

Helmi



Teemana
RAKKAUS

Rakkauden
taitoa voi
opetella

Iloa ja osallisuutta
vapaaehtoistoiminnasta

TEEMANA RAKKAUS

SISÄLLYS 4/2022

6-7 ILOA JA OSALLISUUTTA HELMIN VAPAAEHTOISTOIMINNASTA

Helmin vapaaehtoiset jakavat ajatuksiaan vapaaehtoisena toimimisesta

8 LÄHIMMÄISENRAKKAUS

Elämää muistisairaana läheisenä

9 RAKKAUDELLE VAPAAEHTOISTYÖTÄ

Tiina Viitanen on saanut vapaaehtoisena merkityksellisyyden kokemuksia

10-11 RAKKAUS LEMMIKKIIN ON RAKKAUTTA TASAVERTAISEEN PERHEENJÄSENEEN

Lemmikit kulkevat mukana sekä onnellisissa että raskaissa elämänvaiheissa

12 PAIKKARAKKAUS

Rakkautta merkityksellisiä paikkoja kohtaan

12 RAKKAUS PELOTTAA

Rakkautta syntyyn liittyy monenlaisia tunteita

14 RAKKAUTTA VOI OLLA KAIKKIALLA

Rakkautta taitoa voi opetella ja harjoittaa

15 SYDÄNTYYPIT

Siskolla ja siskonpojilla on erityinen paikka Mirka Vuoren sydämessä

18-19 LOTAN SARJIS

Mielenterveysotku

20-21 SOSIAALISEN MEDIAN PIMEÄ PUOLI

Algoritmit seuraavat meitä nykyään kaikkialle

22 TERVEHTIMISESTÄ

Sami Juntunen pohtii tervehtimisen merkitystä

23 HAIKUJA VUODEN VARRELTA

25 LANTITTA RUOKAA JONOTTAMASSA

26-27 ISI, KUKA ON SAATANA?

Pintaremontista Kirsikkapuistoon

– elämyksiä Kansallisteatterissa

6



10



18

VAKITUISET

PÄÄKIRJOITUS	3
SIELUN HELMIÄ	17
KRYPTO JA SUDOKU	24
HELMIN JÄRJESTÖSIVUT	28-31

26



LEHTIRYHMÄN KOULUTUSPÄIVÄ

Helmin lehtiryhmälle järjestetään koulutuspäivä perjantaina 13.1.2023 klo 9-15. Koulutuspäivän yhteydessä pidetään myös seuraava lehtiryhmän kokous.

Lisätietoja koulutuspäivästä ja ilmoittautumiset 27.12. mennessä: noora.kiiski@mielenterveyshelmi.fi. Tervetuloa mukaan oppimaan ja ideoimaan!

Seuraavan lehden aineistopäivä on 16.2.2023.



Helsingin kaupunki tukee HELMI ry:n toimintaa

Helmi 4/2022

Mielenterveysväen
kulttuuri- ja mielipidelehti
HELMI ry:n jäsenlehti

PÄÄTOIMITTAJA
Heidi Saukkonen

TOIMITUSSIHTEERI
Noora Kiiski

ULKOASU JA TAITTO
Annikki Kilgast

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

PAINO
PunaMusta Oy

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

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

Kannen kuva: Sirkka-Liisa Saariniva

Lehti ilmestyy neljä kertaa vuodessa.

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

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

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

LEHTI	AINEISTO	ILMESTYY
1/2023	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 sivulta osoitteesta:
[https://mielenterveyshelmi.fi/
toiminta-2__trashed/helmi-lehti/](https://mielenterveyshelmi.fi/toiminta-2__trashed/helmi-lehti/)



Auttaminen on paras lähimmäisenrakkauden osoitus

KUN OLIN ala-asteella, olimme koulu-kavereiden kanssa hakemassa koulun jälkeen lähikaupasta välipalaa. Edes-sämme kassalla oli vanhempi nainen, jolla oli ostoskärry täynnä tavaraa. Maksettuaan ostoksensa hän kysyi kauppiaalta, olisiko hän voinut lainata ostoskärryjä kotimatkalleen, sillä kantamukset olivat hänelle liian raskaita. Kauppias pahoitteli, ettei voinut valitettavasti luovuttaa kärryjä, ja mummo jäi kantamuksineen miettimään, mitä tekisi. Hetken emmittäni asiaa kavereiden kanssa tarjouduin auttamaan mummoa kantamusten kanssa. Koulupäivä oli päättynyt, eikä minulla ollut kiire kotiin. Mummo ilahtui silminnähden ja minä nappasin ostoskassit käsiini. Kävelimme naisen kotiin muutaman korttelin verran. Matkalla mummo kertoi minulle elämästään ja lähialueen ihmisistä. Hänen tarinointaan oli hauska kuunnella. Perillä kotiovelaan hän kiitti minua vielä kerran ja taisi antaa minulle muutama kolikonkin. Vaikka tapahtuma oli vällän arkinen, muistelen sitä vieläkin lämmöllä näin 25 vuotta myöhemmin.

Vuoden viimeisen Helmi-lehden teemana on rakkaus. Rakkautta on monenlaista: intohimoista rakkautta kumppania kohtaan, rakkautta omaa lasta tai vaikka uskottua lemmikkiä kohtaan. Rakkaus, joka mielestäni Helmi-talossa tuntuu, on lähimmäisenrakkaus. Se saa ihmisen raahautumaan kotoaan talolle tapaamaan muita ja viettämään heidän kanssaan aikaa. Helmin runsas ja monipuolinen vapaaehtoistoiminta osoittaa myös,

kuinka paljon lähimmäisenrakkautta Helmin jäsenistä ja kävijöistä löytyy.

Toimiessani vapaaehtoistoiminnan suunnittelijana Helmissä koordinoin järjestön tukihenkilötoimintaa. Saattaessani yhteen tukihenkilöitä ja tuettavia en voinut kuin ihailla molempia osapuolia: tuettavaa, joka oli uskaltanut hakea apua sekä tukihenkilöä, joka halusi auttaa tuntematonta henkilöä. Peremmiltään ihminen haluaa toisen lähelle ja tälle hyvää. Meillä voi olla ennakkoluuloja toisiamme kohtaan, ja parhain ne voitetaan nimenomaan tutustumalla toiseen ihmiseen ja antamalla tälle tilaisuus tulla myös lähelle. Tämä tietenkin edellyttää henkisiä valmiuksia toiseen ihmiseen tutustumiseen ja tähän luottamiseen. Liian monen luottamus on rikottu jo nuorena iässä. Kunkin meistä tulisikin tehdä parhaansa sen eteen, että kohtelemme toisiamme arvostavasti ja kunnioittavasti. Näissä puitteissa pääsee lähimmäisenrakkaus kukoistamaan.

Lähimmäisenrakkaus saa meidät tekemään toisillemme hyvää ja auttamaan toisiamme. Tämä sama tunne sai varmaankin minutkin auttamaan kouluikäisenä mummoa ostoksien kanssa, vaikkei pieni palkkio vaivannäöstä ollut hassumpi motivaatiotekijä yhdeksänvuotiaalle. Pidetään myös me Helmin jäsenet ja kävijät toisistamme huolta ja autetaan toisiamme, niin ylä- kuin alamässä.

*Veera Henriksson,
HELMI ry:n hallituksen varajäsen*

Toiminnanjohtajan tervehdys



NIIN ON JÄLLEEN yksi vuosi tulossa päätökseen ja pian on aika rauhoittua juhlapyhien viettoon. Helmissä on ollut kuluneen vuoden aikana paljon monipuolista toimintaa. Alkuvuoden haasteiden jälkeen, kun talo jouduttiin sulkemaan sähkökatkoksen vuoksi, on Helmissä saatu toiminta aktiivisesti käyntiin. Toimintaan on löytänyt mukaan yhä

useampi, niin vanhat tutut kuin paljon uusiakin ihmisiä ja on ollut ilo kohdata teitä kaikkia vuoden aikana talolla. Syyskahveilla marraskuussa kävimme läpi kulunutta vuotta ja keskustelimme yhdessä tulevasta vuodesta ja toiveista. Syksyn aikana olemme keränneet palautetta toimintaan osallistuvilta, lämmin kiitos kaikille vastanneille. Palautteen kerääminen on tärkeä osa toiminnan kehittämistä, mutta tärkeää tietoa myös rahoittajille päin. Palaute Helmin toiminnasta vahvistaa sitä, että toiminta on mer-

kityksellistä ja sillä on suuri vaikutus toimintaan osallistuvien elämässä. Toimintaan osallistuvien yksinäisyys vähentyy, toiminnan kautta saa sosiaalisia kontakteja ja mielekästä tekemistä sekä syyn lähteä kotoa liikkeelle. Kesän ja syksyn aikana olemme hallituksen kanssa päivittäneet yhdistyksen strategiaa, joka tullaan julkaisemaan heti alkuvuodesta. Toiminnan tavoitteita ja painopistealueita on muokattu tarpeiden mukaisiksi. Ensi vuonna Helmi täyttää 40 vuotta ja juhlien lisäksi luvassa on jälleen monipuolista toimintaa. Keväällä on jälleen yhdistyksen vuosikokouksessa tarjolla paikkoja hallituksessa, kun erovuoroisten tilalle valitaan uuden jäsenet. Hallituksessa on mahdollista päästä vaikuttamaan toimintaan, mutta myös tuomaan omaa osaamistaan ja panostaan yhdistyksen toimintaan. Mikäli sinulta löytyy asiantuntijuutta, jota haluaisit jakaa yhdistyksessämme, olethan yhteydessä niin kerron lisää. Rakkausteeman myötä, muistetaan pitää huolta itsestämme ja läheisistämme.

Oikein ihanaa joulunaikaa ja loppuvuotta teille kaikille. Kuullaan ja kohdataan Helmissä.

*Heidi Saukkonen
Toiminnanjohtaja,
Mielenterveysyhdistys HELMI ry*

HELMIN VUOSIKOKOUS 2023 JA ASETTUMINEN EHDOLLE HALLITUKSEEN

HELMIN HALLITUSTYÖSKENTELY tarjoaa mahdollisuuden päästä osaksi merkityksellistä toimintaa ja tilaisuuden vaikuttaa yhdistyksen toimintaan. Hallituksen jäsenet osallistuvat yhdistystä koskevaan päätöksentekoon ja tuovat siihen omaa osaamistaan ja asiantuntijuutta. Helmin hallitus koostuu toimintaan osallistuvista, kokemusasiantuntijoista ja asiantuntijoista. Tehtävissä on hyvä tietää perusteita työsuhteasioista, taloudenhoidosta ja yhdistystoimintaan liittyvistä laista, säännöksistä ja yleisistä toimintatavoista sekä oltava valmius selvittää ja oppia lisää.

YHDISTYKSEN VUOSIKOKOUS järjestetään torstaina 27.4.2023. Vuosikokouksessa valitaan uusi hallitus erovuoroisten tilalle.

Mikäli olet kiinnostunut hallitustyöskentelystä ja haluat asettua ehdolle yhdistyksen hallitukseen, olethan yhteydessä Heidi Saukkoseen 31.1.2023 mennessä, heidi.saukkonen@mielenterveyshelmi.fi

Yhdistyksen hallituksesta erovuorossa ovat tänä keväänä:

- Hallituksen puheenjohtaja
Päivi Seila
- Hallituksen jäsenet
Tuula Samulin
Jyrki Wahlstedt
Eeva Helameri
- Hallituksen varajäsenet
Jussi Ala-aho
Minna Mahkonen



LIITY JÄSENEKSI!

Kun liityt joulukuussa, on jäsenyytesi voimassa myös ensi vuonna!

MIELENTERVEYSYHDISTYS HELMI RY

Olemme toimintayhteisö, jossa vertaisuus ja yhteisöllisyys ovat kantava voima. Matalan kynnyksen toimintaamme voi tulla mukaan kuka tahansa. Jokainen kohdataan omana itsenään ja erilaisuus hyväksytään.

Helmi on mielenterveystoipujien matalan kynnyksen kohtaamispaikka, joka tarjoaa monipuolista toimintaa sekä mahdollisuuden viettää aikaa vertaisten kanssa. Toimintamme koostuu ryhmistä, retkistä ja tapahtumista, vapaaehtois- ja tukihenkilötoiminnasta sekä yksilö- ja ryhmämuotoisesta palveluohjauksesta. Lisäksi Helmissä on edullinen lounasruoka päivittäin tarjolla.

Vaikutamme yhteiskunnallisiin asenteisiin ja mielenterveyden ongelmiin liittyvän stigman poistamiseen yhteistyössä muiden mielenterveystoimijoiden kanssa.

Kaikki toiminnastamme kiinnostuneet ovat tervetulleita mukaan! Kohderyhmämme ovat täysi-ikäiset, pitkäaikaissairaat ja työelämän ulkopuolella olevat sekä osatyökykyiset mielenterveystoipujat. Toimintaan osallistuminen ei edellytä yhdistyksen jäsenyyttä.

JÄSENEDET:

- HELMI-lehti kotiin postitettuna 4 kertaa vuodessa
- Jäsentiedotteet ja uusin tieto toiminnasta kotiin postitettuna/sähköpostitse
- MTKL:n Tunne ja Mieli- lehti puoleen hintaan 6 kertaa vuodessa.
- Äänioikeus yhdistyksen vuosikokouksessa
- Mahdollisuus vaikuttaa yhdistyksen toimintaan mm. hallitustyöskentelyn kautta

JÄSENMAKSU:

- HELMI ry:n jäsenmaksu vuodelle 2022 on 15 euroa.
- Ainaisjäsenyys on 150 euroa.

JÄSENEÄ PYSYT AJAN TASALLA!

Helmi-lehti postitetaan kaikille jäsenille automaattisesti neljä kertaa vuodessa. Yhdistyksen toiminnasta saat tietoa lehden järjestösivuilta. Jäsenille lähetetään lehden lisäksi jäsenkirje neljä kertaa vuodessa.

HELMI-LEHTI

Helmi-lehti on mielenterveysaiheisiin keskittyvä teemajulkaisu. Lehti keskittyy nykyajan ilmiöihin ja kulttuuriin mielenterveystoipujien näkökulmasta. Helmi-lehti kokoaa yhteen toipujien omakohtaisia kokemuksia, ajankohtaisia tarinoita sekä asiantuntijahaastatteluja eri mielenterveyden teemoihin liittyen. Helmi-lehti syntyy yhdistyksen kävijöiden voimin lehtiryhmässä, joka kokoontuu säännöllisesti Vallilan Helmi-talolla.



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

Iloa ja osallisuutta Helmin vapaaehtoistoiminnasta

VAPAAEHTOISILLA on Helmin arjessa suuri merkitys. Vapaaehtoiset ohjaavat Helmin monipuolisia harraste- ja vertaisryhmiä, toimivat tukihenkilöinä, ovat mukana keittiö- ja kahvilatoiminnassa sekä avustavat erilaisissa Helmi-talon arkisissa askareissa. Tavat toimia Helmissä vapaaehtoisena ovat sovittavissa jokaisen omien voimavarojen, aikataulujen ja kiinnostuksen kohteiden mukaan.

Helmin vapaaehtoistoimintaan ovat tervetulleita kaikki halukkaat: mielenterveystoipujat itse,

heidän läheisenä tai mielenterveyden edistämisen itselleen tärkeäksi kokevat henkilöt. Helmin henkilökunta on vapaaehtoisten tukena ja perehdyttää heidät vapaaehtoistehtäviin. Lisäksi vapaaehtoisille järjestetään säännöllisesti koulutus- ja virkistystoimintaa.

Tässä jutussa ääneen pääsevät Helmin vapaaehtoiset, jotka kertovat omia kokemuksiaan ja ajatuksiaan vapaaehtoisena toimimisesta.



Vertaisohjaajana toimiminen tässä ryhmässä on minulle henkireikä.

ANABELA

Olen joskus ollut kielenopettaja ja nyt ohjaan Helmissä englannin kielen keskusteluryhmää, English 4 Lifea. Aloitin ryhmän viime keväänä eli puolisen vuotta sitten. Vertaisohjaajana toimiminen tässä ryhmässä on minulle henkireikä. Samankaltaisten ihmisten kanssa oleminen on helpompaa. Ohjaajana minusta tuntuu, että saan paljon enemmän kuin annan. Helmi on minulle myös "turva", sillä tiedän mistä hakea apua, kun itse sitä tarvitsen.

Vapaaehtoistoiminnassa on parasta kaikki!



EEVA

Toimin Helmissä ryhmänohjaajana. Tällä hetkellä ohjaan kuvataideryhmää, käsityöryhmää ja Helmin närhet-lauluryhmää. Olen ollut Helmissä vapaaehtoisena vuodesta 2009 alkaen. Aloitin lauluryhmän ohjaamisella ja myöhemmin mukaan tulivat kuvataide- ja käsityöryhmät. Vapaaehtoistoiminnassa on parasta kaikki! Ryhmissä on kiva tunnelma ja toivon, että ryhmätoimintaan osallistuminen auttaa osallistujia jaksamaan. Vapaaehtoisena toimiminen on minulle merkityksellinen asia.

HILDUR

Olen toiminut tukihenkilönä noin yhdeksän kuukautta. Vapaaehtoisena toimiessa voi lisätä onnellisuutta sekä toisen että omaan elämään. Toista ihmistä auttaessa kokee elämän merkityksellisyyden sekä saa uutta perspektiiviä. Pienillä teoilla voi olla todella iso positiivinen vaikutus toisen ihmisen elämään ja niitä tekoja meistä jokainen voi tehdä. Tukihenkilönä toimiessa huomaa myös sen, että monet asiat, joita itse pitää itsestäänselvyyksinä eivät välttämättä ole niitä toiselle. Vapaaehtoistoiminta on lisännyt huomattavasti onnellisuutta omassa elämässäni.

Vapaaehtoisena toimiessa voi lisätä onnellisuutta sekä toisen että omaan elämään.



Mukanani ryhmissä kulkee apuohjaaja Arttu-koira.



Olen saanut vapaaehtoistoiminnasta sisältöä päiviin ja osallisuuden kokemuksen.



LEENA

Olen ollut Helmissä vapaaehtoisena noin puolitoista vuotta. Ohjaan kädentaitojen ryhmiä laidasta laitaan – siemenhelmistä ompeluun ja kaikkea siltä väliltä. Ryhmänohjaajana saan jakaa tietoa ja näyttää, miten joku juttu tehdään. On kiva opettaa aikuisia. Vapaaehtoistoiminnassa parasta on ihmiskohtaus, täällä on erilaisia ihmisiä ja on kiva nähdä, kun omiin ryhmiin tulee paljon osallistujia. Silloin tulee olo, että on onnistunut suunnittelemaan ryhmiä, joihin ihmiset haluavat tulla. Helmissä voi nopeallakin aikataululla toteuttaa omia ideoita, tykkään heittäytyä erilaisiin tilanteisiin. Ihmiset Helmissä tekevät tämän paikan, niin kävijät kuin henkilökuntakin.

Mukanani ryhmissä kulkee apuohjaaja Arttu-koira. Artun vapaaehtoistehtävänä on vahtia, ettei kukaan juokse liikaa, kerätä roskia lattialta ja olla silitettävänä. Artun mielestä parasta Helmissä ovat maharapsutukset ja namit, joita ihmiset rapsutusten lomassa antavat.

SAMI

Aloitin Helmissä vapaaehtoisena tämän vuoden toukokuussa. Osallistuin ensin alkuvuodesta Helmin ja Alvin järjestämään vertaisohjaajakoulutukseen. Vapaaehtoistoiminnan Helmissä aloitin keittiössä erilaisissa avustavissa tehtävissä esimerkiksi tiskaten ja leipoen. Ryhmien ohjaaminen tuli myöhemmin mukaan kuvioon ja olen ohjannut Uutishuone- ja Matkailua maailmalla -ryhmiä sekä kankaanpainantaa. Teen Helmi-talolla myös pieniä ylläpitotehtäviä, esimerkiksi roskien viemistä ja pölyjen pyyhkimistä. Olen saanut vapaaehtoistoiminnasta sisältöä päiviin ja osallisuuden kokemuksen. Vapaaehtoistoiminnan kautta olen saanut tuntea olevani tarpeellinen ja se on tuonut elämäni lisää hyvää ja positiivista mieltä.

Olisitko sinä kiinnostunut toimimaan Helmissä vapaaehtoisena? Ota yhteyttä vapaaehtoistoiminnan ohjaajaan Nooraan ja ideoidaan yhdessä: puh. 044 7774998 tai noora.kiiski@mielenterveyshelmi.fi.

LÄHIMMÄISEN RAKKAUS



Yhteenkuuluvuus on ihmisille merkityksellistä, ihmisyyden ydintä.

Sodan selittäminen on erilaista muistisairaalle äidilleni kuin omalle tyttärelle, joka pystyy itse hakemaan tietoa sodan kulusta eri lähteistä. Äitini muistaa vielä lapsuuden, jossa koki sodan ja toivoo, ettei enää tarvitsisi joutua uudestaan siihen tilanteeseen. Yritän kunnioittaa äitini toivetta jatkossa ja olla kertomatta hänelle, miten asiat etenevät sota-alueilla tai miten se meihin vaikuttaa.

Äitini kanssa toimiessani olen tottunut käsittelemään hänen tunteitaan ja ajatuksiaan sekä jopa laittamaan ne omien tarpeideni edelle, mutta vielä on paljon parantamisen varaa omista toiminnoista tässä suhteessa. Yritän muistaa, että äitini on sentään jo 89-vuotias ikäihminen ja hänen liikkumisensa on myös hankaloitunut käsi kädessä muiden toimintojen ohella ikävuosien karttuessa. Äitini muistaa vanhoja asioita lapsuudesta aina 1940-luvulta asti hyvin ja niitä on mukava kuunnella. Uudet kerrotut asiat unohtuvat häneltä melko nopeasti.

VIIME AIKONA julkisuudessa on puhuttu paljon vanhusten itsemääräämisoikeudesta eli oikeudesta valita itse asuinpaikkansa, riippumatta siitä pärjääkö vanhus yksin kotona vai ei. On aika vaikea vetää rajaa siihen, milloin muistisairas ja fyysisesti heikossa kunnossa oleva pärjää vielä yksin kotona.

Äitini kohdalla minun täytyy joustaa ja venyä eri tilanteissa. Pahinta on jatkuva huoli siitä, miten äiti pärjää kotonaan yksin. Tämän olen pyrkinyt ratkaisemaan soittamalla puhelimitse hänelle melkein joka päivä ja käymällä hänen luonaan aina kun on mahdollista.

Tässä tietenkin ovat myös omat voimavarat välillä lujilla ja minun on pakko ajatella myös omaa jaksamistani. Tällaisina hetkinä yritän hyödyntää itsemyötätuntoa ja puhua itselleni kuin parhaalle ystävälle sekä olla vaatimatta itseltäni liikaa.

Mukavaa ja lämmintä joulua ja terveyttä kaikille! Pidetään huolta toisistamme ja otetaan toiset huomioon!

Teksti ja kuva: Tarja Ruusunen

O N MONTA eri tapaa rakastaa ja monta eri kohdetta mitä rakastaa. Se voi olla muutakin kuin ihmisten välistä rakkautta, esimerkiksi lemmikkieläin, jota rakastaa. Rakkaus on minusta lämmintä yhdessäoloa joko ihmisten tai eläimien välillä. Rakkaus on hyviä tekoja, joista tulee lämmin hyvä olo itselle ja toisille. Rakkaus on tärkeä tunne, jota me kaikki tarvitsemme voidaksemme hyvin.

Aito rakkaus on pyyteetöntä ja epäitsekästä. Tässä alati muuttuvassa maailmantilanteessa tarvitsemme rauhaa ja mielen väljyyttä sekä yhteenkuuluvuutta toisiin ihmisiin. Yhteenkuuluvuus on ihmisille merkityksellistä, ihmisyyden ydintä. Kehomme ovat olleet kovilla ja pitkään pelkotilassa koronavuosisien ja sitten aina

vaan jatkuvan Ukrainan sodan takia. Olemme joutuneet prosessoimaan uusia asioita ja miettimään, miten selittää sotaa lapsille tai esimerkiksi muistisairaille omaisille. Haemme rakkautta, ystävyyttä ja vanhemmuutta.

KAIPUU TOISEN TURVAAN ja asioiden jakamiseen on ehtymätön. Hyvä tunneyhteys on tärkeää kaikissa suhteissa. Täydellisen suhteen tavoittelemisen on kuitenkin melko mahdotonta, sillä syvissä ihmissuhteissa on ja tulee aina olemaan jonkinlaisia, vaikkakin voitettavia, hankaluuksia ja ne kuuluvat ihmiselämään.

Kannattaa miettiä, miten oma elämä vaikuttaa toisiin ja millaisia tarpeita muilla on, eikä vain miettiä itsekkäästi omia tarpeita. Toisten tarpeet täytyy voida laittaa välillä omien tarpeiden edelle.

RAKKAUDELLE VAPAAEHTOISTYÖTÄ

VOIMAKAS HOIVAVIETTI ja halu auttaa ihmisiä on kulkenut mukana oikeastaan koko ikäni. Lapsena haaveilin suuresta perheestä. Kouluttauduin hoitoalalle ja autoin ihmisiä elämänsä eri vaiheissa 20 vuotta, saatoin sairaita ja iäkkäitä vanhuksia viimeiselle matkalleen. Olin myös omaishoitajana kehitysvammaiselle lapselleni seitsemän vuotta.

Kun sairastuin itse ja jäin työkyvyttömyyseläkkeelle, tuli tyhjä olo. Mietin, että mitä mä nyt teen. Psykiatrian poliklinikan kautta löysin HELMI ry:n ja innostuin vapaaehtoistoiminnasta. Noin viisi vuotta sitten aloitin Herttoniemen talon keittiössä, missä osallistuin erilaisiin keittiöhommiin. Nyt tällä hetkellä Vallilan talolla olen vetänyt ryhmiä. Käsityöt ovat lempijuttuni. Ohjaan myös taukojumppaa kolme kertaa viikossa.

Vapaaehtoisena olen saanut merkityksellisyyden ja osallistumisen kokemuksia, ja tämä toki vaikuttaa suuresti mielenterveyteeni sekä jaksamiseen. Se on myös palkitsevaa ja kaikki olemme täällä samanarvoisia.

Ryhmässä luomme yhteisöllisyyttä. Opimme uusia taitoja ja tietoja toisiltamme. Näin saamme



NOORA KIISKI



Vapaaehtoisena olen saanut merkityksellisyyden ja osallistumisen kokemuksia

ylläpidettyä myös sosiaalisia kontaktejamme, jotka ainakin itselleni ovat tärkeitä toipumisen kannalta. Ja mikä parasta, meistä vapaaehtoisista pidetään hyvää huolta. Meille järjestetään erilaisia virkistystapahtumia ja tukenamme on ammattitaitoinen henkilökunta, jonka puoleen voi aina kääntyä tarvittaessa.

Olen juuri saanut tiedon, että minut on hyväksytty kokemusasiantuntijakoulutukseen. Seuraavat puoli vuotta menee siis tämän projektin kanssa. Mutta vapaaehtoistyöni jatkuu koulutuksen ohessa edelleen.

Tiina Viitanen

RAKKAUS LEMMIKKIIN ON RAKKAUTTA TASAVERTAISEEN PERHEENJÄSENEEN



PERHE ON meille tärkeä, oli sen kokoonpano millainen tahansa. Monella meistä siihen kuuluu myös yksi tai useampi lemmikki, karvainen, mutta kuitenkin tasavertainen perheenjäsen. Tai sitä ainakin hartaasti toivon – että jokainen lemmikinomistaja karvaisen ystävänsä sellaisena näkisi.

Olen lapsesta saakka rakastanut eläimiä. Ne ovat aina olleet yksi elämäni suurimpia voimavaroja, tärkeä osa perhettä, arkea ja juhlaa. Kotoani on löytynyt niin kissoja, koiria kuin undulaattejakin, lisäksi olen omistanut nuorempana myös pari hevosta. Niistä jokainen on kulkenut mukanani sekä onnellisissa että raskaammissakin ajanjaksoissa eikä niiltä saatavaa tukea, niiden myötäelämistä ja rakkaudenosoituksia voi väheksyä. Koen, että eläimen antama tuki ja turva on yhtä tärkeää kuin ihmisen eikä niiden sanattomuus vie mitään siitä pois, päinvastoin. Välillä on toivottavaakin, ettei sanoja ole, vaan pelkkä läsnäolo on etenkin ikävien asioiden äärellä parasta.

Tällä hetkellä kotiamme asuttavat lisäksi koiri ja kaksi kissaa. Koiran kanssa yhteistä matkaa olemme kulkenet neljän vuoden ajan, kun taas kissoilla sitä

on kanssani takana jo viisitoista vuotta. Vaikka aikakausien pituudessa on huomasti eroa, on niistä kumpikin enemmän kuin riittävä aika lujan tunnesiteen muodostamiselle – kiintymyksen ja rakkauden tunteille. Sellainen tapahtuu yhdessä yössä, kun uusi tulokas saapuu osaksi perhettä.

Kun joku juttelee eläimelle lempeän ystävällisesti lepperellen kuin pienelle lapselle, kutsuen itseään sen äidiksi tai isäksi tai nimittämällä sitä karvaiseksi lapseen, on minun helppo samastua noihin sanoihin heti ne kuultuani. Odota, äiti antaa, äiti tekee ja laittaa, äidin oma ja pitkä litania lempinimiä perään. Tällainen puhuttelu kuulostaa lemmikittömän korvaan joskus liioittelulta, jolloin saatetaan kysyä, onko eläimelle keskustelu kuin lapselle konsanaan tarpeellista, eiväthän ne lapsia sentään ole. Ajattelen näiden leperelyhetkienkin olevan kuitenkin yksi tapa osoittaa hellyyttä ja rakkautta karvakorvalle, ja juuri lempeiden sanojen ja pajausten kautta se näkyikin aidosti vahvana kiintymyksenä eläimeen.

Eläimet tuovat ympärilleen paljon iloa, mutta niiden kanssa elettävään yhteiseen aikaan voi sisältyä myös karikkoisempia vaihteita. Silloin arkea värittävät huoli ja

epätietoisuus, joskus pelkokin ja väistämättä tulee myös aika jättää jäähyväiset ja kohdata se pohjaton ja loputtomalta tuntuva suru. Vaikka tuota kaikkea on raskasta kantaa, ovat nuo tunteet kuitenkin osa sitä kaikkein parasta ja kauneinta, rakkautta. Emmehän huolestuisi, pelkäisi tai surisi niin kovin sellaisen puolesta, joka ei merkitse meille paljon.

Olen aina ollut valmis tekemään eläinten eteen mitä tahansa. Jos hätä on suuri, on vain pakko toimia, jolloin oman karvalapseni hyvinvointi ja tarpeet menevät kaiken muun edelle. Tarpeen vaatiessa eläinlääkäriin lähdetään keskellä yötä, vaikken olisi ehtinyt nukkua silmäystä-kään. Valvon öitä karvakorvan vointia tarkkaillen ummistamatta silmiäni, sillä ei ole ketään jonka kanssa jakaa vastuuta ja vahtivuoroja. Sitoudun tarvittaviin lääkehoitoihin ja suunnittelen päivärytmini niiden ehdoilla. Jätän väliin lomamatkat, mikäli en onnistu löytämään eläimille hoitajaa tai eläinlääkärikulut ovat vienneet niin suuren osan tilistä, että matkaa on siirrettävä tuonemmas. Tarvittaessa olen itse vaikka syömättä kokonaan. Sellaista vaihtoehtoa ei ole, jossa suostuisin tinkimään niiden hyvinvoinnista oman mukavuudenhaluni vuoksi tai siksi, että olisi vain helpompaa antaa eläimen pärjätä vähemmällä. Koska olen nämä elävät ja tuntevat olennot osaksi elämäni halunnut, haluan myös pitää heistä huolen kaiken parhaan kykeni mukaan.

Viime kuukausina olen joutunut kantamaan paljon huolta kissavanhusteni hyvinvoinnista, sillä korkeaa ikää tulee harvoin yksin, ilman vanhalle eläimelle tyypillisiä vaijoja. Helppoja päiviä on onneksi ainakin toistaiseksi paljon enemmän, mutta huonoina päivinä olen haljeta huolesta. Osa vaijoista on sellaisia, joissa on ollut pakko sitoutua loppuelämän mittaiseen, säännölliseen lääkehoitoon, joka vaatii kuukausittaista vierailua eläinlääkäriin luona. Lisäksi kotiin on saatu pienen lääkekaapillisen verran lääkkeitä, joista osa on tarkoitettu säännölliseen, osa tarvittaessa otettavaan käyttöön. Näiden muutosten myötä minun on pitänyt varautua muun muassa siihen, että esimerkiksi ihanat ja rentouttavat reissut mökille kesäisin muista lomamatkoista puhumattakaan saattavat jäädä vähemmälle. Hoitajaa reissujen ajaksi lemmikeille on haastavaa välillä löytää normaalioloissakin, mutta nyt sopivan karvalastenvahdin nappaaminen

hoitovuoroon on entistäkin suuremman työn ja huhkimisen takana, sillä tämän tulisi ruokinnan ja muiden tavallisten hoitotoimien lisäksi voida myös lääkittää kissoja asianmukaisesti. Olen aina ollut sitä tyyppiä, joka tahtoo tulla ja mennä, liikkua spontaanisti, kuten milloinkin tuntuu sopivalta enkä liiemmin välitä suunnitella suurta määrää asioita etukäteen. Eläimet ovat kuitenkin tehneet tässä poikkeuksen. Vaikka eläimiä valtavasti rakastankin, olen joskus pohtinut miten niiden ehdoilla elämiseen onkin ollut niin helppo sopeutua, enkä ole koskaan tuntenut oloani tukalaksi ja liikaa johonkin toiseen sidotuksi. Se kaikki on tuntunut ainoastaan hyvältä ja tuonut tunteen, että olen jollekin tärkeä ja merkityksellinen. Rakkaidensa vuoksi on tarvittaessa valmis mihin tahansa.

On näitä arvovalintojani lähipiirissäni kovaan ääneen ja kärkeästi kummeksuttakin. Osa ihmisistä suhtautuu eläimeen ”vain eläimenä”, jonka hoitoon ja huolenpitoon ei ole välttämätöntä panostaa etenkin rahallisesti samassa mittakaavassa kuin ihmisen kohdalla. Ihmetystä olen saanut osakseni erityisesti siihen liittyen, onko eläimen lääkäri- ja lääkekuluihin viisasta käyttää eläimen itsensä todellista rahallista arvoa suurempia rahasummia. Rahallisesti ja kaikin puolin muutoinkin kannattavampi ratkaisu olisi lopettaa eläin ja hankkia tilalle uusi ja terve yksilö. Kaikille lemmikin arvo ei ole korkea ja sitä voidaan verrata vaikkapa autoon, joka tarpeeksi vuosia nähtyään ajetaan romuttamolle ja ostetaan uusi tuliterä sitä korvaamaan. Tällainen arvomaailma on minulle vieras, käsittämätön ja ahdis-

tavakin. Olen yrittänyt herätellä näitä ihmisiä kysymällä heiltä, eivätkö he itse auttaisi omaa perheenjäsentään joka tilanteessa parhaansa mukaan, eivätkö he tekisi kaiken voitavansa pitääkseen lähellään hänet, joka heille on äärettömän rakas. En ole koskaan asettanut hintalappua sille, kuinka paljon lemmikkieni hoitoa varten kukkaroni nyörejä avaan. Kaikki se tehdään mikä on järkevää, parantaa elämänlaatua eikä aiheuta kärsimystä. Vaikka sitten omasta mukavuudestani tinkien.

Kartan kaikesta huolimatta ajatusta lemmikin inhimillistämisestä, sillä en usko sellaisen elämäntyylin tekävän sitä lopulta onnelliseksi. Ajattelen, että yksi tapa osoittaa rakkautta lemmikille on antaa sille mahdollisuus lajityypilliseen toimintaan, joka on suuri osa sen hyvinvointia. Sen sijaan, että ne nauttivat samoista mukavuuksista joista itse nautin, kaipaavat ne hyvinkin erilaisia aktiviteetteja. Kissat vaikkapa yhteisiä leikkihetkiä kotona tai koira metsäretkiä vapaana kirmaten. Eläimen riemua ja elämästä nauttimista seurattessa ei voi kuin tulla itsekin hyvälle tuulelle ja positiivisten tunteiden aalto pyyhkäisee yli voimalla.

Monen eläinrakkaan ihmisen kuulee usein sanovan, että se kaikkein suurin rakkauten teko on pystyä päästämään irti lemmikistä kun aika on, kun elämä ei ole



enää elämisen arvoista. Eläimen elinkaariri on ihmistä huomattavasti lyhyempi, ja jokainen lemmikinomistaja joutuu jossakin vaiheessa sen raskaimman päätöksen eteen. Siltä ei kukaan voi valitettavasti välttyä. Voin empimättä allekirjoittaa ajatuksen suurimmasta rakkauden teosta, vaikka nuo sanat tuntuvatkin lohduttomilta. Kun mitään ei ole enää tehtävissä eikä kipua ja kärsimystä voida poistaa, ei elämää pidä antaa jatkua, vaan rakkaansa saa päästää lähtemään, jatkamaan sinne missä sen tuskat ovat ikuisesti poissa ja jäljellä on loppumaton rauha ja valo. Rakkaan ei koskaan toivoisi kärsivän, ei vaikka se tarkoittaisi lopullista irtipäästämistä.

Jouduin pysähtymään tämän suuren asian äärelle viimeksi vuosi sitten pohtuessani päätöstä koiravanhukseksi elämästä. Toisen elämästä ja sen päättymisestä päättäminen on samalla haastavaa ja toisaalta helpottavaa. Irtipäästäminen ja sen tajuaminen, ettei lemmikki todella enää koskaan palaa on musertavaa. Mutta surun keskellä lohduttaa tieto siitä, että päätöksen jälkeen kivut ovat ohi ja eläimellä on vihdoin kaikki hyvin. Surin koirani kuolemaa vuoden, jolloin jokainen ensimmäinen kerta ilman sitä oli vaikea – joulu, ensilumi, kevät, mökkireissu, koiran syntymäpäivä ja ensimmäinen metsäretki. Vasta nyt kun vuosi on ohi, on surukin alkanut hellittää otettaan. Olen surrut sitä yhtä paljon ja kipeästi kuin kuolleita ihmisläheisiäni. Onneksi on tärkeitä ja onnentäyteisiä muistoja, jotka kannattelevat niin surun keskellä kuin myös nostattavat hymyn huulille muistellessa.

Pidetään huoli läheisistämme, myös lemmikeistämme ja osoitetaan heille rakkautta joka päivä. Sitä ei voi koskaan näyttää liikaa.

Teksti ja kuvat: Minna Mononen



PAIKKARAKKAUS



MAAILMA on täynnä kivoja paikkoja. Joistakin tulee erityisen tärkeitä, merkityksellisiä ja mielekkäitä. Minulle tällaisia ovat muun muassa Turku, Lapinlahden sairaala-alue ja Linnanmäki. Hakeudun usein näihin paikkoihin. Jotkut halajavat Pariisiin, minä Turkuun. Se on Pariisini.

Turku on kaunis, vanha kaupunki, sopivan etäisyyden päässä sekä kompakti kooltaan, helppo liikkua jalkaisin. Aurajokiranta, Ruissalo, Turun linna, vanhat puutalot ja kahvila Tiirikkala jokirannassa ovat mieluisia.

Lapinlahden sairaala-alueen löysin kesällä 2020, kun korona rajoitti elämänmenoa. Pääsin sinne muutaman kerran luovaan ryhmään mukaan. Sen jälkeen olenkin säännöllisesti käynyt Lappiksessa. Siellä on hetkeksi stressi ja yksinäisyys lieventynyt. Vaikka olisin kuinka hötäkässä, niin pulssini laskee kun tepastelen lehmuskujalla. Ihana meri-ilma, vanhat rakennukset, viljelyspalsta, maalaaminen ulkona ja kahvila Lähde, ai että. Yritän viikottain käydä siellä hengittämässä ja ihmettelemässä, vuodenajasta riippumatta. Rauhan tyyssija, sielunmaisemani.

Linnanmäki on kiva. Se on täynnä värejä, pieniä yksityiskohtia ja iloisia ihmisiä. Laitteissa en käy, niitä pelkään, mutta tykkään tunnelmasta, meiningin ihmettelystä ja eväiden ja pehmiksen syömisestä. Valokarnevaali on upea.

Teksti ja kuvat: Mirka Vuori



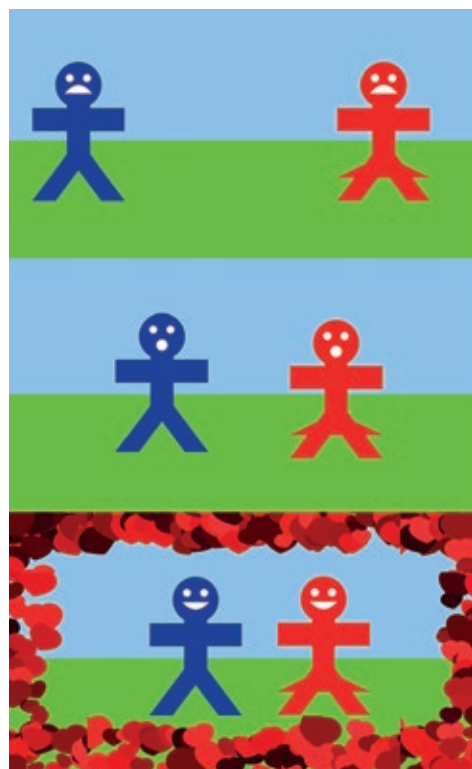
RAKKAUS PELOTTAA

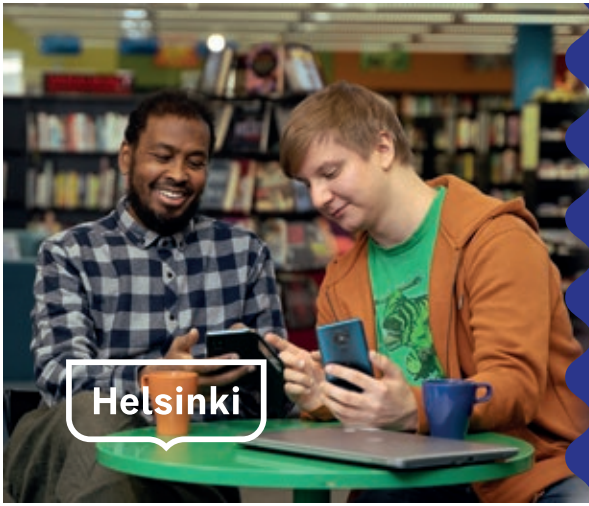
JOTTA IHMISELLE tulee tarve rakastua, mielestäni hänen täytyy olla hieman tyytymätön elämäänsä. Hänen täytyy haluta muutosta elämäänsä. Jos silloin löytyy mahdollinen kohde rakkaukselle, niin se pelottaa, koska on niin paljon menetettävää. Jokaisella kai on ajoittain huono itsetunto, ja kun rakkaus on kehittymässä, niin joutuu kysymään: ”Kelpaanko minä?” Kun sitten saa alkuvaiheessa myönteistä palautetta vastakkaiselta osapuolelta, niin se tuntuu todella hyvältä ja sitä ei ehkä meinaa uskoa todeksi.

Tämä alkuihastus, vaikka se olisi molemminpuolistakin, ei mielestäni kuitenkaan ole vielä rakkautta. Luulisin, että jokaisessa suhteessa tulee vastaan epäily. Jotta epäilyksen karkottaa mielestään, niin on jossain vaiheessa tietoisesti tehtävä päätös, että juuri tuon kanssa haluan elää. Rakkaus on molemminpuolinen päätös.

Olen kuullut sanottavan viisaasti, että rakkauden syntyyn ei kuulu kiire alkuunkaan. Se on hyvin sanottu: jos ei kuulu loppuun, niin ei kuulu alkuunkaan. Vaikka ei rakkautta ensisilmäyksellä olekaan, niin joskushan rakastavaiset ovat joutuneet ensisilmäyksen tekemään, ja tästä tulee harha, että rakkaus olisi syntynyt heti ensikohtaamisessa.

Teksti ja kuva: Petri Keckman





Stadin digituki – apua arjen digipulmiin!

Maksutonta digitukea antavat:

kirjastot, asukastalot, työväenopistot ja palvelukeskukset.

Tarjolla myös etä- ja kotidigitukea.

Yhteistyössä Enter ry:n ja HelsinkiMission kanssa.

Lisätietoja:

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

Kristiinankaupungin Apteekki Apoteket i Kristinestad



Kauppatori 3, 64100 Kristiinankaupunki
06 221 1007 | ma-pe 9–17.30, la 9–14

www.krs1apotek-apteekki.fi



Niemikoti

Paras paikka toipua

Helsinkiäisten mielenterveyskuntoutujien
tukena jo vuodesta 1983

niemikoti.fi



STEN

teräksellä tulokseen



HALTIA



MERITURVA

Merenkulun turvallisuuskoulutuskeskus

www.meriturva.fi

Koivunen Oy

ja

Fixus Kauppiaat



Lataudu syysluonnossa!

Tule Haltiaan ja Nuuksioon lataamaan mieltä ja kehoa. Haltiasta löydät luontoaiheisia näyttelyitä mm. juuri avatun Vuoden Luontokuvat 2022, sekä luontomyymälän ja Ravintola Haltian. Haltian asiakaspalvelusta saat retkineuvontaa ja vuokraat retkeilyvarusteita.

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

Kuva: Retkipaikka / Jonna Saari

SYDÄNTYYPIT



OLIN KOLME VUOTTA ja nelisen kuu-kautta vanha, kun tähän maailmaan tupsahti vauvanmöntti, pikkusisko. En muista ihan alkutaivaltamme, mutta aina olen kokenut, että kiva otus olemassa on systeri. Klassiset takapenkinahistelut perhelomilla, kenen kanssa muutoin olisin ottanut mittaa pienenä ja vertaillut, että varmasti on yhtä monta Pantteria karkkipusseissa.

Siskoni oli tyttömäinen prinsessa kiharaisine kultakutreineen, tykkäsi leikkiä barbeilla ja äidin vaatteilla, kun taas

olivat tansseissa.

Vuonna 2011 sain uutisen, että siskoni saa vauvan. Eräänä marraskuun lopun yönä voi sanoa, että synnytin mukana. Valvoin koko yön aivan pistoksissa. Sulattelin pakastinta, kuuntelin tip tip -ääniä ja aamulla kuuden aikaan tuli viesti, että lapsen on syntynyt. Menin aamuseis-kaksi töihin aivan höyrypäänä. Työkaverit totesivat: ”Mitä sä täällä teet?” Niin minusta tuli täti ja Naistenklinikka ei ole enää mikä tahansa mesta, vaan meitin poikasen synnyinpaikka.

On ollut ihana seurata sällien kasvua ja kehitystä. En ollut ennen tiennyt, että yksivuotias voi rutistaa niin lujaa tai kuinka viisaita juttuja hyvin pienillä lapsilla on.

itse olin enempi puissa kiipeilevä poikatyttö. Olin haaveillut isoveljestä, jonka kanssa nahistella ja joka myöhemmällä iällä kenties olisi suojellut minua, mutta kyllä sitä sohvapaineja saimme tyttösetkin aikaiseksi ja sai väistellä tietosankirjoja ja välillä jukkajakkaraakin. Olisi lapsuus ollut paljon tylsempi ja yksinäisempi ilman systeriarmasta. Ja aikuisiällä on ollut hieman helpompi selviytyä isämme kuolinkamppailuista ja elämän koukeroista.

Meillä oli pieneenä maalla vakioleikki. Leikimme köyhiä. Keräsimme sinisiin emalikulpeihin mustikoita, menimme maitolaiturille, joka oli kotimme ja silloin tällöin kitsastellen sai yhden mustikan syödä. Eräällä kesälo-mareissulla Kalajoella karkasimme leirintä-alueen mökin ikkunasta, kun vanhemmat

En ole itse äiti, mutta tädinrakkaus on ollut vahva. Lokakuussa 2013 syntyi toinen jolppi Jorvissa. Siskoni oli kieltänyt äitiäni kertomasta minulle synnytykseen lähdöstä, kun tiesi, että olin iltavuorossa töissä. Ajatteli, että työntekoni menee aivan sekoiluksi. Kun menin sairaalaan vauvaa katsomaan, on jäänyt mieleeni, että halasin kaikki isovanhemmat ja systeriä tietty, kun yhtäkkiä kuului: ”Eikös sitä lapsenisää halata ollenkaan?” Niin hönähtänyt täti-ihminen olin.

On ollut ihana seurata sällien kasvua ja kehitystä. En ollut ennen tiennyt, että yksivuotias voi rutistaa niin lujaa tai kuinka viisaita juttuja hyvin pienillä lapsilla on. Tädin rooli on ollut kiva, kun ei ole tarvinnut olla niin järkevä aikuinen. Poikien kanssa on saanut riehua ja remuta. Olen opettanut kainalo- ja polvitaivepiert ja muuta yhtä sivistävää sälleille.

En saa nukuttua lapsosten lähellä. Varjelen heidän untaan ja vain pälistelen, kuinka söpöjä otuksia ovat, tädin vanupäät. Monenmoisia seikkailuja on koettu yhdessä. Lähimetsän retkistä Linnanmäelle ja toissakesänä kyhötimme Mikkelin suunnilla tienposkessa, kun autosta puhkesi rengas.

Paljon on vuosien varrella kehittynyt lempinimiä toisillemme, viimeisimpänä olen muuttunut Mirka-sedäksi. Harvalatvatädiksi ovat pienestä saakka kutsuneet minua. Puuppajoosepeiksi minä olen sanonut poikia. Heidän lähimetsässään on iso, kaatunut puunrunko, joka on meidän raketti. Sen nimi on Harvalatva. Olemme kaivertaneet lyhenteen H.L. siihen. Pojat tietävät, että olen sydänhullu. Sydänjuttuja on vilissyt vuosien varrella.

Nyt poikaset ovat jo isoja koltiaisia ja koulu, futis ja kaverit ovat ykkösjuttuja, mutta meillä on lämminhenkiset välit ja sällit ovat ikuisesti tädin vanupäitä. Syyskuussa sydänpäivänä tuli systeriltä viesti, jossa pienet kädet tekivät sydänmerkkiä. Mun sydänsysteri ja sydänsällit.

Teksti ja kuva: Mirka Vuori

RAKKAUTTA VOI OLLA KAIKKIALLA

Erich Frommin kirjan suomentanut henkilö on kirjoittanut, että rakkaus on ”vaikea” taito.
Ei ole, rakkaus on taito.

MIRKA VUORI



asioissa. Yhteinen matka voi kestää vaikkapa vain yhden keskustelun verran, voit sanoa yhden pienen sanan, joka huomautta muuttaa toiselta koko loppuelämäksi – paremmaksi näin toivotaan.

Me kaikki olemme rikki jollain tavalla, sen tunnistamiseen ei vaadita diagnoosia. Ihmisten ei ole hyvä olla yksin. Filosofit rakastaa viisautta, mutta rakastaa kuitenkin. Rakkautta ihmissuhteissa on pitkäjänteisyys, se että hyväksyy toisen varauksetta.

RAKKAAUS IHMISSUHTEESSA – PARISUHTEESSA

Rakastuminen ja rakastaminen ovat eri asia, tämän näki jo sosiologi Erich Fromm. Rakkautta voi olla kaikenlaisissa ihmissuhteissa. Äiti rakastaa lasta, lapsi

*Rakkautta
ihmissuhteissa on
pitkäjänteisyys, se
että hyväksyy toisen
varauksetta.*



EI IHASTUSTA – ELÄMÄNMITTAINEN HAASTE

Kun katsot peiliin, niin mitä näet? Minä näen äidin, itseni. Olen synnyttänyt lapsen, jolle olen antanut nimen ja jonka kanssa olen kulkenut yhdessä osan elämänmatkaa. Tämä rakkaus on todella erilaista kuin mikään muu rakkaus, sillä tiedän, että olen vaikuttanut tähän ihmiseen, lapseeni niin paljon, hänen persoonansa kehittymiseen monella tapaa, joista en ole itsekään tietoinen.

Äitinä olen ollut mukana prosessissa, jossa muutun itsekin lapsen mukana. Lastentarhanopettajakoulutuksessa, jonka kävin, meille puhuttiin pedagogisesta rakkaudesta.

Tämä rakkaudenlaji on tietoista toimintaa. Lapset ansaitsevat elämäänsä ihmisiä, jotka haluavat heille pelkkää hyvää. Ihmisiä, jotka osaavat rakastaa. Lapset, jos ketkä.

FILOSOFINEN RAKKAUS

Voiko ystävää rakastaa? Rakkaus tekee kohteensa ehjäksi, voisi väittää. Rakastettuun tulisi voida luottaa myös vaikeissa

rakastaa äitiä, ystävänsä voi rakastaa. Aito rakkaus ei vaadi, ei odota mitään kohteeltaan, rakkaus ei pakota, rakkauden kohdetta ei voi omistaa. Rakkaus ei katso sukupuolta. Ihmissuhteessa rakkauden tunnistaa sallivassa ilmapiirissä, jossa on oikeus ja mahdollisuus kehittyä. Kuin lapsi.

Sosiologiselta näkökannalta rakkaus on tekoja, ei pelkkä tunne. Kaikkia ihmisiä ei voi rakastaa sillä tavalla, että asettuu haavoittuvaksi. On ihmisiä, jotka eivät rakasta takaisin. Filosofit Emmanuel Levinas vaatii meitä myös rakastamaan heitä.

RAKKAUDEN TAITO

Sosiologi **Erich Frommin** kirja *Art of Loving* on suomennettu nimellä *Rakkauden vaikea taito*. Olen eri mieltä suomentajan kanssa: rakkauden taito ei ole vaikea. Olen samaa mieltä teoksen englanniksi kirjoittaneen henkilön kanssa: rakkaus on

yksi taiteenlaji. Taitava rakkauden taitaja kuuntelee sitä, mikä jää sanomatta, uskoo toisen kehittymiseen, kulkee toisen mukana niin pitkälle kuin on tarpeen, huolehtii toisesta silloin kuin se on tarpeen, ja antaa kulkea vapaana niin kauan kuin se on mahdollista.

Onko sinulla joskus ollut tällainen hoitaja tai kasvattaja?

Ihmisten kanssa töitä tekevien, esimerkiksi hoitajien ja opettajien, tulee tuntea tämä rakkauden laji. Rakkaus, joka ei esitä vaatimuksia, eikä tahdo omistaa kohdettaan. Mutta kyllä sen voi opetella kuka tahansa: sillä kun rakkaus on taito, sitä voi opetella ja harjoittaa. Pohjimmiltaan se on tunteiden tunnistamista ja niiden hyödyntämistä ihmisten hyvinvointiin ja kehitykseen.

*Eija Toiviala
yhteiskuntatieteiden kandidaatti
vapaa.teksti@gmail.com*

Fromm, Erich, Rakkauden vaikea taito. Kirjayhtymä, 1994. Suomentaneet Matti Luoma ja Marja Matikainen.

Rohkea perhonen

Pieni, rohkea toukka kotelostaan mönki,
tuulessa se onnea ja vapautta hönki.
Niin viisas ja hauras,
kaunis, värikäs, rakkaudenvauras.
Uteliaana se lentää,
maailma on auki hitto vie sentää!

Mirka

Hei juu

Hei juu, i laik juu.
Tiiän sen jo.
Mitennii no?
Tiiän vaan,
sellaset vibat saan,
kun kanssasi saman tilan jaan.
Olemuksesi on lämmin viltti
Uskon, että oot kiltti.
Monia tunteja oon katsellut sua,
saman verran sä myös mua.
Vaihdettu ei oo halaistua sanaa,
ei haittaa tässä kohtaa elämän janaa.
Kuka sä oikein oot?
Jos niikseen on,
aika vastauksen tuokoot.

Mirka

Tontut kurkkii

Ei itkeä saa, ei melutakaan
iltojen pimetessä edelleen

Lyhty tuikkii verannalla
Himmeä liekki lepattaa, luo toivoa,

Ja minulla on Sinut

Olavi "Matador" Huuhkaja

Rakkauden sumu

Sinä leijut jo sumuna lähelläni.
Pelottaa. Pelottaa hullun lailla.
En ole vielä kokonaan kotelostani kuoriu-
tunut.
Hieron silmiäni, en uskalla tulla ulos.
En tiedä kantaako siipeni.
En kiellä ettenkö rakkautta haluaisi.
Tunnen ja tiedän sinun olevan lähellä,
ihanan pelottavan lähellä.
Näen sinut sumuna rakkauden.

Mirka

Hyvää yötä, luomakunta!

Illoin on luonnossa yhä hämäämpää,
 syyspäivän taseus lähenee koko ajan.
 Linnut muuttavat talveksi etelään vain,
 puitten lehdet ja kaislat kellastuvat.
 Järvien vesi viileneekin koko ajan,
 puolukat, pihlajanmarjat ja sienet
 tuovat syksyisen nyt ravintoannin.
 Pelloilta korjataan vilja talteen,
 kesälomalaiset kaupunkiin vain
 muuttavat talviaikakaudeksi niin,
 jäniksien talviturkit vaaleiksi muuttuvat,
 on luomakunnalla yöpuulle meno nyt,
 vain varikset ja varpuset ovat valveilla.
 Pian yö voittaa sitten päivän,
 adventtiaika koko ajan niin lähestyykin,
 kesälomaseutu panee nyt silmät niin kiinni,
 hankipeiton alla nukutaan makeasti,
 uuteen keväätaamuun sitten vain asti.
 Hyvää yötä sitten, nyt luomakunta!

Lauri Simonen

Lasinen taulumme
 katkeaa keskeltä
 milloin tahansa.
 Toisella puolella
 taulua lukee
 minun nimeni,
 toisella sinun.
 Ja kun kysyn sinulta:
 Missä on väestönsuoja?
 Tuntuu kuin minun ei
 olisi pitänyt kysyä sitä.

Miltsu

Sinulle

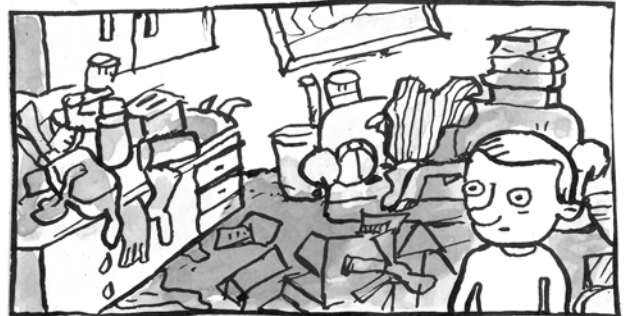
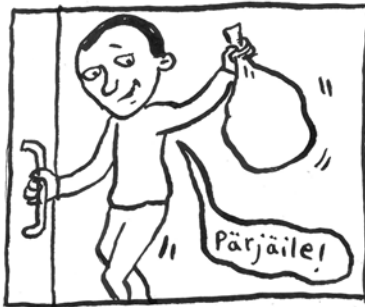
Kun tulen tihkusateesta eteiseen
 Olet lämmittänyt kaakaota
 Kysyt miten päivä meni
 Laitat viltin jaloillemme

Vielä nukahtaessani
 Kiitän hiljaa
 Annoit taas niin paljon
 Selvisimme tänäänkin

Olavi "Matador" Huuhkaja

Mielenterveysrokki





Samaan aikaan kaatopaikalla.

TYYPIT, olen iloinen voidesani **LIITTYÄ** teihin tänään. Kuten **SOMEKIN** yhteisöistä sanoo; ne ovat kuin **VALO** jonka äärelle väki kokoontuu saavuttaakseen **TAVOITTEENSA** ja auttaakseen toisiakin siinä.

YHTEISÖISSÄ jokaisesta pidetään huolta, jokaista kuullaan ja **VAA**LITTAAN sitä mitä he ovat sekä autetaan **ANTAMAAN** eteenpäin maailmaan tuomansa lahjat.

Puhun tottakai **SOBONFU E. SO**MESTA. Somen yhteiskunta on kuin kodikas **PESÄ** eikä mikään **PANOPTIKON** = tyyppinen van- kila jossa **ITSESENSUURIN** kutistamat asukit elävät jatku- vassa **NYT-TEEN-VARMAAN** JOTAIN-KIELLETTYÄ-KRAM- PISSA potentiaalisesti joka hetki valvovan **HOLHOAVAN** silmän alla.

SLAY

Sosiaalisen median pimeä puoli



MAIJA LINDBERG

OTIN INTERNETIN käyttöön 90-luvulla ensimmäisten joukossa. Vuonna 95 sain sedältäni lahjaksi hänen vanhan tietokoneensa ja tutustuin vastikään julkiseen käyttöön tulleeseen nettiin. Ensin luin newsejä eli sosiaalisen median varhaista vastinetta. Myös deittinet tuli tutuksi. Sieltä sain keskustelukumppaneita ja kirjekavereita. Olinhan vastikään muuttanut Helsinkiin opiskelemaan ja vähän yksinäinen. Toisinaan internet-tuttavuudet jatkuivat tosielämään ja toisinaan pysyivät virtuaalisina. Toisaalta pidin siitä, kuinka internetissä pystyi pitämään sopivasti etäisyyttä

ihmisiin. Ravintoloissa tuntui, että ihmiset tulivat liikaa iholle. Läheisyys on minulle vielä näin asexuaalina tavallista haastavampaa.

Internetistä on ollut myös paljon iloa elämän haasteellisissa kausissa. Sairastin kahdesti pahan iskiäksen, joka heitti minut kummallakin kerralla kuukausien ajan vuoteen omaksi. Ensimmäisellä kerralla keväällä 2001 olin pitkästynyt ja sosiaalisesti turhautunut, kunnes löysin amerikkalaiset keskusteluryhmät. Ne auttoivat selviämään fyysisen terveydentilan aiheuttamasta eristyneisyydestä, kun en pystynyt juuri ystäviä tapaamaan. Olen saanut internetistä

myös arvokasta psyykkistä vertaistukea masennukseen. Voidaan sanoa, että sosiaalinen media eli eri keskusteluryhmät ja blogit ovat olleet elämäni suuri rakkaus.

SOSIAALINEN MEDIA ON MEITÄ VALVOVA "ISOVELI"

Tämä tausta mielessä oli mielenkiintoista alkaa lukea **Janor Lanierin** kirjaa *10 syytä tuhota kaikki sometilit nyt*. Jaron Lanier on amerikkalainen tietokirjailija ja tutkija, joka on kehittänyt käsitteen virtuaalitelidellisuus ja perustanut ensimmäisen alan tuotteita myyvän yrityksen. Vuonna 2010 Time-lehti nimesi hänet kaikkien vaikutusvaltaisimmaksi henkilöksi



Sosiaalisessa mediassa suuryrityksien sisällöt ja tuotteet nousevat totuutta tärkeämmiksi arvoiksi. Tämä vääristää ihmisten käsitystä todellisuudesta.

maailmassa.

Kirjassaan Lanier kertoo, miksi hän vastustaa sosiaalista mediaa. Sosiaalisella medialla Lanier tarkoittaa muun muassa Googlea, Facebookia ja Twitteriä, mutta ei esimerkiksi LinkedIniä, joka toimii eri periaatteiden varassa.

Sosiaalisen median algoritmit seuraavat meitä nykyään kaikkialle. Ne kalastelevat lukemattomasti tietoa siitä, mitä linkejä avaamme, mitä videoita katsomme loppuun asti, keiden kanssa olemme vuorovaikutuksessa. Olemme valvonnan alaisia tavalla, joka tuo mieleen dystopiakertomukset. Algoritmit vertailevat toimintaamme muiden ihmisten toimintaan ja syöttävät meille yksilöityjä ärsykeitä sen mukaan, mikä uskovat meitä kiinnostavan tai ärsyttävän. Nämä algoritmit ovat tallennettu murtovarmoin tiedostoihin, jotka eivät ole koskaan päässeet julkisuuteen – toisin kuin vaikka CIA:n varjelluimmat salaisuudet – sillä Lanierin mukaan ihmiset pelästyisivät, jos saisivat ne selville. Hän kertoo onnellisen elämän avainten löytyvän vasta sitten, kun suljemme sosiaalisen median tilimme lopullisesti.

SALALIITTOTEORIAM KUKOISTAVAT INTERNETISSÄ

Sosiaalisen median yhtiöt lupaavat uusia ystäviä ja sanovat yhdistävänsä koko maapallon, mutta tekevätkö he oikeasti niin? Lanierin mukaan todellisuus on aivan toinen. Tutkimukset osoittavat, että yksinäisyyden tunne on vain kasvanut maailmassa. Some tekee meistä onnettomia. Sen ei edes tarvitse piilottaa tätä totuutta, sillä asiakkaita ei haittaa, että näin tapahtuu. Asiakas et ole sinä – sinä olet valitettavasti vain tuote, jota myydään – asiakkaita ovat suuryritykset. Sosiaalinen media saa ihmiset käyttäytymään suorastaan vastenmielisesti toisiaan kohtaan. Lanier epäilee tämän johtuvan siitä, että syvällä ihmisessä on laumakytin. Kun se vaihtuu päälle, alkaa vallita nokkimisjärjestys, joka saa ihmisen iskemään kiinni itseään alempana oleviin, ettei hän putoaisi itse hierarkian portailla alaspäin.

Tilanteet, joissa sosiaalinen vuorovaikutus nousee etu-alalle, ovat omiaan kääntämään katkaisijan yksilöasennosta lauma-asentoon. Minullekin internetistä on koitunut kaikkea negatiivistakin. Olen joutunut nettikiusaamisen uhriksi, joka laajeni myös tosi elämään. Mikäli olet jossain somepalvelussa, joka tekee sinusta heikkoitsetuntoisen, kannattaa Lanierin mukaan lähteä sieltä heti pois. – Ratkaisu on joskus näin yksinkertainen, Lanier toteaa.

Sosiaalinen media myös turmelee totuuden. Sosiaalisessa mediassa suuryrityksien sisällöt ja tuotteet nousevat totuutta tärkeämmiksi arvoiksi. Tämä vääristää ihmisten käsitystä todellisuudesta. Pyritäänhän tuolloin ansaitsemaan rahaa toisten kustannuksella, ja taloudelliset kannustimet eivät piittaa koskaan säännöistä tai totuudesta. Verkossa on paljon valeihmisiä, jotka pyrkivät mainostamaan eri tuotteita tai ajatuksia. Jos Facebook-kavereihisi tai Twitter-tuttuihisi kuuluu paljon valeihmisiä, vieraannut helposti todellisuudesta. Lanier käyttää yhtenä esimerkkinä rokotevastaisuutta. Rokotevastaisten algoritmit tarjoavat heille paljon rokotevastaisia päivityksiä. Näin he ruokkivat itseään päivittäin bottien tekemillä tekaistuilla kauhutarinoilla, ja virheelliset käsitykset vahvistuvat entisestään. Uskon tämän, mutta koska en itse ole rokotevastainen, ei Facebook tarjoa minulle koskaan näitä kauhutarinoita rokotuksista.

SOSIAALINEN MEDIA VARASTAA JA MYY IHMISTEN TUOTTAMA DATAA

Sosiaalinen media vaarantaa monien ihmisten työpaikan. Tämä koskee esimerkiksi kääntäjiä ja muusikoita. Google-kääntäjä kerää talteen päivittäin oikeiden ihmisten tuottamia käänöslauseita, ja muusikoista yhä harvempi elää työllään, niin että voi harkita esimerkiksi perheen

perustamista. Sosiaalisen median liiketoiminta-ajatuksena on viedä ihmiseltä salaa dataa ja tehdä sillä rahaa. Sosiaalinen media tekee Lanierin mukaan työnteon lisäksi myös politiikasta mahdollista. Usea demokraattinen valtio, kuten Turkki ja Intia, on valinnut autoritaarisia johtajia, ja sosiaalinen media on näytellyt siinä huomattavaa osaa. Lanier tiivistää, että sosiaalinen media vihaa sieluasi. Vapaa tahto kokonaisuudessaan on entistä vaikeampaa, kun se joutuu selviytymään loukkausten ristitilussa ja vastustamaan kaikenlaista manipulointia.

Saiko Lanier minut vakuuttuneeksi? Kyllä. Olen omakohtaisesti huomannut hänen argumenttinsa todeksi. Aionko hylätä sosiaalisen median? En ainakaan vielä. Koen somen niin tärkeäksi, että en osaa vaan palata aikaan ennen sitä. Facebookin ryhmät tarjoavat myös hyviä työkaluja ostamiseen, myymiseen ja mielenkiintoisista tapahtumista kuulemiseen, joten menettäisi paljon, jos lähtisi kokonaan pois. Näin ainakin itseleni vakuuttelen. Mutta luettuani Lanierin perustellun argumentin, suhtaudun varmasti sosiaaliseen mediaan vielä entistäkin kriittisemmin. Viime aikoina internetissä ei ole ollut muutenkaan niin hauskaa, sillä taannoin aktiiviset keskusteluryhmät ovat oman aktiivisen kautensa jälkeen autioituneet. Minulla on ollut toistuva uni, jossa olen netissä, mutta minulta on evätty pääsy keskusteluryhmiin tai en muista tärkeiden keskusteluryhmien osoitteita. Yritän kiertää palstoja, mutta kaikkialla on tyhjää ja merkityksetöntä... Uni on ahdistava, ja siinä on outo kolkon yksinäinen tunnelma. Olen selvästikin valmis löytämään jotain muuta tärkeää elämäni.

Maija Lindberg

Jaron Lanier, 10 syytä tuhota kaikki sometilit nyt. 2019. S&S.

Tervehtimisestä

Pidän tervehtimistä ihmisoikeutena. Sitä ei tule estää tai rajata.

TERVEHTIMINEN on tärkeää ihmisten välillä. Minulle tuo on itsestään selvää nykyään. Aina tuo ei ole ollut minulle selvää. Tämä siksi, että olen vakavasti koulukiusattu. Kun tarpeeksi kiusataan ja tervehdyksiin ei reagoida sekä eristetään pois sosiaalisesta ympäristöstä, niin tervehtiminen hiljalleen jää pois. Kun se jatkuu vuosia, et edes itse huomaa jättäväsi tervehtimättä. Lopulta se jää kokonaan pois.

Tutut voivat tuohon tottua, mutta tuntemattomilta tulee kyllä kommenttia helpommin. Tuttuja kommentteja on: "Säikähdin!", "Mitä!" sekä muita yllättyneisyyden merkkejä. Ihmisillä menee aikaa ymmärtää, että sosiaalinen kanssakäyminen on alkanut. Toki se vaikutti vahvasti heidän sanoihinsa ja muuhun reagointiin. En tuntenut tervehtimisen yleisiä sääntöjä.

Aikaa kului vuosia. En ollut oppinut tervehtimään. Tuttujen kohdalla sitä ei minulta varmaan edes odotettu. Jos odotettiin, en ymmärtänyt sitä. Toki meni vuosia tätä ymmärtämättä. Uusiin ihmisiin tutustuminen oli tosi vaikeaa. Oloni ei ollut kovin kiva. Toki osa ihmisistä tervehti minua ja se tuntui hyvältä. En kuitenkaan osannut vielä yhdistää mikä siinä kanssakäymisessä oli niin hyvää. Vaistomaisesti aloin reagoimaan toisen elekielellä tapahtuvaan tervehtimisen nostamalla käteni. Välillä jopa hymyilin. Pystyin jo reagoimaan tervehtimällä, mutten tehnyt sitä vielä säännöllisesti. Osasin kuitenkin hiljalleen vastata tervehdyksiin ja se oli jo tosi iso askel.

Muutama vuosi kului ja olin sosiaalisten taitojen kurssilla. Se oli kymmenen kerran kurssi, jossa kokoonnuttiin noin tunti kerrallaan.

Yhden tunnin aiheena oli tervehtiminen. Se oli minulle ihmeellinen kokemus. Tervehtimisen säännöt opetettiin. Tyrmistyin, mutta tein lisää kysymyksiä.



Koin omat kysymykseni tyhmiksi, mutta kysyin silti. Yllätyksekseni huomasin keskustelun käyvän tarkemmaksi. Tuli esimerkkejä kerrotun tueksi.

Huomasin innostuvani kysymisestä ja vein harvinaisen paljon tilaa muilta tuon tunnin aikana. Sain vastauksia ja pidin aihetta typeränä. Kuitenkin onneksi sillä kertaa sanoin sen ajatuksen ääneen. Sain vastaukseksi: "Kokeile kerran, sitten näet. Jos se ei tunnu hyvältä, ei sitä tarvitse noudattaa." Kokeilin kerran. Yllätyksekseni tervehdykseen vastattiin ja juttelu alkoi. Vastaaminen oli luontevaa molemmilla puolilla. Oloni oli kuin punastuisin.

Huomasin konstin tosiaan toimineen. Kokeilin sitä uudelleen. Se toimi edelleen. Sosiaalinen kanssakäyminen alkoi vihdoinkin kiinnostamaan. Ensimmäiset merkit ennustettavasti sosiaalisesta miellyttävästä toiminnasta alkoivat. Ilman tervehtimistä, kun tilanne ei ollut ennakoitavissa.

Sosiaalisten taitojen kurssilla kerroin edistysaskeleestani ja vetäjä kehui minua. Kurssilla opetettiin myös kes-

kustelun aloittaminen. Toki oli puhetta keskustelun aihealueista, mistä on hyvä puhua tai vaieta.

Parhaiten minulle jäi kuitenkin mieleen kysymys: mitä kuuluu? Sen käyttöä ja merkitystä pohdittiin tarkoin. Vetäjä olikin todennut: "Jos pitäisi valita yksi asia, jonka muistatte tältä tunnilta, tärkein lause on mitä kuuluu." Kokeilin mitä kuuluu -lauseen käyttöä. Se oli juuri niin kuin opetettiin tunnilla. Ihmiset valitsivat itse, kuinka vastata siihen. Siihen voi vastata pitkästi tai lyhyesti. Siksi sitä kannattaa kysyä silloin kun on aikaa kuunnella ja kiinnostaa kuulla toisen sanoma. Se ei ole kiireessä kysyttävä asia.

Pidän tervehtimistä ihmisoikeutena. Sitä ei tule estää tai rajata. Mitä kuuluu -kysymys pitää voida esittää siviilissä siviililtä siviilille. Olen kohdannut tahoja, jotka ovat rajanneet tätä oikeutta. Toivon tästä asiasta isoa keskustelua tämän artikkelin jälkeen.

Tämä on yhden henkilön matka tervehtimisen ympärillä peruskoulusta nykypäivään.

Sami Juntunen


Haikuja vuoden varrelta

Tammikuu:	"Jäi kaipuu syvä, ihme pieneen ihmiseen. Olen lapseton"	Heinäkuu:	"Kärhölle koti pihamännyn juurelle. Kaveriksi toin"
Helmikuu:	"Valo aamussa, vahva uni on muisto. Saan niistä voimaa"	Elokuu:	"Elon kuutamo loi mulle sillan käydä. Tien uuteen aikaan"
Maaliskuu:	"Mieleen voi lyödä, haava ei verta vuoda. Jää ikuruhje"	Syyskuu:	"Odota syksy, käy lounatuulen vire. Nautitaan siitä"
Huhtikuu:	"Sammakon kutu. Lammen lämmössä uinuu elämän alku"	Lokakuu:	"Tuuli ujeltaa, meren keinussa mastot. Kaislat kumartaa."
Toukokuu:	"Taivaan sinessä pääskysen siiven säilä. Kesä on tullut."	Marraskuu:	"Aamussain muisto, häive iloisen illan, ystävän kuva"
Kesäkuu:	"Lemmikin sini, kuin viesti maan povesta. Iloksi luotu"	Joulukuu:	"Jo hiipuu vuosi, nuo kaksitoista keilaa uuden haasteen luo"

Kaj Erlund



Teoksen nimi: Valkoista odottaen
"Matemaattinen luovuus on eksaktia rakkautta luomakunnassamme."
Allan Wilén FM, soveltava matemaatikko

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

SUDOKU 4/2022

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

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

Nimi _____ Puh. _____

Osoite _____

Postitoimipaikka _____

Sähköposti _____

Vastaukset 13.1.2023 mennessä: "HELMIKRYPTO 4/2023"
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!

**

Lantitta ruokaa jonottamassa

On koettu monenlaista konkurssia
niin, että luotsin on muutettava kurssia.
Vapaus on valkoinen väri nilkkasukissa.
Hurstilla on metvurstia –
viesti lentää puistosta puistoon
kun reiät loppuvat vyöstä,
ei kannata vaipua elämän suistoon
saa osansa laupeuden työstä.
Toista täytyy osata rakastaa,
kun lenkkiä jaksaa pakastaa
joillekin henkiensä pitimiksi
eli ei tarvitse kysyä, miksi.

Voi välttää vegesoijan pilaantumisen
kun kohtaa kanssakulkijan lumisen,
jonka kanssa ruoka maittaa
ja alkaa sitä vähitellen keittiössä laittaa.
Silloin ei haittaa jonotuksen vilunväreet
tai että jollakin paloi päreet.
Menneisyyden murheet lakastuvat
kun maistuvaiset kaapissa pakastuvat.

Ruoan jakaminen on kuin
tähdenlento kirkkaana yönä;
se antaa toivoa jakaa leipä
laupeuden työnä.

Kun saa riittävästi pöytä pöytään
voi toivoa että kaltaisensa löytää,
jonka kanssa puolittaa leivän ja murheet.
Onnen rippeille saa myös nauraa
voi elämästä kiittää kun löytää uudet purjeet.

Ei ehkä ole häppee olla vähän kippee,
mutta välillä tuntuu
että
köyhyydestä melkein sakotetaan ja
saituuteen pakotetaan.
Mutta vapaus on valkoinen väri nilkkasukissa.

Rakkaus on mittaamaton onni
se kasvaa kuin laitumelle päästetty sonni.
Vois antaja muistaa hymyillen iloita
ja nöyrän kulkijan hälventää häpeää,
sillä hyvää kun antaa
ja ottaa vastaan
se korkojen kera
tulee maailmalla vastaan.

Pois ruokakassien kantajan taakka ois
jos köyhyyden hyväksyä ylpeydellä vois.
Vapaus on valkoinen väri nilkkasukissa.
Ja kun koittaa hetki, että kohtaa varpusen
voi antaa hänelle sen siemenen.

Minna Mahkonen



ISI, MIKÄ ON SAATANA?

Se on sellanen henkilö, joka asuu Helvetissä, siellä maan alla.



KANSALLISTEATTERI, PINTAREMONTTI. KUVASSA PYRY NIKKILÄ, KATJA KÜTTNER JA ANNIKA POIJÄRVI. KUVA STEFAN BREMER.

KANSALLISTEATTERISTA tuli syksyllä ystävätarjous, kaksi lippua yhden hinnalla. Halusin mennä katsomaan Hamletin, mutta ystäväni sanoi että ei varmaan tajua siitä mitään, joten menimme katsomaan **Miika Nousiaisen** näytelmän *Pintaremontti*.

Pintaremontti perustuu Miika Nousiaisen samannimiseen romaaniin ja sen on dramatisoinut Minna Leino ja ohjannut Irene Aho. Katja Küttner näyttelee somevaikuttaja Siniä, jonka elämä on täydellistä ja ihmeellistä, vai onko. Näytelmässä toikkaroi eri elämäntilanteissa olevia miehiä ja naisia. Lasta toivovat ja yrittävät Sami, Juha Varis, ja Samin sisar Henna, Annika Poijärvi. Samin kaveri Markus, Pyry Nikkilä, on yksinhuoltajaisä, ja Pesonen, Heikki Pitkänen, on sairaiden vanhempiensa huoltaja. Sami etsii puolisoa ja onnistuu saamaan aikaan kaikenlaista sotkua ja epäilyksiä ja joutuu vielä moottoripyöräjengin kynsiinkin. Hennan ja Samin äiti Seija, Tiina Weckström, hääreilee yhtä sun toista lastensa selän takana. Näytelmä alkaa Samin isän hautajaisista ja päättyy, kuin kas muuten kuin häihin.

Näytelmän herkullisimmat kohtaukset ovat ne, joissa Markus yrittää selittää

lapsilleen maan ja elämän todellisuutta. ”Helvetti on sellanen kuuma paikka maan alla.” Lapsia ei näy, heidän äänensä kuuluvat suljetun oven takaa huoneesta. Lapset tarvitsevat mielettömän määrän erilaisia urheilu- ja harrastusvälineitä ja koti on täynnä kaikenlaista tarpeellista. Kaaos vallitsee.

Suurta mielihyvää tuottaa erityisesti tapa, jolla esityksessä käsitellään trendikkäitä elämäntapaohjeita ja somevaikututtamista. Niistä tehdään ihan kivaa hakkelusta. Hähää, HS-torstai ja Iltis ja kaikki viisastelijat, jotka neuvotte miten itsensä saa huippukuntoon psyykkisesti ja fyysisesti ja samoin kotinsa ja ihmisuhteensa. Ja sitten vielä ilmastonkin.

Näytelmässä on ilahduttavia, mutta vähän absurdeja kohtauksia, joissa näyttämön poikki hyppelee ja tanssii ja soittaa ja laulaa perätysten liikkuva ryhmä. Nuo kohtaukset tuovat mieleen commedia dell’arten palvelija-hahmot, Pulcinella, Arlecchino, Brighella, Pedrolino. Sitä en tosin tiedä, onko se niitten tarkoitus.

Miika Nousiainen on mukana Pitääkö olla huolissaan -ohjelmassa, jota en ole koskaan katsonut ja hänen menestysteoksensakin ovat elämäni kurjuuden

tuoksinassa vivahtaneet ohi huomaimatta. Varmaan pitää nyt lukea Pintaremontti, kun näytelmää ei enää voi nähdä. Kaksplus-lehden haastattelussa kirjailija kertoo lapsiperheen arjesta, jota ilman Pintaremontti ei olisi syntynyt. ”Kyllä lasten pitää oppia kiro sanat omilta vanhemmiltaan.” Paras suomalainen kasvatusmenetelmähän se siinä.

OLI JUHLAVAA päästä Kansallisteatterin pitkästä aikaa, näytelmä oli Suurella näyttämöllä. Onni Tarjanteen suunnittelema rakennus on ylvästä jugendia ja siellä voi aistia teatterin ikiaikaista historiaa. Ohjaajien, teatterinjohtajien ja näyttelijöiden muotokuvia on sisääntuloaulassa ja lämpiöissä, Kaarlo ja Emilie Bergbom, Ida Aalberg, Eino Kalima, Arvi Kivimaa, Hedvig Charlotte Raa-Winterhjelm – Aleksis Kiven Lea.

Lea, vuonna 1869 Nya Teaternissa, oli ensimmäinen suomenkielinen näytelmäsitys, suomalaisen ammattiteatterin alku. Erland Stenbergin veistämä Aleksis Kiven rintakuva on sopivasti WC:n oven vieressä.

Jossain varmaan on näyttelijä ja ohjaaja Wilho Ilmarikin, hänen muistelmiaan, Teatterimiehen lokikirjaa, luen



CHARLOTTE RAA, MAALAUUS ALBERT EDELFEILT.

parhaillaan. "Shakespeare on näyttelijän todellinen kotimaa." Shakespearen dramatiikan merkitys oli Ilmarille hänen teatterityössään suurin.

Ilmari taisi olla aika tuiskea mies ja tunnen läheisyyttä, kun hän kertoo pessimistisiä ajatuksiaan. Kaksi näyttelijää sai häneltä selkäänsä, kun tulivat humalassa näyttelemään, tosin se ei tapahtunut Kansallisteatterissa. Ohjaajat ovat voineet olla kovia tyypejä, ei Jouko Turkka ollut ensimmäinen vaativa persoona.

Kansallisteatteri täyttää 150 vuotta tänä vuonna. Voin muistella lämmöllä erilaisia tulkintoja klassikoista ja uusista ajankohtaisista näytelmistä, Molièren Luulosairasta, Kristian Smedsin

IDA AALBERG



Pintaremontti, vuorosanat oikeasti:

LAPSI / LINDA JA MARUSKA (lastenhuoneesta)

– Is!

MARKUS

– Mitä kulta? (kuuntelee)

LAPSI / LINDA

– Mikä on helvetti?

MARKUS

– Helvetti on sellanen kuuma paikka maan alla ja se saatana asuu siellä Helvetissä. Nyt nukkumaan.

ohjaamaa Tuntematonta sotilasta, kun katsomon eturivillä istuessani pelkäsin, mitä niistä pesukoneista lentää päälle. Ja mikä parasta, kohtaus jossa Rokka tulee näyttämölle – *Hää on Sus* – niin Susi on siis koira. Juha Hurmeen Europaeus toi Willensaunaan vähemmän tunnettua suomalaista tutkimusta ja historiaa.

Ja jotenkin joudun Helvetistä Kirsikkapuistoon. Anton Tshehovin neljä näytelmää, Vanja-eno, Kolme sisarta, Lokki ja Kirsikkapuisto, ovat saaneet uudet tulkintansa ja ensi-iltansa 2010-luvulla. Kansallisteatteri on aina ollut kiinni ajassa ja usein edellä aikaansa. Eino Kalima suomensi ja ohjasi Anton Tshehovin näytelmiä ja toi Stanislavskin metodeja ohjaajan ja näyttelijöiden työhön.



WILHO ILMARI, MAALAUUS VEIKKO VIONOJA.

LÄHTEITÄ:

Teatterimuseon sivuilla on näyttelyjulkaisu "Yleisö oli raivoissaan ihastuksesta" – Suomen Kansallisteatteri 150 vuotta.

Kai Häggman, Päänäyttämöllä – Suomen Kansallisteatteri 150 vuotta. Tammi, 2022.

www.kansallisteatteri.fi/

Wilho Ilmari, Teatterimiehdien lokikirja. Toim. Aino Rätty-Hämäläinen. Tammi, 1971.

Eino Kalima, Sattumaa ja johdatusta. WSOY, 1963. Eino Kalima, Kansallisteatterin ohjissa. WSOY, 1968.

Miika Nousiainen suorapuheisena isyydestä: "Kyllähän lasten pitää oppia kirosanat omilta vanhemmiltaan". Kaksplus 6.11.2020.

Kansallisteatterin Taidekierto-videot, teatterin historiaa kiehtovasti rakennuksen ja taideosteiden kautta.

www.teatterimuseo.fi

Jussi Pakkasvirta, Mitä Anderson tarkoitti-kaan "kuvitellulla yhtiesöllä"? (Nationalismista.) Tieteessä tapahtuu 6/2019.



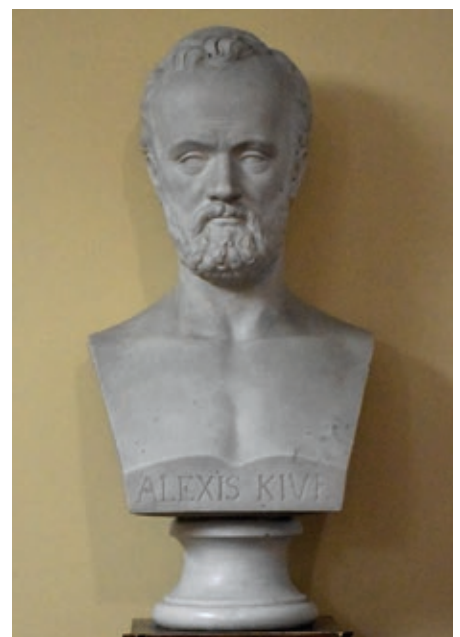
EINO KALIMA, MAALAUUS WILHO SJÖSTRÖM.

Ohjaajat ja näyttelijät kiersivät maailmalla opiskelemissa alaansa ja tutustumassa teatterin suuntauksiin ja menetelmiin.

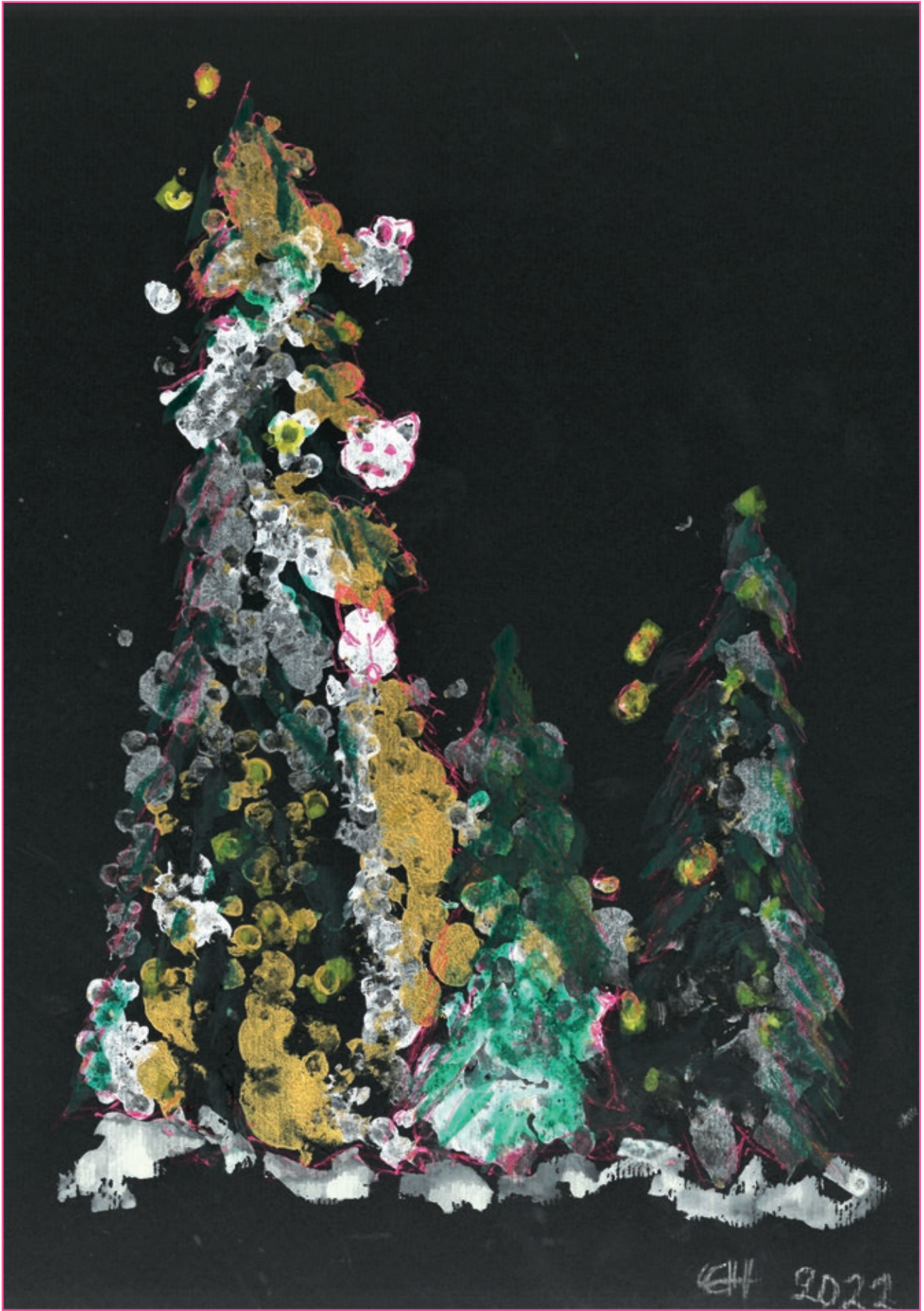
Ibsen, Sartre, Pagnol, Pirandello, Beckett ja absurdi teatteri löysivät aikoinaan paikkansa eri näyttämöiltä. Aina yleisö ei ollut ihan mukana ja kriitikoitakin tuli joskus tyrmäyksiä. Samuel Beckettin *Godot* ei aluksi saanut innostunutta vastaanottoa.

Teksti ja kuvat maalauksista ja veistoksista: Annikki Kilgast

Teatterimuseossa on 30.12.2022 asti näyttely, joka hahmottaa Kansallisteatterin historiaa suomenkielisen teatterin syntyajoilta tähän päivään.



ALEKSIS KIVI, VEISTOS ERLAND STENBERG.



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

Tapahtumia

ITSENÄISYSPÄIVÄN ETKOT MA 5.12. KLO 11.30 ALKAEN

Itsenäisyyspäivänä Helmi-talo on kiinni, mutta juhlistamme Suomen syntymäpäivää jo maanantaina 5.12. herkkulounaan ja mukavan ohjelman parissa. Tervetuloa mukaan!

JOULUMYYJÄISET TO 8.12. KLO 10.00–15.00

Perinteiset joulumyyjäiset virittävät sinut joulun tunnelmaan. Myynnissä kaikkea kivaa, kasseja, koruja, kudonnaisia, kahvia, glögiä, pipareita ja paljon muuta! Varaa oma myyntipaikkasi tai tule tekemään löytöjä, vaikka pukinkonttiin!

PUUROJUHLA PE 9.12. KLO 11.00–15.00

Päivän ohjelmassa ilmainen puuro, megabingoa sekä yhteislaulua Helmin Närhien laulattamana! Olet lämpimästi tervetullut, luodaan yhdessä lämmin jouluihin tunnelma!

PÄIVÄ PARATIISISSA GOES JOULU TI 20.12. KLO 9.00–15.00

Tervetuloa Lapinlahteen hemmottelupäivään! Luvassa jalkahoitoa, hierontaa, sekä hiusten leikkuuta. Voit valita joko yhden tai useamman hoidon hintaan 10 €/hoito/30min. Varaathan paikkasi hoitoihin ennakkoon Helmi-talolta. Tarjolla myös kahvia, teetä ja pientä syötävää. Leenan & Arttu-koiran kanssa pääset askartelemaan jouluisia pipareita! Olet lämpimästi tervetullut!

PERINTEINEN JOULUATERIA TO 22.12. KLO 11.30–13.15

Perinteinen jouluateria saattelee helmiläiset joulun tunnelmaan. Katamme pöydät notkuviksi. Juhla-aterian hinta 5,00 €. Ilmoittautumiset ja maksu 13.12.22 mennessä.

VALOKUVAUSKURSSIN TAIDENÄYTTelyn AVAJAISET MA 2.1. KLO 14.00

Vuoden 2022 syksyn valokuvauskurssin aikaansaannoksia pääset ihailemaan ja fiilistelemään heti vuoden alkuun! Nostetaan yhdessä malja Magille ja kurssilaisille klo 14. Näyttely esillä talolla tammikuun ajan. Tervetuloa mukaan!

HÄMMÄSTYSTEN HELMIPÄIVÄ TI 10.1. KLO 9.00–16.30

Mitä tänään tehtäisiin? Helmi-talon koko päivä on täynnä yllätyksiä! Koskaan ei tiedä mitä Helmin henkilökunta on seuraavaksi keksinyt ohjelmistoon. Tervetuloa mukaan kurkkimaan mitä onkaan luvassa!

PERTTI MATIKAISEN TAIDENÄYTTelyn AVAJAISET KE 1.2. KLO 13.00

Pertti tuo esille markkeritaidetta automatismiteknikalla. Automatismi on menetelmä, jossa taiteilija antaa sattuman määrällä joko osittain tai kokonaan lopputuloksen. Harjoittaessaan automatismia taiteilija sallii alitajuntansa ilmentyvän sattuman tai improvisaation avulla. Avajaisten kunniaksi nostetaan yhdessä maljat klo 13.00. Näyttely esillä helmikuun ajan. Tervetuloa!

JALKASPA HELMI-TALOLLA PE 3.2. KLO 13.00–15.00

Anna jaloillesi hyvä startti viikonloppuun. Annen johdolla teemme rentouttavan jalkahoidon itsellemme, koskemalla vain omiin jalkoihimme. Lapinlahden hierontatilaa ylläpitävä Anne opastaa meidät rentoon tunnelmaan musiikin sekä tuoksujen avulla. Omavastuu 5,00 €. Ilmoittautumiset ja maksu 27.1. mennessä. Paikkoja rajoitetusti, joten olethan nopea!

YSTÄVÄNPÄIVÄ TALOLLA TI 14.2. KLO 14.00

Lauluesitys talolla, esiintymässä Sannaleena Lapinoja. Aiheena ystävyys, ihmisyyden ja inhimillisyyden luvassa musisointia kitaran ja laulun kanssa sekä runojen lausuntaa. Olet sydämellisesti tervetullut talolle.

PÄIHDELUENTO TALOLLA KE 22.2. KLO 14.00–15.30

Tervetuloa kuuntelemaan päihdeluentoja talolle. Luennolla kuulemme asiantuntijaa huumeista ja niiden käytöstä ilmiönä Suomessa, huumeiden vaikutuksia ja niiden käytön tunnistamista ja ehkäisyä. Luennon jälkeen mahdollisuus keskusteluun. Puhujana Kim Kannussaari, joka toimii asiantuntijana Ehkäisevää päihdetyötä EHYT ry:ssä.

Retkiä

GRILLAUSTA TEURASTAMOLLA KE 18.1. KLO 13.00

Lähdetään yhdessä Teurastamolle grillaamaan makkarat, juomaan kupilliset kuumaa kahvia ja nauttimaan toistemme seurasta. Omavastuu 1,50 €. Ilmoittautumiset ja maksu 11.1. mennessä.

KAHVILARETKI ITIKSEEN KE 25.1. KLO 14.00

Porukalla pullakahville Itikseen! Mennään yhdessä nauttimaan iltapäiväkahvit kahvilaan. Valitaan kahvila yhdessä paikan päällä. Omavastuu 2,50 €. Ilmoittautumiset ja maksu 18.1. mennessä.

GRILLAUSTA VUOSAARESSA TI 31.1. KLO 12.30

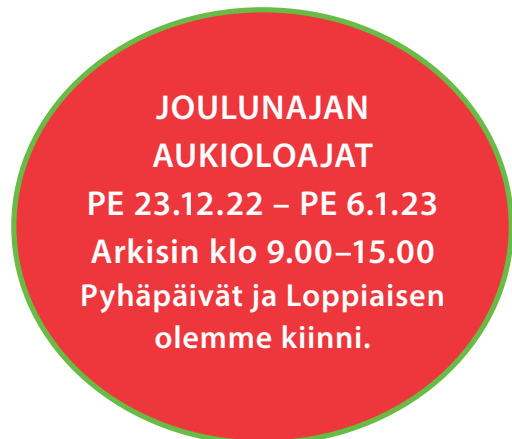
Lähdetään yhdessä Vuosaareen retkelle upeisiin luontomaisemiin ja grillaamaan makkarat kupillisten kuumaa kera. Pukeuduthan lämpimästi! Omavastuu 1,50 €. Ilmoittautumiset ja maksu 23.1. mennessä.

ELOKUVARETKI TRIPLAAN PE 10.2. AIKA TARKENTUU

Triplan elokuvateatteri vielä täysin käymättä Helmi-porukan kanssa! Iltapäivällä kävellään yhdessä Triplaan Helmi-talolta tai tavataan teatterilla. Elokuva ja aika tarkentuvat myöhemmin. Omavastuu 4,00 €. Ilmoittautumiset ja maksu 31.1. mennessä.

RETKI KUUSIJÄRVELLE PE 17.2. KLO 13.00

Uimaan, saunomaan ja syömään! Puhdus kylmään Kuusijärveen, lämmittelyä saunassa ja lounasta päivän päätteeksi. Omavastuu 5,00 €. Ilmoittautumiset ja maksu 9.2. mennessä.



Ryhmäpoimintoja

LEIVONTARYHMÄ TIISTAISIN KLO 13.30–14.30 PARITTOMAT VIIKOT

Leivotaan yhdessä helppoja arkireseptejä, rauhallisesti pienryhmässä opetellen. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta leipomisesta osallistuaksesi, ainoastaan avoimen mielen! Maksuton. Ilmoittaudu ennen ryhmän alkamista keittiölle tai numeroon 040-7550607.

MUSISOIDAAN YHDESSÄ PERJANTAISIN KLO 16.00–18.00, 13.1.23 ALKAEN

Lämpimästi tervetuloa soittelemaan porukalla musiikkia. Harjoitellaan yhdessä eri soittimia ja treenataan biisejä. Ei vaadita soittotaitoa tai aiempaa bändikokemusta, tarvitset vain halun musisoida yhdessä! Maksuton, ei vaadi ennakoilmoittautumista.

JOOGAA JOKA VIIKKO TORSTAISIN KLO 17.00–18.00

Saran johdolla Jooga jatkuu vuonna 2023 joka ikinen torstai! Tervetuloa joogailemaan Siskon Saliin. Omavastuu 2 €/kerta. Maksu oltava maksettuna Helmi-talolle ennen joogausta. Varaathan paikkasi ennakoon! Voit kuitenkin kysyä peruutuspaikkoja vielä samanakin päivänä.

KEILAAMAAN JOKA KUUN VIIMEINEN KESKIVIIKKO KLO 13.00–14.00

Lähde keilaamaan Helsingin Urheilutalon Fun Bowling -keilahalliin. Omavastuu 2,00 €/kerta. (sis. ratavuokran ja kengät). Maksu oltava maksettuna Helmi-talolle päivää ennen keilausta. Varaathan paikkasi ennakoon! Voit kuitenkin kysyä peruutuspaikkoja vielä samanakin päivänä.

VALOKUVAUSKURSSI 30.1.–13.3.23 MA KLO 14.00–16.00

Kurssilla opitaan perusteita valokuvataiteesta, valokuvasta ilmaisun välineenä ja käyttämään perustekniikoita. Osallistujat harjoittelevat sekä yksin että yhdessä ja työskentely huipentuu yhteiseen valokuvanäyttelyyn Helmi-talon Olkkarissa. Aikaisempaa kokemusta valokuvauksesta ei tarvita, älypuhelin riittää työvälineeksi! Omavastuu 20,00 €. Ilmoittautumiset ja maksu 23.1. mennessä.

KUVAPAJA 1.2.–5.4.23 KESKIVIIKKOISIN KLO 14.00–16.00

Suosittu taiteilupajan kevätkausi alkaa! Ohjaajana entuudestaan tuttu kuvataideterapeutti Laura. Piirretään, maalataan, opitaan kuvataiteesta ja ihmetellään elämää toisten taiteilijoiden kanssa. Suljettu ryhmä kaikille, taidoista riippumatta. Omavastuu 20,00 €. Ilmoittautumiset ja maksu 23.1. mennessä.

TEKNIikka-KUVAPAJA 1.2.–5.4.23 KESKIVIIKKOISIN KLO 16.30–18.30

Taiteilupajan kevätkausi alkaa myös uudistuneella Kuvapajalla. Ohjaajana entuudestaan tuttu kuvataideterapeutti Laura. Piirretään, maalataan, opitaan kuvataiteesta ja ihmetellään elämää toisten taiteilijoiden kanssa. Suljettu ryhmä kaikille, taidoista riippumatta. Kurssi on hyvin samankaltainen Kuvapajan kanssa, mutta kurssilla paneudutaan enemmän tekniikkaan. Omavastuu 20,00 €. Ilmoittautumiset ja maksu 23.1. mennessä.

KIRJOITAJAPIIRI 6.2.–17.4.23 MAANANTAISIN KLO 16.30–18.30

Ryhmässä käsitellään kotona kirjoitettuja tekstejä ja saadaan niistä ryhmäkerroilla palautetta. Osallistujilla tulee olla hyvä keskittymiskyky. Omavastuu 10,00 €. Ilmoittautumiset ja maksu 30.1. mennessä.

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

Tule mukaan

IDEATUOKIOT KESKIVIIKKOISIN KLO 12.30

Minkälaisia ryhmiä tai tapahtumia toivoisit Helmi-talolle, entä minkälaisia retkikohteita sinulla olisi mielessä? Haluaisitko jotain ihan uutta toimintaa? Tule mukaan ideoimaan Helmin toimintaa vuodelle 2023 aina keskiviikkoisin. Suuri osa toiveista on myös onnistuttu toteuttamaan!

YHTEISÖKAHVIT JOKA KUUKAUDEN VIIMEISENÄ TIISTAINA KLO 13.00

Keskustellaan kahvikupposten äärellä Helmin yhteisistä ajankohtaisista asioista, tulevasta toiminnasta ja kehitysideoista. Sana on vapaa!

VAPAAEHTOISMIITTI JOKA KUUKAUDEN VIIMEISENÄ TIISTAINA KLO 14.00

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

Palveluohjausta

POP UP -PALVELUOHJAUS MAANANTAISIN KLO 13.00–15.30

Tarvitsetko tukea tai kannustusta käytännön asioiden hoitoon? Tervetuloa juttelemaan palveluohjaajan kanssa ilman ajanvarausta!

ASUMISEN AJOKORTTI -VALMENNUS KESKIVIIKKOISIN 4.1–18.1.23 (3KRT) KLO 17.00–19.00

Haluatko oppia asumisen taitoja sekä tutustua asukkaan oikeuksiin ja velvollisuuksiin? Tule mukaan ilmaiseen asumistaitovalmennukseen! Valmennus lisää ymmärrystä kodin ja ympäristön merkityksestä, ehkäisee asumisen häiriöitä ja vuokratvelkojen kertymistä sekä tuo turvaa asumisesi jatkuvuuteen. Teemoina mm. asunnosta huolehtiminen ja asumisturvallisuus, arjen ja taloustaidot sekä naapureiden kohtaaminen ja toiminta asuinympäristössä. Ohjaajina Isabel Lepola-Fernandez ja Teija Hietikko Aspasta. Ilmoittautumiset 20.12. mennessä minna.papunen@mielenterveyshelmi.fi tai 0400-528661.

Syyskahvit



YHDEN KOKOUKSEN malliin siirtymisen jälkeen yhdistyksen virallinen vuosikokous on järjestetty keväisin, mutta perinteeksi Helmissä on muodostunut Syyskahvit -keskustelutilaisuus, jossa käydään läpi kuluneen vuoden toimintaa ja jossa yhdistyksen jäsenillä sekä kaikilla toimintaan osallistuvilla on mahdollisuus esittää toiveita ja kysymyksiä sekä yhdistyksen hallitukselle että työntekijöille yhteisesti. Tällä kertaa talolle oli kokoontunut 50 Helmiläistä.

Tilaisuus aloitettiin kahvittelulla ja hallituksen edustaja Timo Krohnin ja toiminnanjohtaja Heidi Saukkosen tervetuliaissanoilla. Tämän jälkeen

järjestösihteeri Tiina Kallio esitteli vuoden aikana toteutettua toimintaa ja sitten päästiin varsinaiseen keskusteluun. Keskustelua käytiin toiveista tulevan 40-vuotisjuhlavuoden toiminnasta ja vuosipäivän juhlistamisesta sekä muista mielen päällä olevista aiheista. Juhlaa silmällä pitäen tullaan alkuvuodesta toteuttamaan ideariihä ja lisäksi vuoden vaihteen jälkeen julkaistaan Helmin päivitetty strategia.

Tilaisuus oli erittäin antoisa ja monia hyviä ideoita tulevaan vuoteen saatiin kahvittelun lomassa, näitä lähdetään työstämään tapahtumakalenterin puitteissa eteenpäin. Kiitokset kaikille syyskahveille osallistuneille!

ILMOITTAUTUMISET

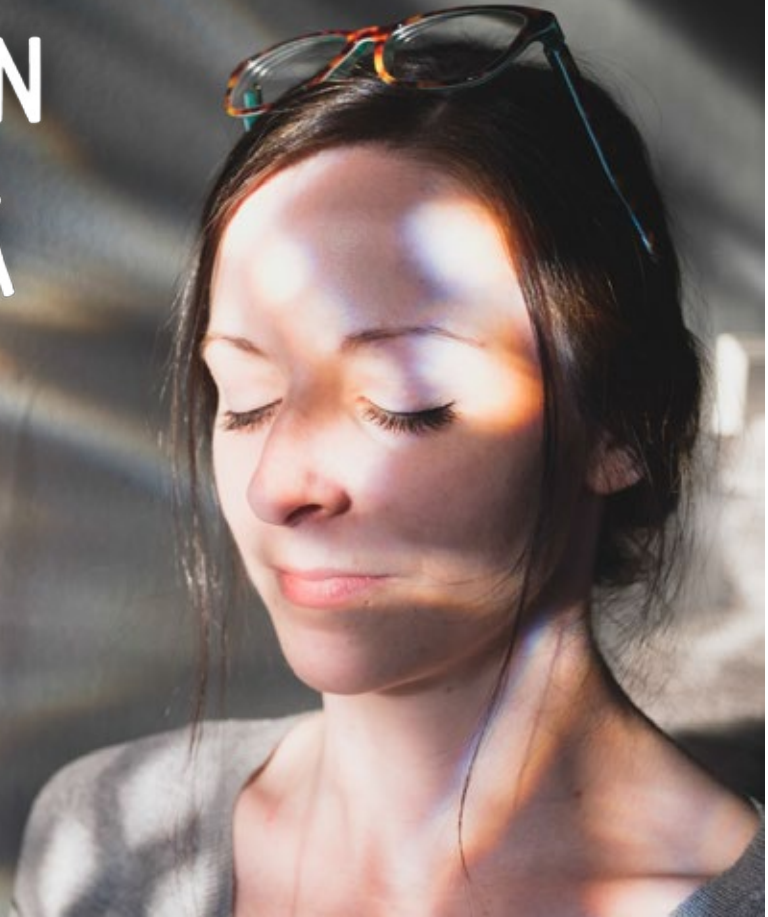
Ryhtiin, retkille ja tapahtumiin:
Helmin toimisto: p. 040 1616 604
tai talolla/sähköpostitse toiminnanohjaajille:
johanna.norring@mielenterveyshelmi.fi
mira.martikainen@mielenterveyshelmi.fi
mika.ristiranta@mielenterveyshelmi.fi

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

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



OMANNÄKÖINEN HYVÄ ELÄMÄ



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

 [mielenterveys_helmi](https://www.instagram.com/mielenterveys_helmi)

 [Mielenterveysyhdistys Helmi](https://www.facebook.com/mielenterveysyhdistysHelmi)