumiseen. Myös tässä kirjassa esitellään lyhyesti kirjoitustaidon historiaa. Tekstien viihdyttävyys löydettiin vasta 1900-luvulla.

Riittävän hyvää kirjoittamista on vakava ja asiallinen kirja kirjoittamisesta. Kirjan sanoma on lohdullinen: riittävän hyvä riittää ja täydellisyyteen ei tarvitse pyrkiä. Tämän voi hyvinkin ymmärtää niin että oma persoona saa näkyä. Kirjassa on myös omakohtaisia kirjoittajatarinoita.

Johanna Pentikäinen & Kimmo Svinhufvud, 2021. Riittävän hyvää kirjoittamista – opas kouluun ja koulunjälkeiseen kirjoittamiseen. Art House.

KYNÄ-KIRJAT ja gonzo-journalismi

Kirjoittaminen on nykyään arkipäiväinen ilmiö. Se on pakollinen taito työelämässäkin. *Kynä* ja sen sisarkirja, joka on harjoituskirja oman äänen löytämiseen, ovat opaskirjoja kokeneilta kirjoittajilta siihen, kuinka tulla todella hyväksi kirjoittajiksi.

Haimelin ja Rämö ohjaavat aina mainostekstin kirjoittamisesta romaanin laatimiseen. Kirjan laaja-alaisuudesta kertoo sekin, että siinä analysoidaan muutamia lehtijuttuja.

Kirjassa kerrotaan gonzo-journalismista, jossa toimittajan juttu on hyvin subjektiivista eli itse koettua. Suomalaisesta gonzo-journalismista esitellään 2000-luvun alusta **Riku Rantalán** juttu, jossa hän meni psykiatriseen sairaalaan potilaaksi, vaikka mitään diagnostista syytä ei ollut. Toimittaja halusi tuoda julki lukijoille, miten mielenterveyspotilaita kohdellaan sairaalassa.

Kynä voi helposti selailta, kun etsii inspiraatiota kirjoittamiseen. Oppikirja se ei ole. Mieleen tulee **Esa Saarisen** filosofian oppikirjojen lay-out eli julkaisun ulkoasu, mutta visuaalisesti *Kynä* on vielä riisutumpi. Tässä kirjassa on klassikon ainesta.

Mirjami Haimelin ja Satu Rämö, 2020. Kynä – kaikki tärkeä kirjoittamisesta. Kynä – tehtäviä oman äänen löytämiseen. Tuuma.

Eija Toiviala



*Rauhallista joulua ja onnellista uutta vuotta!
Toivottaa Helmin väki*

Tapahtumia

JOULUMYYJÄISET

Keskiviikkona 8.12. klo 10.00–15.00

Perinteiset joulumyyjäiset herättävät sinut joulun tunnelmaan! Olet lämpimästi tervetullut Vallilan Helmi-talon joulumyyjäisiin. Teetkö käsitöitä, taidetta tai muuta pukinkonttiin sopivaa? Viime hetken myyntipöytävarauksia voit kysyä Vallilan toimistonumerosta.

JOULUKORTTIASKARTELU

Torstaina 9.12. klo 10.00–11.30.

Joulu lähestyy, eikä kortteja ole vielä hankittuna? Ei hätää! Tule Helmi-talolle askartelemaan joulukortteja Suskin ohjauksessa. Varaathan paikkasi ennakkoon materiaalivarauksien vuoksi. Ryhmässä ei ole omavastuuta.

PUUROJUHLA

Torstaina 9.12. klo 11.30–15.00

Tervetuloa Puurojuhlaamme! Talo tarjoaa joululounaaksi riisipuuroa höysteineen, jonka jälkeen meille esiintyy ihana ARJENSANKARIT-duo. Heidän johdolla laulamme myös yhdessä jouluisia lauluja. Iltapäivällä Helmi-talolle saapuu myös Joulupukki! Joulupukin kontissa on lahja jokaiselle. Lämpimästi tervetuloa!

JOULUHERKKUTALKOOT

Tiistaina 14.12. & Perjantaina 17.12. klo 13.30–15.30

Leivotaan yhdessä piparkakkutalot ja joulutortut Helmi-keittiössä! Tiistaina leivomme talojen perustukset ja perjantaina kasaamme ja koristelemme talomme. Tiistaina teemme myös joulutorttuja klo 15.30–16.30. Ryhmässä ei ole omavastuuta!

ÄÄNETÖN ÄÄNI -BÄNDI ESIINTYY

Tiistaina 14.12. klo 16.30

Jouluherkkutalkoiden jatkoilla meille esiintyy Äänetön Ääni -bändi klo 16.30 alkaen. Seitsemänhenkinen bändi on ollut koossa noin kaksi vuotta ja harjoitellut yhdessä vuoden verran. Nyt luvassa innolla odotettu ensiesiintyminen! Genrenä pop-rock-blues. Jää kuuntelemaan!

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



Suussa manaatti-arvonnassa arpaonni suosi Riitta-Liisaa.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset ryhmiin, tapahtumiin tai retkille

Helmi-talolla tai numeroon 040 161 6604 tai toiminnanohjaajille sähköpostitse:

Mari Säävälä, mari.saavala@mielenterveyshelmi.fi

Johanna Norring, johanna.norring@mielenterveyshelmi.fi

JOULUATERIA

Tiistaina 21.12. klo 11.30–13.00

On aika pysähtyä ja antaa joulun tulla sydämeen. Muistojeni joulu saattelee Helmiläiset joulun odotukseen, rauhaan ja tunnelmaan musiikin merkeissä klo 10.00–10.45. Perinteinen jouluateria tarjoillaan alkaen klo 11.30. Juhlalounaan hinta on 5 €.

YHTEISÖKAHVIT

Tiistaina 28.12. klo 13.00

Helmin Yhteisökahvit joka kuun viimeinen tiistai, myös tulevana vuonna 2022! Keskustellaan ajankohtaisista toimintaamme liittyvistä asioista. Tervetuloa jutustelemaan ja kuulemaan uusimmat uutiset!

UUDENVUODEN VASTAANOTTO

Perjantaina 31.12.2021

Klo 11.30–13.00 Bilelounas, hinta 3,50 €.

Klo 13.00 alkaen Uudenvuoden taikoja ja perinteitä

HALTIJA-NÄYTTELY 11.1.2022–18.1.2022

Tuija Leinosen kiertävä Haltija-näyttely viikon ajan esillä Helmi-talolla. Tuija Leinonen on haltijaemo ja nukketaitelija. Mukana tähtinapostelija ja muita haltioita. Tule ihmeessä ihastumaan! Tuija Leinonen: "Minä ajattelen asian niin että kädet ovat kuin sielun linnut; vapaan ajatuksen, vapaan tunteen ja vapaan tahdon hiljaisesta yhteisymmärryksestä... siitä syntyy haltija."

VOIMAVARAPUU

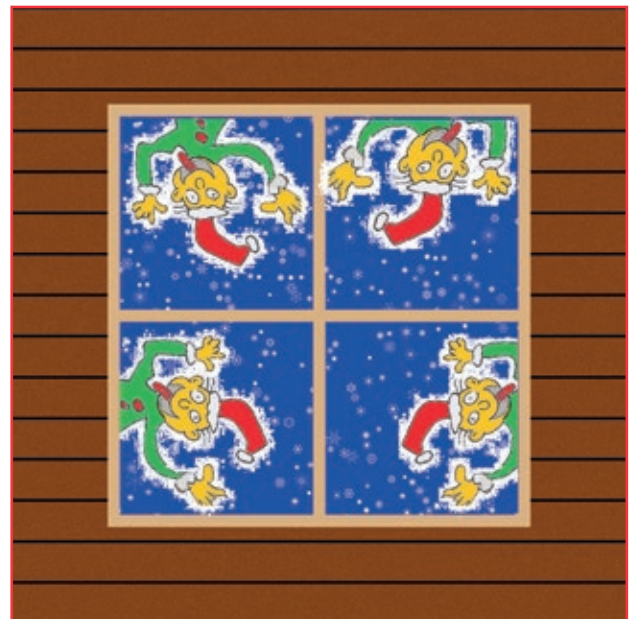
Maanantaina 17.1. 2022 klo 13.00–14.30

Tervetuloa tekemään oma puu voimavaroistasi ja vahvuuksistasi kokemusasiantuntija Sirpan johdolla. Voimavarapuu työstäminen on hyvä tapa pysähtyä hetkeksi, kartoittaa tämänhetkisiä voimavaroja, arkea ja elämäntilannetta sekä lisätä itsetuntemusta. Sopii myös Toivon ryhmään osallistuneille!

ALKOHOLI/RIIPPUVUUS -LUENTO JA Keskustelutilaisuus

Keskiviikkona 16.2.2022 klo 15.00–17.00

Timo Nerko Ehyt Ry:stä tulee pitämään meille luennon ja keskustelutilaisuuden aiheesta Alkoholi/riippuvuus.



Huomio! Ryhmien paikat täyttyvät ilmoittautumisjärjestyksessä!

Ryhmä

NEULAHUOVUTUSTA

Keskiviikkoisin klo 10.00–11.30 (17.12.2021 asti)

Tule sinäkin Eevan oppiin huovuttamaan! Huovutus on helppoa ja hauskaa. Tervetuloa tekemään kauniita huovutus-käsitöitä.

JOULUINEN MAKRAMI

Keskiviikkoisin 1.12, 15.12. sekä 22.12. klo 12.00–13.00

Tervetuloa taiteilemaan makramesta joulukoristeita yhdessä Tiinan kanssa Ateljee Aatokseen. Ryhmä on avoin kaikille, osaathan silti jo hieman makramen alkeita. Tervetuloa mukaan!

SIEMENESTÄ KASVAA KUKKA

Tiistaisin 7.12.–28.12. klo 10.00–12.00

Neljänä tiistaina kokoonnutaan tekemään retrokukka-rin-takoru siemenhelmistä. Tarkkuutta ja keskittymiskykyä vaativa ryhmä. Tule mukaan Leenan ohjaukseen!

IMPRO-RYHMÄ

Tiistaisin klo 15.30–17.30 (14.12.2021 asti)

Tervetuloa improamaan opiskelija-Miran kanssa. Aikaisempaa teatterikokemusta ei tarvita. Leikitään ja pidetään hauskaa!

KUVAPAJA

Tiistaisin 18.1.–29.3.2022 (ei 22.2. vko 8) klo 16.00–18.00 (10 kertaa)

Suosittu taiteilupaja starttaa jälleen! Ohjaajana ryhmätai-deterapeutti Ira. Piirretään, maalataan, opitaan kuvataiteesta ja ihmetellään elämää toisten taiteilijoiden kanssa. Suljettu ryhmä kaikille taidoista riippumatta. Omavastuu kurssille 20 €. Ilmoittauduthan viimeistään ma 3.1.2022, paikat vahvistetaan ilmoittautumisajan päätyttyä.

MIELENTERVEYDEN ENSIAPU® 1 -KOULUTUS

Keskiviikkoisin 19.1.–16.2.2022 klo 17.00–19.15

FinFami Uusimaa ry, Tuikka-kohtaamo, Jämsänkatu 2 c, Helsinki

Kiinnostaako mielenterveys voimavarana, hyvinvoinnin ja terveyden osana? Haluatko päivittää mielenterveystietojasi ja -taitojasi? Kiinnostavatko tunne- ja vuorovaikutustaidot? Jos vastasit kyllä yhteen tai useampaan kysymykseen, tule mukaan Mielenterveydenensiapu 1 -koulutukseen! Koulutus antaa tietoa mielenterveydestä voimavarana sekä keinoja oman ja toisten mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen. Koulutus toteutetaan yhteistyössä FinFami Uusimaa ry:n kanssa. Lisätietoja Minna Papuselta 0400 528 661. Ilmoittautuminen 12.1.2022 mennessä oheisen linkin kautta: www.lyyti.in/Mielenterveyden_ensiapu

BINGOA

Maanantaisin klo 13.30

Maanantais-iltapäivisin bingotaan ruokasalissa! Voit voittaa lounasta tai makeaa herkkua Helmin keittiöstä. Bingo-emäntä Christina toivottaa kaikki lämpimästi tervetulleeksi mukaan bingoilemaan.

LEENAN KÄDENTAITOTRYHMÄT

Tiistaisin klo 10.00 ja torstaisin klo 12.00

Tiistaisin 18.1.–1.2. klo 10.00–12.00 paperirullataidetta.

Torstaisin 20.1.–3.2. klo 12.00–14.00 askartelua hamahelmistä.

Tule askartelemaan ja oppimaan uusia kädentaitoja Leenan ja apuohjaaja Arttu-koiran kanssa!

mielenterveyshelmi.fi/kuullaan-ja-kohdataan-helmissa

KLASSISEN MUSIIKIN HISTORIA

Torstaisin klo 15.00–16.00 helmikuussa 2022

Ainutlaatuinen tilaisuus kasvattaa klassisen musiikin tietä-mystäsi! Ohjaajana Jyrki Wahlsted.

Voit osallistua kaikille tai vain yhdelle ryhmäkerralle oman kiinnostuksesi mukaan.

3.2. Keskiaika ja renessanssi Leoninuksesta Palestrinaan

10.2. Barokki Monteverdistä isä-Bachiin

17.2. Klassismi ja romantiikka poika-Bachista Bruckneriin

24.2. Moderni aika Sibeliuksesta eteenpäin

PALVELUOHJAUSTA ILMAN AJANVARAUSTA!

Oletko jumissa, ahdistaa arki? Tarvitsetko tukea tai ihan vaan kannustusta käytännön asioiden hoitoon? PopUp-vastaanotot maanantaisin ja keskiviikkoisin klo 13.00–15.30 Helmi-talolla. Ota rohkeasti yhteyttä! Katja Kivipuro 040 545 1679 tai Minna Papunen 0400 528 661.

VAPAAEHTOISMIITTI

Joka kuukauden viimeisenä tiistaina klo 14.00–15.00

Kokoonnutaan Helmin vapaaehtoisten ja vapaaehtoisuu-desta kiinnostuneiden kanssa yhteen heti yhteisökahvien jäl-keen Nooran johdolla. Käydään läpi kuulumisia ja muita ajan-kohtaisia asioita, kerätään palautetta ja ideoidaan yhdessä!

HAKUAIKA TUETULLE LOMALLE 1.2.–1.3.2022

Hyvän mielen lomaa vietetään ensi keväänä Lomakoti Kotoran-nassa Kiljavalla 16.–21.5.2022

Tuettu täysihoidoloma tarjoaa yhdessäoloa sekä mielen ja kehon hemmottelua. Lomakodin lämminhenkinen tunnelma luo täydelliset puitteet kiireettömälle rentoutumiselle. Majoitus 2 hengen huoneissa. Voit hakea lomalle ellet ole saanut lomatukea vuosina 2020 ja 2021. Hakukaavakkeita saatavana Helmi-talolta 1.2. alkaen. Hakemukset käsitellään luottamuksellisesti. Loman omavastuuhinta 110,00 (sisältää täysihoidon, lomaohjelman ja meno-paluu bussikuljetukset). Loma toteutetaan yhteistyössä Hyvinvointilomat ry:n kanssa Sosiaali- ja terveysministeriön veik-kausvoittorahoista myöntämällä avustuksella.

Retkiä

TUOMAAN MARKKINAT

Tiistaina 17.12. klo 12.30

Tuomaan Markkinat on Helsingin vanhin ja kaunein ulkoilmas-sa järjestettävä joulutori. Tänä vuonna markkinat järjestetään Kauppatorilla. Lähdetään yhdessä ihastelemaan kauppiaiden vastuullisesti ja ekologisesti tuotettuja käsitöitä ja ruokaval-misteita sekä haastelemaan markkinatunnelmaa.

X-TREME X-STITCH! NÄYTTELY STOASSA

Keskiviikkona 26.1.2022 klo 14.00

Näyttely tarkastelee miten perinteistä käsityötä, kuten ristipis-toja ja ristipistotekniikkaa, voi käyttää yhteiskunnallisen vies-tinnän ja tilan haltuunoton muotoina. Ilmoittaudu mukaan!

JOULUNAJAN AUKIOLOAJAT 23.12.2021–7.1.2022

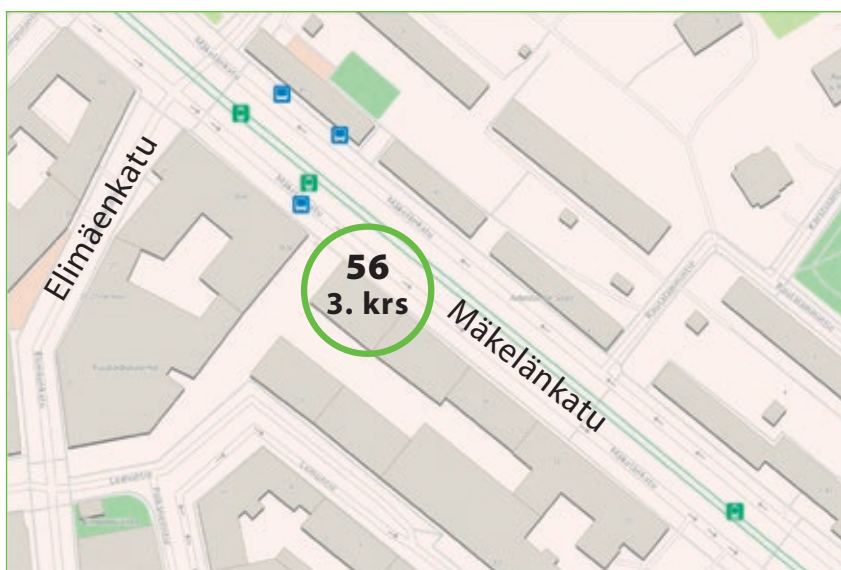
Helmi-talo on auki aatonaattona 23.12. klo 9–15 ja välipäivät sekä loppiaisviikon arkisin klo 9–15.

Pyhäpäivät ja Loppiaisena olemme kiinni.

VALLILAN HELMI-TALO JA YHTEYSTIEDOT

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

Mielenterveysyhdistys HELMI ry, Mäkelänkatu 56, 00510 Helsinki, p. 040 1616 604, helmi@mielenterveyshelmi.fi, www.mielenterveyshelmi.fi. Sähköposti henkilökunnalle: etunimi.sukunimi@mielenterveyshelmi.fi. Vallilan Helmi-talo on avoinna maanantaista perjantaihin klo 9–17.30.



Haluan

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

Nimi: _____

Osoite: _____

Postitoimipaikka: _____

Puhelin: _____

Sähköposti: _____

Syntymävuosi: _____

Allekirjoitus: ____/____ 20____



Mielenterveysyhdistys HELMI ry
Tunnus 5008300
00003 VASTAUSLÄHETYS

Voit liittyä jäseneksi myös netissä www.mielenterveyshelmi.fi