



2021

HAIKU





Päätoimittaja: Arto H.

Toimitussihteeri: Marko

Toimitus: Päivi S., Maija N., Sami N., Arto A., Arto R., Sanna N, Heikki K.

Etu- ja takakannen kuvat: Sami N.



# SISÄLLYSLUETTELO

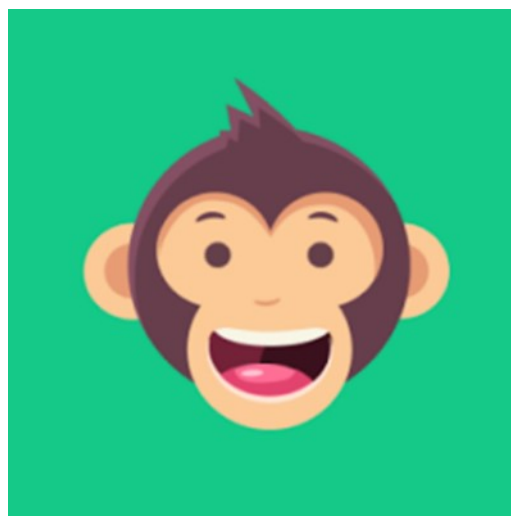
Pääkirjoitus	4
Ihmiset ovat tärkeintä	5
On aika harrastaa	6-7
Hyviä eläkepäiviä Leila	8
Matalan kynnyksen liikuntaohje	9
Vertti vertaispäivä	10
Iso kiitos Lions' Club!	11
Elämä mittainen oppiminen	12
Painon pudottamisesta	13
Corona-tunnelmia by Päivi	14
Laaturavintola Laineilla	15
Ajan kulua	16
Mielenterveysyhdistys Vernetti	17
On tää vaan niin Jumalan hylkäämä paikka	18-19
Tietokone aktiiviseen elämään	20-21
Työtoiminnan merkitys	22-23
Lopen uupuneet ja telttailua	24-25
Kokemusasiantuntijaleiri	26-27
Ryhmäohjaajan kokemuksia korona-ajalta	28
Unelmoitko sinä..?	29
Huilunsoittaja	30
Irtiotto Kotorannassa	31
Kiusaamisen syitä ja seurauksia	32-33
Toimintaa lähellä maata	34
Runoja	35



HELSINGIN SEUDUN  
ILMASTOPALKINTO  
2019

Niemikotisäätiö Haagan toimintatalo Vanha viertotie 22 C 00350 Helsinki  
Vastaava ohjaaja Marko puh. 050 593 1551 [marko.hanni@niemikoti.fi](mailto:marko.hanni@niemikoti.fi)  
Työtoiminta 2. krs Minna puh. 050 564 1727 ja Katariina 050 5642181, [haaga@niemikoti.fi](mailto:haaga@niemikoti.fi)  
Työtoiminta 3. krs Tarja puh. 050 408 2457 [haaga.tilaukset@niemikoti.fi](mailto:haaga.tilaukset@niemikoti.fi)  
Ruoka- ja toimitilahuolto Tuula puh. 050 359 7050  
  
Ryhmätoiminta Minna puh. 050 564 2053 ja Senja puh.050 562 6368 [haaga.paivatoiminta@niemikoti.fi](mailto:haaga.paivatoiminta@niemikoti.fi)

niilo 



# HAAGAN HAIKU PÄÄKIRJOITUS

Olen miettinyt millaista elämä olisi ilman koronaa. Korona on järjestänyt totuttuja järjestelmiä, uusi todellisuus edessä, korona on lisännyt etäyhteyksiä ja kokouksia.

Nykyisyys on uudenlainen, Haagan Haiku lehti valmistuu pikkuhiljaa ja välitavoite lähestyy. Lehtiryhmämme on hyvin hitsautunut yhteen, ideat lentelee ja avoimet keskustelut lehden jutuista on antoisaa.

Lehti on näyteikkuna ulospäin ja samalla kävijöille, lehti valmistuu kun on sen aika, kaikki kulkee omalla painollaan eteen päin.

Päätoimittaja Arto Haatanen





## IHMISET ON TÄRKEINTÄ- SAMIN HAASTATTELU

Moni tuntee Samin pidettynä Haagan toimintatalon kahvion pitäjänä, ryhmien ja retkien vetäjänä sekä Vernein aktiivijäsenenä. Korona-aika näkyy ja tuntuu varmasti näin aktiivisen ihmisen elämässä, siitä huolimatta mies vastaa kysyttäessä, että hyvää kuuluu.

Touhua ja retkikohteita on löytynyt näin poikkeusoloissakin, onhan Helsinki ja muu pääkaupunkiseutu täynnä nähtävää ja koettavaa. Retkeilijän tie on vienyt tutustumaan Kaupungin Talvipuutarhaan, Katajanokan Vankilamuseoon, Suomenlinnaan sekä Seurasaareenkin. Katajanokalla olleessa Maailmanpyörässä näki pitkälle, aina Riihimäkeen asti. Pyöräilykausikin koittaa jo pian, silloin Sami ajaa eri reittejä.

Ryhmänvetäjän ominaisuudesta kysyn vähän, mikä on hyvä ryhmä?:

”Ryhmän koko on hyvä rajata, 4-5 osallistujaa on sopivasti. Jos vaikka sattuu myöhästymään, on hyvä ilmoittaa siitä etukäteen.”

Teksti Sanna

Samun suosittu peliryhmä elää vuodenaikojen kierron mukaan: ”Talvella pelataan esim Trivial Pursuitia sekä Aliasta, kesällä tykätään pelata ulkopelejä.”

Hän osallistuu itse myös muiden vetämiin ryhmiin; Ajan hermolla- ja Bingo-ryhmiin.

Kaiken tämän touhun takaa löytyy hyvä syy olla mukana toiminnassa.

Nimittäin, :”Parasta ryhmissä on ihmiset, heidän kanssaan oleminen”.

Eipä siihen juuri muuta kai tarvitse todetakaan.



## On aika harrastaa - Ajankulua korona-aikana

Suomikaan ei ole välttynyt koronaviruksen vaikutuksilta. Rajoitusten takia on Niemikotisaatiönkin toimipaikkojen ovet jouduttu sulkemaan. On ollut pakko keksiä itse virikkeitä omaan arkeen. Yhtenä harrastuksena minulla on ollut kitaran soitto, jonka parissa olen harjoitellut alkeita. Soittimena minulla on teräskielinen Fender CT-60S BLK akustinen kitara. Kitaran soitto on minulle keino viettää laatu-aikaa itseni kanssa. Nuotinlukutaitoa minulla ei vielä ole, mutta se on tavoitteena. Tulevaisuuden suunnitelmissa on hankkia elektroakustinen kitara ja vahvistin.

Myös omien laulujen sanoittaminen ja säveltäminen on kaukaisena haaveena. Tahtoisin kirjoittaa lyriikkaa, jonka aiheena olisi psyykkensairauden kanssa selviytyminen. Sairastan paranoidista skitsofreniaa ja aihe on minulle tärkeä oman kokemuspohjani takia. Toivon ylläpitämiseksi ovat kokemustarinat aina paikallaan. Olen itsekin löytänyt ratkaisuja pulmiin, kuunnellessani toisten ihmisten kokemustarinoita ja musiikki olisi hyvä keino välittää omia oivalluksia toisille.

Youtubessa on hyviä opetusvideoita, joiden avulla olen päässyt alkuun akustisen kitaran soitossa. Ensimmäinen sointu, jonka olen oppinut on Sielun Veljien kanoottilaulussa ainoana sointuna oleva E-molli. Kanoottilaulu on hyvä alkeisbiisi, josta jatkoin Lemon yhtyeen kappaleeseen Nainen tummissa. Se on 70-luvulla levytetty suomenkielinen versio Uriah Heepin klassikosta Lady in Black ja sen parissa opin A-mollin ja G-duurin. Pidemmän aikavälin tavoitteena minulla on Östen Warnerbringin vanha ruotsalainen iskelmä Snart blir det sommar igen vuodelta 1969.

Huokeimmillaan kevyttä musiikkia, kuten esimerkiksi rock- ja popmusiikkia soittamaan kiinnostunut aloittelija, pääsee kitaraharrastuksen alkuun teräskielisellä akustisella Harley Benton D-120 kitaralla, jonka hinta on Thomann nettikaupassa 69 euroa. Kalleimmat teräskieliset akustiset kitarat maksavat yli 6500 euroa, kuten Gibson Hummingbird Custom AN. Kannattaa panostaa laatuun, eikä tuijotta hintaa. Joskus voi huokeaan hintaan saada hyvin soivan kitaran, mutta varminta on ensin käydä musiikkiliikkeessä kokeilemamassa miten sellainen instrumentti soi, jonka on aikonut hankkia. Ostopäätöstä ei kannata tehdä kokeilematta.

Akustisia kitaroita on myös nylonkielisinä. Nylonkielinen on tarkoitettu klassisen musiikin soittoon. Halvimmillaan nylonkielinen kitara maksaa 40 euroa, mutta halpa ei aina ole hyvä. Yamaha C40A maksaa f-musiikissa 149,90 euroa ja sitä suositellaan aloittelijoille sekä oppilaitoskäyttöön.

Aloittelija tarvitsee myös viritysmittarin, jonka avulla kitaran saa vireeseen, ennen kuin oppii virittämään korvakuulolta. Viritysmittareiden hinnat ovat huokeimmillaan viiden euron paikkeilla, mutta suosittelen kunnollisen mittarin hankintaa, kuten esimerkiksi Boss TU-30 Tuner & Metronom, joka sisältää myös metronomin. Metronomin avulla oppii paremmin pysymään rytmissä. Boss TU-30 Tuner & Metronom maksaa noin 20 – 25 euroa ostopaikasta riippuen.

Internetistä, osoitteesta <https://www.kitarat.info/kitaran-otteet-ja-soinnut/>,



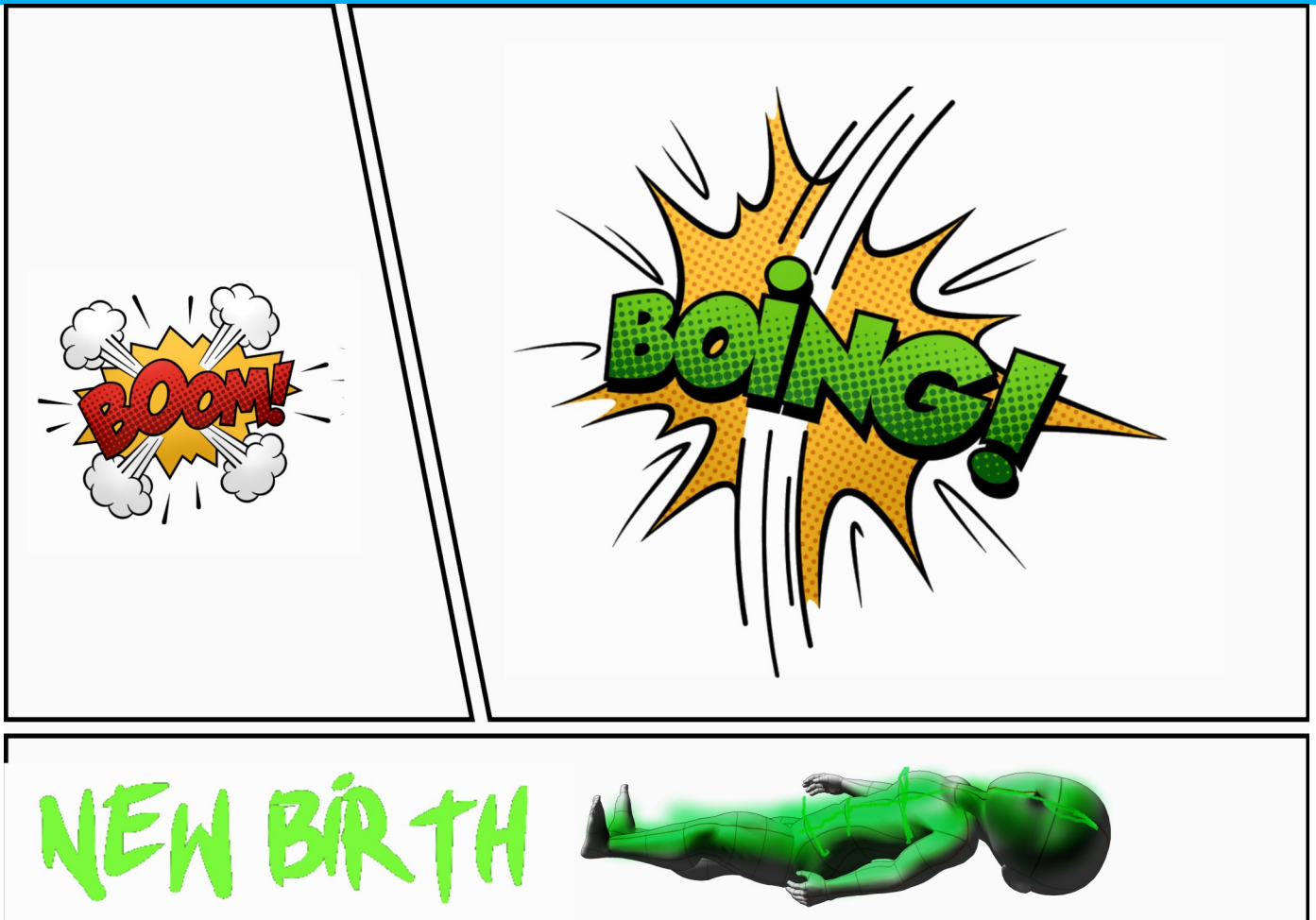
löytyy tulostettava sointutaulukko, jonka avulla oppii perussoinnut.

Kyseisillä sivuilla on myös teoriaa muunmuassa virittämisen ja komppaamisen tueksi. Osoitteessa <https://www.rockway.fi> on verkossa toimiva musiikkikoulu, josta löytyy yli 3000 opetusvideota kitaralle ja mikä parasta, tätä palvelua pääsee kokeilemaan ilmaiseksi.

Sanoittamisesta kiinnostuneille suosittelen Heikki Salon kirjoittamaa kirjaa {kahle} KUNINGASLAJI, joka on laululyriikan käsikirja. Kirjassa on neuvoja lyriikoiden suunnitteluun. Niille, jotka kokevat mielenkiintoa mennä perussointuja pidemmälle voin suositella Phil Caponen kirjaa 500 parasta kitarsointua. Kirja on tarkoitettu kattavaksi sointuoppaaksi kaiken tasoisille kitaristeille.



Teksti: Heikki Krok



Sarjakuva Sami N.

## Hyviä eläkepäiviä Leila!

Keittiömme pitkäaikainen ehtoisia emäntä Leila alkaa viettää eläkepäiviään maaliskuun 2021 lopussa. Millä mieltein hän sinne suuntaa? Tässä Leilan kertomaa.

### ”Elämäkoulu on ollut paras koulu”

Halusimme tietää, miten Leila tuli taloon. Työura alkoi hänellä jo 16- vuotiaana Kallastajatorpalla, ja 3,5 vuoden kestäneellä oppisopimuskoulutuksella Laakson sairaalan keittiössä. Haagan keittiöön Leila tuli niin henkilöstö- ja sairaalakeittiöissä työskentelemisen kuin 6 vuoden oman yrityksen pyörittämisenkin kautta. Työtön hän ei ole ollut koskaan. Leila toteaa, että koulutuksesta ei ole niinkään ollut hyötyä, laitteet ja menetelmät ovat muuttuneet vuosien varrella ja joka paikassa on ollut omanlaisensa kuviot. Kuviot Haagassa ovat olleet mieluisia; ” **Kaikki ovat olleet mukavia, ja on ollut ihana tutustua**”, sanoo Leila. Haaga ihmisineen: ” **On kuin toinen perhe**”.

Uran huippukohtia on ollut työ Upsee-

rikorkeakoulussa, jossa Leila tarjoili silloiselle presidentille ja puolustusvoimain komentajalle.

”**Ruoka on tärkeää, joka päivä tulee nälkä, eikä ruokaa voi laittaa tai syödä etukäteen tai etänä**” Tuo pistämätön, käytännöllinen ja tosi toteamus kertoo jotain Leila hyvästä otteesta työhön ja elämään ylipäätään. Ruoka Haagan Toimintatalolla on monelle se päivän ainoa ateria, jolloin ruokailun merkitys on sitäkin suurempi. Mutta mikä on hänen oma lempiherkkunsä syödä? ”**Itsetehty jauhelihalasagne ja jälkiruoaksi kaurapaistos vaniljakastikkeella.**”

Eläkepäiviltään Leila odottaa varmaan ensi alkuun vähän ihmetystä, kun ei enää työkiireet sanele tekemisiä. Silti, puuhaa riittää; on aikaa touhuta lastenlasten kanssa ja ulkoilla oman koiran kanssa. Itsensä saattaminen kuntoon on sitten myös ihan uudella tavalla mahdollista.

Leilan motto on ollut kautta linjan: ”**Jokainen päivä on koulupäivä.**” Kiitos siellä yhdessä viettämästämme ajasta, ja leppoisia ja hyviä eläkepäiviä!



Teksti Sanna

Tuula ja Leila Luukin retkellä syksyllä 2020



# MATALAN KYNNYKSEN LIIKUNTAOHJE JOHON EI TARVITSE INVESTOIDA MITÄÄN MUUTA KUIN AIKAA

Testannut ja kirjoittanut Päivi

Kävely on laji, joka ei maksa mitään, johon ei tarvitse erikseen hankkia varusteita, jota voi tehdä yksin tai ystävän kanssa ja johon melkein jokainen meistä kykenee. Ainoa sijoitus mikä tarvitsee tehdä on aika, ja nyt on aikaa.

Neuvon tässä varsin pragmaattisesti eri lenkki- ja kuntoilureittien alkukohdat, josta jokainen voi halutessaan lähteä kävelyharrastusta jatkamaan, elvyttämään tai virittämään aivan alusta. Neuvon vielä aloittamaan varovasti: ei ehkä kannata aloittaa koko lenkki tekemällä vaan kävelee ensin yhteen suuntaan muisteen reitin ja kääntyy ympäri sopivassa kohdassa, jotta löytää takaisin pois. Kun kunto kohoaa voi jo hurauttaa koko lenkin. Ja kännykkähän kannattaa olla mukana kun maasto alkaa muuttua vähänkään metsäiseksi.

Jos olet koskaan ollut **Oulunkylän** tekojäärädällä konsertissa tiedät yhden lähtöpaikan lenkipolulle. Se on aivan tekojäärädän takana.

Jos tiedät missä on Kisahalli ja Stadionin torni tiedät jo melkein mistä lähtee **Eläintarhan** lenkki. Se lähtee Kisahallin pysäköintipaikan takaa. Siellä on lähellä myös Töölönlahti, paikka jonka jokainen tietää. Lenkkeily onnistuu myös sitä ympäri.

**Paloheinään** pääsee kätevästi bussilla 66. Et voi erehtyä, koska lenkkeilyreitit alkavat heti pian päätepysäkin jälkeen.

Auroran sairaalaan mennessä on yksi lenkkilymaasto: **Keskuspuisto**. Sinne pääsee monesta muustakin kohdasta, jotka Pasilassa asuvat ehkä tietävät, mutta myös jos erimerkiksi Majakka on tuttu tiedät Hämeenlinnan väylän bussipysäkin. Sen takaa lähtee molemmilta kadun puolilta yksi lenkkimaasto: toisella puolella on **Pirkkolan** lenkipolku ja toisella on jälleen yksi pääsy Keskuspuiston lenkille.

Myös työpaikkamme Haagan toimintatalon lähellä sijaitsevan **Talin** keilahallin oikealla puolella on lähtöpaikka ulkoilumaastolle. Itse olen ollut siellä vain ohjatussa liikunnassa, joten en voi taata ettäkö reitit olisivat helpot suunnistaa, mutta jos ottaa jonkin maamerkin ja osaa suunnistaa hiukkasen, niin siellä on myös aivan ihanat kävelymahdollisuudet.

Tässä oli siis helpotetut ohjeet joilla pääsee lenkkeilemään. Jos tietokoneen käyttö on yksi taidoistasi, saat helposti kaikki lenkkeilymaastot sisältävän kartan osoitteesta <https://ulkoliikunta.fi>

Ensi kerralla kerron koti- ja urheilupuistolii-kunnan mahdollisuuksista ja seuraavalla alueen kuntokeskuksista ainakin, jos ne saavat silloin olla toiminnassa coronasta huolimatta.



# Vertti vertaispäivä 9.9.2021

Haagan hienon vertaistoiminnan kunniaksi vietettiin ensimmäistä kertaa 9.9.2021 "Vertti, vertaispäivää". Päivän aikana saatiin kuulla Riku Turpeisen hienoja tulkin-toja sekä klassikko-biiseistä että Rikun omaakin tuotantoa. Rikua voitte muutkin kysyä keikkailemaan ja lisätietoa löytyy sivulta <https://rikuturpeinen.com/rtmale/> Mielenterveysyhdistys Vernetin hallituksen jäseniä oli kertomassa toiminnastaan. Yhdistyksen 16 jäsentä on lähdössä joulukuussa viikon leirille Kotorantaan ja muutakin osallisuutta edistävää toimintaa yhdistys järjestää. Vernetti järjesti vielä päivän päätteeksi kävelytapahtuman Talin hienolle puistoalueelle.



Vuonna 2005 perustettu Vernetti ry järjestää retkiä, juhlia ja muutakin monipuolista toimintaa jäsenilleen.

Teksti ja kuvat Marko



## Iso kiitos teille, Lions' Club!

Haluamme kiittää teitä runsaista joulumuis-  
tamisista, ne todella tekivät joulun monelle  
meistä lahjan vastaanottaneista! Tässä muu-  
tama meistä lahjan saaneista kertoo tunnel-  
miaan siihen liittyen:

”Joulu on suurien tunteiden juhlaa, silloin  
voi kokea suurta yhteyttä, mutta myös suurta  
yksinäisyyttä. Kaikilla ei ole paikkaa, minne  
mennä joulunpyhiä viettämään, ja näin korona  
– aikana nekin, joilla muuten olisi siihen  
mahdollisuus, ovat saattaneet joutua luopu-  
maan tutuista kuvioista. Silloin joulumieltä  
on tuonut meille teidän lahjanne: esim läm-  
min muki glögiä tai piparien mausteisuus.  
Haluamme kiittää teitä siitä todella runsaas-  
ta lahjakassista, jonka avulla moni meistä sai  
joulun tunnelmaa luokseen. Tällaisena poik-  
keusaikana se merkitsee poikkeuksellisen  
paljon.”

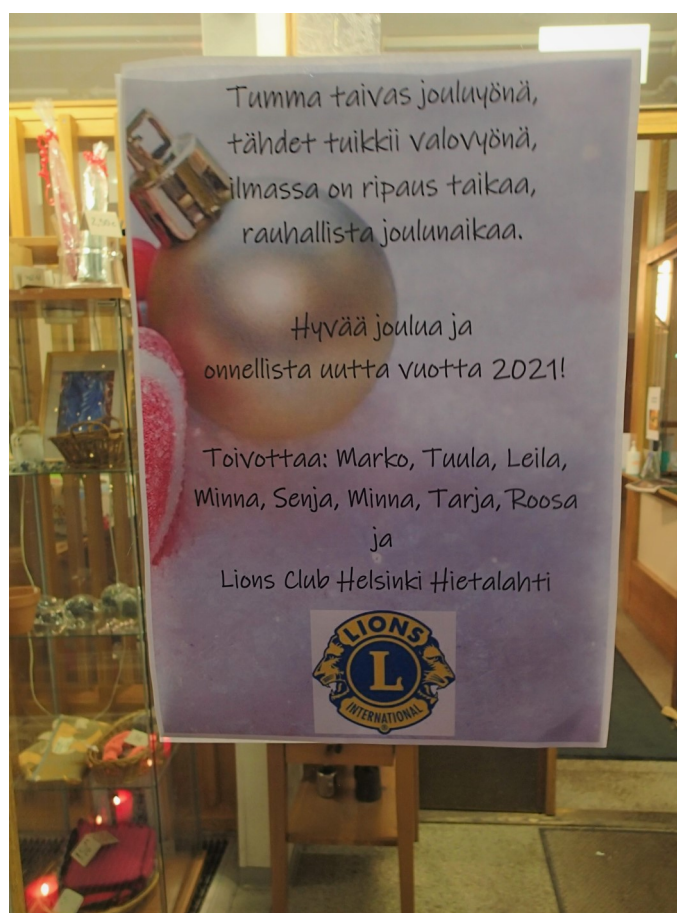
”Mekin haagalaiset ollaan joskus oltu tilan-  
teessa, jossa voitiin auttaa. Itse kuuluin Ani-  
maliaan, Amnesty Internationaliin sekä  
Greenpeaceen. Syrjintä esimerkiksi mielen-  
terveystapauksia kohtaan oli ehdottomasti  
tuomittavaa, niin ajattelin. Mutten ajatellut,  
että minusta tulisi yksi viime mainituista.

Paloheinässä meidän työkeskuksen ulkopuo-  
lella myytiin Lionsien joulukuusia ja Teuvo  
Pakkalan tiellä K- Supermarketissa Lionsit ke-

räsivät tuotteita ensikodin tarpeisiin. On aina  
kaunista, kun joku tekee hyvää.

Meidän joukosta löytää kaikenlaisia kohtaloi-  
ta. Suuri osa meistä on vähävaraisia. Monella  
loppuu jopa ruoka viikon mittaan. Vieläpä  
voi olla niin, ettei apua kehdata aina pyytää.  
Osa ei edes jaksaisi vaikka kehtaisikin. Joten  
joulukassi ei varmaan ole mennyt kohteen  
ohi tänäkään kuluneena jouluna. Hyvänteos-  
ta tulee hyvä olo. Erityisen hyvä olo siitä tu-  
lee, kun on itse kohteena. Valtava kiitos lei-  
jonille, kun ajattelitte meitä. Lämpimät aja-  
tukseni seuraavat teitä ja ajattelevat teitä,  
jotka näin asetuitte hyväntekijän asemaan.”

Teksti ja Sanna ja Päivi



## ELÄMÄNMITTAINEN OPPIMINEN

Yliopistomaailma on täynnä kaikenlaisia yliopistoilmiöitä. Jokainen tuntee akateemisen vartin, mutta kuinka moni on saanut perehdytyksen termiin "elämänmittainen oppiminen". Googlasin sen saamatta kummempia tietoja aiheesta, mutta muistan sen omilta opiskeluajoiltani.

Termi itsessään kertoo, mistä on kysymys. Elämänmittaisesta oppimisesta. Yhtenä vuonna esimerkiksi Eeva Ahtisaari palkittiin Helsingin yliopistossa vuoden senioriopiskelijana. On tarkoitus opiskella jollain tasolla koko ikä. Toisaalta se tuntuu ahdistavalta tyyliin enkö saa edes eläkkeellä levätä. Mutta ajatus on hyvin kaunis ja innostava ja sivistävä, kun sen ottaa niin.

Mitä sinä haluaisit vielä opiskella? Onko jotain opiskelualaa josta haaveilit muttet pääsyt toteuttamaan vaikkapa opiskeluaikana? Tarvitsisitko henkistä sparrausta jonkun asian opiskelusta? Nykyisinhän on aika lailla taivas rajana mitä opiskeluun tulee. Yksi syy sii-

hen on netti. Tietokoneen avulla voi opiskella monia juttuja.

On myös avoin yliopisto. Ammattikoulut ja korkeakoulut. On kansalais- ja työväenopistot. Kirjekurssit. Yksityistuntien ottaminen. Ominpäin opiskelu niille, jotka ovat autodidakteja (=oppivat parhaiten itseopiskelussa). On tosi paljon kaikkia kanavia mistä oppia saa. Itselläni on sellainen vaihe, että hoito- ja miksei sosiaalialakin kiinnostaa siinä suhteessa, että se tukee kokemusasiantuntija-toimintaa. Myös haluan oppia paremmin tietotekniikkaa.

Teksti Päivi S.

**"Se, minkä opit koulun jälkeen, on tärkeätä. Muuten tiedät vain sen, minkä kaikki tietävät." -Henry L. Dougherty**





## Painon pudottamisesta

Olen 49 – vuotias mielenterveyskuntoutuja. Olen ollut ylipainoinen noin 15-vuotta. Käytän psykoosisairauteeni lääkevalmistetta nimeltään Leponex. Kyseinen valmiste aiheuttaa monille sen käyttäjistä välillisesti ylipainoa, koska se lisää ruokahalua. Korkean kolesterolini vuoksi lääkärimini kehoitti minua laihduttamaan jo noin 10-vuotta sitten. Silloin minulla todettiin myös riski sairastua diabetekseen. Aikaisemminhan myös verensokerini oli koholla, mutta se on ollut normaali jo muutaman vuoden.

Viime vuoden keväällä ostin kirpputorilta lääkäri Antti Heikkilän kirjan Diabeteksen hoito ruokavaliolla. Kun korona-rajoitukset pian sen jälkeen alkoivat luin Antti Heikkilän kirjaa ja luettuani aloin kokeilla, olisiko kirjan ohjeilla vaikutusta ylipainooni ja veriarvoihini. En vielä silloin alkanut aktiivisesti pyrkiä laihduttamaan, mutta innostuin laihduttamisesta kun aloin kirjan ohjeita kokeillessani laihtua.

Ensin jätin pois kahvilleivät, kuten pullat, keksit ja viinerit, koska kirjassa neuvottiin välttämään haitallisia hiilihydraatteja, kuten vehnä ja sokeri. Ruoan laitossa käyttämäni öljy vaihtui rypsiöljystä oliiviöljyyn ja aloin välttämään teollisia rasvoja, kuten useimmat margariinit. Käytän päivittäin lihaa, kanaa tai kalaa sekä vähemmän perunaa kuin aikaisemmin, koska siinä on tärkkelystä, ei-

kä peruna ole paras mahdollinen hiilihydraatti. Porkkana, tomaatti ja kaikki vihreät kasvikset sen sijaan ovat hyviä hiilihydraatteja. Välipalaksi syön toisinaan turkkilaista - , toisinaan kreikkalaista yoghurtia. Kuitua saan ruisleivästä ja kasviksista. Lisäksi käytän marjoja, kuten sokeroimattomat marjakeitot. Yleisimmin minulle maistuu mustikkakeitto, jota käytän yoghurtin lisukkeena.

Kun alussa vältin kaikkia vehnätuotteita, perunaa ja sokeria sekä teollisia rasvoja, laihtuin 120 - kiloista jörrikästä 108 - kiloiseksi noin puolessa vuodessa. Nyt kun olen käyttänyt pastaa ja joitakin muita vehnätuotteita, mutta en juurikaan sokeria viimeiset puoli vuotta, ei painoni ole lisääntynyt, mutta se on pysynyt samoissa lukemissa, joihin kirjan neuvoja seuraamalla pääsin. Tämä kokeilu todisti minulle käytännössä, että Leponexin käyttäjäkin voi laihtua.

Teksti: Heikki Krook

”Ei ole väliä, oletko ylipainoinen vai alipainoinen, kunhan olet tasapainoinen”

- Juice Leskinen -

## Corona-tunnelmia, tuokiokuva by Päivi

On maanantai 15.2. ja olen katsellut ikkunas-  
ta aurinkoa, joka paistoi kuin heikkopäinen  
koko päivän. Yleensä pujahtaisin menoon  
mukaan nauttimaan siitä ja raittiista ilmasta,  
mutta nyt on töitä sekä kaksi teams-  
konferenssia, toinen päivällä, toinen illalla.  
Illan "webinaarissa" varustaudutaan käy-  
mään vaikuttamiskurssi joka on ajankohtai-  
nen kun kuntavaalit ovat tulossa. Webinaa-  
riin osallistuikin monta vaaliehdokasta.

On toisen corona-sulun 12. viikko ja jäljellä  
tätä olisi vielä 6 ja puoli viikkoa. Työtuoli al-  
lani on uudenuusi ja Ikeasta. Minulla ei ole  
kai koskaan ollut vielä työtuolia, mutta coronan vaikutuksesta toiminta on jotenkin pak-  
kautunut tähän työpöydän äärelle. Nautin  
suurenmoisesta hiljaisuudesta. Välillä tietysti  
laitan kuulokkeet päähän ja kuuntelen mu-  
siikkia. Niin tehtäisiin päivätoiminnassakin

jos siellä oltaisiin. Olen fiksannut syömiseni  
ja kuntokeskus on edelleen auki. Se on ollut  
auki läpi kaikkien corona-sulkujen ja -  
toimien. Osa ensimmäisen corona-ajan lisä-  
kiloista on jo kadonnut.

Talven yhtäkkinen ilmestyminen on herättä-  
nyt muistoja lapsuudesta. Lapsuudessa lumi  
oli itsestänselvyys. Kun aurinko vielä aloitti  
paistamisensa on talvesta tullut todella kau-  
nis. Vain siellä täällä kellastuvat maahan hei-  
tetyt hengityssuojaimet tahraavat kylämäis-  
tä lähiönäkymää Haagassa. Töistä tuli myö-  
hästynnyttä ystävänpäiväpostia. Ohjaajat lä-  
hettivät halauksen ja tietopaketin testeistä  
ja rokotuksista. Ilmoittauduin psykiatrian po-  
liklinikan "ajatukset haltuun"- ryhmään. Ryh-  
mien suosio on kasvanut räjähdysmäisesti.  
Elämä kulkee uusissa uomissaan. Huomenna  
asioille.





## LAATURAVINTOLA LAINEILLA

Nyt kun koronan takia on jäänyt pitempiä matkoja tekemättä voi aina harkita matkaa jonnekin ihan lähelle. Tästä esimerkkinä Iha-linesin saaristoristeilyt Helsingin saarien lomassa.

Helsingin Kauppatorilta, Kauppahallin melkein pä vierestä, lähtee Iha-linesin risteily kesäisin parina päivänä viikossa, useamman kertaa saman päivän aikana kylläkin. Ole varovainen, koska samoilla kulmilla on useammankin linjan lähtöpaikka. Matka kannattaa ostaa tietysti jo netistä, mutta satamastakin sen saa hankittua. Hinta on aikuiselta 20€ lapselta 10€. Eläkeläisen ja perheiden lippuja on vähän subventoitu.

Matkan idea on oikeastaan syödä hyvin. Löytyy ihan kolmen ruokalajin menuuta niin vegaanille kuin lihankin syöjille. Sitten löytyy salaattia ja kalaa sekä myös keuhattu pippuripihvi. Itse kiskaisin saaristolaislautasen jonka hinta - esimerkkinä - oli 19€. Ateriointi ei ole pakollista, jolloin voi istua aurinkokannellakin.

Mitä tapahtuu matkalla? Katsellaan maisemia ja saaristossa itsekin varttunut toimitusjohtajatar kertoo mikrofoniin missä milloinkin mennään ja kertoo anekdootteja ja vähän historiaakin kustakin ohitettavasta paikasta. Tunnelma on kiva ja rento, ja palvelu älyttömän hyvää. Mieleen jää mukava meriretkipäivä kauniissa

Piirros Sami N.

Helsingin saaristossa.

Teksti Päivi S.



# Ajan kulua

Olen Arto Haatanen olen käynyt Haagassa vuodesta 2007. Haagassa on tapahtunut muutoksia vuosien aikana. On tullut uusiokävijöitä , vanhoja lähtenyt pois ja menehtynyt. Haagan toimintatalo on monipuolinen paikka, Ensin olin monta vuotta työtoiminnassa, sitten osallistuin ryhmiin siirrettiin päivätoimintaan, kouluttauduin vertaisohjaajaksi vedän ryhmiä, päivätoiminta muuttui ryhmätoiminnaksi, liityin Haagan Haiku lehden toimitukseen ja nyt olen Haagan Haiku lehden päätoimittaja.

Haagassa on ollut paljon harjoittelijoita opiskelijoita, siviilipalvelus miehiä, sijaisia työntekijöitä ja johtajia. Haagan toiminta on kehittynyt kovasti.

Haagassa on hyvä henki ja rento meininki. Haagan tiloissa on Vernetti ry:n toimintaa. Vernetissä opin hallitustyöskentelyä. Klubitalo on kehittännyt myös kokoustyöskentelyä, Suomen Liikemiesten Kauppaoppilaitoksessa opin kokoustyöskentelyn perusteet.

Haaga on monipuolinen toimija jolla on pitkät perinteen vertaistoiminnassa ja nyt Haaga opettelee kokemusasiantuntija toimintaa.

Mielestäni kannattaa jos mahdollista osallistua Haagan Toimintatalon toimintaan.





# Mielenterveysyhdistys Vernetti

VERnetti

Vernetti ry. on mielenterveyspalvelujen käyttäjien ja mielenterveystyöstä kiinnostuneiden vuonna 2005 perustama yhdistys, joka rekisteröitiin 2006. Vernetin nimi viittaa vertaistukeen ja internetiin.

Vernettiä johtaa jäsenistä muodostettu hallitus, jossa toimimalla on tilaisuus perehtyä yhdistystoimintaan. Yhdistyksen tarkoituksena on mahdollistaa jäsenten omaan aktiivisuuteen ja vertaistukeen perustuvaa harrastus- ja virkistystoimintaa ja aktivoida jäseniä ja ehkäistä syrjäytymistä.

Vernetin jäsenmaksu on henkilöjäseniltä 10 € ja yhteisö- ja kannatusjäseniltä 50 €. Jäsenmaksun voi maksaa, joko käteisellä tai alla mainitulle tilille merkitsemällä viitteeksi nimensä ja yhteystiedot.

Vernetin arvot ovat avoimuus, luottamus, yhteistyö, positiivinen elämänasenne sekä yksilön kunnioittaminen.

Yhteystiedot: Vernetti toimii Niemikotisäätiön Haagan toimintatalon tiloissa os. Vanha Viertotie 22C, 00350 Helsinki, puh. 0504408812,

Email [vernetti@niemikoti.fi](mailto:vernetti@niemikoti.fi),

Verkkoyhteys [www.niemikoti.fi/vernetti](http://www.niemikoti.fi/vernetti) , pankkiyhteys Danske bank IBAN FI 07 8000 1002 0112 20.

Kuvat Marko



Mielenterveysyhdistys Vernetin puheenjohtaja Pertti ja varapuheenjohtaja Kaisa sekä hallituksen jäsenet Rauno ja Sami L. Kotorannassa

On aika puhua Haagasta. Kokemusasiantuntijana toimiessani ja varsinkin muitten kuin Niemikotisäätiön palvelunkäyttäjiä kohdattessani törmään usein melkoiseen skeptisyyteen säätiötä kohtaan ja myös Haagan toimitaloamme kohtaan. Ja totuus onkin, että kaikki toimintatalot eivät ole samanlaisia. Itse en voisi kuvitella käyväni muualla kuin säätiöllä ja Haagan toimintatalo on mielestäni yksinkertaisesti loistava.

Olen ollut täällä vuosia. Aloitin Paloheinästä ja sieltä siirryimme koko työkeskus tänne Haagan toimintatalolle kolmanteen kerrokseen. Sittemmin siirryin itse päivätoiminnan puolelle ja kävin vertaisohjaaja- ja kokemusasiantuntijakurssit. Molemmissa, muuten, oli Niemikotisäätiö kouluttajana, osakouluttajana vertaisohjaajille ja ainoana kouluttajana kokemusasiantuntijoille. Parasta talossa on kemia. Kävijöitä on kaikkiaan 150, joten on selvää etteivät kaikki ole tyytyväisiä aina, mutta mielestäni näin isoksi paikaksi on väen keskeinen kemia ja tunnelma todella hyviä. Toiseksi parasta talossa ovat työ ja toiminta. Molempia siis löytyy, työtoimintaa ja päivätoimintaa. Työtoiminta koostuu lähinnä tilatuista alihankintatöistä kuten vaikkapa ruuvien pakkaaminen tai postitus. Työtoiminnaksi lasketaan myös keittiö- ja siivoustyö. Päivätoiminta on yhdessä hengailua, erilaisia ryhmiä kuten yleisivistävät, käsityöt ja musiikki sekä retkiä ja jopa pienempimuotoisia matkojakin. Ennen korona-aikaa oli tapana järjestää esimerkiksi Tallinnan-matka, kaikille talon eri osastoille yhteinen. Kolmanneksi parasta on toipumisorientaation mukainen henkilökohtainen ohjaus ja aktivointi, joista jälkimmäinen toteutuu toisten kohdalla aikalailta tuhatpro-

senttisesti ja toisten kohdalla ei juuri nyt kovastikaan. Talosta voi saada tukea sellaiseenkin toimintaan, joka johtaa talosta eteenpäin yhteiskuntaan. Onko se sitten kuntouttavaa vai työtoimintaa nimeltään, mutta talossa voi jopa hankkia arvosanan toimitilahuollosta. Tai voi saada tukea Valtti-valmennukseen siirtymiseen, josta on näkyvät työmarkkinoille tai voi siirtyä myös tuetusti Verveen, myös työllistävä rupeama. Me kaikki talossa luomme osaltamme tätä toimintaa. Ohjaajat ovat kivoja ja työtä pelkäämättömiä ja erityisplussa tietysti vastaava ohjaaja Markolle. Kyllä kuntouttava paikka voi olla paljolti nimittäin päällikkönsä näköinen. Marko on työstään jopa innostuva maraton-mies, joka harrastaa muun muassa vitsejä ja huumoria. Ruoka on hyvää, se maksaa 3,80€ ja tarvittaessa voi aloittaa päivänsä myös edullisella aamupalalla. Haagan nykytila on erinomainen olosuhteet huomiioon ottaen. Vain kuntoutuskodeissa asuvia vielä odotellaan tonteille. Korona-aikana talolta sai tukea yksinäisiin rupeamiin. Jos ei muuta voitu tehdä, niin ainakin ajankulunkia tarjottiin kuten lukemista. Ajankulukkeita saatiin lahjoituksina. Nyt olemme melkein täydessä toiminnassa.





Kahvilaa ei olla vielä saatu avattua. Kahvila on nykyisin ns. vertaiskahvila, mutta kaikkien hengailutarpeisiin sopiva. Sinne ovat muutkin tervetulleita kuin talolaiset. Toiminnassa ei ole myöskään vielä uudelleen kokemusasiantuntija-kahvila, joka meillä oli tapana järjestää kerran kuussa. Se oli iltapäiväaikaan ja sinne olivat myös tervetulleita ja ovat muutkin kuin säätiön väki, kunhan on vain joku liittymäkohta kokemusasiantuntijuuteen.

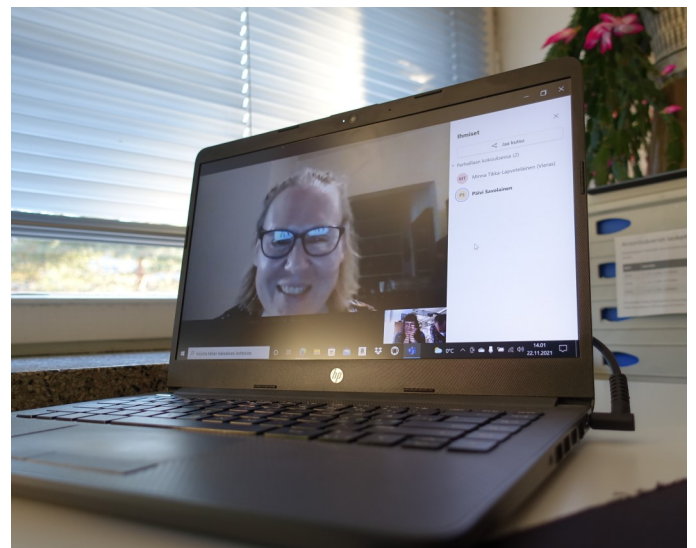
Oma elämä on sillä lailla muuttunut näinä vuosina, että olen muuttanut myös Pohjois-Haagaan asumaan. Kävin täällä aikaisemminkin useasti tapaamassa vanhempiani, jotka muuttivat tänne 90-luvulla. Halusin olla lähellä heitä, jos he vaikka alkavat tarvita apua elämiseen iän myötä. Lisäksi täältä on kävelymatka toimintatalolle. Jos säätiö tai toimintatalo joskus arveluttavatkin ihmisiä, niin niin tekee Haagakin itsessään. Kerran kävellessäni Haagan ostariaukiolla baarin ohi kuulin jonkun naisen sanovan baarista tulevalle seurueelleen, että "on tää vaan niin Jumalan hylkäämä paikka". Mutta voin vakuuttaa, ettei Jumala ole meitä hylännyt vaan täällä saa itselleen ihan hyvät asuinoltavatkin.

Jutun kirjoittaja Päivi S. Minnan, Heikin ja Tepon kanssa valitsemassa Teamissa uusia kokemusasiantuntijoita.

Hakijoita oli ennätysmäärä yli 30!



Kuva: Otso Pohto



# Tietokone aktiiviseen elämään

Tietokone olisi kiva ja tarpeellinen. Voisiko tukilinja tässä hankinnassa auttaa rahallisesti? Tässä Raunon tarina mitä kaikkia vaiheita oli koneen hankkimisessa.

Ensimmäisenä pikkuisen lomakkeiden täyttämistä Tukilinjalle. Tarvitaan todistus sairaudesta ( esim. lääkärinlausunto), todistus tuloista (verotuspäätös) sekä asiantuntijan suositus tietokoneen käyttötarpeesta. Lomakkeet skannattiin ohjaajan avustamana sähköiseen järjestelmään.

Päätöksen odottelua...

...päätös tuli kuukausien päästä 😊. Kun päätös oli saatu, alkoi pähkäily mikä kone 🤔. Tässä Rauno turvautui niemikotisäätiön Mieli töihin yksikköön ja heidän asiantuntemukseen. Tukilinja on määrittänyt hankinnan raamit seuraavasti: hankinta gigantista ja korvauksen suuruus maksimissaan 470,-. Jos hankit kalliimman niin maksat erotuksen itse. Mieli töistä yksikön ohjaaja Mikko antaa suosituksen perusteluineen.



Mieli Töihin-valmennusyksikön tiimi toimii vanhalla paloasemalla osoitteessa Maistraatinkatu 6

Kauppaan; varmistimme Haagassa etukäteen että itiksen Gigantissa em.laitteita on. Tukilinjalla paperinen päätös ja henkilöllisyystodistus täytyi olla mukana. Rauno maksoi muutamman kymppin omasta pussista ja kannettava tietsikka kainaloon ja kohti Pasilaa Mieli töihin yksikköä jossa se laitettiin toimintakuntoon.



”Autoin Raunoa ottamaan käyttöön hänen uuden läppärinsä. Tietokoneiden käyttöön-otto on vuosien saatossa tehty yhä hankalammaksi, joten autan mielelläni muita ihmisiä tietoteknisissä aiheissa. Uuden tietokoneen käynnistyksessä Windows tykkää kysyä asetuksista, millä ei ole mitään merkitystä ja saattaa joskus hidastaa tietokonetta. Tämän takia on hyvä, että lukee tarkasti kaiken käyttöjärjestelmän asennuksen aikana.

Tietokoneen asennuksessa ei ollut ongelmia. Asensimme Windows-käyttöjärjestelmän, kaikki siihen liittyvät päivitykset ja muutamia tärkeitä ohjelmia, kuten Teams ja LibreOffice. Tietokone oli suorituskyvyltään keskitasoa vahvempi, joka teki asennusprosessista nopean. Muokkasimme myös työkalupalkkia hieman mukavammaksi, jotta tärkeät ohjelmat löytyvät helposti. Autan mielelläni Raunoa jatkossakin läppärin opetteluun liittyvissä asioissa.”



Kuvassa Samu

”Mieli Töihin -valmennuksen pienryhmäopetukseen voi myös hakeutua koronarajoitusten hellittäessä.”

**Nettiyhteys;** Raunon taloyhtiössä (Heka) sisältyy huoneistokohtainen laajakaista vuokraan. Sata meganen parempi yhteys maksaa 0,98 euroa / kuukausi ja Rauno otti sen. Meni noin viikko ja modeemi oli saapunut postiin.

**Koneen käyttöön otto:** Nettipiuha koneeseen ja modeemi seinään. Kone käyntiin ja sehän pelaa! Mieli töihin -yksikkö oli laittanut kaikki valmiiksi eli ylimääräinen digi-jumppa jäi vähemmälle

Teksti Marko H. Kuvassa Rauno



## Työtoiminnan merkitys osallisuudessa ja kuntoutumisessa

Työtoiminta on osa ryhmämuotoista toimintaa. Työtoiminnassa, jossa osallistujat ovat pääasiassa työkyvyttömyyseläkkeellä, toiminnan ensisijainen tavoite on työllistymisen sijasta toimintakyvyn tukeminen ja osallisuuden ja yhteisön, johon kuulua, tarjoaminen. Parhaimmillaan toiminnassa solmitaan ystävyysuhteita, jotka kantavat myös toimintaan osallistumisen ulkopuolella.

Kuitenkin työtoiminnassa tehtävät työt ovat ihan oikeita töitä, kuten laboratoriokomponenttien pussittamista tai esim. rautakauppoihin menevien tuotteiden pussittamista. Siis taitoja ja tarkkuuta vaativia töitä. Työnteko tuo tekijälleen usein myös ylpeyden tunteen omien kättensä jäljen näkemisestä.

Työn ei kuitenkaan ole tarkoitus korvata oikeaa työtä eikä töiden tekemisestä saa koitua kohtuutonta painetta. Osa työtoimintaan osallistuvista henkilöistä on ehtinyt tehdä työuran ja taustalla voi olla vaikkapa loppuun palamista. Osa taas ei ole ennen sairastumistaan ehtinyt hankkia työkokemusta, joten täällä täytyy olla turvallista kokeilla erilaisia töitä.

Koska kaikki saavat eläkettä tai kuntoutusrahaa, ei laki salli varsinaisen palkan maksamista, mutta meillä maksetaan ns.

”työosuusrahaa” lain sallimissa puitteissa ja se on verotonta ansaitsijalleen. Sillä rahalla pystyy ehkä hankkimaan jotakin sellaista, mitä ei muuten pystyisi.

Myös ohjaajan näkökulmasta työ on antoisaa ja monipuolista. Yksilöllisten kuntoutu-

misen prosessien tukemisen lisäksi ohjaajalla on iso rooli ryhmähengen luomisessa. Myös sillä, että toimintaan osallistuvat otetaan mukaan yritysyhteistyöhön ja päättämään, millaisia töitä halutaan tehdä, on merkitystä osallisuuden ja merkityksellisyyden kokemuksissa. Ohjaajat ovat vastuussa siitä, että työtoiminnassa on töitä, he hoitavat yrityskontaktit ja toimintaan osallistuvien on hyvä hahmottaa oma merkityksensä prosessissa. Kun työt tehdään huolella niin niitä riittää jatkossakin. Jokaisen panos on arvokas ja sillä on merkitystä. Usein myös opettelemme yhdessä töiden tekemisen ja monesti parhaimmat ideat syntyvät juuri ryhmäläisiltämme. Jotkut yritykset ovat vakituisia asiakkaitamme ja kun työt tulevat tutuksi, aina löytyy ohjaajan avuksi työn neuvoja uudelle ”tulokkaalle”.



Kuvassa Minna Tikka-Lapveteläinen



”On syy herätä aamulla, kun on sopinut tulevansa toimintatalolle. Tuntee itsensä merkitykselliseksi ja oppii myös aina uutta”, sanoo työtoimintaan osallistuva Harri.

Aina joskus joku kuitenkin lähtee myös opiskelemaan tai takaisin työelämään, vaikka se ei meidän ykkösprioriteettimme olekaan. Työtoimintaan osallistuminen on varmasti tukenut tässä prosessissa. Myös vanhuuseläkkeelle on meiltä jääty. Miltei koko elämän kirjo on täällä nähtävillä.

Teksti Minna Tikka-Lapveteläinen



Minnan työparina aloitti 1.8.2021 sosionomi Katariina Herttuainen



## Lopen uupuneet ja telttailua Vihtijärvellä

Haagan keittiön väkeä teki päivätreenin Iso-Melkuttimelle. Järven vesi on poikkeuksellisen kirkasta ja sen takia sukeltajien suosiossa. Päivä oli tyyni ja lämmin - tälläkin oli yli 20 astetta. Kävelyä tuli noin 7 kilometriä ja sen takia ryhmämme sai nimen "Lopen Uupuneet" 😊

Samaan aikaan viisi telttailijaamme vietti kaksi yötä Vihti Parkin leirintäalueella. Telttamajoituksen lisäksi oltiin uitu, saunottu, ulkoiltu ja ennen kaikkea syöty hyvin!



Iso-Melkuttimen ympäri kiertää hyvät polut ja taukopaikkojakin löytyy.





Iso-Melkutin, Tokholman nokka



Tämän vuoden telta-  
retki suuntautui Vihti-  
parkkiin.

Kuvassa Kaisa, Rauno,  
Jari ja Senja





# Kokemusasiantuntijaleiri Kesäharjussa 6.–8.10.2021

Kokemusasiantuntijaleiri järjestetään tänä vuonna kahdessa osassa. Kahden leirin malliin päädyttiin koronarajoitusten vuoksi, jotta mahdollisimman moni kokemusasiantuntija voisi osallistua. Lähdimme matkaan kohti Vuolenkoskea leiri 1. kanssa keskiviikkoamuna klo 9 Kulttuuripaja Elvikseltä. Mukana oli kahdeksan kokemusasiantuntijaa ja koulutustiimi.

Nykyään leiri on kolmipäiväinen. Nautimme yhdessäolosta ja hyvistä ruuista. Saunat lämmitettiin kahtena iltana ja Kilkkilän kotieläintilalle tehtiin retki. Ohjelmaosuus oli antoisa, sisältäen tulevien toimintojen suunnittelua, voimavarapuun, kokemusasiantuntijoiden omia tarinoita ja tietenkin Teppo Tolvasen ohjaaman suosituksen äänimaljarentoutuksen. Suunnittelimme tulevaisuuden projekteiksi koke-kahvilaa ja mentoritoimintaa. Keskustelu eteni hieman rönsyillen, mutta konsepti koke-kahvilan ja mentoritoiminnan osalta löysi muotonsa.

**Koke-kahvilan** osalta suunniteltiin, että kahvila järjestettäisiin kuuden viikon välein ja vierailijoiksi tulisi eri alojen asiantuntijoita. Vierailijoiksi ehdotettiin Kelan virkailijaa kertomaan muunmuassa tulorajoista ja asioinnista Kelassa yleisesti. Suunnitelmissa on myös KO-KOA- ja Mindfulness-tietoiskut sekä syömishäiriöihin erikoistunut ravitsemusasiantuntija. Koke-kahvilan sijainniksi oli ehdolla kolme vaihtoehtoa, jotka voisivat vuorotella: Haagan toimintatalo, Kulttuuripaja Elvis ja Malmin päiväkeskus. Niemikotisäätiön ompelimoa pidettiin hieman pienenä tilana, mutta sekin on harkinnassa. Villa Borgis kohteena torjuttiin sen hankalaksi koetun sijainnin vuoksi.





Niemikotisäätiölle suunniteltiin myös **mentoritoimintaa**. Idea lähti kehittymään kun puhuimme aitovälittäjä hankkeesta ja pöydälle nousi ehdotus saman kaltaisen toiminnan järjestämisestä Niemikotisäätiöllä. NKS-Mentorit toiminnan rungoksi suunniteltiin palveluja erityisesti uusien palvelunkäyttäjien ryhmäyttämiseksi ja perehdyttämiseksi Niemikotisäätiön toimintaan. NKS-Mentorit toiminnan tiimoilta sovittiin myös kaveripalvelun käynnistämistä yksinäisille kuntoutujille. Kaveripalvelun tarkoituksena on antaa tukea muunmuassa virastoissa asioimiseen ja yksinäisyyden vähentämiseen. Kaveripalvelun kautta voisi saada seuraa vaikka urheiluharrastukseen tai kulttuurieroihin. Kaveripalvelun osalta sovittiin, että laaditaan lista Niemikotisäätiön kokemusasiantuntijoiden vahvuuksista ja mielenkiinnon kohteista, jotta palvelunkäyttäjät saisivat yhteyden juuri sellaiseen kokemusasiantuntijaan, jonka kanssa olisi jotain yhteistä ja henkilökemiat toimisivat silloin mahdollisimman hyvin.

Tämän syksyn toinen kokemusasiantuntijaleiri järjestetään 1.11. – 3.11.2021 ja siihen palaan blogin muodossa kun leiri on järjestetty.

Helsingissä 10.10.2021 Heikki Krook

*Kuvat Marko*

Noin 14 km litiin Kirkonkylästä pohjoiseen Pyhäjärven Hiidensaarella kohoaa "Kymenlaakson Koliksi" kutsuttu Hiidenvuori, luonnon muovaama linnavuori. Hiidenvuoren huippu kohoaa yli 60 metrin korkeuteen Kymijoen pinnasta halliten maisemaa. Jääkauden pyöristämät ja silottamat pinnat, pystyjrkänteet sekä luoteislaidan halkeama tekevät vuoresta näyttävän maasto- ja maisemakohteen.



## Ryhmänohjaajan kokemuksia korona-ajalta

Hei! Olen Sirpa ja kokemusasiantuntija Niemikotisäätiöllä. Ohjasin tänä keväänä Harjun Minnan kanssa Kohti valoa -ryhmän depression kanssa pärjäämisestä. Olen itse toipujana aikoinaan käynyt Mieli ry:n Depressiokoulun ja jo 15 vuoden ajan ajatellut, että se olisi hyödyllinen muillekin toipujille. Viime talvena pidin vastaavantuypin kurssin Helmissä ja kun Minna Tikka-Lapveteläisen kanssa vakuutuimme ryhmän tarpeellisuudesta säätiölläkin, niin tuumasta toimeen!

Tällä tavoin tutustuin Minna Harjuun ja aloimme suunnitella kurssia. Aluksi pohdimme ryhmän ajankohtaa ja kestoja. Päätimme toteuttaa sen kerran viikossa tunnin mittaisena. Meistä viikon aloitus maanantaisin olisi paras vaihtoehto ja tähän saimme myös palautteessa vahvistuksen: erään ryhmäläisen mielestä oli ihanaa aloittaa uusi, alkava viikko ryhmällä. Lisäksi päätimme kokoontua 5 kertaa Teamsin kautta, koska koronarajoitukset niin vaativat.

Halusimme ensimmäisellä kokoontumisella kerätä ryhmäläisten toiveita kurssin sisällöstä ja räätälöidä tapaamiset toiveiden pohjalta. Käytimme tukimateriaalina Depressiokoulua ja aiheina olivat mm. masennuksen oireet omassa elämässä, uni, murehtiminen ja ajatusvääristymät. Näihin aiheisiin olen itse toipujana ja kokemusasiantuntijana usein törmännyt ja kuten kurssilaisten sanoin ”monet asiat ovat yleisiä”, arvelimme niiden hyödyttävän muitakin. Pidimme Minnan kanssa suunnittelupalaverin ennen jokaista tapaamiskertaa ja Minna etsi netistä sopivat linkit, joista saattoi saada lisätietoa kustakin aiheesta.

Ryhmämme oli erittäin keskustelevalta ja pohtiva – vertaistuellinen. Se näkyi myös saamamme palautteessa: ”oli tärkeää saada kokea, ettei ole masennuksen kanssa yksin”. Teimme vain pintaraapaisun tähän tärkeään ja laajaan aiheeseen, mutta pidimme alkukselta vielä yhden jatkotapaamisen. Onneksi korona mahdollistaa taas kokoontumiset! Pidin myös kovasti Teamsin välityksellä työskentelystä. Sen ehdottomiin plussiin kuuluu ajan säästyminen, koska siirtymisiltä julkisilla vältytään. Arastelen hieman tekniikkaa, mutta pahimmilta teknisiltä ongelmilta säästettiin.

Mieltäni lämmitti ryhmästä saamamme palaute: ”hyvä kurssi” ja ”kertojen jälkeen oli aina hyvä mieli” sekä ”muillakin on samoja ajatuksia ja ongelmia”, ”ryhmä auttaa”. Toivonkin tulevaisuudessa, että pääsen mukaan vastaaviin ryhmiin.

Lämmin kiitos osallistujille elämäni rikastuttavasta kokemuksesta ja hyvää jatkoa!





## UNELMOITKO SINÄ? HAAVEILETKO SINÄ? MIKÄ ON SITTEEN NÄIDEN KAHDEN MERKITYKSEN ERO?

Haaveilu on ns. hörhöilyä, eikä se johda välttämättä mihinkään. Unelmointi on todellisempaa ja antaa unelmalle kasvot.

Mietin tässä omia ajatuksiani. Aika usein unelmoin esim. uudesta vaatekappaleesta tai hyvin sujuneesta päivästä. Yleensä pienet unelmani voivat toteutua ja toteutuvatkin. Tällaista tämä on. On niitä unelmia ja haaveita, mutta ne eivät aina onnistu, niinkuin toivoisi ja haluaisi. Kuitenkin olen ylpeä siitä matkasta.

*”Seuratkaa unelmianne, koska vain ihmisessä, joka ei häpeä itseään näkyy Jumala kaikessa kirkkaudessaan”. -Paolo Coelho*

Unelmoin taidemaalarin ammatista jo nuorena. Minusta oli kiva luoda ja toteuttaa asioita pensselin avulla. Mutta sitten sairaus romahdutti toimintakykyäni vuosiksi. Kunnes 25-vuotiaana toteutin pitkäaikaisen haaveeni. Lähdin kansanopistoon, kauas Helsingistä opiskelemaan taidetta. Rakastin sitä taiteilua suuresti. Sain tuntumaa piirtämiseen, maalaamiseen, kuvanveistoon ja grafiikkaan. Kuitenkin psyykeni ei kestänyt ja jouduin sairaalaan.

Joskus tämä hetki on turhankin raskas, voi olla paljon haasteita jo jokapäiväisen arjen pyörittämisessä.

*”Niin, haaveet kaikki turhat haaveet minut on jo saaneet huutamaan huomiseen.” -Riki Sorsa*

Ilman unelmia et voi saavuttaa mitään. Jokaisen kannattaa haaveilla asioista. Unelmat voivat olla suuria tai pieniä. Unelmat ovat jokaisella henkilöllä erilaisia ja ne tekevät meistä yksilöitä.

Unelmointi rentouttaa ja auttaa pitämään positiivista virettä yllä. Elämä on elämisen arvoista, koska unelmoidessa pääsee toiseen todellisuuteen, jonka voi myös saavuttaa.



Kirjoittanut Maija

# HUILUNSOITTAJA

Aloitin soittamaan poikkihuilua 10-vuotiaana. Silloin musiikki kuului voimakkaana elämääni. Soittelin päivittäin klassista, tanssi- ja popmusiikkia. Kuuluin kahteen eri orkesteriin. Toinen oli nuorisopuhallinorkesteri ja toinen työväenorkesteri. Konservatoriossa otin huilutunteja ja opin mm. musiikin teoriaa eli minulle tie musiikin maailmaan alkoi jo aika nuorena.

Huilu on puupuhaltimiin kuuluva soitin, jossa ääni syntyy soittajan puhaltaman ilmavirran osuessa terävään reunaan, jolloin putkessa oleva ilmapatsas alkaa värähdellä. Huilut ovat vanhimpia ihmisen tekemiä soittimia. Vanhin varmasti huiluksi tunnistettu esine on Saksasta luolasta löydetty huilu, joka on arvioitu 35 000 vuotta vanhaksi.

Poikkihuiluja on eri kokoisia. Esim. pikkohuilu on poikkihuilu, mutta normaalia huilua lyhyempi ja korkeäänisempi. Poikkihuilut ovat useimmiten hopean värisiä. Ammattikäyttöön tarkoitettut metallihuilut valmistetaan hopeasta, kullasta tai platinasta. Oppi-

lashuilut maksavat n. 600 eurosta ylöspäin. Ammattihuilut maksavat jopa miljoonia. Huilut ovat tärkeässä osassa klassisessa musiikissa, ja sitä käytetään myös kansanmusiikissa. Jazz-musiikissa huilua myös käytetään usein, joskin saksofoni on huilua huomattavasti yleisempi puhallinsoitin.

Olin USA:ssa vuoden 16-vuotiaana. Siellä huilu soi iloisesti ja joskus kuitenkin haikeasti, jos oli koti-ikävä. Huilu oli paras ystäväni rapakon takana. Muistuu mieleeni, kun vuonna 1984 Michael Jackson oli pinnalla. Thriller tuli markkinoille upean videon kera. Niinpä orkesterin kanssa marssimme Halloween-juhlassa kadulla Beat it, Billie Jean ja Coalmine -kappaleiden siivittämänä.

En ole enää soittanut huiluani n. 10 vuoteen. Tosin kuuntelen huilumusiikkia sekä radiosta että CD-levyltä. Mahtavinta tässä jutussa on se, että huilu makaa pöydällä ja on ystävä minulle ja valmis soittokaveriksi milloin vain.

**Kirjoittanut Maija**





## Irtiotto Kotorannassa



Vernettiläiset eivät kaikki tunteneet toisi-  
aan kun lähdettiin. Mukana mustana hevo-  
sena on koira, Rohmu, joka on aivan hirve-  
än herttainen. Sää muutti aktiviteettejä, jo-  
ten nyt on mm. leivontaa, joogaa ja ääni-  
maljarentoutusta. Saunomista. Ulkoiltakin  
on. Vähän. Markokin on käynyt meitä kat-  
somassa. On kaunista ja kylmää ja talo on  
koristeltu sopivalla tonttu-teemalla. Tämä  
on todella kiva paikka, voin suositella muil-  
lekin. Tässä on vietetty osa itsenäisyyspäi-  
västäkin, joulunodotusta tiedossa seuraavaksi.

Teksti Päivi S.



Kuvat Marko

# Kiusaamisen syitä ja seurauksia

Teksti: Heikki Krook

Olen Heikki, 50-vuotias paranoidista skitsofreniaa poteva toipuja. Yksi sairastumiseeni vaikuttanut tekijä on, että lapsuudessani olin koulukiusattu. On toki huomioitava, että sairastuminen psykoosisairauteen on aina monen asian summa, eikä sitä aiheuta vain yksi tekijä. Kiusaamiselle altistuminen on kuitenkin yksi sairastumiseen johtavista riskitekijöistä, koska se tuhoaa sisäisen turvallisuuden tunteen. Kiusaaminen on ilmiö, joka aiheuttaa surun ja kärsimyksen lisäksi toisinaan myös mielenterveydellisiä ongelmia kiusaamisen kohteeksi joutuville ihmisille.

Kiusaamisella voi olla vakavia seuraamuksia. On mahdollista, että kiusattu sairastuu ja invalidisoituu lopuelämäkseen, kun itsetunto vaurioituu ja minäkuva vääristyy. Siksi olisi suotavaa pyrkiä vahvistamaan erilaisuuden hyväksymistä yhteiskunnassa. Kiusaamiskulttuurin tilalle pitäisi tuoda enemmän kaveria ei jätetä asennetta, jotta riski sairastua psyykkisesti vähenisi. Omankin psyykkisen kehityksen kannalta kiusaajan olisi suotuisaa luopua kiusaamisesta ja harjoitella kiusaamisen sijaan positiivista vaikuttamista vuorovaikutustilanteissa. Silloin oppii rakentavaa vallankäyttöä, jolla on terveyttä kunnioittava päämäärä.

Kiusaaminen aiheuttaa masennusta ja muita psyykkisiä ongelmia. Kiusaaminen rikkoo mielenterveyttä aiheuttamalla turvattomuutta, joka pahimmillaan johtaa paranoidisiin pelkoihin ja eristäytymiseen. Esimerkiksi isetuhoisuus kumpuaa usein juuri kiusaamisen aiheuttamasta pelosta ja turvattomuudesta. Kiusatun ongelmana on usein huonommuuden tunne ja oman itsen stigmatisointi, joka johtuu siitä ettei saa kokea itseään vertaiseksi toisten kanssa. Ulkopuolelle jääminen on raskas taakka kenen tahansa kannettavaksi. Kiusaamisesta toipuminen on hidaskäyttöprosessi jos tilanteeseen ei puututa ajoissa. Toipumiseen tarvitaan onnistumisen kokemuksia ihmissuhteissa. Se auttaa luopumaan peloista ja näkemään itsensä uudessa valossa yhtä kelpaavana kuin toisetkin.

Joillekin kiusaajille konfliktitilanteisiin ryhtyminen on hauskanpitoa. Silloin tahdotaan kokeilla kumpi on kovempi ottelija. Toisinaan konfliktin syntymiseen riittää se, että joku koetaan ärsyttäväksi. Kyse voi usein olla myös kiusaajan omasta turvattomuuden tunteesta, joka purkautuu kovisteluna ja häiriköintinä. Toisinaan taustalla on kiusaajan tarve tehdä alistavaa vallankäyttöä. Silloin kohteeksi valikoituu usein joku puolustuskyvytön herkempi ihminen. Kyse voi olla vallankäytön harjoittelusta tai sosiaalisen aseman korostamisesta. Vallankäytöstä haetaan elämyksiä ja kokemuksia oman egon tyydyttämiseksi. Konfliktitilanteet koetaan silloin keinoksi saada ottelukokemusta, jolla pyritään kehittämään omia vallankäyttökeinoja.

Kun tarkastellaan yhteisöä, jossa kiusaamista ilmenee, nähdään että kiusaajat usein syyllistävät kiusattua hänen ominaisuuksistaan ja perustelevat sillä kiusaamista. Taustalla voi vaikuttaa se, että kiusatulla on erilainen elämäntilanne, kuin kiusaajalla.

Miksi jotkut valikoituvat kiusatuiksi ja jotkut kiusaajiksi? Olen asiaa pohtiessani päätenyt siihen, että kyse on arvoista, asenteista ja siitä miten erilaiset ideologiat kohtaavat ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Kaikki eivät hyväksy erilaisuutta. Moni perustelee oikeutuksensa syrjintään omalla arvomaailmallaan ja on asennoitunut puolustamaan omaa ideologiaansa niitä vastaan, jotka ovat suuntautuneet toisin. Sitten on niitä, jotka pyrkivät omien arvojensa pohjalta hyväksymään erilaisuutta ja kunnioittamaan terveyttä, antamalla tukeaan toisille yli puoluerajojen. Juuri tämä arvojen, asenteiden ja ideologioiden monimuotoisuus, vaikka se on rikkaus, aiheuttaa paljon vastakkainasettelua yhteiskunnassa. On hyvä muistaa, että arvot ja asenteet omaksutaan koko ympäristön, ei pelkästään kasvatuksen vaikutuksesta.

Kiusaamiskulttuurin tilalle peräänkuulutan auttamiskulttuuria, jonka päämääränä on suvaitsevaisuuden lisääminen yhteiskunnassa. Sen pohjana on ajatus toisen ihmisen vakaumuksen kunnioittamisesta, silloin-



kin kun itsellä on eri vakaumus tai arvopohja. Yhteiskunnassa on tilaa kaikille ideologioille ja juuri elämänkatsomusten monimuotoisuus ja tuon monimuotoisuuden hyväksyminen on rikkautta.

Vaikka kiusaamiseen voi olla lukemattomia syitä, on se kuitenkin aina väärin. Mielensterveys on meidän kaikkien kiistämätön oikeus, riippumatta siitä mistä kulttuurista kukin on peräisin tai minkälainen identiteetti kullakin on. Mielensterveyttä tukevia tekijöitä ovat mm. yhteisöön kuuluminen, toiveikkuus ja kyky unelmoida, myönteinen minäkuva, rohkeus toteuttaa itseään, turvallisuuden tunne ja kokemus merkityksellisestä elämästä.

Liian moni sairastuu väärän kohtelun vuoksi masennukseen tai jopa psykoosisairauteen. Toipuminen kiusaamisen aiheuttamista ongelmista on usein pitkä tie. Pitää oppia uudelleen luottamaan siihen, että saa olla oma itsensä ja kelpaa juuri sellaisena kuin on. Oman itsen stigmatisoinnista voi olla vaikeaa luopua, eikä se usein ole mahdollista ilman oikeaa hoitoa ja kuntoutusta.

Piirros Sami N.



## Toimintaa lähellä maata

Avaruusalus lentää kuun ympärillä, kuutukikohta lähettää viestiä alukselle.

Alus otti tiedot vastaan kuutukikohdan toiminnasta. Tiedostot siirtyvät aluksen tietokoneeseen, tilastoija merkkää tiedot saapuneeksi. Kapteeni sai tiedon että tiedot on tulleet. Avaruusalus poistuu kuunkiertoradalta. Avaruusalus lähti kohti maan kiertorataa.

Avaruusalus saapui maan kiertoradalle ja lähettää tiedot avaruusasemalle. Avaruusasema tallensi tiedot tietokoneelle. Avaruusasema siirsi tiedot sukkulaan, sukkula laskeutui maanpinnalle. Tiedot kuljetettiin maa-aseman kautta valtionkonttoriin. Tiedot kerrottiin ministeriöön ja ministereille.

Tieto levisi tiedotusvälineille, tiedotusvälineet kertoo yleisölle. Aukkaat on kiinnostuneet tiedoista.

Kuuasema kerää tietoja kuusta, tiedemiehet on innoissaan, oppiminen on tärkeää. Tiedon määrä kasvaa jatkuvasti kuun toiminnasta.

Arto Haatanen





## Syksy

Aamulla on sumua ja sää alkaa pakastaa. On joulu mielessä jo syksyllä. Vielä on aikaa odottaa mitä keltainen väri koivun lehdissä enteilee. Katulamput loistavat pimeässä ja kuun kerrotaan merkitsevän joulun tuloa.

## Joulu

Tontut hiipivät pimeässä. Lunta on maassa ja lahjoja paketoidaan. Joulutulppaani pöydällä luo tunnelmaa. Kun katsoo ikkunasta voi nähdä, kun pupujussi leikkii hangella. Joulupukki tuo lapsille lahjoja. Joulukuusia myydään ja ostetaan. On syytä kiittää, kun saa mieluisan lahjan.

Kirjoittanut Päivi L.





# Hyvää joulua

