

HELMI

LUONTO TUKENANI



- 5 Helmi-päivä**
Helmi-päivän juhlatunnelmaa!
- 6-7 Yhdistyksen vuosikokous**
Vuosikokouksessa valittiin hallituksen uudet jäsenet
- 8-9 Mitä voimme oppia puilta**
Milla pohtii, miten luonto voi inspiroida meitä tarinoidemme rakentamisessa
- 10-11 Hengähdystauko kaiken keskelle**
Mielikuvitusretki luontoon
- 12 Paremmen voinnin resepti**
Kaisa kertoo luontosuhteestaan
- 14-15 Luonto liikuttaa!**
Luonto ja liikkuminen yhdessä tukevat kokonaisvaltaista hyvinvointia pienilläkin teoilla
- 16 Tuorein tuntumin takaisin**
Niina pohtii luonnon vaikutuksia
- 18-19 Luonnon hoivaava syli**
Luonto hoivaavana elementtinä
- 20 Oksas-sakset**
Kirjoittaja kertoo tarinaa luontometaforien kautta
- 21 Luovuutta luonnosta: retki aistien maailmaan**
Sanataidesivu
- 22 Luontosuhteeni**
Elsa-kaarina kuvailee suhdettaan luontoon eri elämän vaiheissa
- 23 Luonto kaiken ytimessä**
Mitä tarkoittaa ydinmuistot?
- 24 Runoja ja rustauksia**
- 26-27 Värien kertomaa**
Anun ajatuksia värien loistosta
- 28 Ristikko ja sudoku**
- 29-31 Ajankohtaiset nostot**



**2/2026 MIELENTERVEYSYHDISTYS HELMI RY:N
KULTTUURI- JA MIELIPIDELEHTI HELMI**

TEEMA
Luonto tukenani

PÄÄTOIMITTAJA Katri Ruotsalainen

VAPAAEHTOINEN TOIMITUSSIHTEERI Stina Varkkola

ULKOASU JA TAITTO Verner Käyhkö

TEKIJÄT: Anna Korhakangas, Anu Isoaho, Arto Haatainen, Elsa-kaarina, Hanna Mustonen, Johanna Norring, Juha Porkola, Kaisa, Marika, Lauri Nieminen, Milla Levander, Mirka Lindgren, Niina Rita, Niko Korpela, Sateenkaarina, Sirkka-Liisa, Susanne Waris

ISSN-L 0788-9828, ISSN 0788-9828 (Painettu)
ISSN 2242-6140 (Verkkolehti)
Painosmäärä: 500
35. vuosikerta

PAINO
PunaMusta Oy

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

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

KANNEN KUVA kuvapankki

Viisi uusinta Helmi-lehteä: issuu.com/helmiry

Helmi-lehti julkaisee lukijoiden kirjoituksia. Lähetä tekstisi sähköpostilla Katri.Ruotsalainen@mielenterveyshelmi.fi

MEDIAKORTTI
Linkki mediakorttiin löytyy HELMI ry:n sivuilta osoitteesta: mielenterveyshelmi.fi/etusivu/helmi-lehti/

Vuoden 2026 aikataulut:

LEHTI	AINEISTO	ILMESTYY
1/2026	16.2.	maaliskuu viikolla 11
2/2026	1.5.	kesäkuu viikolla 23
3/2026	22.8.	syyskuu viikolla 38
4/2026	7.11.	joulukuu viikolla 49



PIENISTÄ HETKISTÄ VOIMAA

Kevään lämmittävä ja piristävä aurinko muistuttaa minua siitä, miten vähän joskus tarvitaan. Valo ikkunalla, vihreät silmut puissa, lintujen ääni illan muutoin hiljentyessä. Näistä pienistä luonnon ihmeistä minä saan energiaa. Luonto ja sen vaikutukset ovat meille kaikille erilaisia. Minkälainen sinun suhteesi luontoon on?

Monelle meistä luonto on tukija, jonka kanssa voi olla hiljaa ilman kiirettä. Se ei kiirehdi tai vaadi meiltä mitään, mutta tarjoaa tilaa hengittää ja olla rauhassa. Luonto tarjoaa vuodenaikojen mukaan erilaisia tuoksuja, lämpötiloja, valon määriä ja maiseimia. Toivon, että jokaiselle löytyy jokin itselle sopiva hetki nauttia niistä.

Tämän vuoden toisen Helmi-lehden äärellä aloitan uutena päätoimittajana kiitollisin ja innostunein

fiiliksin. Olen saanut kulkea lehden matkassa aiemmin toimitussihteerin roolissa, ja nyt saan jatkaa työtä hieman uudesta näkökulmasta. Toivon Helmi-lehteen tulevaisuudessakin niitä asioita, jotka tekevät lehdestä tärkeän: monenlaisia kokemuksia, toivoa ja tilaa erilaisille tarinoille.

Toivon, että lehti voi olla sinulle samanlainen tuki kuin luonto. Sen äärellä voit pysähtyä rauhassa ja hengähtää. Fyysisen Helmi-lehden voit napata mukaasi metsäkävelylle tai avata digiversion puhelimestasi rannalla merituulesta nauttien. Toivonkin, että annat lehdestä palautetta alla olevan qr-koodin avulla: voit lukea sen puhelimesi kameralla tai mennä linkin kautta kyselyyn. Kiitos lehden lukijoille sekä tekijöille. Aurinkoista ja toivon täyteistä kevättä sinulle!

Teksti: Katri Ruotsalainen, toiminnan- ja vapaaehtoistoiminnanohjaaja sekä Helmi-lehden päätoimittaja

Anna meille palautetta Helmi-lehdestä

Kysely on lyhyt ja siihen vastaaminen kestää noin minuutin. Palautteeseen pääset oheassa olevasta verkko-osoitteesta ja qr-koodista

urly.fi/43bw

Kiitos!



Kesäinen tervehdys kaikille

Huhtikuun lopussa kokoontuimme vuosikokoukseen, jossa valitsimme yhdistykselle uuden hallituksen. Olen erityisen iloinen siitä, että saimme mukaan myös uusia jäseniä – jokainen tuo mukanaan arvokasta osaamista, näkökulmia ja sydäntä yhteiseen työhömmme.

Vuosikokouksen yhteydessä pysähdyimme myös tarkastelemaan viime vuoden palautetta ja toiminnan tuloksia. On vahvistavaa nähdä, että työllämme on aidosti suuri merkitys osallistujien elämässä ja että tavoitamme laajan joukon ihmisiä, jotka tarvitsevat tukea ja yhteyttä toisiin.

Tuleva vuosi herättää monessa järjestössä huolta STEA-avustusten leikkausten vuoksi. Epävarmuus koskettaa meitäkin, ja joudumme pohtimaan tarkasti, miten turvaamme toimintamme jatkossakin.

Samalla näemme arjessamme joka päivä, miten suuri merkitys matalan kynnyksen kohtaamispaikalla on – tarve kohdata, tulla kuulluksi ja kuulua joukkoon ei ole kadonnut mihinkään.

Siksi haluan ennen kaikkea sanoa: emme ole yksin. Me jatkamme työtämme yhdessä, pienin ja suurin askelin, rakentaen yhteisöllisyyttä, toivoa ja tukea sinne, missä sitä tarvitaan eniten.

Mukavaa kesää – kuullaan ja kohdataan Helmissä.

Lämpimin terveisin,
Heidi Saukkonen, toiminnanjohtaja



Helmi-päivä

Vietimme yhdessä vuosittaista Mielenterveysyhdistys HELMI ry:n Helmi-päivää ihanan seuran, mahtavan musiikin ja maistuvien herkkujen äärellä. Helmissä oli huikea määrä porukkaa ja fiilis oli katossa!

Toiminnanjohtaja Heidi piti kauniin ja inspiroivan puheen, jonka yhteydessä pääsimme nostamaan maljat Helmin nimipäivän kunniaksi. Artistivieraanamme toimi Trubaduuri Jusephi, joka soitti klassikkohittejä ja vastaanotti myös toivebii-sejä. Ei pidä unohtaa keittiön lohtimia herkkuja, ne olivat taas kerran niin maukkaita.

Helmi-päivä on tärkeä perinne. Se kerää yhteen paljon erilaisia ihmisiä hyvän fiiliksen äärelle. Kiitos tuhannesti kaikille mukana olleille!





Kuva: Johanna Norring

Mielenterveysyhdistys HELMI ry:n vuosikokous 2026

Vuosikokous pidettiin huhtikuun lopussa Helmitalolla Helsingin Vallilassa. Kokouksessa käsiteltiin sääntömääräiset asiat sekä valittiin yhdistykselle uusi hallitus hallituskaudelle 2026–2027. Erovuorossa olivat tänä keväänä varsinaiset jäsenet Timo Krohn, Roosa Tiensuu ja Sami Laihanen sekä varajäsenet Arja Sihvonen ja Veera Henriksson. Ehdolla hallituksen uusiksi jäseniksi olivat Arja Sihvonen, Emmi Kähkönen, Niina Sahlberg, Riikka Antila, Sami Törnström, Sirkku Nyssönen, Timo Krohn ja Veera Henriksson.

Kokoukseen osallistui 23 jäsentä. Kokouksen avasi yhdistyksen puheenjohtaja Eveliina Lafghani. Kokouksen puheenjohtajaksi valittiin Laura Ämmälä ja sihteeriksi Essi Summa.

Vuosikokouksessa käsiteltiin vuoden 2025 tilinpäätös, vuosikertomus sekä tilintarkastajan lausunto. Tilinpäätös vahvistettiin. Lisäksi hyväksyttiin vuoden 2026 toimintasuunnitelma ja talousarvio. Hallituksen varsinaiset jäsenet sekä varajäsenet äänestettiin samalla äänestyskerralla. Varsinaisiksi jäseniksi valittiin Veera Henriksson, Niina Sahlberg ja Timo Krohn. Varajäseniksi valittiin Sami Törnström ja Arja Sihvonen. Suuri kiitos kaikille ja onnittelut valituille!



Kuva: Johanna Norring

Mielenterveysyhdistys HELMI ry:n hallituksen kokoonpano 2026–2027:

Puheenjohtaja:

Eveliina Lafghani

Varsinaiset jäsenet:

Veera Henriksson, Timo Krohn, Tiina Viitanen, Ella Mustakangas, Jyrki Wahlstedt, Niina Sahlberg

Varajäsenet:

Sami Törnström, Minna Kettunen, Eija Toiviala, Arja Sihvonen

Mitä voimme oppia puilta

Sosiaalitiiteilijä Milla Levander pohtii, miten luonto voi inspiroida meitä tarinoidemme rakentamisessa – miten luonto ei ole pelkästään jokin paikka, jonne mennään, vaan asia, joka elää meissä jokaisessa.

Olen aina tuntenut erityistä yhteyttä luontoon – erityisesti metsään sekä eläimiin. Mielikuvitukseni lähtee erityisellä tavalla lentoon, kun pääsen metsään. On antoisaa pohtia esimerkiksi sitä, millainen on puun sielunelämä.

Koen, että mielikuvitukseni on vahvuuteni, sillä se vapauttaa minut hetkittäin kaikista säännöistä. Tunnen kutkuttavaa uteliaisuutta astuessani metsäpolulle, ihaillessani metsän tunnelmaa ja monimuotoisuutta samalla kun pohdin, tarkkaileeko metsäkin minua? Oletko koskaan ollut julkisella paikalla ja kääntynyt jostain syystä huomataksesi, että joku katsoo sinua kohti? Mistä tiesit kääntyä? Tuo on se tunne, mitä tarkoitan, mutta sillä erotuksella, etten tiedä, kuka tai mikä minua oikein tarkkailee.

Luonto elää meissä

Luonto kytkee minut aikaan ja historiaan. Puiden olemassaolon tapa toimii jokseenkin kuluneena ja tuttuna metaforana: puut kasvattavat alkuun syvät juuret maan alle ja ne levittäytyvät laajalti, eikä juurten lonkeroista kasvua näe pinnalta. Hyvin pieni puu seisoo tukevasti maankamaralla juurensa ansiosta.

Luonnosta puhuttaessa puhumme usein jostain itsestämme irrallisesta. Se on jokin paikka, jonne mennään. Mutta eikö nimenomaan sellainen ajattelu eriytä meitä omasta luonnostamme? Luonto elää myös meissä. Emme ole sen ulkopuolella. Olemme bakteereiden mikrokosmos ja hermostomme on yhteydessä toisten lajien hermostoihin. Viestitämme ja meille viestitään, vaikka se ei tapahdu sanoilla. Välillä koen, että

olisi helpompaa viestiä ihmistenkin kanssa siten, että olisimme hiljaa. Tutkijatkin sen vahvistavat: suurin osa viestinnästä on sanatonta. Siksi, kun puhun luonnosta ja siitä, miten luonto on tukenani, puhun myös itsestäni osana sitä. Ja siksi voin inspiroitua ja haltioitua sen äärellä. Yritän pysähtyä, kuunnella ja olla läsnä.

Missä ovat juuresi?

Juuret ovat terminä valuneet myös ihmisiä koskevaan puhekieleen. Juurilla voidaan tarkoittaa esimerkiksi perhettä, sukua, kulttuuria tai paikkaa, jossa olemme kasvaneet.

Metafora juurista ahdistaa, jos ei koe yhteyttä mihinkään tiettyyn paikkaan, sukuun tai perheeseen. Ihmisellä on jalat ja kulkemaan meidät on luotu, emme ole puita. Meillä on myös mahdollisuus valita polkumme. Se voi tuntua haastavalta tehtävältä mutta saamme tehdä myös yksilöllisempiä valintoja, ja kuvitella voi lähestulkoon mitä tahansa. Voi olla hyvin voimaannuttavaa ja eheyttävää valita joku uusi polku ja luoda itse omat juuret.

Me emme voi valita, mistä tulemme, emmekä sitä, mitä tietoja juuret tai hermostomme (joka röntgenkuvissa muistuttaa hieman puuta ja sen oksia) säilyttävät menneisyydestä. Emme voi välttämättä tietoisesti valita edes tulkintoja, jotka ovat syntyneet paljon ennen kuin meillä on ollut kieltä tai käsitteistöä kokemuksille. Menneisyys elää meissä. Mutta kuten luonnossa puilla ja muilla lajeilla myös meillä ihmisillä on yhteys toisiimme ja kosketamme toisiamme sanattomasti ja suusanallisesti pienissäkin kohtaamisissa.



Kuva: Kuvapankki

”Me emme voi valita, mistä tulemme”

Mikä sinua ankkuroi?

Ajattelen, että juurettomaksikin itsensä tunteva voi silti luoda uuden tarinan ja kokea uudenlaisia kokemuksia, jotka voivat auttaa määrittelemään menneisyyttä eri tavalla. Juuret voi rakentaa nykyhetkestä käsin itselleen ja ne voivat kantaa silloinkin, kun ympärillä myrskyää.

Voi myös palata menneeseen ja pohtia, voisinko määrittää oman osani menneisyydestä jollain uudella tavalla? Voisinko nähdä itseni ja toisten osan tarinassani jollain erilaisella ja ehkä entistä myötätuntoisemmalla tavalla?

Oletko sinä pohtinut juuriasi ja sitä, mikä ankkuroi ja tuo turvan sinulle, itsestäsi lähtöisin? Tai mitkä asiat ovat pitäneet sinut pystyssä silloin, kun esimerkiksi yllättävä kriisi on tuhonnut pinnalta kaiken ja vienyt vehreät lehdetkin mennessään? Silloinkin voi kääntyä luonnon ja itsensä puoleen ja nähdä, miten kaikki on luonnossakin vaihteista. Kuolemaa, elämää, kukoistusta ja luopumista aina uudelleen ja uudelleen. Ehkä riittää, että pysähdyt hetkeksi ja huomioit, mikä sinussa jo kantaa. Ehkä juuresi yltävät syvemälle kuin tiedätkään.

Teksti: Milla Levander, sosiaalitiiteilijä

Hengähdystauko kaiken keskelle

Kiukuttaako, masentaako? Onko ikäviä tunteita ja mielesi tuntuu mustalta? Olisiko pieni happihypely luonnon keskellä paikallaan? Joskus irtiotto ikävästä tunteesta ja ajatuksesta auttaa sen voittamisessa. Miten olisi mielikuvitusretki luontoon?

Mieli on kuin labyrintti. Paljon reittejä ja ne ohittavat joskus ajatuksen, jos toisenkin. Luonnon voima mieleen on uskomaton. Pitkän pimeän talvikauden jälkeen luonto heräilee ja auringon säteet alkavat voimistua. Huomaamme, että mieli alkaa hymyilemään ja viihdymme enemmän ulkona. Haluankin nyt tarjota sinulle mielikuvitusretken luontoon ja sen ihmeisiin. Kuvittele itsesi mukaan tarinaan ja ehkä tämä innoittaa sinut kulkemaan oikeasti luonnon ympäristössä.

Minulla on reppu selässäni, jonne olen pakannut mukaan pienet eväät. On lempimehuani ja voileipiä ja yksi lempisuklaapatukka. Olen metsän reunalla. Edessäni on polku, joka lähtee syvemmälle metsään. Kuulen lintujen keskinäistä

keskustelua. Myös oravat keskustelevat iloisesti. Ne ovatkin puiden oksilla etsimässä ruokaa ja nuoremmat leikkivät innoissaan. Tuuli kohisee hennosti ja puiden oksat taipuvat sen mukana. Metsässä tuoksuu havunoksat, erilaiset kasvit sekä sammaleet. Näen kaiken kutsuvana ja tunnen oloni kepeäksi.

Siispä lähdän katsomaan mitä muuta jännittävää täältä mahtaa löytyä. Polku on kapea ja täynnä havunneulasia sekä puiden oksia. Kulkiessani eteenpäin voin tuntea kuinka ne katkeavat jalkojeni alla. Käpyjäkin on siellä täällä. Voin tuntea auringon lämmön, joka oksien lomasta heijastuu. Ja nähdä säteet katsoessani puiden latvoihin. Tuolla auringolla on ihmeellinen voima, joka saa hymyilemään. Nytkin kun katson auringonsäteitä ne ikään kuin tanssivat leikkisästi.

Kappas! Polulle on kaatunut puu. No onneksi se ei ole valtava ja sen yli pääsee kyllä. Pitää olla varovainen, ettei jää oksiin kiinni. Puu ei ollut este vaan hidaste ja nyt se on voitettu. Voin siis

jatkaa matkaa. Katsoessani vasemmalle näen valtavan muurahaispesän. Uteliaisuuteni heräsi ja poikkean polulta ja käyn katsomassa sitä. Muurahaiset liikkuvat todella vikkelästi. Näitä voisi seurata pidemmänkin aikaa, mutta annan niiden nyt jatkaa askareitaan.

Huomaan nyt, että puut alkavat harveta. Ylämäki alkaa tulla koko ajan jyrkemmäksi ja jyrkemmäksi, kun kävelen polkua pitkin. Maasto muuttuu sammaleisesta kivikkoisemmaksi ja kalliomaiseksi. Välillä on hankalia kivikko kohtia, mutta vauhdin ei tarvitse olla nopeaa. Menen ihan rauhassa. Puita on jo selkeästi harvemmin kuin polun metsäosuudella ja olen tullut nyt korkealle kalliovuorelle. Näkymät ovat mielettömän kauniit. Näen vesistöä, joka kimaltelee kauniisti ja voin nähdä joutsenia uimassa rauhallisesti. Näen kauempana samankaltaista maastoa missä nyt olen ja metsää. Minun on aika nauttia eväitä. Otan repun selästä ja eväät esille. Katson kimaltelevaa vesistöä ja matkustan aistien paratiisiin.

Teksti: Susanne Waris



Paremmen voinnin resepti

Selvisin pimeimmistä ajoista pitkälti, koska koira vei minut ulkoilemaan. En olisi jaksanut, mutta lähdin silti. Luonnon hiljaisuudessa pään täytti omat ajatukset, jotka joskus olivat liikaa. Ne sai pysähtymään kuuntelemalla musiikkia. Mitä raskaammat ajatukset, sitä raskaampaa heviä.

Kun pystyin, juoksin metsään. Niin pitkälle kuin jaksoin. Sitten pysähdyin, hengitin ja kävelin kotiin. Parasta oli, kun keksin avannon ja kylmävesiuinnin.

Onnistuin yhdistämään ne koiran kanssa ulkoiluun. Pulahduksen jälkeen olo oli sellainen, että huolet jäivät järveen. Se oli koukuttavaa ja tästä tuli rutiini.

Luulen, että luonto oli ja on minun paras pelastajani terapian ohessa. Luonto on meillä kaikilla Suomessa lähellä. Se hoitaa ja jaksaa kuunnella.

Teksti ja kuva: Kaisa

www.tilinkoti.fi

Asumis- ja tukipalveluja mielenterveys-toipujille.

Yksilöllistä elämää aktiivisessa yhteisössä

Lilinkoti SÄÄTIÖ



Oletko eronnut tai jäänyt leskeksi?
Hae mukaan Eläkeliiton järjestämälle kurssille!

Erosta eheäksi® -kurssit on tarkoitettu avo- tai avioeron kohdanneille yli 50-vuotiaille. **Yhtäkkiä yksin**® -kurssit on suunnattu yli 50-vuotiaille leskeksi jääneille.

Eläkeliitto järjestää uuteen elämäntilanteeseen sopeutumista tukevia kursseja yli 50-vuotiaille, vähintään puoli vuotta ja pääsääntöisesti korkeintaan kolme vuotta aiemmin eronneille tai leskeksi jääneille henkilöille. Kurssien tavoitteena on uusien näkökulmien saaminen muuttuneeseen elämäntilanteeseen ja oman identiteetin uudelleen rakentaminen. Tarkoituksena on löytää oma, uusi elämänpolku. Leskeyteen ja eroon liittyviä asioita käsitellään kursseilla yhdessä vertaisten kanssa ammatilaisten ohjauksessa.

Seuraavat Erosta eheäksi -kurssit:
19.–23.10.26, Lehmirannan hotelli, Salo. *Haku päättyy 8.9.*

Seuraavat Yhtäkkiä yksin -kurssit:
1.–5.9.26, Lehmirannan hotelli, Salo. *Haku päättyy 28.6.*
6.–10.10.26, Lehmirannan hotelli, Salo. *Haku päättyy 25.8.*

Kurssit ovat maksuttomia, mutta matkakulut ja mahdollinen omassa huoneessa majoittuminen maksetaan itse. Osallistuminen ei edellytä Eläkeliiton jäsenyyttä.

Lisätietoja: <https://elakeliitto.fi/tapahtumat/>



Lanupe

PALVELUITA LAPSILLE, NUORILLE JA PERHEILLE

- Oma väylä -kuntoutus
- LAKU-perhekuntoutus
- Vaativa lääkinällinen kuntoutus (psykoterapia)
- Pari- ja perhepsykoterapia
- Palveluseteliterapiat

www.lanupe.fi

NUMMELA | LOHJA | ESPOO | HELSINKI (Lauttasaari) | KARJAA

SNELLMAN

EST. 1951

Niemikoti

Paras paikka toipua

Helsinkiäisten mielenterveyskuntoutujien tukena jo vuodesta 1983
niemikoti.fi

HEI HELSINKIN SEUDUN ILMASTOPALAJINTO 2019

EKO KOMPASSI

VHTEIS KUNNALLINEN YRITYS
Tekee hyvää. Jakaen hyvää.



Digipulmiin ei tarvita tuuria, vaan luuria

Kaipaako selväsanaista, luotettavaa apua tietokoneen, älypuhelimien tai asiointipalveluiden käyttöön? Olemme Helsingin kaupungin digituessa juuri sinua varten. Ja autamme maksutta – puhelimesta, chatissa ja palvelupisteillä.

Soita Digitukeen: 09 310 10011
Tai chattaa: digituki.hel.fi
Ma–to klo 9–16

Helsinki

Luonto liikuttaa!

Luonto taitaa olla meille ihmisille itsensäselvyys, eikä sen merkitystä tule mietittyä sen kummemmin useinkaan eikä sitä pahassa tai hyvässäkin paikassa tule usein käytettyä tarpeeksi. Se on kuitenkin yksi voimakkaimmista hyvinvoinnin lähteistä, joita meillä on.

Metsä, järvet, vuodenaajat ja hiljaisuus ovat osa meidän suomalaisten kulttuuria. Luonto vaikuttaa meihin, halusimme tai emme. Luonto rauhoittaa hermostoa, laskee stressitasoja, parantaa keskittymiskykyä ja lisää hymyä huulille. Liikkuminen puolestaan on yksi tehokkaimmista keinoista tukea sekä fyysistä että psyykkistä terveyttä. Yhdistämällä psyykinen ja fyysinen hyvinvointi saadaan kokonaisuus. Ihminen on aina kokonaisuus ja kaikki vaikuttaa kaikkeen.

On tärkeää tuoda luonto ja liike osaksi yhteisön arkea, osaksi Helmin arkea. Tapoja tähän on monia. Jokaiselle meistä löytyy oikea tapa, joka sopii juuri itselle!

Luonto palauttaa, liikunta vahvistaa

Tutkimuksissa on useasti todettu, että vain 15 minuuttia luonnossa riittää laskemaan sykettä ja verenpainetta. Metsässä kävely aktivoi aivojen alueita, jotka liittyvät rauhoittumiseen ja mielihyvään. Jos lähettyvilläsi ei ole suurta ja sankkaa metsää, tai sinulla ei syystä tai toisesta ole mahdollisuutta sellaiseen, käytä hyväksesi sitä, mitä löytyy. Esimerkiksi Helmin läheisyydessä sijaitseva Kumpulän alue toimii loistavasti.

Kävelin taannoin täysin uutta lyhyttä metsäreitistöä Messukeskukseen. Oli mukavaa, kun matkalla pikkukivet narskuivat lenkkareiden alla ja hetkeksi olin puiden ja pensaiden ympäröimä. Polku

oli lyhyt, mutta sillä oli silti suupieliä nostattava merkitys hetkessä.

Liikkuminen antaa keholle sen, mitä mieli tarvitsee; energiaa ja onnistumisen kokemuksia! Koen, että mielenterveystyössä nämä ovat erityisen tärkeitä asioita. Ihan jokaiselle korvaamattomia asioita. Testaa joskus, jos et usko. Kun on oikein huono fiilis, lähde väkisin ulos. Jätä puhelin kotiin ja keskity puihin, pensasiin, kukkiin, pikkukiviin ja ilmaan, jota hengität. Olen melko varma, että kotiin tullessa mieli on parempi. Ei luonto tai liikkuminen vie mahdollisia vaikeita asioita pois elämästä, mutta ehkä niiden kestämiseen on parempi resilienssi. Väitän myös, että ajatus kulkee kirkkaammin ja nopeammin.

Uusi tapa nähdä luonto ja liikkuminen

Oma polkuni luontoliikunnan edistäjäksi alkoi Vierumäellä, jossa suoritin vuoden mittaisen koulutuksen työn ohessa. Kiitos Helmille siitä mahdollisuudesta! Olen toki liikkunut koko elämäni, välillä enemmän ja välillä vähemmän. Liikkumisen merkitys on opetettu minulle jo ihan lapsuudessa. Muistelen lämmöllä isän ja veljen kanssa vietettyjä hetkiä urheilukentällä, juoksukisoja ja kaikkia leikkejä, jotka usein olivat liikunnallisia. Saan edelleen kaikkein suurimmat kiksit siitä, kun käyn metsässä, salilla ja kävelylenkillä. Olen onnellinen myös siitä, että liikunnan merkitys on siirtynyt lapsilleni ja liikumme usein yhdessä.

Koulutus antoi minulle paitsi liikuntaneuvojan pätevyyden, myös uudenlaisen ymmärryksen siitä, miten monipuolisesti luontoa voi hyödyntää hyvinvoinnin tukena. Opin, että liikkuminen luonnossa ei ole vain pitkiä vaelluksia tai hikisiä suorituksia. Se voi olla myös rauhallista kävelyä,



hengitysharjoituksia metsässä, luonnon havainnointia, kevyttä lihaskuntoa puistonpenkin äärellä tai yhteisiä retkiä lähimetsään. Itselleni tämä oli hyvä ja vapauttava oppi. Olen nopeasti ja usein liiksi kiinni "tekemisessä". Kytään nopeasti kaloreita, matkaa tai aikaa – milloin mitään. Olen joutunut ja saanut harjoitella sitä, ettei aina tarvitse olla nopein tai paras. Aina ei tarvitse vetää lenkkiä nopeammin kuin viimeksi. Eikä siitä tarvitse tuntea huonoa fiilistä, päinvastoin. Isoin henkilökohtainen oppi oli ymmärtää, mikä on liikunnan ja liikkumisen ero.

Koulutus antoi konkreettisia työkaluja siihen, miten luontoa ja liikkumista voi tuoda osaksi matalan kynnyksen toimintaa; Miten rakentaa turvallisia ja saavutettavia hetkiä luonnossa ja rohkaista niitäkin, joille luontoon lähteminen tuntuu aluksi vaikealta. Olen tuonut Helmiin entistäkin enemmän retkiä luontoon: kohteisiin, joissa ennen emme ole käyneet.

Luontoa koko köörille!

Haluan painottaa, että luonto ei ratkaise kaikkia ongelmia, mutta ehkä se auttaa kestäämään niitä paremmin tai jopa löytämään uusia suuntia. Se tarjoaa mahdollisuuden tuntea itsensä eläväksi, kokea onnistumisia ja löytää uusia voimavaroja. Luonto ei, btw, tuomitse ketään!

Tavoitteeni on ollut tuoda luonto ja liikkuminen osaksi kohtaamispaikkaamme tavalla, joka on helppo, turvallinen ja innostava. Vierumäen koulutus antoi siihen vähän pohjaa, mutta todellinen oppi syntyy ihmisten kanssa kuljetuilla poluilla, yhteisillä retkillä ja yhdessä tekemällä.

Luonto kuuluu jokaiselle – ja mielenterveystyössä sen merkitys on kiistaton. Nähdään siis yhteisillä vihreillä poluilla jatkossakin!

Teksti ja kuva: Johanna Norring

Tuorein tuntumin takaisin

Tuntosarvet pystyssä sosiaalisessa ympäristössä ihmisten ympäröimänä. Tarkkailua, miten olla ja miten ei olla. Ylikuormittuneena tai alivirittyneenä, joskus jäätyneenä. Keskitietä kaivaten ja etsien. Levon kokemus unohtuneena, pois painuneena. Suojautuminen koholla, valppaana reagoimaan eri suuntiin, mahdollisiin uhkiin ja menneisyyden painaumiin.

Luonnon osasena

Luonnossa ei olla toisten katseiden alla. Siellä on vapaus aistia ja olla. Luonnossa on luonnon armoilla, säiden ja maastojen kanssa. Ei voi vaikuttaa metsän asukkaisiin, voi päästää irti kaiken kontrolloinnista. Maailma ei pyöri itsen ympärillä, mutta kuitenkin on omana osana maailmankaikkeuden kehässä.

Pehmenemistä sisältä

Metsässä yhteys itseen aukenee yrittämättä, luonnollisesti pakottamatta. Huomio suuntautuu luonnon ilmiöihin, hyönteisiin, lintuihin, ääniin ja tuoksuihin. Saattaa huomata, että on melkein metsän otus ja osanen. Kova pinta pehmenee. Myötätunto itseä ja toisia kohtaan herää herkemmin.

Vähitellen keho rentoutuu, askel joustavoituu, katse kohoaa näkemään, mieli asettuu avaraan näkymään.

Kohti tuoreita tunteita

Ehkä voi ajatella väljemmin, ehkä kohdata vaikean tunteen toisella tavalla. Ehkä asiat eivät olekaan niin hullusti ja toivottomasti kallellaan. Entä jos ei reagoisi voimalla tai alistuen vaan ajattelisi, suhtautuisi toisin ja yhteyttä avoimemmin etsien. Ehkä oleminen asettuisi sijoilleen ja rauha palaisi pienin etenevin liikkein takaisin. Voisi hengittää vapaammin. Uusi kohta, näkökulma kirkastuisi, auttaisi eteenpäin ja tuorein tuntumin palaisi takaisin kotiin. Hivenen toiveikkaampana, hivenen levollisempänä ajattelemaan.

Teksti ja kuva: Niina Rita
Terveyspsykologian erikoispsykologi



Kuva: Hanna Mustonen

Luonnon hoivaava syli

Luonto on osa meitä jokaista, ja me olemme osa luontoa elämämme alusta saakka. Se, kuinka sen koemme ja kuinka sen näemme elämämme varrella, onkin sitten toinen asia.

On tärkeää luoda oma suhde luontoon, sillä sen on todettu vaikuttavan ihmisen psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Tutkimukset tarjoavat tietoa siitä, kuinka lyhytaikainenkin luonnossa oleskelu vaikuttaa verenpaineeseen alentavasti sekä kohottaa mielialaa.

Olen ollut metsän ja luonnon äärellä lapsuudesta asti. Metsän keskelle vein kaupunkilaisserkkunikin ja tästä meidän omasta salaisesta metsänsopukastamme tuli vuosiksi tärkeä paikka. Siellä sai rauhoittua ja antaa mielikuvituksen virrata.

Toinen luontokokemus oli, kun naapurin iäkäs nainen vei minut – villiluontoisen tyttölapsen – koulupäivän jälkeen metsään ja antoi pienen retkemme jälkeen käteeni kynän ja paperia. Alkoi syntyä runoja luonnosta. Tämä viisas nainen näki minussa jotain, mitä muut eivät nähneet: rakkauden ja kaipuun luontoon. Sen, mistä vielä 50-vuotiaanakin ammentaisin virkistystä, luovuutta ja rauhaa.

Ikävä kyllä jossain vaiheessa elämäni unohdin tämän luonnon hoivaavan elementin. Sen havainnointi palasi mieleeni vasta kun uuvuin ja loppuun paloin opintojen, perheen ja työn yhdistämisen ruuhkassa. Terapeutti kysyi tärkeän kysymyksen

uupuneelta: Mistä olet saanut voimaa elämäsäsi, nyt tai ennen? Kun pysähdyin kysymyksen äärelle, muistui mieleeni luonto. Olin yksinkertaisesti unohtanut pysähtyä tähän hetkeen ja katsoa luontoa kuin pieni lapsi, joka hämmästelee pienen pientä leppäkerttua tai vaikkapa sammaleen värejä.

Elämässä on hyvä välillä unohtaa älypuhelin ja katsoa erilaisista näkökulmista ja nähdä asiat niin sanotusti lintuperspektiivistä. Isoksi muodostunut murhe voi muuttua puun latvasta katsoessa pieneksi ja liki näkymättömäksi.

Missä sitten voi kokea tällaista? Ihanaa on, kun voi kokea luonnon voimauttavaa vaikutusta niin aarniometsässä, kaupunginpuistossa kuin myös kauppatorin äärellä. Voi ottaa pienen luontotauon työ- tai koulupäivän keskellä esimerkiksi avaamalla ikkunan: katsoa, kuinka pilvet lipuvat näkökentässäsi tai kuinka voikukka puskee itsensä läpi asfaltin. Tai ehkä kuulet linnun sirkutuksen pensasaidassa.

Mitä nämä pienet havainnot saavat tuntemaan? Mitä ne voisivat kertoa? Opinnot terveydenhuollon alalla saivat minut kiinnostumaan siitä, kuinka vahvistaa ja tukea asiakkaita, joten jatkokouluttauduin taideterapiaohjaajaksi. Siihen liittyviin asiakastapaamisiin sovelsin tätä luonnon eheyttävää vaikutusta hyvin tuloksin. Luonnon tarjoama terapia on ilmaista ja se on kaikkien ulottuvilla.

Teksti: Myrskyluodon_Marika

”On tärkeää luoda oma suhde luontoon”



Oksas-sakset

Horisontissa auer laskeutuu kuusikon harjalle pehmentäen sen mustan sahalaidan. Taivaan ja latvojen totinen haamuraja pysyttelee aloillaan. Bussi pysyy paikallaan ja koivikko kohisee ohi toisteisena mattona, joka hohtaa hädintuskin sivusilmällä havaittavaa sinipunaa.

Samaistun sellaiseen, jota ei nähdä, jos katsoo suoraan kohti. Ikäiseni nainen on olemassa vain silmäkulmissa, näkymättömässä jäljessä ja jonkun hoitamina töinä. Lauseet sinkoilevat ylitseni, lävitseni, päivittäiset päällepuhujat tumpapaavat sanottavani katuun ja jään kytemään. Tulipää sytyttää roskat sisälläni, myrkkyykaasut nousevat korvistani. Saan roskan silmään.

Jos nainen puhuu metsässä, eikä mies ole toistamassa ajatusta omanaan, kuuluuko siitä ääni?

Ja olihan minussa useita oikein hyviäkin oksia. Vielä talvella ne olivat tässä eikä niistä voinut sanoa, olivatko ne kuolleita vai horrostivatko. Tuli kevät ja tuli kaupunginpuutarhuri. Hän leikkasi levällään olevat haarat yksi kerrallaan, piti tupak-katauon ja sylkäisi. Seisoin kädet selän taakse sidottuna riukuna, eikä haaroja enää ollut eikä

oksanhankoja, vain hankaavia haavoja. Mikään ei kurottanut enää erilaisiin valoihin, suuntiin, suuntauksiin.

Tänä keväänä minulle kasvoi vain yksi silmu, joka kohosi latvasta ylöspäin. Tuli valkohäntä, puraisi sen ja sylkäisi. Ravitsin häntä ja kuolin itse pystyyn. Kelotuin, kellastuin, kellistyin, kenelle voin valittaa?

Kun puutarhaomenan oksan varttaa meren rannan pihlajaan, ne saattavat alkaa tehdä yhdessä hedelmää. Perusrunko toimii juuristona ja jaloverso saa siitä hyvän kasvualustan.

Otin oksasakset. Pukeuduin mustaan pooloon, ja vedin sukkahousut päähäni. Valoisassa kesäyössä sauvakävelijät pysähtyivät katsomaan asuani. Nappasin yhden oksan haavikosta ja toisen honkasalosta. Ja vielä yhden pienen oksasen. Kun vartan ne huolella oksantynkiini, saatan saada aikaan hedelmiä. En vielä tänä kesänä, mutta mikäli varrentaminen onnistuu, vartun, vahvistun. Odotan sadonkorjuujuhlaa.

Kirjoittaja: Sateenkaarina

Luovuutta luonnosta: retki aistien maailmaan

Tykkäätkö kävellä metsässä? Hakeutuuko katseesi ikkunan läpi puun oksaan? Hymyiletkö ruohonkorrelle, joka sinnikkäästi änkeää asfaltin läpi?

Kulttuurissamme luontosuhde on vahva, ehkä etenkin metsästä moni pitää. Minä tuijottelen mielelläni merelle ja ajattelen sinisiä kukkia. Valkoiset kukat ovat monelle tärkeitä, kun taas minulle valkoinen on kylmä väri, eikä kukkiin liity minusta mitään kylmää, ei, vaikka ne tuotaisiin osanotoksi suruun.

Tällä kertaa teemme sanataidepalstalla aistiharjoitteita. Kuulostaako kummalta? Se tarkoittaa, että kun kirjoittaa, miettii samalla, mitä näkee, kun aprikoi tehtävää; miltä siinä paikassa maistaa tuoksua tai mitä kuulee. Mitä iho muistaa, mitä maistaa. Oliko retkieväänä jotain arkista tai jotain, mikä ei unohdu? Muistathan, että aisteja ovat myös ajantaju ja tasapaino.

Jaan sinulle muutaman kirjoitustehtävän tälläkin kertaa. Voit tehdä ne omassa rauhassasi tai jos pääset ulos, voit säästää muutaman siihen, kun olet liikkeellä. Voit kaikin mokomin myös muistella jotain aiempaa kertaa, kun olet ollut luonnossa tai liikkeellä muualla.

• Kirjoita mieleisesi teksti, runo tai tarina. Aloita se näin: "Jos olisin kukkiva puu..." Oletko hedelmäpuu, jossain matkakohteessa kukkiva puu tai kaiken keltaiseksi värjäävä mänty, nenän ja silmät tukkivat leppä tai koivu? Mitä puun juurella näkyy? Onko oksilla lintuja tai keinu? Miltä tuntuu katsella puuta? Tuoksuvatko sen kukat? Otatko puusta valokuvan, ja mihin kameran tai silmäsi linssi tarkentuu? Käytä aistejasi ja ruoki niillä kirjoittamisen iloa.

• Metsässä tai rannalla. Valitse jokin luonnonpaikka, josta pidät. Onko se sienimetsä? Niitty tai puisto, jossa olet eväsretkellä? Ranta mökillä tai kaupungissa, lomakohteessa tai lähiranta? Valitse yksi aisti ja kuvaile sen kautta, millaista paikas-

sa on. Mitä yksityiskohtia erotat? Mitä ne sinulle merkitsevät? Kun ajattelet sitä paikkaa, mikä muisto tulee ensimmäisenä mieleesi? Tuoksu, kuuloaistimus, näköhavainto tai jotain muuta? Jos haluat, voit laajentaa tekstiä ja kuvailla paikkaa lisäksi jonkin muun aistin kautta. Valitse vaikka ensin se, joka heti tuli mieleen, ja sitten jokin muu, joka on sinulle vieraampi aisti.

• Turvallinen paikkani. Ajattele jotain sinulle turvallista paikkaa. Se voi olla rakennus, huone, paikkakunta, läheisen syli, tunnelma tai ajatus, mitä vain, missä on mahdollisimman kotoisaa olla. Kirjoita sitten aistiharjoite, runo tai tarina, ja käytä mahdollisimman monia aistikokemuksia. Mitä ihosi muistaa? Mitä korvasi poimii? Miltä siellä tuoksuu? Viekö tuoksu sinut siihen paikkaan, kun aistit saman jossain muualla? Miten silloin reagoit? Onko ajalla merkitystä? Entä tasapainoaistilla? Mitä ihosi muistaa? Miltä iholla tuntuu, niskassa, käsivarsissa, kämmenselässä, kasvoilla?

Yksi ystäväni, joka ei paljoa kirjoittele ja nukkuu huonosti, teki turvallisen paikan harjoitteen mielikuvaharjoitteena. Hän sai uudestaan unta, kun ajatukset veivät hänet turvalliseen paikkaan.

• Jos pääset ulos, ota mukaan mieleisesi kirjoitusvälineet (kynä ja paperia tai vaikka puhelimen muistio). Kirjoita jossain muualla kuin tavallisesti. Tai kävele hieman eri reittiä. Oletko ajatellut, kierrätkö korttelin luontaisesti vasemman tai oikean kautta? Kokeile toisin päin! Pääsetkö poikkeamaan viereiselle kadulle yhtä tietä aiemmin kuin tavallisesti? Voitko käyttää toista ovea kuin yleensä? Kiinnitä huomiota yksityiskohtiin ja kirjoita, mitä havaitsit. Ratisiko aivoissa, kun synapsiyhteydet saivat hieman uuden reitin? (Voit kokeilla tätä myös arkirutiineissa. Harjaatko ensin hampaat ja tartut sitten kampaan? Kokeile vaihtaa järjestystä. Millaista se oli?)

Kirjoittaja: Anna Korkiakangas
Anna on sanataideohjaaja ja lavarunoilija, joka tykkää tuijotella merelle, kuunnella tuulen lauluja ja kissan hyrinää.



LUONTOSUHTEENI

Kirjoitin aikoinaan tekstin "Peikkotyttö nimeltä Elsukka". Siinä kerroin, että luonto pysyy peikon pienessä päässä muistin polkuna vanhaksi asti. Kirjoitan nyt omasta luontosuhteestani, vaikka nykyään se onkin vain ihailua kaukaa.

Muistan lapsena kulkeneeni luonnossa kaikki kesät. Talvella taas oli koulumatkan huurteiset puut ja hangen kimallus ja sateisina päivinä veden kastelemat vaatteet. Kotini oli Saimaan saarella ja siellä silmiäni edessä luonnon ihmeellinen kirjo. Oli kesän tervaneilikat aholla, kallioiden päällä olevat torvijäkälät. Samoin pihojen kissankäpälät, jotka lähemmin tarkasteltuina avautuivat kauniina nekin. Oli Harmaaniemen vanamot ja Ritoniemeen mennessä kostean lehdon talvikit. Myös suo-ojien kadmiuminkeltaiset rentukat keväällä. Kuusi kukki aniliininpunaisine, käpyjä muistuttavine kukintoineen.

Tuomien kukinnan aikaan runsaina riippuvat tertut puitten oksilla täyttivät huumaavalla tuoksullaan koko tienoon. Oli vähän myöhemmin kielojen kukinta ja kallioiden päällä kalliokielot, jotka vaatimattomina pyysivät anteeksi olemassaoloaan. Näitten jälkeen aukesivat metsien kaikki antimet: ensin mansikat, sitten mustikat ja lopuksi puolukat. Syksyisin sienet syysmetsän siimeksessä lymysivät ja odottivat kerääjiään.

Sittemmin, lähdettyäni opiskelemaan, luontosuhteeni oli entisen sukuni mökillä käyntien varassa. Silloin tuli tutuksi Hiidenveden jylhät maisemat karpaloineen ja kalaisine vesineen. Opin myös vesihiihdon alkeet.

Koska olin kotoisin kankaisilta mäntymailta, olivat Hiidenveden ympäristön kuusimetsiköt aluksi vieraita jyrkkine kalliorinteineen. Luonto oli erilainen kuin lapsuuteni maisemassa. Siellä tulivat tutuksi luonnon keskellä, jylhässä korpimaisemassa mökillä vietetyt takkaillat, takassa hiilloksen päällä kypsennettyine kuhineen. Jo lapsuudessani, eläessäni Saimaan saarella, olin tottunut rapujen syöntiin, mutta Hiidenveden anneista en tutustunut kuin kuhaan.

Valmistuttuani ja rakentaessani mökkiä lapsuuteni maisemiin olivat kesät järvestä ja veljen ravustamisesta nauttimista. Muuten luontosuhteeni jäi ohueksi, sillä keskityin lukemiseen ja työssä käyntiin.

Tutuksi tuli myös heinäpellolla olomme, niin veljeni kuin nuorimman sisareni tilalla. Aamulla menimme järveä pitkin 3,5 kilometrin matkan ja perillä odotti hellepäivä pellolla. Illan suussa paluu mökille ja saunominen uinteineen. Olikin nautinnollista pulahtaa kesäiseen järveen omassa rannassa pitkän helteisen päivän jälkeen.

Vasta 1990-luvun alun jälkeen löysin Suomenlinnan luonnon: sen kalliit ja uloimmasta niemestä alkavan aavan ulapan. Saatoin istua tuntitolkulla kalliolla kesäisenä päivänä ja nauttia meren avaruudesta. Nyt 24 vuotta liikuntakyvyttömänä oltuani olen keskittynyt kotiini ja sinne saataviin kukkalähetyksiin. Luontoa seuraan enää kotini ikkunoiden edessä avautuvasta maisemasta.

Teksti: Elsa-kaarina

Luonto kaiken ytimessä

Core memories, "ydinmuistot", on käsite, joka viittaa erityisen vahvoihin muistoihin lapsuudesta ja nuoruudesta. Tällaiset ydinmuistot voivat jopa muokata persoonallisuutta, ja ne voivat säilyä muistoissa koko loppuelämän.

Luonnon merkitystä omalla kohdallani ei tarvinnut kauaa pohtia, kun huomasin, että lähes kaikissa ydinmuistoissani on vahvaa vuorovaikutusta luonnon kanssa. Olen kokenut suunnatonta yhteenkuuluvuutta, lapsellista iloa, rajatonta rauhaa sekä ylimalkaista onnea luonnon ansiosta.

Lämmin kesäpäivä. Uimassa hiekkakuopilla. Yhtäkkinen sade. Uin keskellä lampea kelluvalle laiturille ja nousin sille seisomaan sateesta nauttien. Silloin aurinko asettui taakseni ja ympärilleni muodostui täydellinen sateenkaari. Oli pakko oikein nauraa ääneen sen absurdille kauneudelle.

Kylmä talviyö. Täysikuu ja tähdet. Jäätä asfaltilla. Otin potkukelkan ja lähdin katuvalottomaan maisemaan potkimaan. Pakkanen nipisteli poskia, mutta suu vääntyi väkisin hymyyn, kun jalas kiiti jäisellä asfaltilla. Täysikuu hymyili kanssani, eikä minulla ollut mihinkään kiire.

Kaupunkikävelyä Salzburgissa. Ahtaat kadut. Paha-aavistamaton käänös. Kadunkulman takaa paljastui aukio, jota kehysti vuori, joka nousi komeasti korkealle, nielaissen sen kylkeen rakennetun talon. Maisema oli kuin elokuvan lavasteista enkä voinut uskoa silmiäni.

Kirsikankukkia Aurajokirannassa. Viilenevä kevätilta. Täydellinen piknik. Nautin vaaleanpunaisesta kukkaloistoista niin, että ajan ylimääräisen kierroksen sen kautta työmatkallani. Istuessani kirsikkapuiden alla hypistelen maahan pudonneita kukkia. Voisipa kukinta kestää kauemmin.

Kävellessäni viikon neljäntoista lenkkiä koirani kanssa pohdin, kiertääkö lyhyempi vai pidempi reitti. En ole koskaan katunut pidemmän reitin valitsemista. Lenkeillä tulee vastaan leskenlehtiä, rusakoita, merenrantaa, auringonlaskuja, puunrunkoja, sammalia ja tiikusadetta. Aina ei ole hauskaa, mutta usein on vähintään mukavaa.

Ydinmuistojen kautta luonto on paitsi ollut tukenani, myös muokannut persoonallisuuttani. Luontokokemusten ansiosta olen onnellisempi, maadoittuneempi, iloisempi ja kestävämpi. Luonnon parantava voima on klisee, mutta hyvästä syystä. Kun on kokenut olevansa osa jotakin suurta, eivät pienet asiat enää saa laivaa kaatumaan.

Teksti: Mirka Lindgren

Runoja ja rustauksia

HAIKUJA: VUODENAJAT

Hennonvihreät
versot luottavaisina
nimen kuiskaavat.

Polku sydämen
kukin aamukasteisin
reunustettu on.

Syksyn omenat
posket punehtuneina
minuun katsovat.

Talven aurinko
kasvojani hyväilee.
Muistan kätesi.

Teksti: Anna Korkiakangas

PIENI HÖYHENPALLO

Pieni lintu
pieni höyhenpallo
iloisena visertää

Nyt on kevät
ja lähtenyt on jää
puiden silmut
arat, pienet
kohti valoa
ne kurkottaa

Taakse on jääneet
pitkät, pimeät
talven viimat
ja yöt

Nyt valoa
on kaikkialla
myös pienen
höyhenpallon
rinnan alla

Teksti: Sirkka-Liisa

TÄYS MURKKU

Kohta on valmis keko komea.
Paineita.

Paineita.

Muurahaista stressaa.
Se sahaa ees taas.
Havuja perkele!

Vastaantulijat tervehtivät.
Kaikki auttavat toisiaan.
Yhteinen projekti ja
kaikki tekee kaikkea.
Puhalletaan samaan hiileen
ja ollaan tiimi.

Sarasvuon käy tsemppaamassa.
Sykkeitä mitataan.
Polkujuoksu on huudossa.
Kaikki pelaa!
Mahanalus jalkoja täynnä.

Huono kasvomuisti haittaa,
kaikki näyttää samalta,
päivät vaikuttaa samoilta
Koko tiimi ihan muurahaishapoilla.

Puhtaita neulasia jaetaan puisto-
tossa.
Jengi jouluun mennessä ihan
horroksessa.

Teksti: Sateenkaarina

Jälleen uuteen aamuun heräät
Sanoja vastaan voimia keräät
Mielesi haaveilee jo kesästä
Hymyilet, isäsi valmisteleee taas venettä
Ajatuksissasi seilaat turvallisesti vesillä
Järvi, kesäilta, arpien ja mielen hoitajat
Täällä turvassa tunnet olevasi voittaja
Kiusaajat rannalla saavat päälleen sateen
Järvimaisema mieleesi värjää auringonpaisteen

Teksti: Lauri Nieminen

VOIMAANTUMINEN

Elämä on tärkeää ja sen hallitsemi-
nen on kestävä. Mielekkäät ajatukset
voimaannuttavat ihmisen mieltä.
Jaksaminen kasvaa ja näin hyvä koko-
naisuus kiittää olemassaolollaan.

Teksti: Arto Haatainen

Värien kertomaa

Anu Isoaho kirjoittaa ajatuksistaan siitä, miten värit hehkuvat kertoen kukin omaa tarinaansa.

Ajatellen vuodenaikoja: niilläkin on omat värinsä. Kesä, kuin vihreä niitty ja mansikkamaa. Syksyn punaiset ja oranssit lehdet puissa. Talvella luonto pukeutuu valkoiseen viittaen, kaikki näyttää puhtaalta ja koskemattomalta. Keväällä vihreät sävyt voittavat, jolloin luonto herää uuteen aamuun. Sininen kuin meren syvyys, punainen kuin hehkuva rakkaus. Keltainen ja oranssi, luovuutta parhaimmillaan.

Punainen

Oletko rakastunut parhaillaan tai oletko joskus ollut?

Yksi tulipunainen ruusu kertoo kaiken, mitä sen antaja tahtoo viestittää. Hymyilemme, kun nuoret rakastavaiset lähettävät toisilleen punaisia sydämiä. Punainen on dramaattinen väri, joka vie huomion missä se esiintyykin. Pidätkö punaisesta? Silloin luultavasti suhtaudut elämään suurella intohimolla ja tunteella! Jos käytät punaista kuulakärkikynää mieluummin kuin sinistä, tahdot että kirjoittamasi teksti huomataan, ensimmäisenä.

Vihreä

Vihreä on kasvun ja tuoreuden väri. Kesällä, maaseudulla mökkeilen, joka paikassa on vihreää. Kun riisut kengät jaloistasi, voit tuntea pehmeän vihreän nurmikon hyväilevän jalkapohjiasi. Luonnon helmassa, hiljaisuudessa, voit kokea mielen eheytymistä, olet kaukana kaupunkien äänekkäistä asfalttiviidakoista. Vain hiljainen ja lempeä kesätuuli hyväilee kasvojesi ja koet luonnon uudistavan voiman. Ei tarvitse ajatella mitään, tehdä mitään. Kun palaat jälleen syksyllä kaupunkiin, olet kuin toinen ihminen.

Ruskea

Ruskea on maanläheinen väri. Siihen liittyy nöyryys ja vaatimattomuus. Syksyllä perunamaalla voi upottaa kädet ruskeaan multa. Ruskea on neutraali väri, joka ei herätä monessa kovin suuria tunteita.

Keltainen ja oranssi

Keltainen ja oranssi valloittavat kirkkaudellaan ja värikkyydellään. Ne ovat kuin toistensa sisarusvärejä, ne tanssivat, nauravat ja karkeloivat... Ne ovat ilon ja elämän värejä. Luova ihminen käyttää paljon keltaista ja oranssia, ne ovat kuin aurinko, joka paistaa keskitaivaalla. Keltainen ja oranssi erottuvat muiden värien joukosta. Punaisen tapaan ne ovat huomiota herättäviä, positiivisia värejä.

Valkoinen

Kuinka kaunis on morsian valkoisessa hääpuvussa tai pieni lapsi kastemekossaan. Valkoinen on viattomuuden ja puhtauden väri. Usein kuvissa, enkelit ovat pukeutuneita valkoiseen. Maamme siniristilipussa valkoinen pohja kertoo puhtaista, lumisista hangista, yöttömistä öistä. Valkoisessa on karismaa ja jotain maagistakin.

Sininen ja violetti

Sininen ja violetti ovat lähellä toisiaan. Ne huoivat syvällisyyttä, joskus hengellisten asioiden pohdintaa. Sininen ja violetti säihkyvät sähkökkydellään. Taivaan sinen puhdas heijastus ja meren syvyksien mittaamaton syvyys. Sininen on minulle isänmaallinen, maamme lipun väri.

Musta

Musta on surun ja kuoleman väri. Se on kuin pimeä valo, joka ei loista muuta kuin taustana tähtitaivaalla. Myös paha kuvataan usein mustana värinä. Se on myös katoavaisuuden väri. Hautajaisissa pukeudutaan mustiin. Musta liittyy myös diplomatiaan: mustat autot ja tumma pukeutuminen. Arvokasta, myös draamaattista ja huomattua. Itselleni ehkä hieman pelottavakin väri.

Harmaa

Harmaa on neutraali, jokseenkin huomaamaton väri muiden värien keskellä. Hillitty harmaa kertoo myös kantajastaan, joka ei halua herättää sen kummempaa huomiota. Harmaana ja sateisena lokakuuisena päivänä haluaisimme mieluummin kietoutua villapeiton alle ja juoda teetä kuin lähteä ulos päivän harmauteen. Harmaa haukotus, väsyttää... Kaikki me tiedämme, kuinka harmaa päivä vaikuttaa energiatasoomme ja mielen vireyteen negatiivisella tavalla.

Kulta ja hopea

Kullassa ja hopeassa on arvokkuutta ja kuninkaallisuutta. Niissä on myös lupaus: kuin kaksi rakastavaista vaihtaisi sormuksia keskenään. Kulta ja hopea ovat kuin ikuinen elämä – väreistä jaloimmat ja arvokkaimmat. Kulta ei koskaan himmene, hopeakin pysyy iät ja ajat. Kultainen mitali urheilijan kaulassa kertoo jotain saavutettua ja voittoa; se on korkein mahdollinen tunnustus hyvästä suorituksesta.

Teksti: Anu Isoaho



CAFE MONAMI**Milloin:** Pe 4.9. klo 12.30**Hinta:** 2,50 €**Ilmoittautuminen:** 21.8. mennessä

Moderni skandinaavinen tunnelma ja 1800-luvun Rastilan kartanon historia tekevät Monamista ainutlaatuisen paikan nauttia ja rentoutua.

RYHMÄT:**TANSSIKURSSIT****Milloin:** Ryhmä 1: 18.9.–23.10. (ei 16.10.)

Ryhmä 2: 30.10.–4.12.

Hinta: Yhden ryhmän hinta 5 €**Ilmoittautuminen:** 4.8. mennessä.

Tervetuloa tanssimaan Helmi-talolle perjantaina. Voit ilmoittaa itsesi ryhmään yksi (5krt) tai kaksi (6krt). Ryhmä toteutetaan yhdessä työväenopiston kanssa ja ryhmää ohjaa tuttuun tapaan Helena Romppanen.

TAPAHTUMAT:**ASIAANTUNTIJALUENTO – VELKAANTUMINEN****Milloin:** Ti 16.6. 17–18Teamsissa → urly.fi/47NA**Hinta:** 0 €**Ilmoittautuminen:** Ei vaadi ilmoittautumista.

Miten pedantti laskujen maksaja ja omia talousasioita jo nuoresta saakka säntillisesti hoitanut henkilö joutuu velkajärjestelyyn? Miten näin pääsi käymään? Eikö hän todellakaan voi maksaa laskujaan?

Monta syytä ja monta yhteensattumaa, joista seurasi onnistumisia ja epäonnistumisia. Kuinka tässä kävi? Tervetuloa kuuntelemaan!

JUHANNUSKARNEVAALIT**Milloin:** To 18.6. klo 10–14**Hinta:** 0 €**Ilmoittautuminen:** Ei vaadi ilmoittautumista.

Toivokappaleita, moctailbaari, juhannuslounasta, nopeuspeliä ja muita pelejä! Siitä on hyvä päivä Helmi-talolla tehty. Nopeuspelin päivän parhaan tuloksen saaneelle palkinto!

ASIAANTUNTIJALUENTO – SUHTEENI RAHAAN**Milloin:** Ti 23.6. klo 16–17.30Teamsissa → urly.fi/47LT**Hinta:** 0 €**Ilmoittautuminen:** Ei vaadi ilmoittautumista.

Pysähdymme pohtimaan omaa rahasuhdetta. Rahatarina-tehtävän avulla syvennymme siihen, miten omat elämäkokemukset ja -tilanteet ovat vaikuttaneet siihen, millaisia rahankäyttäjiä olemme ja millaisia tunteita raha meissä herättää. Saat myös konkreettisia välineitä oman taloutesi tueksi ja kuulet, mistä saat tarvittaessa apua, jos oma rahatilanne kuormittaa.

Luennon vetävät Takuusäätiön asiantuntijat Hanna ja Venla.

SUPERALIAS**Milloin:** Pe 26.6. 13–14.30**Hinta:** 0 €**Ilmoittautuminen:** Ei vaadi ilmoittautumista.

Tervetuloa pelaamaan Aliasta with the twist! Peleistä vastaa Helmin ohjaajat Johanna ja Mira.

KESÄJUHLA**Milloin:** Ke 1.7. klo 10.30**Hinta:** 0 €**Ilmoittautuminen:** Ei vaadi ilmoittautumista.

Klo 10.30 raikas kesäinen alkumalja, klo 11.00–12.00 makkaran grillausta takapihan parkkiksella. Makkaran grillauksen jälkeen musaa ja fiilistelyä.

AVOMIELIN MÖLKKYTURNAUS**Milloin:** Ke 22.7. klo 12 →**Hinta:** 0 €**Ilmoittautuminen:** 13.7. mennessä

Tervetuloa mölkkylemään Helmi-puistoon läheiselle nurmialueelle Vallilaan. Yhteislähtö turnaukseen Helmi-talolta klo 11.45. Kahvit ja makeat syödään nurmialueella turnauksen päätteeksi!

KORU- JA HEIJASTINPAJA**Milloin:** To 13.8. klo 10–14**Hinta:** 0 €**Ilmoittautuminen:** Ei vaadi ilmoittautumista.

Leena ja apuohjaaja Arttu saapuvat Helmi-talolle ohjaamaan koru- ja heijastinpajaa.

Lisää toimintaa löydät verkkosivuiltamme osoitteesta mielenterveyshelmi.fi

Huom! Ilmoittautumista vaativan toiminnan paikat täyttyvät ilmoittautumisjärjestyksessä.

Ilmoittautumiset retkille, ryhmiin ja tapahtumiin:

Verkkosivuiltamme: mielenterveyshelmi.fi

Puhelimitse: 0401616604

Helmi-talolla: Mäkelänkatu 56, 00510 Helsinki



VIOLA RANININ SÄÄTIÖ RS

Omannäköinen *hyvä elämä*



LAHJOITA

haluamasi summa helposti ja nopeasti
MobilePaylla numeroon
94045

Näin teet lahjoituksen
MobilePaylla:

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

Rahankeräyslupanumero
RA/2021/261

TUE MATALAN KYNNYKSEN MIELENTERVEYSTYÖTÄ,
TAI TULE MUKAAN TOIMINTAAN!

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

KAIKILLE AVOIN MATALAN KYNNYKSEN
KOHTAAMISPAIKKA


- Ryhmätoimintaa ja retkiä
- Vertaistukea
- Vapaaehtoistoimintaa
- Lounaskahvila
- palveluohjausta
- Tukihenkilötoimintaa
- Tapahtumia ja luentoja



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

www.mielenterveyshelmi.fi

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

 Mielenterveysyhdistys Helmi