

4/2023

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

Helmi



TEEMANA UNELMAT



5 HELMIN SYYSKAHVIT

Syyskahveilla käytiin läpi mennyttä ja tulevaa

6 KÄYTÄNTÖJEN TOTEUTUS

Arton pohdintoja juhlien pukukoodeista

7 PIENIÄ, SUURIA UNELMIA

Pienikin unelma voi olla suuri

8-9 TOIPUMISORIENTAATIO JA UNELMAT

Toipumisorientaatio suuntautuu tulevaisuuteen

10-11 VOIMAA UNELMISTA

Unelmointi lisää onnellisuutta

12-13 IDYLLISEN PIKKUKAUPUNGIN IDYLLINEN

PIKKU KLUBITALO

Tutustuminen Loviisan klubitaloon

14-15 KOLME NÄKÖKULMAA PSYKIATRIAPALVELUIHIN

Työntekijät avaavat arkaan

16-17 KAIKKI LIITTYY KAIKKEEN

Perhosvaikutus ja kaaosteoria – pienilläkin hyvillä teoilla voi olla suuri vaikutus

18-19 AJATUKSILLA ON VOIMAA

Hyvillä ajatuksilla on vaikutusta

20 GRAFFITTIEN HISTORIAA

Old school ja new school – Niko kertoo graffitien tyyleistä

22-23 YKSIN VIETETTY JOULU OLI VAPAUTTAVA KOKEMUS

Joulutunnelman voi löytää myös koiran ja kissojen seurassa

24-25 MINÄ PUNON SINUSTA KAUNIIN – VIERAILU

TAIDENÄYTTELYSÄ

Taiteilijat kertovat näkemystään näyttelyssä

26 KIRJAT: TUTKIMUS, MUISTOJA JA KOKEMUKSIA

MIELISAIRAALASTA

Suomalaisen kirjallisuuden seura SKS on kerännyt ja tutkinut potilaiden muistoja mielisairaala

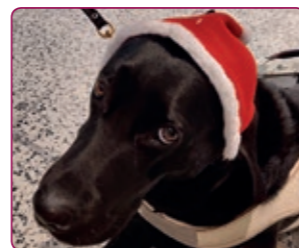
28 HELMIN UUTISIA

Vapaaehtoispassi ja uuden järjestösihteerin tervehdys

26

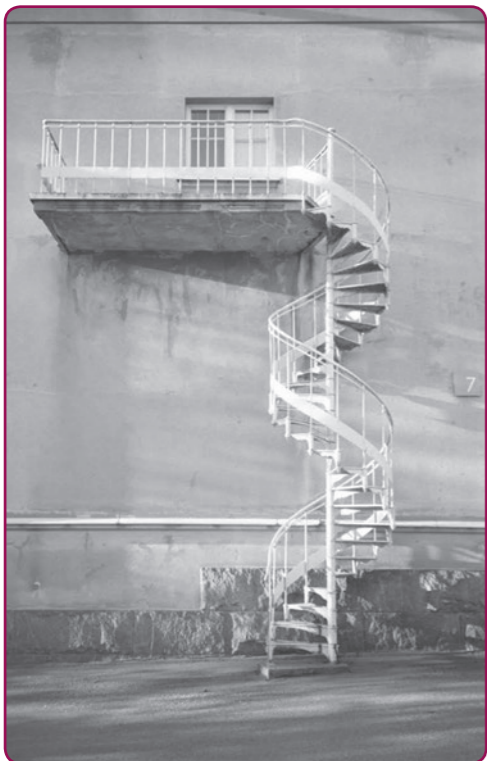
VAKITUISET

- PÄÄKIRJOITUS 3
- KRYPTO JA SUDOKU 27
- HELMIN JÄRJESTÖSIVUT 28-31



22

KUVA: MARI VUORINEN



Tule mukaan lehtiryhmään

Seuraava palaveri tiistaina 9.1.2024 klo 14 Vallilan Helmi-talolla (Mäkelänkatu 56, 3. krs). Lehtiryhmässä ideoidaan seuraavaa Helmi-lehteä. Lehtiryhmä on kaikille avoin, tervetuloa mukaan suunnittelemaan ja kirjoittamaan! Lehden aineistopäivä on 15.2.2024.



Helmi 4/2023

Mielenterveysväen kulttuuri- ja mielipidelehti
HELMI ry:n jäsenlehti

PÄÄTOIMITTAJA
Heidi Saukkonen

TOIMITUSSIHTEERI
Mira Martikainen

ULKOASU JA TAITTO
Annikki Kilgast

ISSN-L 0788-9828, ISSN 0788-9828 (Painettu)
ISSN 2242-6140 (Verkkolehti)
Painosmäärä: 1200
32. vuosikerta

PAINO
PunaMusta Oy

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

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

Kannen kuva: Johanna Solantie

Lehti ilmestyy neljä kertaa vuodessa.

Viisi uusinta Helmi-lehteä: <https://issuu.com/helmiry>
Yhteystiedot: helmi@mielenterveyshelmi.fi.

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

LEHTI	AINEISTO	ILMESTYY
1/2024	15.2.	maaliskuu viikolla 11
2/2024	6.5.	kesäkuu viikolla 23
3/2024	22.8.	syyskuu viikolla 38
4/2024	7.11.	joulukuu viikolla 49

MEDIAKORTTI
<https://mielenterveyshelmi.fi/wp-content/uploads/2023/11/mediakortti-2024.pdf>

HELMI ry 40 vuotta
1983-2023



Unelmien yhteiskunta

UNELMIA ON pieniä ja suuria, ne kuuluvat meille kaikille. Suomen kielellä unelman synonyymeja ovat muun muassa haave, toiveuni ja pilvilinna. Mitä unelmat ovat?

Tutkimusten mukaan suomalaiset ovat maailman onnellisin kansa. Mikä tekee meistä onnellisia? Onnellisuusraporteissa onnellisuutta tarkastellaan sosiaalisen tuen, tulojen, terveyden ja vapauden kannalta, sekä anteliaisuudella ja korruption vähäisyydellä. Nämä kaikki ovat hyvinvointiyhteiskunnan peruspilareita. Meillä Suomessa on pidetty jokaisesta huolta ja heikoimmillekin on yritetty taata peruselämän välttämättömyydet. Onnellisuus on kuulunut meille kaikille.

Valitettavan usein nykyaikana unelmat ovat pieniä elämän unelmia. Ihmiset saattavat unelmoida terveydestä, perheestä tai koulutuksesta. Hyvinvointiyhteiskunnassa kenenkään ei kuitenkaan pitäisi joutua unelmoimaan elämän peruselementeistä, kuten rahojen riittävydestä ruokaan tai

lääkkeisiin. Meillä kaikilla on oikeus asuntoon ja toimeentuloon.

Unelmien tulisi kuitenkin olla muuta kuin hyvän elämän minimiedellytyksiä. Unelmat ovat jotain parempaa ja tavoittelemisen arvoista. Unelmat kannattelevat meitä arjessa, silloinkin kun kaikki ei mene elämässämme hyvin. Kukaan ei saisi olla niin väsynyt tai sairas ettei jaksaisi unelmoida. Unelmat vaativat rohkeutta uskoa itseemme ja siihen, että meillä jokaisella on oikeus hyvään. Meidän unelmaamme ei voi olla toisten hyväntekeväisyyden varassa.

Rohkeasti meillä kaikilla pitää olla mahdollisuus tavoitella unelmiamme, ilman huolta perusasioista. Hyvinvointivaltio ei ole unelma, sen tulisi automaattisesti kuulua meille kaikille. Hyvinvointivaltion säilyttäminen on valintakysymys. Haluammeko hyväntekeväisyyttä vai hyvinvointia. Hyvinvointiin ja onnellisuuteen kuuluvat myös unelmat, meille kaikille.

Unelmoikaamme.

Taru Reinikainen
Helmin hallituksen varajäsen



Lämmin tervehdys kaikille

VUOSI 2023 on tulossa päätökseen ja pian onkin jo aika rauhoittua juhlapyhien viettoon. Helmissä on kuluneen vuoden aikana ollut jälleen paljon erilaista ja monipuolista toimintaa, jota mahtava tiimi vapaaehtoisia ja henkilökuntaa on ollut yhdessä toteuttamassa. Onkin ilo toivottaa lämpimästi

tervetulleeksi uusin tiimimme jäsen, järjestösihteri Auli Seppäläinen. Aulin esittelytekstin pääset lukemaan lehden järjestösviulilta ja Helmi-talolle voit tulla häntä tervehtimään.

Vuoden viimeisen lehden teemana on Unelmat. Loppuvuodesta on hyvä pysähtyä miettimään omia unelmiaan, mitä unelmia on toteutunut tänä vuonna ja mitä kohti haluamme jatkaa ensi vuonna. Helmi-lehden saralla tapahtuu ensi vuonna uudistuksia ja lehden ulkoasua tullaan päivittämään. Upeat lehti- ja kuvausryhmämme pääsevät ideoimaan lehden sisältöä jo heti alkuvuodesta, kun lehden teemat ja värimaailmat ovat tiedossa jo koko vuodelle. Toivotamme tervetulleeksi tiimiin mukaan myös lehden uuden taittajan Vernerin Käyhkön.

Syksyn aikana olemme keränneet palautetta toimintaan osallistuvilta, lämmin kiitos kaikille vastanneille. Mikäli et

ole palautetta meille vielä antanut, ehdit käydä sen tekemässä joko verkossa tai paikan päällä täällä Helmi-talolla. Palautteen kerääminen on tärkeä osa toimintamme kehittämistä, mutta tärkeää tietoa myös rahoittajillemme päin. Palaute Helmin toiminnasta vahvistaa sitä, että toiminta on merkityksellistä ja sillä on suuri vaikutus toimintaamme osallistuvien elämässä. Toimintaan osallistuvien yksinäisyys vähentyy, sosiaaliset kontaktit lisääntyvät ja mielekäs tekeminen kannustaa lähtemään kotoa liikkeelle.

Muistutamme tässä lehdessä siitä, että keväällä on jälleen yhdistyksen vuosikokouksessa tarjolla paikkoja hallituksessa, kun erovuoroisten tilalle valitaan uudet jäsenet. Hallituksessa on mahdollista päästä vaikuttamaan konkreettisesti tasolla, sekä tuomaan omaa osaamistaan ja panostaan yhdistyksen toimintaan. Mikäli sinulta löytyy asiantuntijuutta, jota haluaisit jakaa yhdistyksessämme, olethan yhteydessä niin kerron mielelläni lisää.

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

Heidi Saukkonen
Toiminnanjohtaja,
Mielenterveysyhdistys HELMI ry



SYYSKAHVIT

PERINTEINEN Helmin Syyskahvit-keskustelutilaisuus toi talolle tänä vuonna 30 Helmiläistä sekä henkilökunnan. Tilaisuus on kaikille avoin, ja siinä käydään läpi kuluneen vuoden toimintaa. Yhdistyksen jäsenillä sekä kaikilla toimintaan osallistuvilla on mahdollisuus esittää toiveita ja kysymyksiä sekä yhdistyksen hallitukselle että työntekijöille yhteisesti.

Tilaisuus aloitettiin perinteisesti kahvitelulla ja toiminnanjohtaja **Heidi Saukkosen** tervetuliaissanoilla. Kahvitelun jälkeen toiminnanjohtaja esitteli vuoden aikana toteutettua toimintaa sekä tilastoja. Valitettavasti etukäteen tulleita kysymyksiä ja toiveita ensi vuodelle oli vain muutama tänä vuonna. Toisaalta tämä kertoo siitä, että on hyvä jatkaa samaa malliin, koska toimintaa on paljon ja siihen ollaan palautteiden mukaan todella tyytyväisiä. Keskustelua käytiin hieman huolta herättävästä talouspolitiikasta sekä ensi vuoden alun

kvartaalista tapahtumien suhteen. Vuodenvaihteen jälkeen retket ja ryhmät starttaavat täydellä teholla heti tammikuusta, tapahtumista puhumattakaan! Toiminnanohjaajat osasivat kertoa, että alkuvuoteen on sovittu neljän kirjailijan vierailut talolle. Niistä kerrotaan lisää tämän lehden järjestösviulilla. Helmi-lehden visuaalinen ilme uudistuu ensi vuonna. Lehden uudeksi taittajaksi asteelee juuri valmistunut nuori graafinen suunnittelija **Vernerin Käyhkö**. Upeita uudistuksia sekä vanhoja tuttuja juttuja on siis luvassa ensi vuodelle.

Tilaisuus oli informatiivinen ja lämmin. Tälle vuodelle mahtuu vielä useita retkiä sekä paljon tapahtumia talolle. Kohdataan ja kuullaan.

Kiitokset kaikille syyskahveille osallistuneille!

Johanna Norring
vastaava toiminnanohjaaja

ASETTUMINEN EHDOLLE HELMIN HALLITUKSEEN

TULE MUKAAN Helmin hallitustyöskentelyyn! Pääset vaikuttamaan yhdistyksen toimintaan sekä osallistumaan yhdistystä koskevaan päätöksentekoon. Helmin hallitus koostuu toimintaan osallistuvista, kokemusasiantuntijoista ja asiantuntijoista. Hallitustyöskentely edellyttää alustavaa tietoa työsuhdeasioista sekä yhdistystoimintaan liittyvästä laista sekä säännöksistä.

Mikäli olet kiinnostunut hallitustyöskentelystä ja haluat asettua ehdolle yhdistyksen hallitukseen, oletan yhteydessä toiminnanjohtajaamme Heidi Saukkoseen os. heidi.saukkonen@mielenterveyshelmi.fi

YHDISTYKSEN HALLITUKSESTA EROVUOROSSA OVAT KEVÄÄLLÄ 2024

Varsinaiset jäsenet

Timo Krohn (2022–2023)
Juha Porkola (2022–2023)
Roosa Tiensuu (2022–2023)

Varajäsenet

Arja Sihvonen (2022–2023)
Veera Henriksson (2022–2023)



Kas näin heiluu hännät ja hännät heiluu näin

Olen tehnyt Helmi-lehden taittoa pitkään ja osallistunut myös toimitustyöhön, tehnyt faktantarkistusta ja korjannut ja editoinut juttuja. Työ on ollut antoisaa ja kiinnostavaa.

Kaikkea hyvää kaikille ja kiitos näistä vuosista Helmissä! On tullut aika karauttaa uusille laiturille.

Parhain terveisin ja lehtityön iloa!
Annikki



KÄYTÄNTÖJEN TOTEUTUS

Tietyissä käytännöissä on jonkinlainen koodisto. Erilaisiin juhliin ja tapahtumiin on sovittu ns. pukukoodisto. Asiallinen pukeutuminen on tärkeää tietyissä juhlissa, jotta voi kunnioittaa tapahtumanluontaisia luonnetta. Juhlia ja tapahtumia on julkisia ja yksityisiä tapahtumia. Yhdistysten vuosijuhlissa on tietyn asteinen pukeutumiskoodi.

Syntymäpäivillä on vapaampi pukeutuminen kuin yhdistysten ja yhteisöjen juhlissa. Hallituksen kokoukset ovat vapaata pukeutumiskoodistosta, paitsi jos kyseessä eduskunta ja Presidentin itsenäisyyspäivän juhlat. On tärkeämpiä ja vähemmän merkittäviä juhlia.

Kaikki juhlat ovat arvokkaita, ylioppilasjuhlissa ja tohtoripromootioissa on omat protokollansa. Protokollan muodollisuudet riippuvat kyseisen tapahtuman luonteesta. Protokollat ja pukukoodistot on tärkeitä, jotka voivat kertoa arvokkuudesta ja arvovallassa. Monipuolista, eikö?

Arto Haatanen 23.10.2023 Käpylässä



PIENIÄ, SUURIA UNELMIA

KUN PUHUTAAN unelmista, saattaa usein tulla mieleen joitain isoja asioita: Lottovoitto, omakotitalo, maailmanympärimatka ym. vähän kliseisiäkin juttuja. Kuitenkin monet tärkeät unelmat voivat olla ihan pieniä, arkisia asioita. Unelma voi olla vaikka liikunnallinen elämäntapa, hyvä arki, uusi harrastus, opiskelun aloittaminen. Ajattelen, että unelmia kohti on hyvä edetä pienin askelin. Jos heti ottaa liian ison harppauksen kohti unelmaa voi tulla väsähdys ja lannistuminen, ”ei tästä mitään tulekaan.” Jos on joku unelma, on hyvä edetä sitä kohti pienin askelin ja tavoittein. Lähtemällä liikkeelle niistä asioista, joita pidät tärkeinä ja tavoittelemisen arvoisina, pääset lähemmäs unelmia. Unelmia kohti mennessä voi asettaa välitavoitteita, jotka lisäävät uskoa ja mahdollisuuksia saavuttaa unelma.

Unelmointi itsessään on tärkeää ja on mukava unelmoida sellaisistakin asioista, joiden ei ole edes tarkoitus toteutua. Unelmointi on omien tarpeiden kuuntelemista ja asettumista sen äärelle, mikä on itselle tärkeää ja tavoittelemisen arvoista. Unel-

mointi vaatii aikaa ja rauhoittumista. Voi esimerkiksi miettiä, millaisia asioita haluaisi elämänsä, vaikka vuoden päästä ja mennä pienin askelin niitä kohti. Yksi aika tunnettu tapa pohtia omia unelmia on aarrekartan tekeminen. Siinä leikataan esimerkiksi lehdistä kuvia ja sanoja, jotka muistuttavat omista unelmista, ja liimaetaan niitä pahviarkille. Aarrekartan voi laittaa vaikkapa jääkaapin oveen ja siinä se muistuttaa päivittäin omista unelmista.

Joskus unelmat voivat toteutua aivan yllättäen. Itselleni kävi viime kesänä niin. Minulla on ollut joitakin harrastamiseen liittyviä unelmia. Yksi niistä on ollut melontaharrastuksen aloittaminen. Jostain syystä en ole saanut toteutettua tätä unelmaa. On ollut oikeita syitä ja tekosyitä. Tämä unelmani on aina välillä pulpahdellut pintaan ja sitten taas hautautunut. Olen nähnyt ilmoituksen melontakurssista, mutta en ole edennyt asiassa. Viime keväänä aloin sitten pohtia sup-laudan hankkimista. Asun Vantaanjoen vieressä ja olin nähnyt siellä usein suppailijoita. Yksi tuttuni kertoi ostaneensa laudan ja

aloin ihan tosissani miettiä, että minäkin nyt hankkisin sellaisen. Viime kesänä olin myös mökillä, jossa sain kokeilla lauttaa ja innostuin asiasta ihan tosissani. Parin päivän päästä puhelimeeni oli tullut viesti eräästä myymälästä. Viestissä luki, että olin voittanut heidän arvonnassaan sup-laudan! En edes muistanut, että olin facebookissa tuollaiseen arvontaan osallistunut. Kun sain laudan, lähdin sitä miltei samoin tein kokeilemaan. Totesin, että tähän on ihan melontaa muistuttava laji ja itselleni oikeastaan paljon sopivampi. Autottomana sup-laudan kuljettaminen onnistuu vaikka bussissa, sillä sen saa tyhjennettynä hyvin laudan mukana tulleeseen reppuun, jonne mahtuu pumpu, mela ja muita tarvikkeita. En tarvitse kurssia lajin opettelemiseen ja onnekseeni sain ystävältäni alkuopastusta lajiin. Ja mikä parasta, tämä on harrastus joka ei vaadi mitään isompia järjestelyjä vaan voin lähteä ihan kotikulmilta tästä lajista nauttimaan!

Teksti ja kuva: Johanna

TOIPUMISORIENTAATIO JA UNELMAT

TOIPUMISORIENTAATIO on viitekehys, joka on saavuttanut tärkeän aseman mielenterveyspalveluissa jo useissa maissa (Nordling 2018). Toipumisorientaation näkökulma toipumiseen on tulevaisuuteen suuntaaminen. Tärkeänä toipumisorientaatioissa pidetään toivon

ja merkityksellisyyden löytämistä ja sosiaalista yhteyttä muihin ihmisiin. (Raivio & Raivio 2020.) Toivo on ihmiselle merkityksellinen asia. Aina toivossa eläminen ei ole helppoa. Varsinkaan silloin, jos ihminen kokee elämässään jonkin kriisin, kuten oman tai läheisensä sairastumisen.

Toipumisorientaation ydintä on ajatus siitä, että sairaudesta huolimatta voi elää hyvää elämää.

TOIPUMISORIENTAATIOSSA kuntoutujalla on keskeinen rooli kuntoutumisen suunnittelussa. Ihmisen kokemus itselle mielekkästä elämästä on merkityksellistä (Nordling 2023, 36). Toipumisorientaatio perustuu useaan eri taustateoriaan, kuten positiiviseen psykologiaan, terveyden edistämisen teorioihin, sosiaaliseen konstruktionismiin ja ratkaisu- ja voimavarakeskeisyyteen. Toipumisorientaation ajatusmallin mukaan toipumisessa painotetaan jokaisen yksilöllistä prosessia, jossa huomioidaan yksilön muuttuvat ajatusmallit ja arvomaailma (Toipumisorientaatio 2023).

Toipumisorientaation viitekehykseen sisältyvät voimavarat, osallisuus, toivo, merkityksellisyys ja positiivinen mielenterveys. Kuntoutujan aktiivinen rooli ja vastuunotto toipumisestaan on tärkeässä asemassa. Toipumisessa keskeistä on myös yhteistyö läheisten, tukihenkilöiden ja ammattilaisten kanssa. Positiivisessa mielenterveydessä mielenterveyttä tarkastellaan useasta näkökulmasta ja mielenterveydenhäiriöt voivat olla osa kokonaisuutta. Toipumisorientaatioon kuuluu asiakkaan tiedon lisääminen omasta sairaudestaan ja asiakkaan tukeminen, jotta hän pystyy selviytymään oireidensa kanssa. Lisäksi on tärkeää asiakkaan itseohjautuvuuden kasvattaminen. Toipumisorientaatioissa myös keskitytään vahvistamaan asiakkaan sosiaalisia verkostoja. (Nordling 2018.)

AJATTELEN, ETTÄ toipuminen on jokaiselle henkilökohtainen kokemus. Sitä ei tulisi määrittää ulkopuolelta. Jollekin toipuminen voi olla sitä, että pystyy lähtemään kodistaan ja näkemään toisia ihmisiä, toiselle se voi olla opiskelua tai työelämään palaamista. Ammattilaisen ja kuntoutujan vuoropuhelu on tärkeää, jotta voidaan suunnata kohti kuntoutujan tavoitteita. Moni kuntoutuja on joutunut

”

Ajattelen, että toipuminen on jokaiselle henkilökohtainen kokemus.

kohtaamaan ennakkoluuloja ammattilaisten taholta aiemmin. Toivoisin, että tulevaisuudessa keskittyisimme ihmisen voimavaroihin ja tulevaisuuteen sen sijaan, että arvioisimme pelkästään sitä mitä on ollut ennen. Luottamuksellisen ja terapeuttisen suhteen luominen asiakkaan kanssa on tärkeää, jotta ammattilainen voi tukea kuntoutujaa hänen haaveidensa toteuttamisessa (Nordling 2018).

UNELMAT OVAT yksi osa tulevaisuuteen suuntaamisessa. Unelmilla voi olla voima kannatella vaikeinakin aikoina. Mikäli tulevaisuudessa on jotain, mitä odottaa tai pitää merkityksellisenä, voi tämä antaa toivoa myös toipumista ajatellen. Unemat voivat olla pieniä tai suuria asioita. Aina unelman ei tarvitse olla sellainen, että sen saavuttaminen olisi realistista. Silti se voi lisätä hyvää oloa ja vaikuttaa hyvinvointiimme.

Omien arvojen tarkasteleminen voi auttaa havainnoimaan omaa tilannetta ja sitä, elääkö sellaista elämää kuin haluaisi. Omien vahvuuksien ja voimavarojen kartoittaminen auttaa myös unelmien pohittamisessa. Tavoitteet ja toiveet tulevasta voivat viitoittaa tietä unelmien toteuttamiseen. On tärkeää, että antaa itsellensä luvan unelmoida tilanteesta huolimatta.

*Meri Ilmonen,
kuntoutuksen ohjaajaopiskelija,
Jyväskylän ammattikorkeakoulu*



LÄHTEET

Nordling, E. 2018. Mitä toipumisorientaatio tarkoittaa mielenterveytyksessä. *Lääketeollinen aikakauskirja Duodecim*, 134, 15, 1476–83.

Nordling, E. 2023. Toipumisorientaatio mielenterveytyksessä. Helsinki: Edita Publishing.

Raivio, M. & Raivio, J. 2020. Toipuva mieli. *Opas toipumisorientaatioon*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Toipumisorientaatio. 2023. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. Viitattu 23.10.2023 <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/toipumisorientaatio>.



Kohtuullisten unelmien valtti on se, että ne voi toteuttaa.

VOIMAA UNELMISTA

Unelmat toteutuvat usein, kun itse alamme kulkea kohti unelmia ja muutamme elämäämme unelmien suuntaan.

NIINPÄ SITTEn ajan kanssa unelmat käyvät toteen ainakin joiltain osin, vaikka vain pieninä palasina kerrallaan. Unelmointiin tarvitaan uskallusta, mielikuvitusta ja heittäytymistä. Jokainen unelmoi eri tavalla, toiset isosti ja toiset pienimuotoisesti. Molemmat ovat ihan yhtä hyviä tapoja unelmoida.

Minulta löytyi kaksi eri unelmakarttaa, jotka olen tehnyt Helmin eri ryhmissä joitain vuosia sitten. Yllättävän samanlaiselta ne näyttävät. Aiheina ovat luonto, liikunta, musiikki ja matkailu. Hyvinvointiteemoina hyvä terveys ja ravinto. Näitä olen toteuttanut parhaani mukaan, matkailua lukuun ottamatta. Etelän hiekkarannat, kaupunkikohteet kuten esim. Pariisi ja Rooma sekä Suomen eri majakkasaaret odottavat vielä toistaiseksi sopivaa hetkeä. Lähimatkailua olen toki tehnyt mökille ja Tallinnaan viime vuosina.

Musiikkia olen lisännyt elämäni erilaisilla konserteilla ja nautin myös oopperasta, baletista sekä pop-musiikista ja luonnossa liikkumisesta.

LÄHESKÄÄN KAIKKIEN unelmien ei tarvitse toteutua, vaan jo unelmointi sinällään on hauskaa. Ihmisten erilaiset temperamenttipiirteet voivat lisätä tai jarruttaa unelmointitapaa. Elämystakuinen etsii uusia kokemuksia ja turvallisuushakuinen saattaa ennakoita etukäteen riskejä jopa liikaa ja sillä tavalla rajoittaa omia unelmiaan.

Myös persoonallisuuspiirteet optimisismi ja pessimismi muokkaavat unelmia.

Optimistin on helpompi unelmoida isosti ja uskoa unelmien toteutuvan.

Pessimisti taas pyrkii välttämään romuttuneita unelmia. Persoonaa vaikuttaa myös unelmointitapaan eli unelmoitko isosti vai turvallisuushakuisesti. Kun tuntee itsensä, voi löytää oikeankokoiset pilvilinnat ja hyväksyä oman unelmointityylinsä.

Arjessa tapahtuva unelmointi lisää hyvinvointia toisinaan niin harmaaseen arkeen, eikä tavoitteita tarvitse asettaa kauhean korkealle.

KOHTUUS KAIKESSA kannattaa pitää mielessä ja välttää ”överihaaveita” ja niihin liittyviä pettymyksiä. Vaikka minulla onkin aika monta isoa unelmaa, olen kuitenkin aika lailla jalat maassa -tyyppi. En haihattele turhia, enkä kulje pää pilvissä. Elän hetkessä ja nautin arjen pienistä hetkistä ja asioista.

Pidän kiinni rutiineista, mutta myös arjen suunnittelemattomista päivistä, jolloin voin olla vaan sen kummemmin suorittamatta.

Minä oikeastaan elän jo unelmaani joka päivä. Minun mottoni on kuitenkin se, että elämässä pitää uskaltaa välillä heittäytyä, muuten elämästä tulee liian tylsää ja sitä en halua.

Kohtaamiset ihmisten kanssa ovat minulle tärkeitä ja hymyilevät kasvot voivat pelastaa ikävänkin päivän. Pidän myös

vetäytymisestä omiin oloihin hetkittäin. Saan siitä lisää energiaa. Sitä voi miettiä, miten saada elämään tasapainoa ja hyviä hetkiä, jos omassa elämässä tapahtuu myllerrystä tai maailman tapahtumat ahdistavat.

Minut pitää toiminnassa mukana, ja vireessä jatkuva elämännälkä ja uteliaisuus elämää ja kaikkea kohtaan. Kohtuullisten unelmien valtti on se, että ne voi toteuttaa. Unelmat muuttuvat iän myötä. Paitsi persoonaa myös ikä ja elämänvaihe vaikuttaa unelmien sisältöön.

NUORENA HAAVEILEE eri asioista, kuin näin keski-ikäisenä. ”Mitä kaipaani elämäni juuri nyt?” on hyvä kysymys, jonka voi kysyä itseltään. Kysymys johdattelee itseä unelmien äärelle. Tarpeiden ja toiveiden lisäksi tunteet ovat muodostamassa unelmia.

Tunteiden kuuntelu on tärkeää, koska ne antavat tärkeää tietoa itselle merkityksellisistä asioista ja siitä, mitkä asiat vetävät puoleensa. Itseään ei kannata verrata muihin.

Toisen haaveen toteutuminen voi tehdä hänet onnelliseksi, mutta ei ehkä toimi sinulle. Kannattaa siis tunnustella omia fiiliksiä ja jos matka kohti unelmia tökkii pahasti, on aika miettiä, onko unelma oma vai jonkun toisen.

Hyvää Joulua ja Onnellista Uutta vuotta!

Teksti ja kuva: Tarja Ruusunen



Sohvalla istujat vasemmalta lukien Toni, Piia, Anu, Tapsa, Leo ja Tony.

Idyllisen pikkukaupungin idyllinen pikku Klubitalo

Olin matkakuumeessa jo edeltävällä viikolla. Aikomuksena oli matkata pikkukaupunki Loviisaan maanantaina 3. heinäkuuta.

VIDEOTEOKSENI oli hyväksytty Uudenmaan Kuvataidejärjestöjen Kesänäyttelyyn ja minun piti kuljettaa televisioni galleriaan. Sen lisäksi oli tarkoitus tutustua hieman kaupunkiin ja ennen kaikkea Loviisan Klubitaloon. Meillä oli treffit klo 11:30. Klubitalon kävijät ottivat minut lämpimästi vastaan. Jälleen kerran osoittautui todeksi, että turhaa arastelin ja pelkäsin uusien outojen ihmisten tapaamista. Olemmekohan me enemmän tai vähemmän kovia kokeneet mielenterveystoipujat tavallista empaattisempaa porukkaa?

Ilahduin jo torstaina nähdessäni facebookista, että vierailuni olti merkattu

jopa Loviisan Klubitalon viikko-ohjelmaan. Tuntui turvalliselta mennä, kun oli huomioitu.

Keskiviikkona ennustettiin vielä sadetta maanantaiksi, mutta torstaina enää heikkoja sadekuuroja. Loviisan läheystyössä iski kova sadekuuro ja luulin bussissa jo, että kastun, mutta onni oli puolellani.

Suurin ero Helmiin verrattuna Klubitalossa on sen työorientoituvuus. Sana kalskahtaa tällaisen laiskurin kuin minä, taivaanrannan maalari taiteilijan, korvissa vähän ikävältä. Olin valmistautunut tekemään hankalia kysymyksiä:

– Klubitaloihin ei saa tulla viettämään aikaa, ja juttelemaan kavereiden kanssa

vapaasti, vaan on käytännössä puoli pakko osallistua joihinkin toimintoihin?

–Klubitaloa pyöritetään talkoovoimin? Työntekijät ja kävijät yhdessä – ero vain siinä, että työntekijöille maksetaan palkkaa, mutta kävijöille, jotka osallistuvat talkoisiin, ei. Näettekö tässä mitään risiriitaa?

Minulle vakuutettiin, että ketään ei voida pakottaa töihin, toisaalta todettiin, että talo ei pyörisi, jos kukaan ei tekisi mitään. Minusta kaikki klubilaiset ovat eräällä tavalla vähän kuin Helmin vaparit ja enemmänkin! He ovat yhtä arvokkaita talon toimintojen ylläpidon kannalta kuin työntekijätkin. Meillä Helmissä on



Loviisan Klubitalolaisten työinto tarttui minuunkin

paljon selkeämpi työnjako. Vaikka meillä vaparit vetävät joitakin ryhmiä, niin kyllä päävastuu talon pyörittämisestä on henkilökunnalla.

Klubilainen Piia ei nähnyt mitään risiriitaa siinä, että hän tekee töitä palkatta: hänen palkkansa on se, että hän oppii uutta, hänellä on syy lähteä kotoaan ja tulla tekemään mielekästä työtä.

Minulle näytettiin yhtä Klubitalosta kertovaa esitettä. Sekin oli klubilaisten itsensä tekemä. Eräs Helmistä kertova esite sitä vastoin taitaa olla meillä kokonaan jopa Helmin ulkopuolisen tahon tekemä ja kaikki mainospuffit Helmissä ovat joko henkilökunnan tai joskus harvoin opiskelijoiden tai työkokeilijoiden tekemiä.

Onhan meillä Helmissäkin se vapaaehtoispassi. Saa kastella kukkia, pyyhkiä pöytiä, viedä roskia ulos jne. ja viidestä merkinnästä saa yhden ilmaisen lounaan. Loviisan Klubitalolaisten työinto tarttui minuunkin ja ainakin nyt on sellainen fiilis, että minäpä alan kantamaan piestä kortta Helmin kekkoon ja alan hankkimaan vapaaehtoispassiin leimoja!

Sekä Piia että Tony kertoivat tarinansa suhteessa Klubitaloon. Aloitetaan siitä rankemmasta päästä: Tonylla, joka rohkeasti, kuten Piiaakin, haluaa ja uskaltaa esiintyä omalla nimellään, on kaksikymmentä vuotta kokemusta päihteistä ja laitoksista. Hän on kouluttautunut kokemusasiantuntijaksi ja nyt hän on oppisopimusopiskelijana Klubitalolla. Pidän tarinaa todellisena selviytymistarinaa ja itselleni se antoi uskoa siihen, että kaikki ongelmat ovat voitettavissa. Ihailen Tonyn vahvuutta. Hän oli omatoimisesti ottanut yhteyttä Klubitaloon ollessaan koevapaudella vankilasta ja tarjoutunut auttamaan. Kaikki olemme kuulleet niin sanotusta

vankilakierteestä, mutta Tony on päässyt siitä irti – ei tietenkään yksin, vaan nimenomaan yhteisöllisyyden ja paljolti Klubitalon ansiosta varmaankin. Tonyn tarinaa kuunnellessani tunsin omat pikku ongelmani mitättömiksi, vaikka eihän näin voi ongelmia vertailla, mutta kuitenkin. Tonykin kertoi kyllä tarinassaan pienestä takapakista. Byrokraattisista syistä hänen työsuhdettaan ei voitu jatkaa josain vaiheessa ja tapahtui hänelle pahin mahdollinen: hän jäi kotiin makaamaan toimettona ja retkahti uudestaan huumehäiriöön, mutta nousi sieltäkin. Lisäksi hän on perustanut Loviisaan NA:n eli nimetömmät narkomaanit.

En voi olla mainitsematta, että Tonyn pikkuveli on ammattinyrkkeilijä Robert Helenius. En tiedä liittyykö se tämän artikkelin teemaan mitenkään, mutta onpa siinä miehellä ”pikkuveli”!

Piia oli ottanut ennen Klubitalon toimintaan tuloa, jota nyt on kestänyt viisi vuotta, osaa toisen yhdistyksen toimintoihin ja kun se loppui, niin hän on siitä lähtien ollut mukana Klubitalon toiminnassa. Piialla on sama sairaus kuin minulla: kaksisuuntainen – alan jo pikkuhiljaa vakuuttamaan, että tämä sairautemme tosiaankin on luovien ihmisten sairaus ja se ei ole pelkkä klisee todeta näin. Piia, kuten minäkin, on luova ja taiteellinen.

Piia kertoi, että hän osallistuu toimintoihin oman vointinsa mukaan. Joskus useammin, joskus harvemmin, mutta kerroipa sellaisenkin tarinan, että kun hänellä oli hankaluuksia päästä liikkeelle, niin hänelle puhelimitse oli neuvottu, että nyt puet päälle, nyt astut ulos ja lopulta henkilökunta oli ollut vastassa häntä. Klubitalossa pidetään klubilaisista huolta.

Minulle yritettiin vakuuttaa, että mitään eripuraa ei ole ollut koskaan. Tällöin vastaava ohjaaja Anu tuli sivuhuoneesta ja halusi todeta: kaikki tunteet kuuluvat ja näkyvät Klubitalolla, mutta niistä pyritään puhumaan, ettei kenenkään tarvitse paikata ovea kiinni ja mennä kotiin miettimään asioita. Saa näyttää tunteita ja kaikki tunteet kuuluvat Klubitalolle. Minulle jäi mielikuva, että Klubitalolla pyritään selvittämään asiat. Täytyy ottaa huomioon yhteisö: jos jollakulla on huono päivä, niin ei kannata sitä huonoa fiilistä levittää muille.

Juuri ennen poistumistani alkoi työnjako. Se kävi nopeasti: ”Mä voin ottaa tiskit”, ”Mä otan roskat”, ”Mä otan siivouksen”. ”Mä imuroin”. Ja niin edelleen. Siinä ei kauaa nokka tuhissut, eikä Klubitalolla jääty seisomaan tumput suorina.

Teksti ja kuvat: Petri Keckman



Piia todella kauniin ja puhuttelevan taulunsa kanssa.

Kolme näkökulmaa psykiatriapalveluihin

MONI MIELENTERVEYSKUNTOUTUJA käyttää psykiatriapalveluita, mutta harvempi tietää, minkälaista työntekijöiden tai esihenkilöiden arki niissä on. Tässä jutussa Helsingin kaupungin psykiatria- ja päihdepalveluiden, tarkemmin sanottuna mielialahäiriö- ja psykoosipalveluiden yksikön, työntekijät ja esihenkilöt kertovat työstään ja tehtäväkentästään. Haastattelut toteutettu etänä.

YLIHOITAJA LEENA ALHO, MIELIALAHÄIRIÖPALVELUT

Millaisia työryhmiä teillä on?

Masennukseen ja kaksisuuntaisen mielialahäiriöön sekä neuropsykiatriasiin ongelmiin on olemassa työryhmiä.

Millainen on tavallinen työpäivä?

Tavalliseen työpäivään kuuluu sekä kokouksia että yksilöllisiä kohtaamisia. Näin esihenkilönä tärkeintä on se, että työntekijät voivat hyvin! Eli olemme heidän tukena niin hyvissä kuin haasteellisissäkin tilanteissa.



”Osaava ja jaksava työntekijä on tärkein voimavaramme.”

Hannimari Pihkanen

Miten psykiatria- ja päihdepalvelut liittyvät toisiinsa?

Aiemmin ne olivat samassa yksikössä, jotta esimerkiksi vakavaa päihdesairautta ja vakavaa mielenveyshäiriötä sairastava saisi apua helposti. Nyt on muodostettu kaksi erillistä organisaatiota: 1) Psykiatria ja 2) Asumisen tuki, kriisipäivystys sekä päihdepalvelut, koska palvelutuotanto on kasvanut niin isoksi ja heterogeeniseksi, että sitä on vaikea hallita. Asiakasosalla pyrimme edelleen antamaan mahdollisimman hyvän hoidon ja tuen asiakkaalle, jolla on haasteita sekä pähteidenkäytön että mielenveyden hoidon saralla.

Mitä haasteita työssä on?

Työ on usein kiireellistä, ja aika nopeasti joutuu tekemään ratkaisuja sen hetkisten tietojen valossa. Aina ratkaisit ei ole olleet parhaita mahdollisia, mutta niitä voi usein korjata, ja niistä voi ottaa opikseen seuraavia tilanteita varten.

Mikä auttaa jaksamaan työssä?

Työssä auttaa jaksamaan se, että haluaa vilpittömästi auttaa ja tukea asiakkaita voimaan paremmin. Lisäksi työkavereiden tuki on erittäin tärkeää; vaikeistakin tilanteista selviää, kun voi keskustella työkavereiden kanssa.

Millaisia positiivisia kokemuksia työssä on?

Asiakkaiden auttaminen ja tukeminen on palkitsevaa; yleisesti ottaen asiakkaat hyötyvät palveluistamme merkittävästi. Hyvä yhteishenki työyhteisöissä on myös myönteinen voimavara – hankalistakin tilanteista selvitään yhdessä!

NEUROPSYKIATRIAN TYÖRYHMÄN SAIRAANHOITAJAT

Millaisia työryhmiä teillä on?

Neuropsykiatrian työryhmä kuuluu mielialahäiriöpalveluihin. Neuropsykiatrian työryhmässä tehdään ADHD-tutkimuksia sekä kartoitetaan ja suunnitellaan hoidon aloitusta aikuisikäisille potilaille. Työryhmä on tarkoitettu ensisijaisesti niille neuropsykiatrisesti oireileville potilaille, joilla ei ole samanaikaista erikoissairaanhoidon tarvetta.

Millainen on tavallinen työpäivä?

Sairaanhoitajan tavallinen työpäivä neuropsykiatrian työryhmässä koostuu potilaiden esitietoihin tutustumisesta, potilaiden ja heidän läheistensä haastatteluista sekä lääkehoidon seurannasta. Teemme pääosin itsenäistä vastaanotto-työtä, mutta toisinaan työskentelemme yhdessä eri ammattiryhmien kanssa kuten lääkärin, psykologien tai toimintaterapeuttien. Lisäksi työryhmämme tarjoaa konsultaatiotukea organisaation sisällä eri työryhmille.

Mitä haasteita työssä on?

Haastavinta, mutta myös mielenkiintoisinta työssämme on sen laaja-alaisuus. Tutkimuksissa täytyy osata kiinnittää



”Asiakkaiden auttaminen ja tukeminen on palkitsevaa; yleisesti ottaen asiakkaat hyötyvät palveluistamme merkittävästi.” Leena Alho

huomiota tutkittavien lapsuuteen, nykypäivän ja muihin mahdollisiin psyykkisiin tai somaattisiin syihin, jotka aiheuttavat samankaltaista oireilua kuin ADHD.

Mikä auttaa jaksamaan työssä?

Työssä auttaa jaksamaan hyvä työryhmä, jossa uskalletaan pyytää apua ja auttaa muita. Myös fyysinen aktiivisuus vapaa-ajalla auttaa jaksamaan työssä.

Millaisia positiivisia kokemuksia työssä on?

Onnistumisen kokemukset potilaiden ja työryhmän kanssa. Esimerkiksi kun potilas hyötyy saamastaan hoidosta.

JOHTAVA TOIMINTATERAPEUTTI HANNIMARI PIHKANEN PSYKIATRIAN PSYKOOSIPALVELUISTA

”Syyskuun alussa organisaatiomme muuttui siten, että hallinnollisesti päihde-, kriisi-, ja asumis- ja tukopalvelut muodostavat nyt oman hallinnollisen kokonaisuutensa ja psykiatria omansa. On kuitenkin todella tärkeää, että jatkossakin psykiatria ja päihde- ja tukopalvelut eivät eriydy toisistaan siten, että päihde- ja mielen- terveysongelmista kärsivä ihminen ei saisi samanaikaista hoitoa kaikkiin ongelmiinsa. Olemme osa kaupungin terveys- ja hyvinvointikeskusta, minkä tulee taata se, että myös somaattiset (fyysiset) sairaudet kuten esimerkiksi diabeteksen seuranta, hammashuolto tai vaikkapa aikuissosiaalityön palvelut on tarvittaessa mukana potilaan hoidossa ilman, että potilas joutuu juoksemaan ”luukulta” toiselle.

Psykiatrian poliklinikalla kuten sairaalaoastoihin hoito toteutuu moniammatillisissa tiimeissä, joissa työskentelee lääkäreitä, sairaanhoitajia, psykologeja, sosiaalityöntekijöitä ja toimintaterapeutteja. Näiden lisäksi psykiatriassa työskentelee liikunnanohjaajia, fysioterapeutteja, seksuaaliterapeutteja, lyhytterapeutteja ja sairaalaoastoihin voi tavata myös sairaalateologia. Psykiatrin työskentely on aina moniammatillista ja monialaista.

Esihenkilötyö psykiatriapalveluissa on hyvin monipuolista. Yhtäältä työ sisältää paljon kehittämistä ja ”suurten linjojen”



vetämistä, toisaalta hyvinkin yksityiskoh- taista työskentelyä esim. erilaisten tieto- järjestelmien kanssa. Rekrytointihaasteet on viime vuosina lisääntyneet harmillisen paljon. Palkkakehitys ei sotealalla ole ollut riittävä ja elinkustannusten nousu erityisesti pääkaupunkiseudulla on huono yhtälö ammattitaistoista työvoimasta kilpailtaessa. Toinen haaste esihenkilö- työssä on, että tutkittuun tietoon ja alan kehittymiseen perehtymiseen jää välillä turhan vähän aikaa – se olisi kuitenkin välttämätöntä, että voimme jatkossakin olla varmoja, että hoito- ja kuntoutus- muotomme on ajantasaisia ja laadukkaita. Suora lähiesihenkilötyö eli työntekijöille läsnä oleminen ja heidän kuulemisensa on silti se kaikkein tärkein tehtävä esihenkilötyössä; osaava ja jaksava työntekijä on tärkein voimavaramme. Voidakseen auttaa kuntoutujia, työntekijän tulee itse voida riittävän hyvin ja pystyä kokemaan työnsä merkitykselliseksi ja arvokkaaksi.

Esihenkilötyössä jaksamaan auttaa kollegiaalinen tuki sekä se, kun näkee, että työntekijät voivat hyvin ja siten pystyvät tekemään tuloksellista työtä kuntoutujiemme kanssa. Ihan viime vuosina

sekä psykoosipalveluissa, että mielialahäiriöpalveluissa olemme onnistuneet kohentamaan myös järjestöyhteistyötä sekä lisäämään kokemusasiantuntija-, sekä vertaistoimintaa niin, että yhä useamman kuntoutujan on mahdollisuus päästä tapaamaan kokemusasiantuntijaa ja samaan vertaistukea joko yksilö- muotoisesti tai erilaisissa hoidollisissa ja kuntouttavissa ryhmissä. Se on tuntunut todella mielekkäältä kehitykseltä ja siihen haluamme satsata jatkossakin!”

Vastausten perusteella mielialahäiriö- ja psykoosipalveluiden yksikön tehtäväkenttä kuulostaa laajalta ja mielenkiintoiselta. Hyvä, että jaksaviin ja hyvinvoiviin työntekijöihin satsataan. Hyvää kehitystä on esimerkiksi kokemusasiantuntijoiden käyttämisen ja vertaistoiminnan lisääntyminen.

Kiitos kyselyyn vastanneille.

Lähde: Helsingin kaupunki, Sosiaali- ja terveys- ja pelastustoimi, terveys- ja pelastustoimi, Psykiatria sähköpostihaastattelu syksyllä 2023.

Nimimerkki AM

KAIKKI LIITTYY KAIKKEEN

Voiko iso joukko tavallisia ihmisiä tehdä merkittävää hyvää?

TUNNETKO SINÄ kaikki muut vain kuu- den ihmisen ketjujen kautta? Entä onko mahdollista saada positiivinen dominoefekti käyntiin terveyden suhteen? Lue pidemmälle, niin tiedät!

SUURTEN KOKONAISUUKSIEN LAPSI

Käytännössä aina olen itse ajatellut kaiken liittyvän kaikkeen. Niin kauan kuin muistan, olen nähnyt asiat isoina kokonaisuuksina. Joidenkin mielestä asioita on parempi pilkkoa osiin, jotta niitä on helpompi käsitellä ja hallita. Vaikka sekä osilla että kokonaisuuksilla on paikkansa, niin itse olen kuitenkin enemmän isojen kokonaisuuksien ja suurien vaikutussuh- teiden ihminen. Mielestäni kokonaisuus on myös aina enemmän kuin osiensa summa.

ISOT ILMIÖT LIITTYVÄT TOISIINSA

Viime vuosien globaalit tapahtumat ovat hyvin osoittaneet isoja vaikutussuhteita maapallollamme. Valtiot ovat toisiinsa tiiviisti kytköksissä hyvässä ja huonossa, ja niin ovat myös yritykset kytköksissä tiiviisti toistensa toimintaan. Koronapandemia ja Ukrainan sota ovat näyttäneet kuinka ihmisten liikkuvuus, valtioiden kauppasuhteet, ihmisten fyysinen ja psyykinen terveys, ja lukemattomat muut seikat ovat koko ajan moninaisissa ja monen suuntaisissa vaikutussuhteissa keskenään.

Perhosvaikutus on vertaus, jonka mukaan, kun perhonen räpyttää siipiään, niin jossain kaukana voisi syntyä hirmu- myrsky. Se on kaaosteorian osa, jonka

mukaan pienet muutokset alkutilassa tai välivaiheissa voivat saada aikaan suuren muutoksen lopputuloksessa. Muutosten kasvaessa ”korkea korolle” pienikin muutos voi saada aikaan isoja seurauksia. Tämä on nähdäkseni kiehtova näkökohta, joka osoittaa osaltaan kuinka suuria seurauksia melkein millä tahansa näennäisesti pienellä asialla voi ollakaan.

PIENET ASIAT ISOJEN ASIOIDEN OSANA

Kuitenkin myös henkilökohtaisen elämän puolella koen, että kaikki vaikuttaa aivan kaikkeen. Ajattelen paljon sosiaalisia vaikutussuhteita ja hyvän tekemisen osuutta niissä. Ja sitä kuinka oma pieni satunnainen ystävällisyyden osoitus voi kantautua pitkälle. Onkin joskus sanottu, että jos haluat muuttaa maailmaa, niin auta äitiäsi tiskaamaan. Jotkut pitävät tätä liian pieninä asiana, mutta voisi kuitenkin miettiä, että kuinka paljon hyvää pienestä hyvästä eleestä voi kantautua ketjussa eteenpäin. Kun autat äitiäsi, niin hänellä voi vaikka olla enemmän voimia osallistua omassa työpaikassaan asioihin rakentavasti, mikä taas vaikuttaa äidin työkaverihin ja myös heidän perheisiinsä, ja niin edespäin.

Myös se näkökulma, että todennäköisesti äitisi ja itsesi keskinäiset välit paranevat ja saat itse iloa siitä, on merkittävä näkökohta. Toki on loputon filosofisen väittelyn aihe, että saako ihminen saada iloa auttamisesta, tai voiko se olla ainoa tai tärkein motiivi auttamiselle. Mielestäni ihminen saa saada ja hänen jopa kuuluu

saada iloa hyvän tekemisestä ja se on vain inhimillistä. Joka tapauksessa, tässäkin mielessä hyvä kertautuu ja laajenee.

PIENTEN VALTA TEHDÄ HYVÄÄ ISOLLA JOUKOLLA

Uskon täysin, että pienten hyvien tekojen ketju voi kantautua, vaikka maailman toiselle puolen. Ja usein kyse on juuri ns. pienten ihmisten pienistä teoista ja niiden kertautumisesta ja laajenemisesta. Aivan kaikki merkittävät viihteen tai politiikan tekijät eivät valitettavasti ole rakentavalla mielellä liikkeellä, joten pienten hyvien ihmisten pienet teot, kuitenkin melko suurella joukolla tehtynä korostuvat siksi entisestään. **J.R.R. Tolkienilla** on koskettava näkökulma tästä aiheesta, kun hän kirjoittaa, kuinka Frodo *Taru sormusten herrasta* -kirjassa sanoo: ”Toivon, että mitään tällaista ei olisi tapahtunut”. Gandalf vastaa: ”Niin toivovat kaikki, joiden elin- aikana tällaiset asiat tapahtuvat. Mutta se ei ole heidän päätettävissään. Voimme päättää vain siitä, mitä teemme sillä ajalla, joka meille annetaan.”

JOIDENKIN KAUTTA KAIKKI TUNTEVAT IHAN KAIKKI

Tähän kaikkeen itse asiassa liittyy six degrees of separation -teoria, eli kuuden asteen eron teoria, jota on usein kutsuttu kuuden erottavan askeleen teoriaksi. Sen mukaan kaikki maapallolla tuntevat toisensa korkeintaan kuuden tai joskus vähemmänkin määrän ihmisiä kautta, ja voivat, teoreettisesti ainakin, näissä ketjuissa saada yhteyden kehen tahansa.

”

Muutosten kasvaessa ”korkea korolle” pienikin muutos voi saada aikaan isoja seurauksia.

KUVA: MARI VUORINEN



Tätä itse asiassa testattiin eräässä dokumentissa, jossa henkilön piti tuttujensa, ja näiden tuttujen, ja taas heidän tuttujensa kautta saada kirje perille yhdelle tietylle määritellylle ihmiselle, joka asui aivan toisella mantereella.

Uskon itse, että tämä teoria on ainakin oikean suuntainen, jo senkin takia, että on olemassa avainhenkilöitä, jotka tuntevat paljon ihmisiä, jotka tuntevat muita ihmisiä. Lisäksi nykyajan globalisoituneessa maailmassa etäisyys muihin on kutistunut. Ja tiedän, että vain muutami- en kontaktien päässä minulla itsellenikin on joitain tunnetumpia tai vaikutusvaltaisia henkilöitä, jotka tuntevat pal-

jon ihmisiä, vaikka lähimpinä ihmisinäni heitä ei ole. Tähän koko kuuden asteen teoriaan peilaten siis myös hyvien tekojen ketjut voivat kantautua koko ajan, vaikka mihin suuntaan maailmassa.

POSITIIVINEN KIERRE TERVEYDEN SUHTEEN

Kaiken liittyminen kaikkeen näkyy myös ihmisen henkilökohtaisessa fyysisessä terveydessä ja mielen hyvinvoinnissa. Mielestäni positiivinen kierre on mahdollinen myös ihmisen terveyden suhteen. Koska kaikki liittyy jollain tavalla kaikkeen, niin esimerkiksi se, että pyrkii stressaamaan vähemmän tai että yrittää

ottaa tavaksi hengittää rauhallisemmin, voi vaikuttaa yllättävän paljon oloon ja terveyteen, sekä fyysisesti että psyykkisesti. Sen sijaan, että asiat voivat lähteä vyyrymään kohti negatiivista ja sairauksia, ne voivatkin lähteä siirtymään kohti terveempää ja parempaa elämää, varsinkin jos pyrkii tekemään tietoisia valintoja.

Joten lopuksi, kuten tässä artikkelissa on kirjoitettu useista eri näkökulmista, niin erilaisia vaikutussuhteita on käytännössä kaikkialla. Kannattaakin ainakin yrittää poimia niitä näkökulmia ja tehdä niitä asioita, joista voi enemmän seurata jotain hyvää itselle ja muille jopa laajemmin.

Jonna



Ajatuksissa on voimaa

Ihmisen aivot ovat monimutkaisin muodostelma koko maailmassa. Vielä ei ole voitu ratkaista miten aivot tuottavat tietoisin, inhimillisen olennon, eikä ehkä sitä koskaan saadakaan ratkaistua.

AINUTLAATUINEN, uskomaton kyky me ajatella on tehnyt mahdolliseksi kaikki keksinnöt ja luomukset. Ihmisellä on kyky ja voima myös tunnistaa ja muuttaa ajatustapojaan, kasvaa ihmisenä ja vaikuttaa elämäänsä. Tiede ei pysty täysin selittämään mistä ajattelussa tarkalleen on kyse, vaikka ajattelusta nykyään tiedetäänkin paljon. Ajattelu on hyvin moninaista. Ajattelemme nykyistä ja tulevaa, unelmoimme, muistelemme ja ideoimme.

Aivot ovat muovautuva, plastinen elin. Kärjistäen voidaan sanoa, että aivot muuttuvat hieman joka päivä. Aivojaan voi kehittää läpi elämän. Tieto kulkee niissä välittäjäaineiden avulla sähköimpulssien kautta hermosolusta toiseen. Hermosolut

ryhmittävät lukuisilla eri tavoilla hermoverkoiksi ja siksi jokaisen ihmisen aivot ja ajatusmaailma ovat ainutlaatuisia. Tämän takia on välillä vaikeaa ymmärtää muita ihmisiä.

Meillä on keskimäärin yli sata biljoonaa kytköstä aivoissamme. Mitä useammin kytkökset ovat yhteydessä toisiinsa, sitä vahvemmaksi yhteydet muuttuvat. Kun esimerkiksi kertaa useamman keran jonkin oppikirjan kohdan, tieto kiinnittyy muistiin. Se, mitä aivoissamme tapahtuu, kun ajattelemme, riippuu siitä, mitä ajattelemme. Jos vaikka ajattelemme äitimme kasvoja, se tapahtuu pitkälti samoja tiettyjä hermoverkkoja pitkin, kuin jos me oikeasti näkisimme hänet. Niin

kutsuttu sisäinen puhe, ajattelu, tapahtuu taas pitkälti samoissa hermoverkoissa kuin jos puhuisimme ääneen ja toiminnan ajattelu vuorostaan samoissa hermoverkoissa kuin toiminnan suorittaminen. Saatamme ajatella kymmeniä tuhansia ajatuksia päivittäin, joten ei ole samantekevää mitä ajattelemme! Ajatusten määrä ja nopeus vaihtelevat ihmisestä toiseen ja myös hetkestä ja päivästä toiseen.

Tarkkailemalla ja tunnistamalla ajatuksiaan niitä on mahdollista muuttaa parempaan suuntaan.

Kuinka rakentavia omat ajatukset ovat? Minkälaiset asiat herättävät myönteisiä ajatuksia, mitkä kielteisiä? Mistä ajatukset kumpuavat, mikä tuo niitä pinnalle? Omi-

en ajatusten analysoiminen kysyy itsetuntemusta ja sitä on mahdollista harjoitella. Omaan olotilaansa voi myös tietoisesti vaikuttaa. Esimerkiksi hyvän muiston muisteleminen tuo erilaisen tunnetilan kuin huonon muiston muisteleminen. Oma suhtautuminen vaikuttaa paljon. Vaihtoehtoisia ajatustapoja voi tietysti harjoitella. Miettiä voi, onko omiin ajatusmalleihinsa tyytyväinen vai olisiko niissä muuttamisen tarvetta. Esimerkiksi kauniin sään aikana voi miettiä, että ottaa päivästä kaiken irti koska seuraavaksi päiväksi on luvattu sadetta.

Kun kohtaa happaman ihmisen voi ajatella, että hänellä on murheita, tai että se vain on hänen suhtautumistapansa asioihin. Itsensä arvostaminen kriittisyyden ja aliarvioimisen sijaan on myös hyvin tärkeää. ”En taaskaan osaa tätä” voikin olla ”opin pikkuhiljaa ja se riittää.” Se, mitä toistamme, vahvistaa ja ajatusmallit aktivoituvat yhä helpommin.

Sanotaan että pessimisti ei pety mutta hänen elämänlaatunsa ei välttämättä ole yhtä hyvä kuin optimistin. Pessimisti on usein realistinen ja kun ei odota liikojaa, ei pety. Monet ihmiset ovat välimaastossa. Suhtautuminen itseemme, tapahtumiin ja ympäröivään maailmaamme on hyvin yksilöllistä. Siihen vaikuttavat keskushermostomme, temperamenttimme ja persoonallisuutemme.

Myöskin nykytilanne, aikaisemmat tapahtumat ja vastoinkäymiset ja esimerkiksi sairaudet vaikuttavat siihen, miten näemme maailmamme. Elämän varrella on voinut kasaantua vaikeita asioita ja kokemuksia. Kasvatuksella ja lapsuudella on myös merkitystä. Ihmisten kyky analysoida ja muuttaa ajatuksiaan vaihtelee paljon. Omiin ajatuksiinsa ja suhtautumiseensa voi silti vaikuttaa.

Kun mieli on maassa tai sitä on ahdistunut tai vaikka vain väsynyt, on vaikeaa ajatella myönteisesti ja kehoitus ryhdistäytyä tai ajatus myönteisestä asenteesta voi tuntua mahdottomalta ja ärsyttävää.

Tasapainoisena ja iloisena ajatusmaailma on valoisampi. Oman asenteen muuttaminen ei myöskään välttämättä poista ongelmia, jotka johtuvat ympäristöstä. Meillä on oikeus tuntea erilaisia tunteita ja hyväksyä ne. Jo meidän oman olotilamme takia olisi toivottavaa, ettei kielteiset ajatukset johda noidankehään ja ettei niihin takerru. Jatkuva stressihormonien ryöppy rasittaa elimistöämme ja aiheuttaa monenlaisia stressioireita kuten esimerkiksi unihäiriöitä, vatsavaivoja, verenpainetta ja päänsärkyä. Herkkyys on usein merkki herkästä hermostosta. Sen huomaaminen ja hyväksyminen voi auttaa vähentämään murehtimista ja vatvomista. Vaikeuksien



hyvän muiston muisteleminen tuo erilaisen tunnetilan kuin huonon muiston muisteleminen

keskellä voi myös ajatella mistä kaikesta on jo selvinnyt.

Ikäviin ajatuksiin voi tietoisesti yrittää ottaa etäisyyttä ja pyrkiä näkemään mitkä asiat ovat hyvin.

Hyvät ajatukset ja kiitollisuus vähentävät ahdistusta ja kohottavat mielialaa sekä tuovat energiaa. Kiitollisuus onkin tutkimusten mukaan yhteydessä onnellisuuteen. On myös todettu, että miettimällä säännöllisesti kiitollisuuden aiheita, niitä

tulee myös mieleen enemmän ja useammin. Aivoimme siis muovautuvat.

Voi olla havahduttavaa miettiä kuinka rakentavaa olisi siirtää ajatusmallinsa lapsiinsa tai ystäviinsä. Aina ei pahin tapahdu ja olotiloilla on tapana muuttua. Asioita voi yrittää nähdä eri tavoilla ja ajatuksiaan voi yrittää haastaa. On tehosta yrittää erottaa hyödyllinen ajattelu hyödyttömästä. Ajatus siitä, että ei ole yksin murheidensa kanssa voi myös auttaa ja antaa lohtua.

Muun muassa AA:lla käytössä oleva ”Tyyneysrukous” kiteyttää tärkeimmän. Sitä voi myös ajatella yleisenä ohjenuorana, tai elämänviisautena jos rukous tuntuu vieraalta. ”Anna minulle tyyneys hyväksyä asiat, joita en voi muuttaa, rohkeus muuttaa ne, jotka voin ja viisaus erottaa nämä kaksi toisistaan.”

*Elisabet Heikkilä,
FM soveltava psykologia*



KUVAT: SARI NIEMINEN



Graffitien historiaa

Moi, mä oon Niko Korpela ja haluan kertoa graffiteista ja siitä tyylistä, mitä mä teen. Kaikki alkoi kauan sitten Amerikassa, Bronxissa, elokuvien mainoksista. Uusi tyyli syntyi, ja sitä alettiin kutsua nimellä laatikkotyyli. Se oli mielestäni yksi graffitihistorian ensimmäisiä hyviä tyylejä. Tämän tyylisten graffitien teko jatkui noin 80-luvulle asti ja niitä alettiin lopulta kutsua old school -nimellä. 90-luvulla alkoi graffitimaailmassa new schooliksi kutsuttu tyyli. Ja kun 2000-luku tuli, kummatkin tyylit yhtyivät ja saivat nimen new school old school. Tämä uusi, yhdistynyt tyyli sai alkunsa Ruotsista ja Euroopasta.

Niko Korpela

Niemik4oti
Niemikotisäätiö – yhdessä 40 vuotta

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

EKO KOMPASSI | niemikoti.fi | YHTEIS KUNNALLINEN YRITYS Vastuuna yhteinen huoli

EP:n Kehärakenne Oy
Seinäjoki, www.epnkeharakenne.fi

Ilomantsin Betonituote Kautto Oy
Ilomantsi, puh. 040 595 9191

Metsäurakointi Matti Jääskeläinen
Kerimäki, puh. 0500 172 508

Tiori-Kuljetus Oy
Helsinki, www.tiori-kuljetus.com

HÄRKÄTORIN APTEEKKI
Laivurinkatu 26, 92100 Raahе,
puh. 08 211 8100
www.harkatorinapteekki.fi

HAMMASLÄÄKÄRI AULI REIJONEN
Lahti,
puh. 03 751 2122

PÄIHDEASIAMIES
Päihdeasiakkaiden edunvalvoja

APUA PÄIHDEPALVELUIHIN HAKEUTUVALLE TAI LÄHEISELLE

Jos palvelut eivät mielestäsi toimi ja ongelmia on ollut esimerkiksi hoitoon pääsyssä, kohtelussa tai hoidonaikaisessa sosiaaliturvassa, niin **ota yhteyttä**

päihdeasiamieheen
p. 050 4774325

- oikeudellinen neuvonta, konsultointi, koulutus ja muu edunvalvonta

tai **edunvalvontakoordinaattoriin**
p. 050 4646484

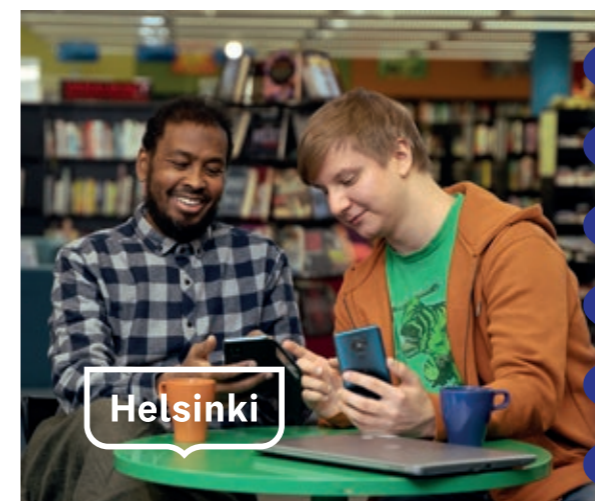
- neuvonta, ohjaus, jalkautuva edunvalvonta, konsultointi ja koulutus

www.paihdeasiamies.fi

Haku kevään koulutusryhmiin on avoinna.

ihminen TAVATTAVISSA | **Tommy Hellsten** INSTITUUTTI

www.ihminentavattavissa.fi



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 1111**.

Yksin vietetty joulu oli vapauttava kokemus

JOULU ON tunnelmallinen, läheisten kanssa yhdessä vietettävä iloinen perhejuhla. Matkustetaan sukulaisten luokse pyhien viettoon tai suunnitellaan rauhallista perhejoulu kotosalla. Kiirehditään ostosreissuille noutamaan koristeita, lahjapaketteja, ruokaa ja muuta tarpeellista. Käydään joskus läpi valtava stressi siitä, että jotakin taatusti unohtuu, ja mitä jos kaikki ei sujukaan odotetusti. Pöydät notkuvat runsaita ruokatarjoiluja ja kuusen alla odottaa suuri lahjapakettivuori aattoiltana koittavaa jakamista ja avaamista. Tällainen mielikuva joulusta korostuu lähes kaikkialla siellä, minne se ulottuu, niin mediassa kuin ihmisten parissa käytävissä juhlaan liittyvissä keskusteluissakin. Vahvana elää oletamus, jossa kaikki viettävät joulua ja tekevät sen niitä tavallisimpia perinteitä ja tapoja noudattaen.

Vaikka joulun valmistelu onkin monelle meistä ihanaa ja nautimme tunnelmasta suunnattomasti, ei aina voi välttyä ajatukselta, tuleeko jouluperinteiden ehdottoman tiukasta noudattamisesta joissakin tilanteissa jo ikään kuin pakon sanelemaa suorittamista? Teemmekö joulustamme perinteisen aina omasta toiveestamme lähtien, vai liittykö siihen joskus ulkopuolelta tulevia odotuksia, jotka haluamme täyttää? Kuuntelemmeko aina itseämme tarpeeksi tarkalla korvalla tietääksemme, mitä todella juuri nyt haluaisimme, mikä meistä tuntuisi parhaimmalta? Mikä saisi meidät nauttimaan joulusta eniten? Mikäli tietyissä kaavoissa pysyttely nostaa stressitasot korkeuksiin ja saa toivomaan, että joulunpyhät olisivat jo ohi, on hyvä pysäh-



tyä pohtimaan, voisiko jonakin jouluna olla kenties toisin? Joulu on totta tosiaan ennen kaikkea rauhan juhla, jolloin on lupa levätä ja nauttia. Meidän ei tarvitse noudattaa, suorittaa, mennä tai tulla elleemme itse halua. Ja se on aivan ok.

Koska joulu on piirtynyt mieliimme juuri yhdessäolon juhla, saa se yksinäisen ihmisen tuntemaan itsensä entistäkin yksinäisemmäksi. Yksinäisyys on surullinen asia, kun yksinoloa ei itse ole toivonut, eikä silloin yksinäisestä joulusta ole helppoa ammentaa iloista tunnelmaa, kun vierellä ei ole ketään sitä jakamassa. Yksin vietettyyn jouluun liitetäänkin melko usein surua ja haikeutta. Aina negatiiviset tunteet eivät kuitenkaan suinkaan ole tällaisessa joulussa läsnä.

Tapoja iloita ja nauttia juhlatunnelmasta on monia. Joillekin mieluista voi olla perhejouluun lisäksi tai sijaan myös oma rauha ja vapaus tehdä mitä milloinkin haluaa tai olla tekemättä mitään. Silloin saa mahdollisuuden luoda uusia, ikimora perinteitä tai vaihtoehtoisesti halutessaan jättää juhlan väliin kokonaan. Päivien kulku on lupa toteuttaa täysin spontaanisti, vain ja ainoastaan itsensä ehdoilla. Se jos jokin on vapauttava kokemus. Kynnys kokeilla totutusta poikkeavaa saattaa alkuun tuntua korkealta ylittämättä, mutta se kannattaa.

Itselleni joulustressi on vieras tunne. Olen jouluihminen henkeen ja vereen. Nautin aivan tavallisista jouluperinteistä ja alan virittäytyä tunnelmaan joka vuosi viimeistään marraskuun alussa kotiani valoilla ja muilla jouluhärpäkkeillä koristellen. Ensimmäiset jouluteet ja glögit nautiskelen jo lokakuussa. En koskaan aiemmin ollut viettänyt joulua yksin, vaan aina perheeni luona ja se on ollut itseltään selvä tapa joka ikinen vuosi. Jo monena vuonna olen pohtinut millaista olisi olla kotona aivan yksin, yrittänyt asettaa itseni mielessäni siihen tilanteeseen ja kuvitellut millaisia tunteita sellainen mahtaisi herättää. Myönnän, että ajatus yksin vietetyn joulun kolkkoudesta oli aina se päällimmäinen tunne. Uskoin tulevani moisesta vain surulliseksi ja ahdistuneeksi, enkä rohjennut sitä aiemmin edes kokeilemaan. Jollain ihmeellisellä tavalla se kuitenkin myös kiehtoi minua – jonkinlaisen positiivisenkin tunteen se sai syttymään jonnekin haikeuden ja alakulon taakse.

Perhejoulut ovat parhaimmillaan ihania ja yhdessä läheisten kanssa vietettä-

”

Jouluaterian katoin itselleni ja eläimille aattoiltana vasta kellon näyttäessä reilusti yli kahdeksan. Itselleni jouluruokia, koiralle iso luu ja kissoille katkarapuja kuppeihin.

vä aika on arvokasta. Siihen voi joskus liittyä kuitenkin myös erilaisista elämäntilanteista kumpuavia haasteita. Omalla kohdallani perhejoulut ovat aina tuntu neet mieluisilta, mutta ne eivät ole viime vuosina olleet pelkästään helppoja. Vuodet kuluvat, elämäntilanteet muuttuvat niiden mukana ja näin on käynyt myös omassa perheessäni. Lähipiiriin on syntynyt lapsia, jonka myötä myös joulumme ovat muotoutuneet vahvasti lapsikeskeisiksi. Olen käynyt usean vuoden läpi tahattoman lapsettomuuden aiheuttamaa kriisiä, joka on heijastunut etenkin jouluihin ja sen korostaminen erityisesti lasten juhla on tuntunut rankalta. Jo useana vuonna olen huomannut, että mitä lähemmäs joulun aika hiipii, sitä haikeammaksi oloni muuttuu ja joulumieli hukkuu vaikeiden tunteiden alle. En ole osannut enää nauttia tunnelmasta, tuoksuista, äänistä, mauista, oikeastaan mistään samalla tapaa kuin aiemmin. Tämä oli se syy, jonka kautta lopulta oivalsin, että on lupa poiketa vanhasta, tehdä eri tavalla ja luoda uutta, tuntui se muista sopivalta tai ei. Toki perinteitä saa muuttaa myös ilman sen suurempaa syytä muutoksen taustalla.

VIIME JOULUNA päätin vihdoon ottaa selvää yksin vietetyn joulun taia. Onko sitä, vai olisiko se todellakin juuri niin haikaa, jollaisena olin siitä kuullut puhuttavan ja joksi itsekin olin sen mielessäni kaavaillut. Päätin jäädä kotiin ja katsoa, olisiko minusta tähän. Minulla oli hankaluuksia saada järjestetyksi matkaa perheeni luokse, joten se helpotti päätöksen syntymistä. Sen sijaan, että olisin alkanut tehdä mutkikkaaksi osoittautuneita matkasuunnitelmia, halusin rakentaa tällä kertaa omannäköiseni joulun, sillä nyt siihen olisi mahtava tilaisuus.

Koska olen aina viettänyt perinteistä perhejoulu, otin tahtomattani jonkin verran paineita siitä, mitä muut lähipiirisäni ajattelisivat, kun päätänkin nyt niitä perinteitä rikkoa. Siitä huolimatta pysyin päätöksessäni ja ilmoitin, että tämä joulu tulee olemaan nyt erilainen. Sain osakseen hieman ihmettelyä, mutta kukaan ei suuttunut valitsemastani ratkaisusta. Sovimme, että soittelemme joulunpyhinä kuulumisia, mikä tavallaan jo laannutti

Hipsu tonttuna



pelkoa mahdollisesta aattoiltana saapuvasta tukalan yksinäisyyden tunteesta. Aivan kokonaan omiin oloihinsa muiden ulottumattomiin ei sentään tarvinnut jäädä. Myös koiran ja kahden kissan seura rauhoitti – enhän edes todellisuudessa olisi yksin.

Joulun lähestyessä ajatukset tulevasta risteilivät mielessä. Heiluin vuoroin levollisuuden ja vuoroin pienen epätoivon välillä. Samaa aikaan odotin tulevia pyhiä innolla ja jonkinlaisella epämurkavalla epätietoisuudellakin, kun ei voinut varmuudella ennustaa, miltä yksinäiset pyhät tuntuisivat. Tein kaikessa rauhassa jouluostoksia, siivosin kodin puhtaan raikkaaksi lattiasta kattoon ja valmistin jääkaapin täyteen ihania jouluruokia ja leivonnaisia. Varmistin, että myös eläinten herkkukaappi oli täytetty. Yritin tehdä olostamme mahdollisimman mukavan ja rennon. Pohdin, mikä kaikissa erilaisissa joulussa olisi erityisen ihanaa. Kiireettömyys, aikatauluttomuus, vapaus tehdä mitä tahansa milloin tahansa. Syödä saattoi vaikka keskellä yötä, eikä tarvinnut pelätä herättävänsä muita. Ainoastaan joulusauna jäi tällä kertaa puuttumaan, muutoin sain valmisteltua mieleiseni puitteet joulunvietolle.

Sitten aattoaamu koitti. Heräsin aamulla jo hyvissä ajoin ja keitin suuren kupillisen joulukahvia. Ihana karde mumman tuoksu täytti kodin. Katselin rauhassa televisiota, tein koiran kanssa aamulenkin raikkaassa talvisäässä. Kuu-

lostelin itseäni ja tuntemuksiani. Tunnelma oli rauhallinen ja jotenkin lempeä. Ei tarvinnut potea huonoa omaatuntoa kotiin jäämisestä, haikeutta ei ollut lähimaillaakaan.

Jouluaterian katoin itselleni ja eläimille aattoiltana vasta kellon näyttäessä reilusti yli kahdeksan. Itselleni jouluruokia, koiralle iso luu ja kissoille katkarapuja kuppeihin. Aterioimme yhdessä hämärässä jouluvalojen ja kuusen loisteessa. Siinä syntyi kuin huomaamatta yksi aivan uusi perinne tavallista myöhemmän illallisen muodossa. Nautin rauhasta ja hiljaisuudesta ja etenkin siitä, että saatoin jättää osan ruoista pöytään hieman pidemmäksi aikaa ja täyttää lautasta aivan omaan tahtiini.

Pyhät etenivät rauhaisasti. Nautin niiden tunnelmasta valtavasti. Onnistuin luomaan itselleni ja karvaisille lapsilleni aivan ihanan, suorastaan täydellisen joulukuplan, josta en olisi tahtonut irtautua lainkaan riisuessani kotia joulukoristeista loppiaisiltana. Ulkoilimme koiran kanssa päivittäin talvesta nauttien. Nukuin päiväunia, kun siltä tuntui, kuuntelin äänikirjoja ja katselin läppäriiltä sarjoja sängyssä yöpuvussa punaiset villasukat jaloissani. Tein Spotifyssa jouluisen soittolistan, josta jätin haikkeimmat joululaulut pois ja keskityin iloista tunnelmaa luovaan musiikkiin. Tunsin, kuinka mieleni lepäsi ja kuinka hyvä olo levisi myös kehoon. En tuntenut surua tai yksinäisyyttä. Ainoastaan nautin ja huomasin, etten edes kai-

vannut ihmisseuraa ollenkaan. Perheen kanssa soitettut puhelut olivat aivan riittävä kosketus ihmisiin. Muita varsinaisia omia perinteitä ei myöhäisen aterian lisäksi muodostunut, mutta joulu oli silti omannäköiseni ja mikä parasta, se oli myös täynnä levollista, ihanaa tunnelmaa ja onnistumisen tunnetta. Onnistumista siitä, että uskalsin tällaista kokeilla ja helpotusta sen johdosta, kuinka ihanan joulun sainkaan viettää.

Ymmärsin, ettei yksin vietetty joulu olekaan aina yksinäinen ja ankea. Sain rohkeuden toteuttaa tämän toistekin. Vaikka joulu itsekseen viettäen ei tunnu enää lainkaan painavalta möykyltä jossakin mielen sopukoissa, toivon kuitenkin pääseväni viettämään sitä tulevaisuudessa myös omien lasteni kanssa. Perhejoulut tulevat olemaan muutoinkin osa joulujani myös tästä eteenpäin – niitä en aio hylätä. Ajattelen kuitenkin, että vaihtelu virkistää. Silloin tällöin tekee pelkästään hyvää ottaa aikaa myös itselleen ja omille perinteilleen.

Yksinoloa ei kannata joulunakaan pelätä. Se voi tarjota aivan uusia kokemuksia ja ihania muistoja, joihin jälkeensä uppoutuu. Vaikka joulu usein maalaan mielikuviimme hyvin samoja kaavoja noudattavana yhdessäolon hetkenä, on siitä lupa muovata myös toisenlainen – omannäköinen ja erilainen, jos itse haluat. Siihen rohkaisen jokaista muutosta kaipaavaa tarttumaan.

Teksti ja kuvat: Minna Mononen



Minä punon sinusta kauniin – vierailu taidenäyttelyssä

MINÄ PUNON SINUSTA KAUNIIN -näyttely oli esillä Lapinlahden Lähteellä marraskuussa 2023. Taiteilijoina toimivat mielikuvamuotoilija **Heli Mattila** ja sanoittaja **Minna Myllylä**.

Teokset kertovat vuodenaikojen sekä valon vaikutuksesta mieleen ja tunteisiin. Tavoitteena on herättää keskustelua vuoden kiertokulun merkityksestä, elämän ainutkertaisuudesta ja niihin liittyvistä hetkistä.

Kävin tutustumassa näyttelyyn avajaispäivänä ja haastattelin taiteilijoita. Näyttelytila sijaitsi Kahvila Lähteen kanssa samassa kerroksessa. Tila oli tunnelmallinen ja taustalla soi rauhallinen musiikki. Tarina helmenpunojasta kietoi mukaansa ja vei matkalle eri vuodenaikoihin. Näyttelyssä jokaiselle kuukaudelle oli tehty oma kuvansa ja tähän yhdistetty runomuotoinen teksti. Pidän siitä, miten kuvilla ja teksteillä oli pystytty tavoittamaan erilaisia tunnelmia. Ajatus vuodenaikojen ja valon vaikutuksesta mielialoihin oli myös samaistuttava. Haastattelussa taiteilijat kertovat

tarkemmin näyttelyn teemasta, inspiraatiostaan taiteeseen ja lähettävät myös terveisensä Helmin lukijoille.

Mistä ajatus helmenpunojasta syntyi?

"Helminauha ilmestyi ensimmäisen kerran kuviin joulukuun teoksen kohdalla, jossa pohdin ajankulkua ja sitä, miten hetken punoutuvat yhteen helminauhan tavoin", Heli kertoo.

"Minna kiteytti ajatuksen helmenpunojaksi – olemme oman elämämme helmenpunoja", Heli toteaa.

"Helmenpunoja oli pitkään myös teoskokonaisuuden työnimenä. Näyttelyn nimi muuttui muotoon "Minä punon sinusta kauniin", joka kuvastaa sitä, miten oman elämän koetuista hetkistä voidaan punoa itselle toivoa ja lohtua tuova helminauha", Minna sanoo.

Miten kuvailisitte näyttelyänne omin sanoin?

"Teoskokonaisuus on henkilökohtainen pohdintamme vuodenaikojen ja erityisesti valon vaihtelun merkityksestä tunteisiin ja

mielentiloihin. Teoksilla haluamme herättää pohtimaan vuoden kiertokulun merkityksellisyyttä, elämän ainutlaatuisuutta ja siihen sisältyviä ohikiihtävän kauniita hetkiä. Mielenmaisemien tunneskaala tuodaan esiin digitaalisen taiteen keinoin toteutettuina muotokuvituksina sekä runomuotoisin säkein sanoitettuina, missä kuvan ja tekstin välinen vuoropuhelu on oleellinen osa kokonaisuutta", Heli ja Minna kertovat.

Mistä saat inspiraatiota taiteen tekemiseen?

"Usein inspiraation lähtökohdانا on ollut jokin tunnetila, jota olen halunnut pohtia ja ilmaista kuvallisesti. Teoskokonaisuudesta onkin löydettävissä yli viisikymmentä eri tunteen sävyä", Heli kertoo.

"Inspiraatio on saattanut lähteä liikkeelle myös henkilökuvista, jotka ovat keskeisessä osassa muotokuvituksissa. Erityisesti henkilön katseesta tai asennosta on välittynyt jokin tunne tai tunnelma, johon olen halunnut syventyä", Heli toteaa.

Onko sinulla esikuvia tekstin kirjoittajissa?

"Luen kirjallisuutta monipuolisesti, inspiroidun useista eri kirjoittajien teksteistä. Yksittäisen esikuvan sijaan kiinnitän huomiota tarinankaareen, miten ne ovat rakentuneet tai esimerkiksi millainen rytmi, oma ääni, tyyli, asenne ja arvot tekstistä huokuvat", Minna kuvailee.

"Olen myös uskollinen lukija joillekin kirjoittajille ja siinä on kyse siitä, miten luotan siihen, että tekstit tuovat tullessaan aina jotakin sykähdyttävää, ajatusta herättelevää, jaettava kokemustaustaa, sanailottelua tai ahaa-elämyksiä", Minna kertoo.

Tuleeko teiltä mahdollisesti uusia yhteistyössä toteutettuja näyttelyitä?

"Toivottavasti, sillä yhteistyössämme on ollut voimaa ja rakkaus luovaan työhön läsnä. Toivomme myös pitkää ikää tälle näyttelylle. Olemme kiinnostuneita myös yhteistyöstä ja avoimin mielin eri yhteistyökuvioihin. Mielellämme otamme ehdotuksia vastaan, sillä taiteen keinoin yhdessä luotu mielen hyvinvoinnin hyväksi tehty työ kantaa", Heli ja Minna sanovat.

Onko jotain terveisiä Mielenterveysyhdistys Helmin lukijoille?

"Haluamme terveisenä todeta kaikille, että on luonnollista, että mielenmaisemassa tapahtuu muutoksia vuoden aikana. Marraskuussa, jos mieli kaipaa lepoa, on hyvä muistaa olla myös armollinen itselleen. On koettava myös varjon hetkiä, jotta voi nähdä valon. Luo itsellesi oma mielenmatkan helminauha, missä virtaa värisävyjä, sydämen kyllyyden sävelet, elämän virta, malttamattomat siveltimet, kasvunpaikat, viipyilevät hetket, tanssia auringonlaskuun, muuttolinnut sekä lupa höyhenpuvun lepoon. Ennen kaikkea katso itseäsi hyväksyvästi, sitä kaikkea elämää ja sano itsellesi tahdon, myötä- ja vastamäessä", Heli ja Minna välittävät näihin sanoihin yhteiset terveisensä Helmin lukijoille.

Pidin kovasti näyttelystä ja teoksista. Marraskuun teoksesta huokui varjojen ja pimeyden vaikutus mielialaamme. Teos herätti pohtimaan levon merkitystä, jotta jaksamme nähdä taas elämän värit ja kauneuden. Tammikuun teos taas loi lupauksen toivosta ja valosta. Jokaisella kuukaudellaan oli paikkansa näyttelyssä. Mieleeni jäi erityisesti joulukuun teos, "Sanoin itselleni tahdon". Nimi sopii hyvin hetkeen, jossa tarkastellaan vuoden aikana elettyä ja koettua elämää.

*Meri Ilmonen,
kuntoutuksen ohjaajaopiskelija*



Sanoin itselleni tahdon

Toteutinko lupaukseni, täytyivätkö toiveeni?
Käytinkö aikani hyvin vai valuivatko hetkeni hukkaan?

Kannattelikko lupauksen huntu kulkuani?
Saattelikko se minua hyväksyväälle alttarille,
missä katseessa on vuosi lisää elämänviisautta?

Myrskyssä, tyynessä, elämänvirrassa
Olin sekä helmenpoinija että menneistä luopuja

Tunnustelen helminauhaani, sitä kaikkea elämää
Mistä haluaisin muistaa vain ne hetket
Jotka luovat valoa ja kirkkautta katseeseen

Olen luvannut rakastaa itseäni sellaisena kuin olen
Sen minä tein liitossani ajan kanssa
Sanoin itselleni tahdon, myötä- ja vastamäessä

Minna Myllylä

Tutkimus: Muistoja ja kokemuksia mielisairaalaista

TUTKIJOIDEN mukaan kokemuksissa ja niiden tulkinassa on kyse vuorovaikutuksesta ja valtasuhteista. Tässä tutkimuksessa on haluttu saada ääni potilaiden kokemuksille.

MIELISAIRAALAMUISTOJEN TUTKIMISTA

Millaista oli mielisairaalaissa? Mielisairaalaan liittyviä muistoja on tutkittu. Muistoja ja kokemuksia tallennettiin arkistoon, osaksi kansakunnan virallista muistia ja historiaa. Vuosina 2014–2015 tapahtui Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran (SKS) keruu mielisairaalamuistoista.

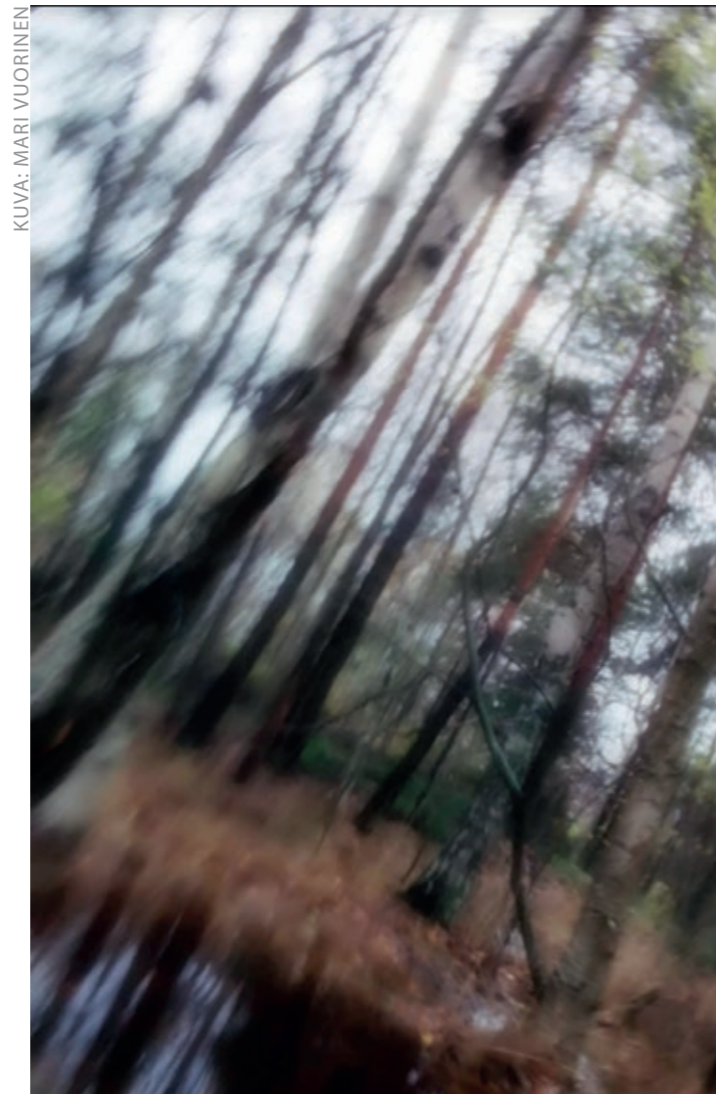
Muistoja ei vain kerätty, vaan niitä myös tutkittiin. SKS:n tutkijat pyysivät ihmisiä muistelemaan kokemuksia mielisairaalaista. Tutkimus oli poikkitieteellistä. Kirjan toimittajat olivat taiteellisen tutkimuksen, historian, kulttuurisen mielenterveyden ja taiteen tutkijoita. Aineistona oli 92 eri kirjoittajan muistot. Muistelemisen ei tutkijoiden mukaan ollut pelkkää terapiaa, vaan vastauksissa on haluttu esittää myös kritiikkiä rakenteita ja käytänteitä kohtaan.

MIELISAIRAALA VAI PSYKIATRINEN SAIRAALA

Nykyisinhän puhutaan mieluummin psykiatrisesta sairaalasta tai pelkästään sairaalasta. Muistoja on ajalta, jolloin sairaalaa vielä kutsuttiin mielisairaalaksi. Nykyäänhan psykiatrinen sairaala on yhteiskunnan järjestämä tila. Tässäkin kirjassa on keskusteltu siitä, saako sairaala-



Kokemuksia mielisairaalaista — Muistoihin kaivertuneet tilat. Toimittaneet Jäntti, Saara; Heimonen, Kirsi; Kuuva, Sari; Maanmieli, Karoliina; Rissanen, Anu. SKS 2022.



KUVA: MARI VUORINEN

lassa hoitoa vai onko se vain säilytys ja eristyspaikka poikkeaville.

Tutkimuksen mukaan mielisairaala-kokemuksia tuntuu ympäröivän hiljaisuus, niitä varjostaa edelleen häpeän leimaama vaikenemisen kulttuuri. Myös erilaiset kulttuurituotteet ohjaavat sitä miten psykiatriseen sairaalaan ja hoitoon suhtaudutaan. Esimerkiksi *Yksi lensi yli käenpesän* on vaikuttanut monen henkilön käsitykseen hoidosta, vaikka se kertoisikin amerikkalaisesta yhteiskunnasta.

Tämä tutkimus ei ole historiikki. Mielisairaalahoidon epäkohtiin kohdistunut mediahuomio on voinut rohkaista kriittisten näkökantojen ja kokemusten esiin tuomiseen.

TUTKIMUS

Ensimmäinen luku käsittelee syvällisesti tutkimuksen teoreettisia lähtökohtia, joten jos se ei kiinnosta kannattaa luvun yli hypätä, sillä kirjasta löytyy kyllä ihmisläheisempiäkin kirjoituksia. Tämän kirjan kirjoittaneet tutkijat tarkastelevat neljää psykiatrista sairaalaa fyysisenä tilana, johon liittyy muistoja.

Vallitseva kulttuuri ja yhteiskunta ohjaavat usein, miten psyykinen sairaus nähdään. Tässä tutkimuksessa etsitään potilaiden tai muuten sairaalaan liitty-

neiden henkilöiden (hoitajien ja esimerkiksi heidän lastensa) muistoja.

Joskus kun historian tutkija etsii potilaan ääntä ja kokemusta, hän törmää potilaskertomuksiin, joissa tieto on usein henkilökunnan kirjaamaa ja siten heidän näkemystensä suodattamaa. Kirja nimenomaan painottaa etsineensä muistoja, jotka eivät ole suodattuneet niitä muistiin kirjanneiden sairaanhoidon ammattilaisten kertojajänten kautta.

Ilman luottamusta kuuliiaan on mahdotonta jakaa omaa kokemustaan. Tutkijat huomioivat, että vain tietynlaiset ihmiset vastasivat tutkimuslautakunnalle kirjoittamalla kokemuksiaan ja muistojaan, kaikki eivät saaneet ääntään kuuluviin.

SAIRAALA

Kirjan mukaan mielisairaalat ovat psyykkisistä sairauksista kärsivien ihmisten hoitoon ja säilyttämiseen rakennettuja paikkoja. Mielisairaalaissa toimimista säädetään myös lailla, koska siellä voidaan puuttua potilaan itsemääräämisoikeuteen.

Voi vain toivoa, että tutkimuksen löytävät ne hoitajat ja lääkärit, jotka osaavat tutkimuksia tulkita.

Eija Toiviala, YTK

LAATIJA: JUHA PORKOLA



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

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

SUDOKU 4/2023

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

Jokaista numeroa vastaa tietty kirjain. Vihjesana tulee keltaiseen palkkiin.

Nimi _____ Puh. _____

Osoite _____

Postitoimipaikka _____

Sähköposti _____

Vastaukset 16.1.2024 mennessä: "HELMIKRYPTO 4/2024" HELMI ry, Mäkelänkatu 56, 00510 Helsinki tai ota puhelimella kuva ratkaisustasi ja lähetä se Helmiin p. 040 1616 604. Palkintona leffalippu.

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!

Järjestösihteerin tervehdys



OLEN AULI SEPPÄLÄINEN, olen juuri aloittanut uutena järjestösihteerinä Helmissä. Järjestötyö on minulle uusi aluevaltaus, mutta ihanat työkaverit ovat saaneet minut tuntemaan itseni osaksi työyhteisöä ja osaavaksi ammattilaiseksi jo heti ensimmäisestä päivästä lähtien. Työyhteisö täällä Helmissä on pieni, mutta sitäkin tiiviimpi ja erittäin ammattitaitoinen ja toisiaan auttava.

Tätä ennen olen työskennellyt hyvin erilaisissa työyhteisöissä ja yrityksissä noin 30 vuoden ajan. Ihmisenä olen avoin, työtä pelkäämätön ja järjestystä rakastava tyyppi. Koen olevani helposti lähestyttävä tunneihminen, jonka ovet ovat aina teille avoinna. Hyvä ruoka on lähellä sydäntäni, järjestänkin vapaa-ajallani mielelläni juhlia, joihin loihdin erilaisia herkkuja ystävilleni ja sukulaisilleni.

Vapaa-ajallani harrastan myös paljon liikuntaa, erilaiset ryhmäliikuntatunnit, kuten vesijuoksu ovat minulle erityisen mieluisia. Pyöräilen myös aktiivisesti.

Perhe on minulle tärkeä, olenkin kahden aikuisen lapsen äiti sekä kahden ihanan lapsenlapsen isoäiti. Ihanaa loppuvuotta kaikille, nähdään Helmissä!

Helmin vapaaehtoispassi uudistuu!

HELMI-TALO on kaikkien Helmiläisten yhteinen olohuone, turvasatama ja vertaistuen työssija. Siksi haluammekin, että kaikilla on mahdollisuus halutessaan osallistua Helmi-talon päivittäisten askareiden hoitoon. Tekemistähän talolla riittää, pöytien pyyhkimisestä kukkien kasteluun tai vaikka Relaamon hyllyjen järjestelyyn.

Tapoja osallistua on monia, omien voimien ja innostuksen mukaan. Uusimpana lisänä vapaaehtoispassiin on liitetty Helmin kokemusviestintä, jossa vapaaehtoispassilaiset tuottavat sisältöä Helmin somekanaville, facebookiin sekä instagramiin tekstien ja kuvien muodossa. Toinen uusi tapa kerätä leimoja vapaaehtoispassiin, on uusien tutustujien kanssa kahvittelu sekä talon toiminnasta kertominen kävijän näkökulmasta. Vapaaehtoispassi onkin kehitelty heitä varten, jotka haluavat osallistua! Jokaisesta suoritetusta askareesta saa yhden leiman, ja kun passissa on viisi leimaa

kerättynä, saa Helmi-talolta kiitokseksi ilmaisen lounaan!

Jatkossa aina yhteiskahveilla palkitsemme yhden vapaaehtoispassilaisen tai vapaaehtoisen ryhmänohjaajan mukavalla, pienellä yllätyksellä. Järjestämme jatkossa passilaisille myös omia virkistysiä **kaksi kertaa vuodessa**, yhden loppuvuodesta ja toisen keväällä. Tänä vuonna vapaaehtoispassilaisien virkistys järjestetään Helmi-talolla pizzaperjantain muodossa ja virkistykseen ovat tervetulleita osallistumaan kaikki vähintään **kymmenen leimaa** syyskauden aikana keränneet passilaiset.

Jos et vielä ole ryhtynyt Helmin vapaaehtoispassilaiseksi, oman passisi saat helposti Helmi-talolta ja lisätietoja henkilöunnaltamme.

Tervetuloa mukaan!

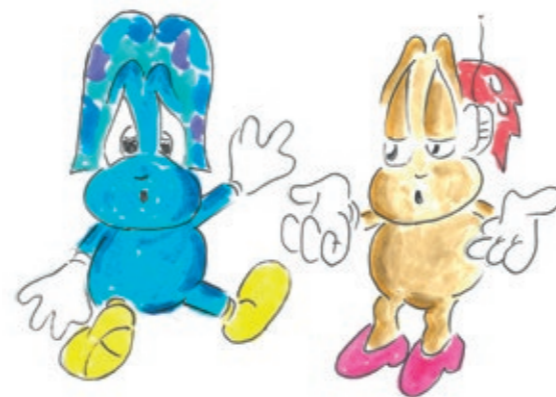
Ps. Ensi vuodelle luvassa lisää mukavia hetkiä vapaaehtoispassilaisten kanssa!

Vapaaehtoistoiminnan ohjaaja Mira

VAPAAEHTOISTEN PÄIVÄ

Helmi-talolla järjestetään vapaaehtoisapäivän juhla 5.12.23 yhdessä itsenäisyyspäivän etkojen kanssa. Tuolloin talolla mukavaa yhdessäoloa, juhlavaa tunnelmaa sekä loistava esiintyjä Anna Tastula. Talolla myös kruunataan tuttuun tapaan vuoden vapaaehtoinen! Eli yksittäinen Helmiläinen, joka tunnolli-

sesti ja ahkerasti on Helmissä vapaaehtoistyötä tehnyt. Meillä on Helmi-talolla se etu, että hyviä vaihtoehtoja ja ehdokkaita on paljon, valinta ei siis tälläkään kertaa tule olemaan helppo! Tervetuloa viettämään kaunista juhlaa kanssamme vapaaehtoistenpäivän sekä itsenäisyyspäivän etkojen merkeissä.



TAPAHTUMIA

SUPERLEVYRAATI TO 4.1.2024 KLO 13.00–14.30

Levyraadissa käydään kappaleet läpi tietovisalla höystettynä. Jätä kappaletoiveesi 29.12–3.1.2024 välisenä aikana Siskon Salin pöydällä olevaan listaan. Jokaisesta artistista/biisistä tulee pari kysymystä. Kysymykset muodostavat tietovisan, jossa eniten tietävä pokkaa huikean palkinnon!

IRTI PÄÄSTÄMISEN ILO – KIRJAILIJA KATJA TÖRMÄNEN TALOLLA/TEAMSISSE TO 18.1.2024 KLO 14.30

Tervetuloa Helmi-talon Siskon saliin kuulemaan Katja Törmäsen luentoa aiheesta Irti päästäminen. Voit myös osallistua luennotte omalta kotisohvaltasi teams-linkin kautta, luento toteutetaan hybridisti. Tuntuuko, että ajatuksesi ja tunteesi kiertävät kehää? Onko kielteisiä ajatuksia enemmän kuin haluaisit? Katja Törmänen esittelee Sedona-metodin, yksinkertaisen ja helposti opittavan irtipäästämismenetelmän. Sen avulla voit hyljittää äkillisistä ahdistuksista, peloista tai muista kielteisistä tunteista tai ajatuksista ja löytää taas sen mielenrauhan, joka on kaiken tunnekuohon taustalla. Katja Törmänen on harjoittanut Sedona-metodia aktiivisesti 10 vuotta ja julkaissut aiheesta kirjan Irtipäästäminen ilo. Olet lämpimästi tervetullut talolle tai teamsiin.

ELOKUVA SISKON SALISSA – METSURIN TARINA PE 26.1.2024 KLO 13.00

Yhteinen iltapäivä Siskon salissa, elokuvaa suurelta valkokankaalta katsoen. Helmi tarjoaa leffaohjelmakortit ja istumapaikat leffahetkeen. Elokuvaksi on valikoitunut Metsurin tarina, joka on Cannesin elokuvajuhlilla palkittu myyttinen musta komedia. Oudon maakaupan seurauksena pohjoissuomalaiseen pikkukylään avataan kaivos. Kaivanto käynnistää kohtalonomaisten tapahtumien sarjan, jonka seurauksena hyväsydäminen metsuri Pepe menettää kaiken - tärkeimmät ihmissuhteensa ja koko omaisuutensa. Pepe ei kuitenkaan vaivu epätoivoon, itse asiassa tapahtumat eivät näytä vaikuttavan häneen juuri millään tavalla. Ei vaadi erillistä ilmoittautumista, olet lämpimästi tervetullut mukaan!

YHTEISÖKAHVIT TI 30.1. KLO 13.00 JA 27.2.2024 KLO 14.00

Yhteiskahvit Helmi-talolla, joka kuukauden viimeisenä tiistaina. Keskustellaan ajankohtaisista asioista, Helmi tarjoaa kahvit! Olet lämpimästi tervetullut mukaan.

POSITIIVINEN PSYKOLOGIA – KIRJAILIJA MARKKU OJANEN TALOLLA TI 30.1.2024 KLO 14.00

Yhteiskahvien jälkeen Helmi-talolle saapuu kirjailija Markku Ojanen. Hänen Positiivisen psykologian käsikirja kuvaa positiivisen psykologian historiaa, tavoitteita, menetelmiä ja tutkimustuloksia. Positiivisessa psykologiassa tutkitaan tieteellisesti ihmisten hyvinvointia, erityisesti onnellisuutta ja mielekkyyttä. Ongelmien asemasta tutkimus kohdistuu ihmisten vahvuuksiin, selviytymiskeinoihin ja jopa kukoistamiseen, jota tapahtuu suurista vaikeuksista huolimatta. Hyvin tärkeä tutkimuskohde on hyvää elämää edistävien ohjeiden ja keinojen tutkimus. Olet lämpimästi tervetullut kuulemaan ja tapaamaan talolle Markku Ojasta ilman erillistä ilmoittautumista.

ELÄMÄNI LEVYRAATI TO 8.2.2024 KLO 13.00–15.00

Elämäni Levyraati tekee paluun yli vuoden kestäneeltä tauolta. Kuunnellaan henkilökunnan valitsemat kappaleet ja arvostellaan ne. Ohessa veikataan totutusti kuka minkäkin biisin takana on. Eniten oikein veikanneelle luvassa yllätyspalkinto. Tervetuloa!



YSTÄVÄNPÄIVÄ HELMI-TALOLLA KE 14.2.2024 KLO 9.00–16.00

Koko päivä täynnä ystäviä ja ystäväisyyttä Helmi-talolla! Päivän aikana talolla monenlaista toimintaa ja lounaalla erityinen yllätys. Talo tarjoaa ystävänpäiväkahvit klo 13.00. Olet lämpimästi tervetullut talolle.

HELMIMYYJÄISET TI 27.2.2024 KLO 10.00–15.00

Mahdollisuus edullisiin ostoksiin Helmi-talolla! Olet tervetullut myymään tai ostamaan. Myynnissä mm. upeita käsitöitä ja leivonnaisia. Voit varata oman myyntipaikkasi talolta. Olet lämpimästi tervetullut.

OCD-LUENTO – KIRJAILIJA TUUKKA HÄMÄLÄINEN TALOLLA TI 27.2.2024 KLO 14.30

Yhteiskahvien jälkeen Helmi-talolle saapuu kirjailija Tuukka Hämäläinen. Hämäläinen tunnetaan myös lavarunoilijana, muusikkona ja pakko-oireisen häiriön (OCD) kokemusasiantuntijana. Hän on Suomen Tourette- ja OCD-yhdistyksen jäsen. Hämäläinen on kirjoittanut kirjan Pakko. Omakohtainen teos ei ole parantumiskertomus, eikä hoito-opas vaan kipeän koskettava tarina ihmisenä olemisesta ja siitä, että vaikeimmassakin tilanteessa on toivoa. Olet lämpimästi tervetullut kuulemaan ja tapaamaan Tuukka Hämäläistä ilman erillistä ilmoittautumista.

ELOKUVA SISKON SALISSA – POLIISIN POIKA PE 1.3.2024 KLO 13.00

Yhteinen iltapäivä Siskon salissa elokuvaa suurelta valkokankaalta katsoen. Helmi tarjoaa leffaohjelmakortit ja istumapaikat leffahetkeen. Elokuvaksi on valikoitunut komedia Poliisin poika. Vankilasta vapautuva Trampas aikoo "nostaa" kerralla vähän enemmän käteistä Rovaniemen pankista. Trampaksen tyttöystävä Marjaana on raskaana, mutta hän päättää tukea miehensä yrittäjähenkisyyttä. Marjaanan pikkuveli Lepsu toimii ryöstössä avustajana. Autokusiksi palkataan Jusse, jonka sukujuuret ovat Ruandassa. TV-elokuva perustuu Jari Tervon romaaniin. Ei vaadi erillistä ilmoittautumista, olet lämpimästi tervetullut mukaan!

NAISTENPÄIVÄ PE 8.3.2024 KLO 9.00–15.00

Päivän aikana monenlaista toimintaa talolla, kynsienkakkausta ja muita ihania juttuja. Kahvilasta hyviä herkkuja edulliseen hintaan. Iltapäivällä ihastuttava Tuija Rantalainen saapuu musisoimaan. Olet lämpimästi tervetullut talolle

RAKAS KATASTROFINI – KIRJAILIJA MIRKKA TORIKKA TALOLLA TO 14.3.2024 KLO 15.00

Rakas katastrofini on Koskettava taistelutarina elämästä mielen terveysongelmista kärsivän itsetuhoisen puolison rinnalla ja mahdolltomalta tuntuvasta pyrkimyksestä saada elää tavallista elämää. Mirikka Torikka on toimittaja ja päihdekasvatustyön asiantuntija. Torikka tunnetaan myös blogistina ja sosiaalisen median sisällöntuottajana. Olet lämpimästi tervetullut kuulemaan ja tapaamaan Torikkaa talolle ilman erillistä ilmoittautumista. Kahvitarjoilu!

RYHMIÄ

**MUSARYHMÄ JOKA TOINEN KE
ALKAEN 10.1.2024 KLO 13.00–14.30**

Musa-ryhmä palaa tauoltaan musiikkipedagogi ja kitaristi Lauri Vainion johdolla. Ryhmä kokoontuu joka toinen viikko. Tule mukaan tutustumaan bändi-instrumentteihin ja soitteluun yhdessä. Käydään teoriaa läpi käytännönläheisesti. Aiempaa soittokokemusta ei tarvitse omata. Tervetuloa mukaan!

KUVAPAJA MA 15.1.–22.4.2024 KLO 14.00–15.45 (15.1, 22.1, 29.1, 5.2, 12.2, 26.2, 4.3, 11.3, 18.3, 25.3, 8.4, 15.4, 22.4.)

Suosittu taitelijapaja Helmi-talolla heti alkuvuodesta 2024! Ohjaajana tuttu kuvataideterapeutti Laura. Piirretään, maalataan, opitaan kuvataiteesta ja ihmetellään elämää toisten taiteilijoiden kanssa. Soveltuu kaikille, taidoista riippumatta. Suljettu ryhmä. Maksu ja ilmoittautumiset 8.1.2024 mennessä. Omavastuu 20 €.

**TEKNIikka-KUVAPAJA MA 15.1.–22.4.2024
KLO 16.00–17.45 (15.1, 22.1, 29.1, 5.2, 12.2, 26.2, 4.3, 11.3, 18.3, 25.3, 8.4, 15.4, 22.4.)**

Suosittu taitelijapaja Helmi-talolla heti alkuvuodesta 2024! Ohjaajana tuttu kuvataideterapeutti Laura. Piirretään, maalataan, opitaan kuvataiteesta ja ihmetellään elämää toisten taiteilijoiden kanssa. Soveltuu kaikille, taidoista riippumatta. Tässä ryhmässä opiskellaan enemmän tekniikkaa! Suljettu ryhmä. Maksu ja ilmoittautumiset 8.1.2024 mennessä. Omavastuu 20 €.

VOI HYVIN -RYHMÄ TO 18.1.–15.2.2024 KLO 14.30–15.45

Hyvinvointi on monen asian summa. Tule hakemaan puhtia, vireyttä ja iloa eri teemoista ja toiminnoista. Aiheina mm intialainen päähieronta, akupainanta ja luonnonmukainen jalkakylpy. Aloitamme intialaisella hieronnalla. (Ei sovi epileptikoille). Ryhmä on maksuton, mutta vaatii ilmoittautumisen. Ryhmä kokoontuu viisi kertaa, joihin toivotaan sitoutumista.

KEILAAMAAN JOKA KUUN VIIMEINEN KE KLO 13.00

Keilausta Kallion Urheilutalossa Fun & Bowling -keilahallissa aina kuukauden viimeisenä keskiviikkona, pois lukien kesä- ja heinäkuu. Käytössämme on pari rataa. Ilmoittaudu mukaan ja suorita omavastuu etukäteen Helmi-talolla. Omavastuu 2 €

PALJON MUITAKIN RYHMIÄ

Lisäksi paljon uusia ja jatkuvia ryhmiä mm. Bingo, Levyraati, Tietovisa, Kädentaidot, Kässä Langoista, Jooga, Moniääniset, Ideatuokio, Leivontaryhmä, Kokkaillaan Kimpassa, Karaoke, Perjantaiporinat sekä paljon muuta. Seuraa ilmoitteluaamme!

KEITTIÖ TIEDOTTAA

LEIVONTARYHMÄ TI KLO 13.30–15.00 (2023: 12.12. JA 2024: 16.1.,30.1.,13.2.,27.2.,12.3.)

Leivotaan yhdessä helppoja arkireseptejä, rauhallisesti pienryhmässä opetellen. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta leipomisesta osallistuaksesi, ainoastaan avoimen mielen. Tervetuloa mukaan Ruokapirtin ryhmään!

**SUPERAAMUPALA
PE KLO 9.00–10.00 (2023: 15.12. JA 2024: 19.1.,16.2.,15.3.)**

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

HELMIN SIPSIRAATI PE 29.12.2023 KLO 14.00

Maistellaan ja pisteytetään erilaisia sipsejä Helmin ruokasalissa. Ei ennakoilmoittautumista.

AJANKOHTAISTA

Painovierhapolainen käynyt viimeisessä jäsenkirjeessä! Itsenäisyyspäivän etkot/vapaaehtoisten päivä merkitty olevan maanantaina 5.12., vaikka oikea päivä on TIISTAI 5.12. Pahoittelut!

PALVELUOHJAUS

**PSYKOFYYSISIÄ KEINOJA VIREYSTILAN SÄÄTELYYN
KE 7.–21.2.2024 KLO 17.00–18.00 (7.2, 14.2, 21.2.)**

Psyko fyysisiä keinoja vireystilan säätelyyn on ahdistus-, paniikki-, jännitys- ja stressioireisille tarkoitettu kolmen tapausmiskerran ryhmä. Ryhmässä saat taustatietoa ahdistuksesta, sekä käydään läpi kehollisia menetelmiä vireystilan säätelyyn ja vakauttamiseen. Lisäksi ryhmässä tehdään harjoituksia, joiden tarkoituksena on antaa eväitä ahdistus- ja paniikkitalenteisiin. Ryhmää ohjaa fysioterapeutti Sari Lamio. Ilmoittautumiset 12.1.2024 mennessä minna.papunen@mielenterveyshelmi.fi tai numeroon 0400 528 661.

**TAITORYHMÄ TI 20.2.–19.3.2024
KLO 10.00–12.00 (20.2, 27.2, 5.3, 12.3, 19.3.)**

Onko sinun vaikea ilmaista tunteitasi? Tunnistaa omia tarpeitasi? Räjähdätkö helposti? Reagoitko asioihin tunneperäisesti mikä johtaa itselle haitalliseen käyttäytymiseen? Tule mukaan Taitoryhmään, jossa tavoitteena on oppia taitoja, jotka helpottavat elämää ja vähentävät itselle haitallista käyttäytymistä. Näitä taitoja ovat hetkessä eläminen, vuorovaikutus- ja tunnesäätelytaidot sekä ahdistuksen hallintakeinot. Ryhmä perustuu dialektisen käyttäytymisterapian (DKT) menetelmiin. Ryhmässä opittuja asioita otetaan käyttöön ryhmäkertojen välillä kotitehtävien avulla. Ryhmä on luottamuksellinen ja vaatii sitoutumista. Kiinnostuneet haastatellaan ennen ryhmään valitsemista. Lisätiedot ja ilmoittautumiset 19.1.2024 mennessä minna.papunen@mielenterveyshelmi.fi tai numeroon 0400 528 661.

PALVELUNEUVONTA MA KLO 13.00–15.30

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

VAPAAEHTOISTOIMINTA

**VAPAAEHTOISMIITTI JOKA KUUKAUDEN VIIMEISENÄ
TIISTAINA KLO 14.00–15.00**

Tervetuloa mukaan Helmin vapaaehtoiset tai vapaaehtoisuudesta kiinnostuneet! Vapaaehtoismitissä kerrotaan kuulumisia, jaetaan vertaistukea sekä otetaan ideoita ja ehdotuksia vastaan vapaaehtoistoimintaamme liittyen. Tervetuloa mukaan!

LEHTIRYHMÄ TI 9.1. JA 23.1.2024 KLO 14.00–15.30

Oletko kiinnostunut tuottamaan sisältöä Helmin omaan lehteen? Jokaiselle lehdelle on suunniteltu oma teema, jonka pohjalta juttuideoita lähdetään toteuttamaan. Lämpimästi tervetuloa mukaan ideoimaan ja suunnittelemaan vuoden ensimmäistä Helmi-lehteä!

KUVAUSRYHMÄ TI 30.1.2024 KLO 12.00–13.00

Oletko kiinnostunut tuottamaan visuaalista sisältöä Helmi-lehteen? Lähde mukaan Helmin kuvausryhmään! Kuvausryhmäläiset tuottavat lehteen valokuvia, maalauksia, piirustuksia, sarjakuvia yms. Tervetuloa mukaan luovaan toimintaan!

• ILMOITTAUTUMISET RYHMIIN, RETKILLE JA TAPAHTUMIIN •

Ryhmiin paikat täyttyvät ilmoittautumisjärjestyksessä!

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

RETKIÄ

KAHVILA PÄIJÄNNE KE 3.1.2024 KLO 13.00

Maaailman parhaat pullat(ko?). Lounaan päälle lähdetään Helmi-talolta yhdessä kävellen syömään jälkiruokapullat ja kahvit naapurikahvilaan Päijänteeseen. Ilmoita itsesi mukaan herkulliselle retkelle! Omavastuu 2 €, joka tulee olla maksettuna 29.12.2023.

ELOKUVIIN TRIPLAAN MUMMOLA PE 12.1.2024 KLO 13.00

Koko sali Helmin käytössä! Lähdetään isolla porukalla katsomaan yhdessä elokuvaa nimeltä Mummola Pasilan Triplan Bio Rexiin. Sali on varattu kokonaan vain meidän käyttöömmä, ja leffaherkut kuuluvat mukaan retken omavastuuseen. Mummola on suomalainen komedia, jossa Perhe on kokoontunut joulunviettoon. Kaikki sujuu kuten edellisinäkin jouluna, isoisa juo liikaa ja isoäiti yrittää pitää muiden tunnelmaa yllä. Joulunpyhien jälkeen kaikki palaavat omiin koteihinsa, kunnes on aika kokoontua uudelleen, tällä kertaa hautajaisiin. Elokuvaä tähdittävät Leena Uotila ja Elina Knihtilä. Omavastuu 5 € sisältää herkut ja leffalipun. Omavastuu tulee olla maksettuna 8.1.2024.

AVANTORETKI KUUSIJÄRVELLE MA 15.1.2024 KLO 12.00

Jos ei avantoa, niin takuulla kylmää vettä! Jos et vielä ole uskaltanut tai saanut tilaisuutta käydä pulahtamassa avannossa, niin nyt sinulla on siihen mahdollisuus hyvässä Helmin porukassa. Lähdetään bussilla yhdessä Helmi-talolta puolen päivän aikoihin Vantaan Kuusijärvelle. Saunotaan, pulahdetaan kylmään Kuusijärveen ja päivän päälle syödään maittava lounasbuffet. Matkat omakustanteisesti (ABC-lippu). Omavastuu 5 €, joka sisältää saunan sekä lounasbuffetin. Retki tulee olla maksettuna 10.1.2024

**RETKI GEONÄYTTELYYN GEOLOGIAN
TUTKIMUSKESKUKSEN TI 23.1.2024 KLO 14.00**

Lähde mukaan tutustumaan maapallon syntyyn ja sen ilmiöihin. Tutustutaan geologian yhteiskunnalliseen merkitykseen sekä tutkimuskeskuksen toimintaan. Geo/On -näyttely tuottaa oivaltamisen elämyksiä ja osoittaa kuinka moderni yhteiskunta on riippuvainen luonnosta. Matkat omakustanteisesti (ab-lippu). Ilmoittaudu mukaan 15.1.2024 mennessä. Retki on maksuton.

**TALVINEN GRILLAUSRETKI VUOSAAREEN
KE 7.2.2024 KLO 12.30**

Treffataan klo 12.30 Rastilan metroasemalla Vuosaaren puoleisella sisäänkäynnillä, josta matkataan yhdessä grillipaikalle. Helmi tarjoaa grilliherkut! Varauduthan siis hyvillä kengillä ja säänmukaisilla vaatteilla noin 1,5 kilometrin kävelyyn. Retken omavastuu on 1,5 €, joka tulee olla maksettuna 2.2.2024.

**ATENEUM VÄRIÄ JA VALOA – IMPRESSIONISMIN PERINTÖ
KE 21.2.2024 KLO 14.00**

Näyttely esittelee impressionistista ja uusimpressionistista taidetta ajanjaksolta 1860–1916. Se rinnastaa kansainvälisen taiteen huippunimet kuten Claude Monet, Auguste Renoir, Camille Pissarro ja Alfred Sisley suomalaisen väritaitteen kukoistuskauteen. Tapaaminen museokaupan luona klo 14.00. Omavastuu 3 €. Ilmoittautuminen ja maksu 7.2.2024 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



Mielenterveysyhdistys HELMI ry

Tunnus 5008300

00003 VASTAUSLÄHETYS

OMANNÄKÖINEN HYVÄ ELÄMÄ

HELMI RY
40 VUOTTA!



LAHJOITA

haluamasi summa helposti ja nopeasti

MobilePaylla numeroon

94045

Näin teet lahjoituksen

MobilePaylla:

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

Rahankeräyslupanumero
RA/2021/261

TUE MATALAN KYNNYKSEN MIELENTERVEYSTYÖTÄ, TAI TULE MUKAAN TOIMINTAAN!



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

KAIKILLE AVOIN PÄIHTEETÖN KOHTAAMISPAIKKA

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



Helmi-talo, Vallila
Mäkelänkatu 56, 00510 Hki
p. 040 161 6604
www.mielenterveyshelmi.fi

 mielenterveys_helmi
 Mielenterveysyhdistys Helmi