



AVOMIELIN

www.avomieliin.fi

Ajaton lehti avoimesti ajatteleville

2018–2019



Luovuutta ja voimavaroja yhdistysten taideryhmistä



Pohjana vanerilevy.
Huopakynillä "F. Leger" -tyyli
Olli Salokangas

Taide

Ihmisen luovuus
se antaa paljon
se ottaa paljon
mutta ilman sitä
olisi maailma synkempi
JN-18

TAIDE

Lyriikan
Metaforien
Rikkaus -
Optisuuden näköpinnat -
Katseeni fragmentoi
Irtautuvaa struktuuria -
Taiteen
Ajattomuuteen

Olli Salokangas

Reitti

Elon sotkuinen seitti,
varjon mielen päälle heitti
ja ilon kaiken peitti
Pakoon opastaa poluton reitti

Väliä ei miten siinä kuljen,
pelon vain pois suljen
Työnnettävä edestä on kivi musta,
keventää se jo tuntemusta

Ei tarvitse etsiä, vaan löytää,
käyttää katettua pöytää
Reitti on tärkeämpi päämäärää,
maalaa ei sen kukaan määrää

Tie tuskasta tuo voimaa valoon,
saada avain omaan taloon,
Tulta myös tunteen paloon,
nostamatta siitä haloon

Valita voi suunnan, joka miellyttää,
riittää että välittää, ei edes ymmärtää
Peili kertoo kuka on tässä deitti
Taide on omakohtainen reitti

Ari Mikkola

AVOMIELIN

www.avomieliin.fi

Avomieliin- lehti on pääkaupunkiseudulla toimivien mielenterveysyhdistysten talkoovoimin tekemä lehti. Tämän lehden teemana on mielenterveysyhdistysten toiminta voimavarojen ja luovuuden lähteenä. **Palaute lehdestä: tiina.pajula@emy.fi**

Toimituskunta:

Arto Haatanen
Sirja Koivunen
Arja Tuomioja
Eija Toiviala
Pörri Ojala
Tiina Pajula

Julkaisijat:

Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry
Tukiyhdistys Karvinen ry
Tukiyhdistys Majakka ry
Vantaan Mielenterveysyhdistys Hyvät Tuulet ry

Taitto: Tiina Pajula
Paino: Lehtisepät, Tuusula
Imoitushinnat: 0,90 € / pmm + ALV 24 %
ISSN 2243-2302



Lehtityöryhmä taiteen omenatarhassa
Kuva: Tiina Pajula

**Kiitämme lehden tekoon osallistuneita vapaaehtoisia,
sekä mainostajia lehtemme toiminnan tukemisesta.**

Tässä lehdessä:

Runoja.....	2
Pääkirjoitus.....	3
Enkaustiikkataide toipumisen ja eheytyksen tukena.....	4
Yhdistysten taideryhmistä luovuutta ja voimavaroja.....	6
Inspiraatiota etsimässä yhdessä nuorten aikuisten kanssa.....	10
Kirja-arviossa Taivas ilman rajoja.....	11
Kesäretki Tampereelle.....	12
Sanataidetta runomuodossa.....	13
Musiikin monet mahdollisuudet.....	14
Uutisia yhdistystoiminnasta.....	15
Ota yhteyttä ja tule mukaan.....	16



Näkymätön näkyväksi

O piskellessani aikoinaan musiikkiterapeutiksi vakuu-
tuin yhdestä tosiasiasta: vaikka joskus ei tuhatkaan
sanaa pysty kertomaan koetusta tunteesta, saman
tunteen voi osuvasti kuvata yhdellä musiikin pätkäl-
lä. Taide ja musiikki ovat sanaton kieli, jolla voimme viestiä ja raken-
taa yhteyttä. Siinä toteutuu kaiken viestinnän tarkoitus: ihmisten
välisen yhteyden luominen.

Taidetta hyödyntävät menetelmät ovat jo vuosikymmeniä kuu-
luneet mielenterveyden työvälineisiin. Virkistuksen, yhteisöllisten
ja ennalta ehkäisevien vaikutusten edistämiseksi taiteen keinoin on
saatu kansainvälisesti lupaavia tuloksia. Esimerkiksi Iso-Britanniassa
ylläpidetään Artlift -ohjelmaa, jossa mielenterveysongelmista kärsi-
vät asiakkaat ohjataan lääkärin reseptillä osallisuutta korostaviin
taiteen ryhmiin. Taidetta reseptillä -ohjelman on havaittu vähentä-
neen yleislääkärikäyntejä 37 % ja sairaalakäyntejä 27 %. Voisimme-
ko Suomessakin päästä samankaltaisiin tuloksiin taideresepteillä?

Kulttuuri on aina sopimus jaetuista arvoista ja merkityksistä se-
kä siitä, mitä ne meille tarkoittavat ja miten meidän pitäisi asioihin
suhtautua. Kulttuurin päätehtävä on jo nimensä mukaisesti viljel-
lä, luoda ja tuottaa uusia ajatuksia ja tehdä näkymätöntä näkyväk-
si. Kulttuuri ja taide tukevat toivoa sekä unelmia. Taide ja kulttuuri-
toiminta voivat auttaa mielenterveyden ongelmista kärsiviä ihmisiä
rakentamaan voimavarakeskeistä identiteettiä, jota eivät määritä
sairauteen, diagnoosiin tai mielisairauteen väkisin liitetyt leimat.

Kulttuuri on se todellisuus, jossa ihmiset arkaan viettävät, ja
jossa ihmisen lopullinen kohtalo mitataan. Perinteisesti taiteen ja
kulttuurin merkitys korostuu taloudellisesti vaikeina aikoina. Silti
säästöt aloitetaan usein juuri taiteesta, vaikka taiteen vaikutuksia
hyvinvointiin ei kiistä kukaan. Päättäjät näkevätkin taiteen usein pi-
kemminkin matkailun tai elinkeinon kuin kulttuurin tai hyvinvoin-
nin edistäjänä.

Onkin erittäin suositeltavaa, että eduskunta ja valtioneuvos-
to ottaisivat taide- ja kulttuuripalvelut liikuntapalveluiden tapaan
osaksi hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä. Meillä kaikilla on oi-
keus osallistua taiteisiin ja kulttuuriin ja saada mahdollisuus ilmaisi-
ta itseämme vapaasti sekä YK:n ihmisoikeuksien julistuksen että
Suomen perustuslain kulttuuristen perusoikeuksien mukaisesti.

Niihin kuuluu mielestäni myös oikeus mielenterveystoipujan
identiteettiin taiteilijana. Jos esimerkiksi vaikkapa Paula Vesala ker-
toisi tänään masennuksestaan, niin tulkitsemmeko sen jälkeen kai-
ken hänen tekemänsä tuotannon jonkinlaisena henkilökohtaisena
terapiaprosessina? Tuskinpa vaan. Mutta jos 18-vuotias mielenter-
veystoipuja tekee taidetta, häntä tuijotetaan aina kuntouttajasilmä-
lasien läpi, ikään kuin hän olisi menettänyt oikeutensa olla taiteilija.

Tätä kutsutaan leimaksi, stigmaksi, josta meidän pitää tehdä
näkyvää. Mikä olisikaan parempi tapa tehdä tästä ilmiöstä näkyvää
kuin tarinat ja taide.

MARKUS RAVIO
TOIMINNANJOHTAJA, KUKUNORI RY

Enkaustiikkataide

toipumisen ja eheytyamisen tukena

TEKSTI: SATU YLINEN JA PÖRRI OJALA
KUVAT: SATU YLINEN

Elämän moukaroima minä

Olen Satu, ja elänyt rikkonaisen lapsuuden, jossa turvattomuus ja pelko oli läsnä jokaisessa päivässä ja yössä. Lapsuuttani leimasi vanhempien alkoholin ja osittainen huumeiden käyttö. En saanut tuntea sitä rakkautta, mitä tiedän tänä päivänä 49-vuotiaana viiden lapsen äitinä olevan olemassa.

15-vuotiaana kohtasin elämäni rakkauden. Rakkauden, jonka piti kestää ikuisesti. Sain huomata olevani jollekin rakas ja tärkeä, tuntee iloa ja onnea liki kymmenen kuukautta, kunnes elämäni murtui poikaystäväni itsemurhaan. Siitä alkoi läheisten itsemurhien aalto, ensin poikaystäväni isän, oman isän ja sitten isäpuolen. Viimeisestä itsemurhasta oli kulunut seitsemättä vuotta, ja olin jo toipumassa kokemuksistani, kun maailmani mureni jälleen.

Poikani Joonas halvaantui onnettomuudessa tammikuussa 2014. Saman vuoden syyskuussa hän menehtyi itsemurhaan. Kuolemansa jälkeiseltä ajalta on paljon mieleni pimennoissa. Hautajaiset tiedän järjestäneeni itse, mutta niistä en vieläkaan muista kaikkea.

Se, että olen nyt tässä ja hengissä, jopa elämän nälkäisenä, on ihme itsellenikin. En koskaan ollut voinut edes kuvitella pystyväni selviämään oman lapseni kuolemasta, saati itsemurhasta.

Olin niin pohjalla kuin ihminen vaan voi olla. Olin yksinäni kaikkien onnellisten, iloisten ja surullistenkin muistojeni, itkujeni, ahdistukseni, huutojeni, suruni ja kipujeni kanssa. Mieheni ei osannut tukea minua, kun halusin puhua olostani ja siitä mitä sisälläni olevasta kauheasta tunnemyrskystä, joka sai minut niin rikki, että fysiikkanikin petti.

Rytmihäiriöt alkoivat, verenpaine nousi, tuli uniongelmat painajaisineen normaalien, ikään-tyymiseen liittyvien ”naisten ongelmien” rinnalle. Ehdotuksista huolimatta en hakenut masennuslääkkeitä. Päätin, etten niitä ala napsia. Suruani ei medikalisoita, vaan kohtaan tunteeni silmästä silmään.

Toipumisen taipaleeni

Aloitin kuitenkin omanlaiseni selviytymistaistelun, sillä olihan minulla kotona vielä pieniä, jotka tarvitsivat minua nyt kipeämmin kuin koskaan. Löysin Facebookista suljetun, lapsensa itsemurhalle menettäneiden vertaistukiryhmän. Tajusin, etten olekaan yksin menetykseni kanssa; meitä itsemurhan rikkomia on kymmeniä tuhansia.

Siitä alkoi toipumisprosessini, vähitellen pienin askelin. Tuossa ryhmässä sain purkaa oloani muille. Kukaan ei käskenyt olla hiljaa, eikä kukaan tuominnut sitä, että olin niin heikko, niin rikki. Kirjoitin ryhmässä paljon kokemuksiani, runojani, purin kaiken sisältäni, en piilotellut mitään. Ryhmästä sain myös monia vinkkejä siitä, miten jaksaa päivästä päivään, ja mistä hakea apua. Taival kohti lapseni itsemurhan jälkeistä elämää oli alkanut.

Ryhmästä sain vinkkejä siitä, miten jaksaa päivästä päivään

Facebook-ryhmästä sain tietää Suomen mielenterveysseuran järjestämistä intensiivikursseista lapsensa itsemurhalle menettäneille. Lähetin hakemuksen, ja pääsin kurssille. Ensimmäinen jakso oli yhtä romahdusta, enkä pystynyt edes puhumaan itkemättä koko ajan. Toinen jakso puolen vuoden päästä oli jo parempi siinä mielessä, että löysimme myös ilon ja naurun mukaan. Kolmannella jaksolla ymmärsin, että elämä voi voittaa kuitenkin kaiken kokemani jälkeen.

Olisinkohan selvinnyt tähän päivään ilman tuota kurssia? Sain sieltä äärettömästi voimaa, tukea ja ymmärrystä kaikelle mitä elämässäni on tapahtunut, sain uusia ystäviä ja kuulla muiden menetyksistä. Rankkaa se oli, mutta myös voimaannuttavaa. Suosittelen kaikille.





Taide toipumiseni tueksi

Kurssilla löysin uusia keinoja käsitellä elämäni traumoja, ja kirjoitin myös ensimmäisen runoni, josta alkoi tunteiden purkaminen kirjoittamalla. Haaveena on kirjoittaa tulevaisuudessa runokirja. Kirjan nimikin on jo valmiina. Se tulee olemaan Aika, jolloin elämä pysähtyi kyyhkysen lentoon.

Eräs henkilö ehdotti minulle enkaustiikan eli vahasilitystaiteen kokeilua. Tilasin aloituspaketin netistä ja jäin heti koukkuun. Vahamaalaus otti ja vei minut mennessään kertaheitolla. Tajusin, kuinka terapeutista on ottaa silitysrauta käteen ja maalata vahavärejä lämmöllä silittelemällä, ilman sen kummempaa päämäärää tai tahdottua tulosta. Maalailin yksikseni

yömyöhään, jopa kymmenenkin eri silitystä kerrallaan. Koin suunnattoman vapauttavaksi ja rentouttavavaksi tutkia ja tulkita töitani itseni, yön hiljaisuudessa.

Silitysmaalaukseni ovat aina yllättäviä, jopa psykedeelisiä. Toisinaan löydän niistä pelottaviakin asioita. Kun katson alkuun pelottaviksi kokemiani töitä uudelleen, en enää ehkä löydäkään niistä mitään pelottavaa. Olenkin huomannut, että töiden tulkitseminen riippuu oloilastani. Jos olen väsynyt, itkuinen, ahdistunut jne., löydän niistä toisenlaisia merkityksiä kuin virkeämpänä ja iloisena. Mitä enemmän töitä ole tehnyt ja tulkinnut, sitä enemmän ja moninaisempia merkityksiä niistä löydän.

Hyvän kierrätys

Intensiivikurssini viimeiselle jaksolle pakasin innostuksissani mukaan silityskamani ja -teokseni. Halusin antaa kurssitovereilleni uuden kokemuksen, ja innollahan porukka lähti "silittämään". Tuolloin totesimme, että vahasilitystaiteen tekeminen ja tulkitseminen sopivat erinomaisesti traumaattistenkin vertais- ja kuntoutumisryhmien toimintametodiksi, sillä se onnistuu epätaiteellisiltakin. Huomasimme, että sitä, mitä itse teoksissamme näimme, ei välttämättä nähnyt kukaan muu, vaan he näkevätkin jotain, mitä emme itse nähneet. Jokainen kokeekin teokset omista lähtökohdistaan ja oman oloilansa mukaisesti. Siten ne toimivat hyvin muun muassa omien tunteiden pintaan nostajina ja keskustelun avaajina.

Vahasilitystaiteen tekeminen on hauskaa ja helppoa. Ei tarvitse olla taiteellinen, ei miettiä työlle välttämättä aihetta, vaan aihe syntyy yllätyksenä. Hieron vain värit raudalle, silitän ne alustalle ja se on siinä. Jos en pidä lopputuloksesta, "silittelen" saman työn uudeksi työksi.

Tekniikkaa voi toki opetella, hioa ja kehittää siinä. Viime joulukuksi "silittelin" joulukortteja. Oli toki opettelua kynttilän ja liekkien teossa, mutta lopulta koin auvoisen onnistumisen tunteen. Ensimmäisen näyttelynkin olen jo pitänyt paikallisessa kirjastossa. Lapsenikin pitävät harrastuksestani, mutta pienten kanssa pitää olla tarkkana, etteivät polta itseään kuumalla raudalla.

Elämäni tänään

En ollut uskaltanut edes toivoa, että sopeutuisin oman lapseni menettämiseen itsemurhalle, mutta niin vain kävi. Siinä vahamaalaustaide on auttanut itseäni hurjasti, kuten myös käsitellessäni lapsuuteni ja nuoruuteni traumoja. Se, runojen kirjoittaminen, vertaistukitoiminta ja itsemurhalle läheisensä menettäneiden Facebook-ryhmien moderointi ovat nykyisin rakkaimmat harrastukseni. Ne kaikki antavat minulle niin paljon voimaa, näkökulmia, uudenlaista ymmärrystä ja onnistumisen kokemuksia.

Elän nyt vahvaa, iloista ja onnellistakin arkea nauttien perheestäni ja kaikesta elämästäni löytämästäni hyvästä joka päivä. Opiskelen jopa uutta ammattia. Minulla on jopa voimia taistella muidenkin puolesta ja tukea heitä vastoin käymisissään, mikä edelleen on voimauttavaa itsellenikin joka päivä.

Vahamaalaustekniikka taidemuotona

Enkaustiikan juuret ovat vanhassa, muinaisten roomalaisten, kreikkalaisten ja egyptiläisten käyttämässä vahamaalaustekniikassa. He loivat vahan avulla kuvia muun muassa vainajien kääreisiin tai puualustoille. Encaustic on käännetty englanniksi muotoon "to burn in" eli "polttaa sisään". Tekniikka on äärettömän yksinkertainen. Se on helppo oppia, ja jo ensimmäisellä kokeilukerralla saat onnistumisen tunteen. Ei tarvita aikaisempaa osaamista tai tietoja. Vahamaalaus sopii kaikenikäisille ja sitä voit opetella myös alan kursseilla tai netistä löytyvistä videoista.

Käytä maalaamiseen mieluiten matalalämpörautaa, joka on erityisesti vahamaalaukseen tarkoitettu silitysrauta, sekä mehiläisvahaa, johon on lisätty pigmenttiä eli värejä. Työvälineenä voit käyttää silitysraudan ohella myös kuumailemapuhallinta, stylus-kynää tai lämpölevyä. Tee vahamaalausteos hieromalla vahaliitua tai

-kuutiota kuumennetun raudan pohjaan ja sen jälkeen "silittelen" raudalla kuvioita maalaus pohjalle. Voit käyttää rautaa myös pienenä lämpölevynä, jolla voit sulattaa vahaväriä ja maalata sulaneella värillä käyttäen sianharjas- tai silikonisivellintä.

Viidenkymmen hintaisesta Encaustic Art Starter Set aloituspakauksesta löytyvät kaikki enkaustiikkamaalaamiseen tarvittavat välineet. Muun muassa silitysrauta, kartonkia ja mehiläisvahavärejä, joilla pääsee taidemuodon harrastuksen alkuun. Harrastus ei tule kalliiksi, sillä värit ovat erittäin riittoisia, ja värejä voi "kierrättää" muokkamalla jo tekemiään töitä. Suosittelen lämpimästi kaikkia kokeilemaan ja ottamaan sen työkaluksi vaikeiden elämäntilanteiden käsittelyyn myös vertaistukiryhmissä.

TEKSTI: SATU YLINEN



Yhdistysten taideryhmistä luovuutta ja voimavaroja

TEKSTI: EIJA TOIVIALA
KUVAT: TIINA PAJULA

Taide on toimintaa ja tekemistä. Se on myös kauneutta ja elämyksiä. Mielenterveysyhdistysten taideryhmiin voi tulla kuka tahansa ilman lähetettä, toiminta on siis kaikille avointa. Vertaisuus ja vapaaehtoisuus ovat toiminnan lähtökohtia. Taideryhmät luovat mahdollisuuden ilmaista itseään ja voivat auttaa löytämään lisää mielekkyyttä elämään.

Mielenterveyskuntoutujalle mielenterveysyhdistysten taideryhmät ovat hyvä vaihtoehto. Ryhmät ovat usein ilmaisia, ja niihin osallistuminen on vapaaehtoista. Taideryhmiä ohjaavat sekä yhdistysten vapaaehtoiset että taitteen ammattilaiset. Osallisuus yhteiskuntaan on matalan kynnyksen päässä, kun tulee mukaan toimintaan. Asioita, joille ei ole sanoja tai joita ei uskalla ääneen sanoa, voi purkaa taitteeseen. Kuva koskettaa, runo koskettaa, karaoke voi puolestaan auttaa purkamaan tunteita ja yhdistämään ihmisiä. Taide myös kasvattaa. Taide voi antaa uuden polun, kun elämä tuntuu pahalta.

Musiikki on must!

Bändiryhmän soittimiin Vantaan Hyvät Tuulet ry:n Myöhätuulessa kuuluvat muun muassa piano, sähköurut ja kitara. Jos haluaa mukaan ryhmään, on hyvä osata edes vähän soittaa tai laulaa. Bändiryhmässä käyvä Jari Mettälä on hommannut ”omat kamat” eli hänellä on basso ja kaiutin. Hannu Hytönen samasta bändiryhmästä sanoo, että pianoa on parempi soittaa kuin sähköpianoa. Hytönen kertoo myös, että hän ei sävellä, mutta soinnut soljuvat pianon koskettimilla kuin vanhalta tekijältä.

Bändiryhmän perustaminen Vantaan Pähkinärinteessä sijaitsevaan Myöhätuuleen oli sittemmin yhdistyksen jättäneen järjestötyöntekijän idea kolme vuotta sitten. Ville Heinikari tuli hieman myöhemmin mukaan ohjaamaan ryhmää. Nyt Villellä on kaksi muutakin ryhmää, joissa opetellaan soittamaan kitaraa. Ryhmään osallistuakseen ei tarvitse omistaa kitaraa. Oman kitaran kanssa kotona harjoittelemisen on toki helpompaa. Ryhmässä soittamista varten tarvitaan soinnut ja sanat, tosin niitäkin voi harjoitella yksin. Mettälä on käynyt myös basson yksityisopetuksessa Alvi ry:ssä joka toinen viikko.

Esiintymisestä enemmän

Taideryhmässä ei tarvitse harrastaa taidetta suljettujen ovien takana, vaan toimintaa voi monesti esitellä uloskin päin. Myöhätuulen bändiryhmä käy keikoilla. Esiintymisiä on ollut Iloliikkuja-tapahtumassa, hoitokoti Hoivaonnessa ja juhannusjuhliakin on piristetty.

Bändiryhmää kuunnellaan muulloinkin. Myöhätuulen olohuoneessa on tarjolla harjoiteltua livemusiikkia yleisölle joka keskiviikko. Musiikiksi on valikoitunut usein 60-luvun kapaleita, soittajat kertovat.

Soittaminen on meditaatiota

Hyviä puolia yhdessä soittamisessa on, että siinä rentoutuu ja ajatukset ovat muualla. Yhdessä tekeminen tuo iloa päiviin. Rutiinit puolestaan luovat säännöllisyyttä elämään. Onkin hyvä, että treeneille on aina sama aika ja paikka – on jotain, mitä odottaa. Päämäärät ovat myös tärkeitä, kun harjoitellaan esiintymisiä varten. Oman elämän suunnittelu ja asioiden toteuttaminen tekee hyvää. Ryhmään on matala kynnys tulla ja erityisen kivaa on, että musiikista voi nauttia nyt, vaikka lapsena siihen ei olisi ollutkaan mahdollisuutta.

Enemmän kuin askartelua

Vantaan Myöhätuulen tiloissa on aina mahdollisuus askartelemiseen. Tiina Ahonen esittelee mielellään askarteluryhmän välineitä. Hän löysi itse käsitöiden maailman hieman myöhemmällä iällä, 50-vuotiaana, vuonna 2013 Oulussa. Nyt hän ohjaa askarteluryhmiä nons-toppina Myöhätuulen tiloissa. Ryhmän ohjaaminen on palkitsevaa. Tiina on itseoppinut, ja löytänyt myös askartelun terapeuttisen voiman. Omat lukot avautuvat tekemisen mukana.

”Askartelu on keino olla tekemisissä ihmisten kanssa, joita ei tunne. Ryhmässä ei ole yksin. Jos on olo, että minusta ei ole [tähän], niin siihen saa myönteistä palautetta ja lukot avautuvat”, Ahonen kuvailee.

Monelle on tärkeää seurustella toisten kanssa, ja että on tekemistä. Askartelemisen parissa se on mahdollista. Yhdessä tekeminen yhdistää, ja vertaisuus syntyy käsillä tekemisen kautta.

Yhdessä tekemisen myötä sosiaaliset taidot paranevat. On hyvä, että onnistumisen elämyksiä voi saada tällaisessa tekemisessä. Askarteleminen on mahdollisuus tuoda omaa sisäistä maailmaa esiin. Ryhmän pitäminen turvalliseksi on ryhmän vetäjän vastuulla. Myös tunne





Surun suo Timo Peltonen
Poltettu ja maalattu puulle, puukehys

Espoon yhdistyksessä taiteillaan sanoilla

Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry:ssä kokoontuu sekä runoryhmä että elämäkerrallisen kirjoittamisen ryhmä. Kaikki Emyn ryhmät ovat maksuttomia. Sanataiteeseen liittyviä ryhmiä Emyssä ohjaa Milla Enroth, joka on opiskellut sanataideohjaajaksi ja lisäksi vielä luovaa kirjoittamista Jyväskylän avoimessa yliopistossa. Näissä ryhmissä taustalla on mielenterveyden tukeminen. Sanataiteella tähdätään hyvinvoinnin lisääntymiseen ja itsetuntemukseen. Työskentely ei tähtää niinkään runokokoelman julkaisemiseen tai vastaavaan. Tärkeää on, että ihmiset tutustuvat toisiinsa.

Ryhmän aluksi on tähdellistä, että ohjaaja luo ilmapiirin, jossa ei ole paineita kirjoittamiseen ja tekemiseen. Harjoitusten tekemisessä keskustelu ja vuorovaikutus ovat olennaisessa roolissa, mutta tekstejä ei ole kuitenkaan pakko jakaa, vaikka siihen rohkaistaankin. Ryhmässä jaetaan ajatuksia ja tunteita myös keskustellen. Harjoitukset ja tehtävät riippuvat siitä, millainen ryhmä on. Ovatko osallistujat enemminkin aloittelevia, vai kenties jo pidemmälle edistyneitä kirjoittajia tai sanataiteilijoita. Elämäkertakirjoittamisen kurssilla on lisäksi mahdollisia vapaaehtoisia kotitehtäviä.

Omasta elämästään voi kirjoittaa elämäkertakurssilla. Muihinkin kirjoittamisen genreihin liittyy, että eletystä elämästä voi ammentaa, vaikka se kirjoittaessa voikin muuttua fantasiaksi. Oma elämä on aarreaitta, jota voi etäännyttää tekstin avulla. Tärkeää on kokemus siitä, että omat taidot riittävät eikä tarvitse ajatella, mitä muut ihmiset tästä asiasta ajattelevat. Kielioppiasioihin ei kiinnitetä huomiota, pilkkujenkaan ei tarvitse olla aina oikeilla paikoillaan. Elämäkertakirjoittamisen ryhmään pääsevät aluksi mukaan kaikki halukkaat, mutta sitten ryhmä suljetaan. Näin ryhmässä uskalletaan paremmin tutustua, luottaa toisiin, jakaa asioita ja kirjoittaa henkilökohtaisista asioista.

Runoryhmä on avoin. Ryhmässä kannustetaan lähettämään Emyn tiedotteeseen tekstejä, jolloin vaikkapa oman runon saa lukijoiden ulottuville. Julkaiseminen ei kuitenkaan ole itsetarkoitus, vaan ryhmä tukee mielenterveyttä. Ryhmässä Milla innostuu itsekin tehtävistä, ja omakin kirjoittaminen lähtee käyntiin. "On ollut kiva vetää ryhmiä Emyssä, ja harjoitella ohjaamisen taitoa" Enroth kertoo.

Ryhmässä ei ole yksin.

Nuorten aikuisten taideryhmässä tehdään vähän kaikenlaista

Nuorten aikuisten taideryhmän kuvia voi myös nähdä Emyn tiedotteessa. Kyseessä on kuvataidepainotteinen monitaideryhmä. Parin tunnin pituisilla ryhmäkerroilla kuunnellaan yleensä musiikkia. Siellä voi muun muassa piirtää, maalata ja kirjoittaa. Ryhmää ohjaa Titta Huuskonen. Ryhmän loppukierroksella voi näyttää omia teoksiaan ja kertoa niistä ja filikistään, mutta pakko ei ole.

Ryhmällä on kuukausittain vaihtuva teema – teemoina on ollut esimerkiksi tulevaisuus tai vapaus. Joka kerralla annetaan teemaan liittyvä aihe, josta voi piirtää, tai halutessaan voi tehdä taidetta muista aiheista. Voi piirtää juuri sitä, mitä on mielessä tai tehdä jotain omaa projektia. Ryhmään voi myös tulla vain olemaan, jos siltä tuntuu. Voi vaikka odottaa, että inspiraatio iskee. Hyvässä ilmapiirissä on hyvä hengaila, tehdä taidetta ja jutella monenlaisista jutuista.

Titta välittää kiitokset ryhmäläisille: "On ollut todella kiva ohjata ryhmää! Omassa piirtämisessä on ollut tauko ja nyt se on tullut takaisin elämäni."



Tärkeää on, että ihmiset tutustuvat toisiinsa.



Yhdistysten taideryhmistä luovuutta ja voimavaroja

TEKSTI: EIJA TOIVIALA
KUVAT: TIINA PAJULA

Sielunmaisemien maalareita ja ilon maalausta

Kuvataiteilija Olavi Fellman on ohjannut jo kymmenen vuotta kahta kuvataideryhmää Emyssä. Toinen ryhmistä on Sielun maisemien maalarit Lilla Karyllissa ja toinen on Ilon maalarit Meriemyssä. Ryhmät on tarkoitettu kaiken ikäisille ihmisille. Ryhmissä pyritään luomaan itseen parempi suhde kuvataiteen tekniikoiden kautta. Siinä sivussa syntyy myös hyvää taidetta. Emy-tiedotteen kansikuva on yleensä jokin Fellmanin ryhmäläisten teokista – myös Emyn verkkosivujen (emy.fi) kuvitusta on saatu kuvataideryhmäläisiltä.

Emy tarjoaa ryhmälle maalaus- ja piirustusvälineet sekä paperit. Ryhmään on matala kynnys, eikä siellä synny suorituspainetta. Kaikki tekniikat ovat mahdollisia. Tärkeää on suhde kuviin, väreihin, piirtämiseen ja maalamiseen. Ohjaaja ei ole opettaja, vaan pyrkii olemaan vertaisvetäjä. Monesti on niin, että koulussa on voitu painostaa tekniseen osaamiseen – näissä ryhmissä tärkeää on vapautua paineista. Ryhmissä kävijöiden määrä vaihtelee, mutta



yleensä osallistujia on viidestä kymmeneen.

Taideryhmän terapeuttilinen merkitys on suuri. Ryhmän voi aloittaa milloin vain ja pois voi jäädä milloin vain. Metodina on keskustelu; sopivassa tunnelmassa ihmiset voivat keskustella herkästäkin aiheista. Ryhmässä tehdään sopimus, että ulkopuolella ei puhuta ryhmässä esiin nousseista asioista. Parhaimmillaan ryhmän vetäminen ei olekaan enää ohjaamista. Fellman lähettää kiitokset kaikille ryhmäläisille, joiden kanssa on saanut tehdä töitä.

Ryhmän voi aloittaa milloin vain ja pois voi jäädä milloin vain.

”Tämä kymmenen vuoden aika on kasvattanut minua ja tehnyt minusta tietoisemman ihmisen. Olen kovin kiitollinen.”

Kuvataideryhmän näyttely Saksassa saakka

Emyn kuvataideryhmillä on näyttely Saksassa toukokuussa 2019 Ameos-nimisessä psykiatrisessa säätiössä. Kyse on psykiatrisesta taidekeskuksesta, josta tulee vastaanäyttely Suomeen elokuussa 2019. Vastanäyttely on tulossa näillä näkymin Galleria Espoonsilta.

Emyllä on myös kahvio Jorvin sairaalan psykiatrisen poliklinikan aulassa. Siellä on maksutonta näyttelytilaa, jossa Emyn toiminnan piirissä olevat voivat pitää näyttelyitään.

Emyssä on runsaasti muutakin ryhmätöitä. Bänditoiminta on myös yksi mahdollisuus, ja Emyssä onkin monia erilaisia bändikoonpanoja sekä musiikkipedagogin ohjaama bänditaitoryhmä. Lisäksi Emyn teatteriryhmä kokoontuu kerran viikossa Espoon esittävän taiteen koulu Eskossa teatterikoulun opettajan ohjauksella. Emyn luovista ryhmistä mainittakoon vielä naisille suunnattu itämaisen tanssin ryhmä, musiikin kuunteluun perustuvat ryhmät ja karikatyyri-ryhmä. Emyssä on jäsenmaksu, mutta se ei ole toimintaan osallistumisen ehto. Toiminta on avointa kaikille kiinnostuneille ja suunnattu erityisesti Espoon ja lähialueiden mielenterveystoipujille.



Tukiyhdistys Majakassa musisoidaan ja maalataan

Heti kun ovesta astuu sisään, on näkyvillä kitaroita. Yhdistyksellä on oma bändi, jonka jäsenet ovat lahjakkaita ihmisiä. Karaokelaitteetkin löytyvät Majakasta. Artisteja kannustetaan tulemaan laulamaan pikkujouluihin ja juhannusjuhliin nostattamaan tunnelmaa.

Majakankin toiminta on kaikille vapaata ja poisikin voi jäädä, jos siltä tuntuu. Kukaan ei kysy lääkärin lähetettä tai diagnoosia, jotta pääsee mukaan toimintaan. Teeman tai juhlapäivien mukaan on askarreltu teemaan sopivia kortteja. Ideoita tulee jäseniltä: nyt on mm. tulossa Majakkaan remontti ja jäsenet voivat osallistua värien valintaan ja he pääsevät osallistumaan myös maalaamiseen.

Majakka on jäsenlähtöinen yhdistys. Ryhmät ovat lähestulkoon aina jäsenten vetämiä. Allan Wílen on ohjannut taideryhmää Majakassa ry:ssä jo kymmenen vuotta. Yhdistys tarjoaa välineet ja paperit. Osallistuja saa tehdä sielunmaisemansa mukaista työtä. Käytettävissä on maaleja, pastellivärejä ja vesivärejä. Mahdollisten allergioiden takia ryhmässä ei tehdä öljyväritöitä.

Mukana on joka viikko käyviä ryhmäläisiä ja silloin tällöin osallistuvia. Ryhmässä on yleensä neljästä kuuteen ihmistä. Osa ottaa tekemänsä teoksen mukaansa, mutta teosta voi

tarjota myös yhdistyksen Tuuliviiri-lehteen sekä yhdistyksen seinälle. Wilenin näyttelyitä on ollut ympäri Suomea muutamissa gallerioissa. Hän on ollut yhdistyksessä mukana alusta asti. Kerhoa vetämään hän päätyi, kun entinen vapaaehtoinen ei enää jatkanut. Wilen on ahkera vapaaehtoinen monessa paikassa.

Wilenin ryhmässä töitä on esillä oleskeluhuoneessa ja niistä saa vapaasti esittää mielipiteitä ja antaa nimiä teoksille. Näin osallistujille tulee laajempi perspektiivi. Ryhmässä saa vapaasti valita, mitä tekee, kaikki kelpaa – hävyttömiä juttuja ei kuitenkaan suvaita. Ryhmässä on ollut myös eri uskontokuntien edustajia ja kaikki ovat mahtuneet mukaan tekemään taidetta.

Wilen kertoo, että oppikoulussa kuvaamataito oli yhtä tärkeää kuin matematiikka, jota hän opiskeli myöhemmin oppikoulussa. Hän on ollut taideopintojensa suhteen omatoiminen.

Majakan ohjaaja tekee itse mukana, ei vain tarkkaile ja kommentoi. Tekemään voi tulla milloin haluaa, ryhmässä ei tarvitse olla koko kahden tuntia. Ryhmä kokoontuu Majakan olohuoneessa. Yhteisellä töiden tarkasteluhetkellä on hyvä olla mukana. Myös ne, jotka eivät ole piirtäneet, saavat sanoa sanansa. ”On kuultu hyviä mielipiteitä”, sanoo Allan.

Ryhmäläinen Lauri Simonen sanoo, että on hyvä, kun pääsee kehittymään ja ilmaistamaan itseään. Simosen runoja on ollut sekä

Pääkaupunkiseudulla vallitsee yhdistysten ryhmätöinnin suhteen varsinainen runsaudenpula!

Tuuliviiri- että Helmi-lehdessä. Hän käy Majakassa kolme kertaa viikossa, sekä oleilemassa että osallistumassa ryhmiin.

Mielenterveysyhdistys Helmin taideryhmät ovat suosittuja

Helmi ry:ssä on lehtiryhmä, johon halukkaat voivat tulla mukaan. Ryhmä kokoontuu parillisten viikkojen tiistaina sen mukaan, miten lehti ilmestyy. Maanantain kuvataidepaja on täynnä, mutta aina kannattaa kysyä yhdistyksestä, mihin ryhmiin voi mennä. Luovan kirjoittamisen ryhmät, joita vetää dramaturgi, ovat keskiviikkoisin ja ovat myös nyt täynnä. Parittomien viikkojen tiistaisin on mahdollisuus karaoken laulamiseen. Suositun levyraatiin voi osallistua joka torstai klo 14–15.

Ryhmiä kokoontuu sekä Pasilan että Herttoniemen talolla. Ryhmät on tarkoitettu kaikille. Joihinkin ryhmiin pitää ilmoittautua etukäteen. Pasilan talon kuvapajaa vetää kuvataideterapeutti, mutta ryhmät ovat vapaaehtois- tai vertaistoimijoiden ohjaamia. Herttoniemen Mielestä kuvaksi -ryhmä kokoontuu maanantaisin ja piirustusimprovisaatiota on tiistaisin. Helmissä on myös Helmin närhet -ryhmä, jossa lauletaan ja esiinnyttään. Närhille on usein keikkamahdollisuuksia ja ohjelmista on pidetty.

Musahässäkkä kokoontuu joka torstai Pasilassa, ja siellä voi sekä soittaa että laulaa.



Sampsa Tammi vetää bändiryhmää. On hyvä, jos on oma soitin mukana, mutta se ei ole välttämätöntä. Hässäkästä löytyy nuottitelineet ja sanat sekä soinnut kappaleisiin. Soittotaitokkaan ei ole välttämätöntä. Mielenterveysyhdistysten bänditoimintaan voi tulla mukaan kuka tahansa.

Tukiyhdistys Karvisessa pääsee näyttelemään

Tukiyhdistys Karvinen ry:n tiistaiaamuja piristää sketsi- ja näytelmäryhmä. Ryhmässä harjoitellaan pieniä näytelmiä ja sketsejä, joita esitetään Karvisen juhliissa. ”Ryhmäkertoihin kuuluu myös improvisaatioharjoittelua ja rentoutumista” ryhmää ohjaava Arja Tuomioja kertoo.

Ryhmän pitkäaikaiset kävijät kuvaavat hyvää oloa, joka seuraa, kun uskaltaa jännityksestä huolimatta. Vuorosanojen opettelu on ryhmässä sivuroolissa – enemmän näytellään vaattein ja elein. ”Haaveena on tehdä mykkäelokuva”, Tuomioja unelmoi. Käymässä Mielenterveyden keskusliiton järjestämässä teatterikurssilla Valkealassa hän sai paljon uusia ideoita ryhmää varten.

Karvisessa kunnostaudutaan taiteen saralla näytelmäryhmän lisäksi myös yhteislauluhetkin keskiviikkoisin, torstaisin luovan askartelun ja käsitöiden parissa sekä perjantaisin iltapäivän karaokessa.

Valinnanvaraa riittää ja toiminta pyritään pitämään kynnyksettömänä kaikissa Avomieli-yhdistyksissä. Pääkaupunkiseudulla vallitsee yhdistysten ryhmätöinnin suhteen varsinainen runsaudenpula!



Inspiraatiota etsimässä yhdessä nuorten aikuisten kanssa

TEKSTI: TITTA HUUSKONEN

Espoon mielenterveysyhdistyksessä eli Emyssä käynnistyi huhtikuussa 18–32-vuotiaille espoolaisille tarkoitettu Tuu messiin! -hanke. Vuoteen 2020 saakka toimivassa hankkeessa on kaksi työntekijää, Titta Huuskonen ja Arttu Pöyhtäri.

Hankkeen keskiössä on inspiroivan ja merkityksellisen vapaa-ajan toiminnan järjestäminen yhdessä osallistujien kanssa. Tämän toteuttamiseksi hankkeen työntekijät haluavatkin kuulla suoraan toiminnan piirissä olevilta nuorilta aikuisilta, millaisia juttuja he kaipaavat elämäänsä lisää. Tämän tiedon myötä on mahdollista pyrkiä vastaamaan ketterästi esiin tulleisiin toiveisiin ja tarpeisiin, ja kehittää siinä samalla Emystä entistä houkuttelevampi yhteisö myös nuorille aikuisille.

Vastaanotto verkostoissa on ollut hieno! Juuri vapaa-aikaan keskittyvälle hankkeelle on tilausta Espoossa ja lähialueilla. Moni tämän ikäisille suunnattu toimija alueella keskittyy työ- ja opiskelukuvioiden kanssa auttamiseen, joten Tuu messiin! -hankkeen

iltapäiviin ja iltoihin painottuva toiminta onkin loksahnut sulavasti omaan ekolokeroonsa. Vaikka toiminnan painopiste on ryhmätoiminnassa, hankkeessa tehdään myös jonkin verran yksilötyötä. Erilaiset tapahtumat ja retket kuuluvat myös repertuaariin.

Hankkeen työntekijät tahtovat olla mukana etsimässä iloa ja merkitystä kaikenlaisten elämäntilanteiden keskellä. Hienointa on, jos hankkeessa käynnistetty toiminta tukee osallistujien mielenterveyttä, ehkäisee mahdollista syrjäytymiskehitystä sekä ylläpitää hyviä asioita itse kunkin elämässä. Tuu sinäkin messiin!

Tuu messiin!
emy.fi/nuoret-aikuiset
messissa@emy.fi



Lukijakilpailu 2018

Arvomme kaikkien 30.12.2018 mennessä vastanneiden kesken yllätyspalkontoja. Voittajille ilmoitetaan puhelimitse, mikäli puhelinnumero on kerrottu lukijakilpailuun vastaamisen yhteydessä. Vastaa kilpailuun internetissä osoitteessa avomieli.fi/lukijakilpailu tai postita täytetty kyselylomake osoitteella EMY ry/Avomieli lukijakilpailu, Pappilantie 7, 02770 Espoo.

Ameos on

Avomieli-yhteistyössä tehty projekti []
Anonyyminä lehdessä esiintyvän taiteilijan nimi []
Saksalainen psykiatrinen säätio []

Emyn nuorille aikuisille kohdistetussa Tuu messiin! -hankkeessa on

1 työntekijä []
2 työntekijää []
3 työntekijää []

Enkaustiikka on

Inttämistä []
Kieltämistä []
Kuvataidemenetelmä []

Mitä kautta sait Avomieli-lehden luettavaksesi?

Mielenterveysyhdistyksen kautta []
Mielenterveysmessuilta []
Kirjastosta []
Internetistä avomieli.fi -sivulta []

Muualta, mistä? _____

Monenako vuonna olet aikaisemmin lukenut Avomieli-lehden?

En koskaan aikaisemmin []
Yhtenä vuonna []
Kahtena vuotena []
Kolmena vuotena tai useammin []

Ehdotuksesi seuraavan lehtemme teemaksi:

Mikäli haluat osallistua arvontaan, kerrothan puhelinnumerosi



Taivas ilman reunoja on dekkari onnettoman lapsuuden seurauksista

TEKSTI: RITVA KEMPPAINEN

Heti aluksi on varoitettava, että Taivas ilman reunoja ei ole runokirja eikä hengellinen tuote, vaikka nimestä näin voisi päätellä. Romaani on dekkarimaisen koukuttava kertomus syistä ja sen seurauksista – surkeasta ja turvattomasta lapsuudesta, jota melkein poikkeuksetta seuraa ongelmallinen nuoruus ja aikuisuus.

Anne Vuori-Kemilän esikoisromaanissa seurataan päähenkilön Kain elämää vuorojaksoin – välillä eletään pojan lapsuutta, välillä siirrytään mielisairaalaan, jonne päähenkilö nuorena ajautuu. Vuori-Kemilä kirjoitti romaanin neljään kertaan, ennen kuin oli tulokseen tyytyväinen.

Työhön kului aikaa kaksi ja puoli vuotta. Lopputulos on varsin onnistunut. Kieli on

verbaalista ja ilmeikästä. Päähenkilön tunteukset ja mielenliikkeet tarjoillaan lukijalle

elävästi. Parasta antia on lyhyt, naseva ja konstailematon dialogi. Lukijalle tuskin jää epäselväksi, minkälaisista pienen pojan elämä on koulukiusattuna ”kusilöykäpaskahousuna” ja äidin hylkäämänä.

Vuori-Kemilä tuntee erityistä sympatiaa ja lämpöä nuoria poikia kohtaan. Erityisesti

pojat, jotka syystä tai toisesta ovat hukanneet elämänsä ovat hänen sydäntään lähellä. Heidän lapsuutensa on ollut usein turvatonta ja

ahdistavaa ja heidän potentiaalinsa, joka olisi mahdollistanut paremman elämän on

jäänyt koulussa ja yhteiskunnassa huomaamatta. Nuoret pojat ovat kirjailijan mieltä lähellä siksi, että hänen pikkuveljensä teki nuorena itsemurhan ja tapahtuma jätti jälkeensä ikuisen surun ja kroonisen kysymyksen, miksi, miksi ja vielä kerran miksi...?



Anne Vuori-Kemilä on pohjoisen tyttöjä. Hän on työskennellyt mm. psykiatrisena sairaanhoitajana, opettajana ja työnohjaajana.

”Taivas ilman reunoja” koukuttaa lu-

kijan ahmimaan kirjan nopeasti alusta loppuun. Se on dramaattinen tarina ja siinä on yllätyksellinen loppu.



Yksin surussa, akryylityö Pörri Ojala



Kohtaamispaikka Lilla Karyllin pihalta löytynyt yli 80-vuotias kattotiili, lakka, öljyväri, liimattu paperi Olli Salokangas



Hamppunaru, öljyväri Olli Salokangas

Emyn kesäretkeltä kulttuuria ja tuoreita näkövinkkeleitä mielenterveysasioihin

TEKSTI JA KUVAT: ANITA JÄRVISALO

Heinäkuinen aurinko pistää parastaan, kun joukko emyläisiä pakautuu Lilla Karyllin edessä pikkubussiin ja lähtee kohti Tamperetta. Perillä täytetään vatsat ravintola Raxin runsaassa pitopöydässä ennen kuin otetaan suunta kohti Tammelan Kumppanuustalo Arttelia ja Taidekeskus Vapriikkia.

Yhteisöllisyyttä vanhassa kenkätehtaassa

Kumppanuustalo Arttelin aulasihteeri Sari Kaihnanen johdattaa emyläiset vanhan ja mielenkiintoisen rakennuksen läpi luentotilaa. Siellä hän kertoo, että alunperin rakennus on ollut vanha Solenan kenkätehdas. Artteli-kumppanuusyhdistys oli sen sijaan perustettu jo puoli-toista vuotta aiemmin, toukokuussa 2013, kun tarve hyvinvointialan järjestöjen yhteiselle forumille oli Tampereella ymmärretty.

Järjestöjä varten tuunattu talo on tänä päivänä Kaihnanen mukaan avoin kohtaamispaikka, jossa kuka tahansa voi poiketa kahvilla, tavata ihmisiä, löytää ystäviä sekä harrastaa ja tehdä yhdessä.

”Ja toki jäsenjärjestöjemme kautta voi tahdoessaan hakeutua itselleen sopivaan vapaaehtoistyöhön”, Kaihnanen avaa.

Kaihnanen kertoo, että tällä haavaa Artteli ry:llä on yhteensä 39 jäsenyhteisöä ja sen jäsenmäärä on yhä kasvussa. Arttelin jäsenjärjestöt edustavat laajasti hyvinvointialan kenttää. Mukana on niin päihde- ja mielenterveysjärjestöjä kuin kulttuurialan järjestöjäkin. Kaikilla niiden perimmäisenä tavoitteena on lisätä ihmisten hyvinvointia ja ehkäistä syrjäytymistä.

Arttelista on niin ikään mahdollista vuokrata sauna- tai kokoustiloja.

Järjestöt tarjoavat toimintaa moneneen lähtöön; erilaisia keskustelu- ja liikuntaryhmiä, tapahtumia ja juhlia. Yhdistyksen rahoituksesta vastaa STEA ja Tampereen kaupunki.

Kulttuuria Vapriikin täydeltä

Vanhaan tehdasmiljööseen päästiin myös iltapäivällä, kun emyläisten joukko otti suunnan kohti Tammerkosken partaalla sijaitsevaa Tampellan tehtaan entistä verstaata, josta Tampellan alueen teollinen historia 1840-luvulla alkoi. Historian kirjat kertovat, että myöhemmin Tampellaksi nimetty yhtiö on valmistanut muun muassa vetureita ja turbiineja sekä pellavaisia damastiliinoja. Tekstiiliteollisuus päättyi 1970-luvulla ja vähitellen teollisuus on siirtynyt kokonaan pois kosken varren rakennuksista. Museokeskus Vapriikki avautui vanhassa tehtaassa syksyllä 1996.

Vapriikissa riittäisi katseltavaa ja ihmeteltävää vaikka useaksikin päiväksi. Yhdessä päätetään, että kukin valitsee runsaasta museotarjonnasta mieleisensä ja tutustuu niihin ennen kuin bussin kokka ottaa suunnakseen taas Espoon. Ei epäilystäkään, etteikö itse kullekin löytyisi oman näköistä ohjelmaa: on nukke- ja jääkiekkomuseota, postimuseota, Suomen sotahistoriaan liittyvää näyttelyä ja sitten se yksi kutkuttava, jota on pakko ainakin vilkaista: Marilyn Monroe Tampereella!

Hyppää kyytiin
avomielin.fi/yhdistykset

”Perimmäisenä tavoitteena on lisätä ihmisten hyvinvointia ja ehkäistä syrjäytymistä



AVOMIELIN

picaset

PAINOTYÖT
HELPOSTI
JA NOPEASTI



www.picaset.fi

Sanataidetta runomuodossa

RUNOT: JN-18 JA ARJA TUOMIOJA

Kuumeilua

Mustarastas laulaa
aamuyön hämärässä.
Avoimesta ikkunasta
tunkeutuu maaliskuun pakkanen
aiheuttaen aivastusten sarjan.

Mustarastas on vaiennut
aamun kirkkaudessa.
Ikkunan läpi tunkeutuu maaliskuun aurinko
aiheuttaen aivastusten sarjan.

Armoton aurinko
Paljastaa messinkipöydän pölyhiukkaset
Sohvalla vietetyn viikon tuloksena
Matolle eksyneet muruset

Auringon ja aivastusten
sumentamin silmin
asettelen kuumemittarin kainalooni.
Arja Tuomioja

Radan varrella

Radan varrella poimittua
sanoja, tunteita.
Aina, kun on hyvä mieli
muistan sinut ja sanasi.
JN-18

Delete

Hymiö hymiö hymiö ajatusviiva kysymysmerkki
ajatusviiva hymiö piste piste piste hymiö hymiö
kysymysmerkki huutomerkki huutomerkki
lopulta kutistuen
pieneksi pisteeksi
viimeisen lauseen loppuun
piste
Arja Tuomioja



Musiikin monet mahdollisuudet

TEKSTI: SIRJA KOIVUNEN

Musiikki on monelle voimavara, joka antaa energiaa ja hyvän mielen.

Musiikkiterapia on kuntoutus- ja hoitomuoto, jossa käytetään musiikin elementtejä kuten rytmiä, harmoniaa, melodiaa, äänensävyjä sekä dynamiikkaa. Musiikilla on parhaimmillaan rauhoittava ja mielihyvää tuottava vaikutus. Musiikki vaikuttaa aivoihimme. Musiikilla on fysiologisia vaikutuksia, ja siksi musiikkia käytetäänkin monenlaisien psyykkisten sairauksien hoidossa. Musiikin avulla voidaan käsitellä vaikeitakin tunteita, sillä musiikki aktivoi alitajuista ja tiedostamatonta mielenmaisemaa.



”Musiikki on ilmaisun väline, josta voi olla apua silloinkin, kun puhuminen tuntuu vaikealta.

tse olen huomannut ohjatessani karaokekerhoa, levyraatia ja bänditoimintaa, että musiikista tulee iloinen mieli.

Musiikkia käytetään myös kivun hoidossa, ja siitä on saatu hyviä tuloksia. Musiikin avulla hermoratoja voidaan aktivoida välittämään paremmin hermoviestejä. Näin keskittymiskyky ja oppimiskyky paranee, mikä on etenkin

ylivilkkaushäiriöstä kärsiville hyödyksi. Koska musiikkiterapiassa ei edellytetä musiikillisia taitoja, voivat kaikenlaiset ihmiset saada terapeutista hyötyä siitä. Musiikki on ilmaisun väline, josta voi olla apua silloinkin, kun puhumien tuntuu vaikealta.

Musiikkiterapian menetelmiin kuuluu laulaminen, kuuntelu, soittaminen, improvisointi, liikkuminen musiikin mukaan, laulujen tekeminen, musiikkimaalaus, kehon hahmottaminen ja rentoutuminen. Musiikkiterapiaan pääsee

lääkärin läheteellä, julkisen terveydenhuollon kautta tai ottamalla yhteyttä suoraan musiikkiterapeuttiin. Musiikkiterapiaan on mahdollista hakea Kelalta korvausta sairauden tai vamman perusteella.

Muistan yhä, kun olin nuori äiti ja lapseni oli vauvaikäinen, olimme musiikkikonsertissa, jossa oli mahdollisuus tanssia oman lapsen kanssa. Ajatellaan, että musiikki voi tukea myös älyllistä kehitystä, ja näin edistää mielenterveyttä.

Sävelten satoa Vantaalta

TEKSTI: HANNU



”Samalla soitan ja osan biiseistä laulan, vaihtelevalla menestyksellä.

Ollaan täällä Myöhätuulella pyöritetty yli kolmen vuoden ajan bändikerhoa. Se lähti tuolloisen järjestöyöntekijän Jukan aloitteesta. Siitä lähtien olemme kerran viikossa sulkeutuneet Myöhiksen ”bäkkäriin” treenaamaan lemppareitamme joiden valikoima on ajan mittaan kasvanut noin 50 biisiin, enimmäkseen 60-lukua.

Bändimme koostumus on vaihdellut. Tätä nykyä mukana alkuperäisjäsenet Jari (bassokitara) ja minä (jonka onneksi bäkkäriissämme piano) sekä Antti (kitara). Yli vuoden mukanaamme ollut järjestöyöntekijä Villekin pääsee yhä soittamaan kanssamme keikoille. Innostuin taannoin oppia laulamaan. Samalla soitan ja osan biiseistä laulan, vaihtelevalla menestyksellä. Osan biiseistä laulaa Jari. Keikoillakin on käyty, viimeksi Lauhatuulella. Olemme käytettävissä jatkossakin ja yhteyden saa Vantaan Hyvät Tuulet ry:n kautta.

Marrasiltamista hyvää mieltä syksyyn

Tiistaina 6. marraskuuta 2018 järjestettiin perinteiset Avomieli-yhdistysten yhteiset Marrasiltamat. Tunnelmalinen tapahtuma oli Malmin työväentalolla klo 16–20.30. Marrasiltamiin osallistui tälläkin kertaa paljon yhdistysten jäseniä ja kävijöitä.

Aikanaan Marrasiltamia järjestettiin Pasilassa Rauhan Asemalla. Pasilaan pääsee kaikkien Pääkaupunkiseudun yhdistyksistä kätevästi. Iltamista tuli kuitenkin vuosi vuodelta suositumpi tapahtuma, joten tarvittiin suurempi pitopaikka.

Viime vuosina tapahtumapaikka on vaihdellut

sen mukaan, mikä yhdistys milloinkin on järjestelyjen suhteen päävastuussa. Tänä vuonna vastuuyhdistyksenä toimi Majakka.

Tunnelma oli katossa koko illan. Ilta-missa oli tarjolla maukasta ruokaa sekä jälkiruokakahvit. Tapahtumaa viihdyttivät yhdistysten musiikki- ja teatteriryhmien esitykset. Illan aloitti Duo Priima musiikin ja laulun kanssa. Jannut sekä Malmin Enkelit tarjosivat kuuntelijoille illan aikana musiikkia. Iltamassa oli myös karaokea ja tarinateatteri. Kaikki esitykset olivat viihdyttäviä ja virkistäviä.



Mielenterveysyhdistyksissä hyvä näkyväksi

TEKSTI: TUULI HÄÄRÄ

Syksyllä 2018 Tukiyhdistys Karviseen valmistui Laurean Ammattikorkeakoulun opiskelijan opinäytetyö; 'Hyvä näkyväksi' Mittarien kehittäminen helsinkiläisessä mielenterveystukiyhdistyksessä tuloksellisuuden ja vaikuttavuuden todistamiseksi.

Tehokkaat ja toimivat arviointikäytännöt sekä oman toiminnan tuloksellisuuden ja vaikuttavuuden todistaminen ovat nousseet entistä painavammaksi aiheeksi sosi-aali- ja terveysalan järjestöissä. Kuntien ja palvelujen rakenteiden, lakien sekä rahoittajien laajat reformit aiheuttavat monissa järjestöissä epävarmuutta toimintojensa tulevaisuudesta.

Mielenterveysyhdistyksissä mielenterveyskuntoutujille on tarjolla tärkeitä ja mielekkäitä palveluja ja runsaasti harrastusmahdollisuuksia, joita ei julkiselta puolelta löydy lainkaan. Siksi niiden jatkuvuuden varmistaminen on monelle kuntoutujalle erityisen tärkeää.

Opinnäytetyön myötä kehitetyt uudet mittarit vastaavat Tukiyhdistys Karvisen tarpeeseen kerätä tehostetummin tarkempaa määrällistä tietoa. Tietoa on siten mahdollista raportoida eteenpäin etenkin rahoittajille, paitsi todistaen yhdistyksen vaikuttavuutta

ja tuloksellisuutta myös tukien yhdistyksen jatkuvuutta, jotta mielenterveyskuntoutujien palveleminen ja elämänlaadun tukeminen olisi mahdollista vielä tulevaisuudessakin.

TUULI HÄÄRÄ DEGREE PROGRAMME IN BACHELOR OF SOCIAL SERVICES (AMK) LAUREA-AMMATTIKORKEAKOULU

'HYVÄ NÄKYVÄKSI' MITTARIEN KEHITTÄMINEN HELSINKILÄIS-
SESSÄ MIELENTERVEYSTUKIYHDISTYKSESSÄ TULOKSELLI-
SUUDEN JA VAIKUTTAVUUDEN TODISTAMISEKSI.

JULKAISUN PYSYVÄ OSOITE ON:
[HTTP://URN.FI/URN:NBN:FI:AMK-2018102716285](http://URN.FI/URN:NBN:FI:AMK-2018102716285)



Syksyn aurinko ja värit saivat hymyt kasvoille

Avomieliin yhdistykset



Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry Esbo mentalhälsoförening EMF rf

sähköposti: espoonmielenterveys@emy.fi
kotisivut: www.emy.fi

 facebook.com/emyespoo

Runsaasti ryhmätoimintaa emy.fi/ryhmatoiminta

Kohtaamispaikka Lilla Karyll

Pappilantie 7, 02770 Espoo
p. 09 859 2057

avoinna: ma-pe klo 9-16.30,
useimmiten su klo 12-16

Terassikahvio

JORVIN SAIRAALA
(psykiatrisen osaston aula)
Turuntie 150, 02740 Espoo
p. 09 471 83953

avoinna: ma-pe klo 9.30-14.30

Emy Matinkylässä

ASUKASTALO KYLÄMAJA
Matinkatu 7, 02230 Espoo
p. 045 7733 0302

avoinna: ma-pe klo 9-16

Kohtaamispaikka Meriemy

Merenkäynti 3, 02320 Espoo
p. 09 863 2031

avoinna: ma-pe klo 9-16.30
useimmiten la klo 12-16

Uusi kohtaamispaikka Olari

Maapallonkatu 8 E-F
p. 050 301 7987

Emy Leppävaarassa

RAITIN PYSÄKKI
Konstaapelinkatu 1, 02600 Espoo
p. 09 510 2792

avoinna ma-pe klo 10-14

avomieliin.fi/yhdistykset



Tukiyhdistys Majakka ry

sähköposti: majakka.ry@kolumbus.fi

kotisivut: www.majakkary.fi

Facebook: **Majakka ry** 

Teuvo Pakkalan tie 1 A, 00400 Helsinki

09-145028 toimisto

050-469 8222 toiminnanohjaaja

044-98 500 58 järjestösihteeri

avoinna: ma-pe klo 10-17, su klo 12-17, lounas klo 12-13.30.

Vantaan Mielenterveysyhdistys Hyvät Tuulet ry

kotisivut: www.hyvattuulet.fi

Facebook: **Hyvät Tuulet ry** 

Lauhatuuli

Leinikkitie 22 C, 01350 Vantaa

p. 09-873 4386, sähköposti: lauhatuuli@hyvattuulet.fi

avoinna ma-pe klo 9-15 la (sovitusti) klo 12-16 (Nuortenryhmä ma 15.30-17.30 ja työssä uupuneidenryhmä ma 18-19)

Myöhätuuli

Lammaslammentie 17 A, 01710 Vantaa

puh. 09-853 2328, sähköposti: myohatuuli@hyvattuulet.fi

avoinna ma-pe klo 9.00-15.00, (Nuortenryhmä ti klo 16-18 ja Työssä uupuneidenryhmä ti 18.30-20) La klo 12-15 (joka toinen la klo 12-15, (parillinen).



Tukiyhdistys Karvinen ry

sähköposti: tukiyhdistys@kolumbus.fi

kotisivut: www.tukiyhdistyskarvinen.fi

Facebook: **Tukiyhdistys Karvinen ry** 

Malmin raitti 19

00700 Helsinki

p. 050 554 3115

avoinna: ma-pe klo 9-15,
la klo 10-13 (talvikaudella)

Kirkkonummen Seudun Mielenterveysyhdistys Kisu ry

Kyrkslättnejdens Mentalhälsoförening Kisu rf

Kotisivut: www.kirkkonummenkisu.fi

Sähköpostiosoite: yhdistys@kirkkonummenkisu.fi

Kohtaamispaikka Katinkontti

Kuninkaantie 5-7 A, Kerhotila 1

02400 Kirkkonummi

p. 046 939 5190



Mielenterveysyhdistys HELMI ry

Pasila

Herttoniemi

Pasilan puistotie 7

Mäenlaskijantie 4

00240 Helsinki

00810 Helsinki

Pasilan Helmi-talon toimisto on auki ma-pe klo 9-15 ja toimiston sulkeuduttua vaihdellen 16-18:een, mikäli olemme saaneet päivystäjän.

Talo on auki la-su klo 10-14. Voit tarkistaa talon aukioloajan soittamalla numeroon 050 405 4839. Herttoniemen Helmi-talo on auki ma-pe klo 9-15

mielenterveyshelmi.fi/yhteystiedot

www.facebook.com/helmiry 



Psykosociala föreningen Sympati rf

Kamratstöd och program på svenska

mejl: info@sympati.fi

hemsidor: www.sympati.fi

facebook: **Sympati rf.** 

Eriksgatan 8 IV vån, 00100 Helsingfors

tfn. 045 863 7800

öppet: Öppet hus åtminstone må och on kl. 13-16



**Psykosociala
föreningen
Sympati**