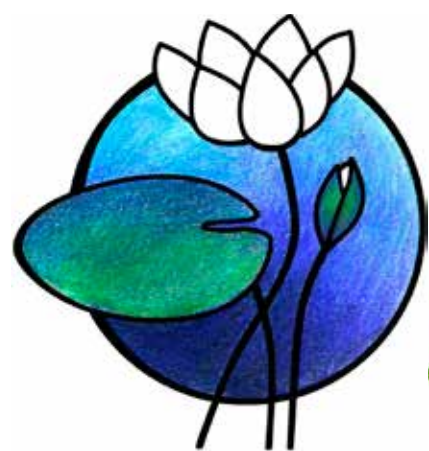




AVOMIELIN

www.avomielin.fi

Ajaton lehti avoimesti ajatteleville

2021 – 2022



Huumori voimavarana



Petri Keckman

AVOMIELIN

www.avomieliin.fi

Avomieliin on pääkaupunkiseudulla toimivien mielenterveysyhdistysten talkoovoimin tekemä lehti. Tämän lehden teemana on huumori.

Palaute lehdestä: arttu.poyhtari@emy.fi

Julkaisijat:

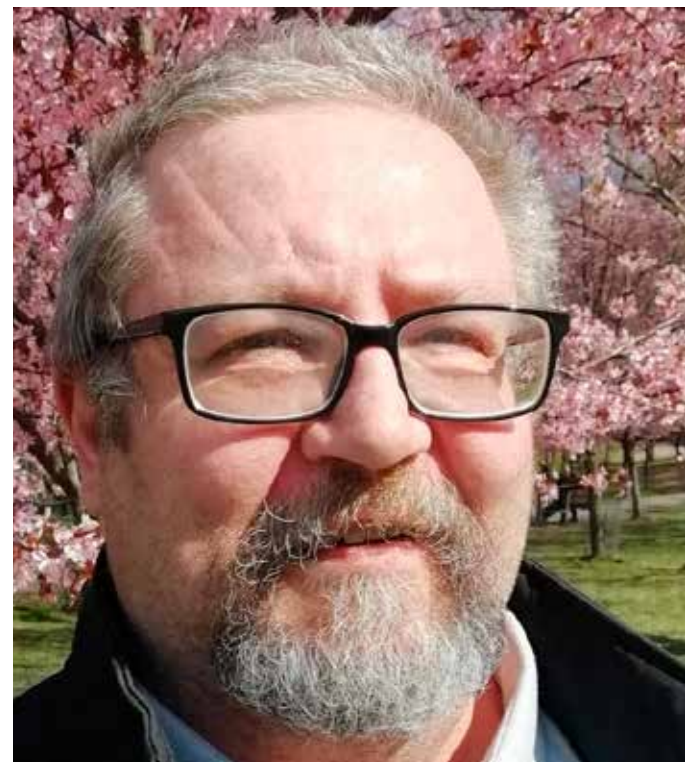
Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry
Tukiyhdistys Karvinen ry
Tukiyhdistys Majakka ry
Vantaan Mielenterveysyhdistys Hyvät Tuulet ry
Mielenterveysyhdistys HELMI ry

Taitto: Arttu Pöyhtäri, Tuuli Häärä, Noora Kiiski
Paino: Lehtisepät, Tuusula
Imoitushinnat: 1,30 € / pmm + ALV 24 %
ISSN 2243-2302



TOIMITUSKUNTA:

ARTTU PÖYHTÄRI
TUULI HÄÄRÄ
NOORA KIISKI



Petri Keckman, Helmi Ry:n vapaaehtoinen ja kirjoituskilpailun voittaja!

Kiitämme lehden tekoon osallistuneita vapaaehtoisia.

Tässä lehdessä:

Pääkirjoitus.....	3
Avomieliin-yhdistysten kirjoituskilpailu.....	4
Saa nauraa.....	5
Iloisia hetkiä yhdistysten arjessa.....	6-7
Vaikuttavuuden arviointia mielenterveysjärjestöissä.....	8
Hauskaa hyvinvointia.....	9
Hyvät Tuulet ry puhalttaa Vantaalla iloa ja tukea mielenterveyskuntoutujille.....	10
Runoja kävijöiltä.....	11
Majakan leivontaryhmässä riitti huumoria.....	11



Saa nauraa
s. 5



Hauskaa
hyvinvointia
s. 9



Hyvät Tuulet
35 v.
s. 10



Vaikuttavuuden arviointia
mielenterveysjärjestöissä
s. 8

Elämäni tarkoitus

”Mitä jos elämän tarkoitus onkin tutustua itseensä”



Ei muuta. Eikä olekin kaunis ajatus? Vain ja ainoastaan tutustua itseensä. Ymmärtää itseään, tunteitaan, halujaan ja toiveitaan.

Ja palkinto on paras kaikista, jotain mitä kaikki janoamme ja etsimme koko elämämme. Rakkautta... oppia rakastamaan itseään.

Hyväksyä kaikki eri puolet jotka tässä tutkimusmatkalla itsestä löytyy, olla pakottamatta itseään mihinkään tarkkaan muottiin kun itsestä löytyy niin monta eri puolta.

Mitä jos voisimmekin hyväksyä että surut, kivut ja myös vaikeat tunteet kuten viha ja kateus ovat sallittuja. Voisimmeko näin vapauttaa itsemme ainakin osittain tuskasta? Olla armollisia itsellemme. Itkeä surut pihalle.

Hyväksyä että minua on joskus joku kohdeltu huonosti ja että tästä kumpuaa vihaa. Päästää viha terveellä tavalla pihalle vaikka huutamalla yksin metsässä ja hakkaamalla lahonneita puita palasiksi.

Hyväksyä oma ihmisyyys. Myös se että on joskus itse tullut mokattua ja tehtyä väärin. Antaa itselleen anteeksi.

Mitä jos sallimme ahdistuksen, kuuntelemme sitä, kohtaamme vähitellen pelkojamme ja ylitämme uskomuksiamme. Hyppäämme oman elämämme sankareiksi.

Näin tehden jätämme taakse sen mitä lapsuutemme kasvuympäristömme, ihmiset sekä yhteiskunta ovat meille määritelleet siitä kuinka elämää kuuluu elää ja keitä olemme. Annamme ja sallimme itsellemme matkan kasvaa kohti rakkautta.

Siihen liittyy uusien asioiden tekemistä ja kohtaamista. Se voi olla uusia harrastuksia, opiskelua, meditointia, hyväntekeväisyyttä, ihmisiä, terapiaa, luonnon kohtaamista ja matkustelua. Täytyy mennä kohti pelkoja, kohdata tuntematonta.

Tällöin otamme vastuun itsestämme ja joskus täytyy olla vähän kapinallinen myös. Sallia terve kapinallisuus. Arvostamme itseämme, määrittelemme sen miten minua saa kohdella ja miten ei.

Koska sinä olet elämäsi tärkein ihminen ja vastuullasi on pitää itsestäsi huolta! Ajatella itseäsi. Kun sinä voit hyvin pystyt tarjoamaan myös muille kannustusta, myötätuntoa, ymmärrystä tunteista ja mielen myrskyistä ja rakkautta.

Toivon juuri sinulle parasta matkaa sille tunteikkaammalle ja kauneimmalle matkallesi. Itseesi tutustumiseen!

Rakkautta

JARNO LAASALA
ARTISTI, MEDIATAITEILIJA, DUUDSONI
HYVÄN MIELEN LÄHETILÄS VUODELTA 2021

Avomieli-yhdistysten kirjoituskilpailu

Kesällä 2021 lanseerasimme yhdistysten kesken kirjoituskilpailun. Teemana oli huumori ja saimme muutamia humoristisia tekstejä. Yhdistysten kävijöiltä kysyttiin mm. Mitä huumori merkitsee sinulle? Miten se auttaa sinua arjessasi? Oletko koskaan kokenut, että huumorilla selvisit jostain vaikeasta tilanteesta? Kirjoittajia pyydettiin kirjoittamaan omista lähtökohdista huumori-teemainen teksti. Saimme aika paljon runoja ja aforismeja, joita oli ilo lukea! Kiitos kaikille osallistujille ja onnea voittajalle Petri Keckmanille!



TEKSTI: PETRI KECKMAN
KUVA: JOHANNA NORRING



*Ei siihen tarvita Tuborgia,
että pitää yllä huumoria.*

*Ilo ilman olutta on aidompaa.
Parempi juoda vain juomaa maidompaa.*

*Mielenterveysyhdistyksissä toleranssi on nolla.
Selkeenä pysyy silloin polla.*

*Jaa, mut shampanjaa sittenkin joiskohan?
Jos vaikka kaveri sitä joskus toiskohan?*

*Pienen pienet soisin itselleni nousuhumalat,
joista seurauksena ei olis krapulat tukalat.*

*Kivassa seurassa humaltua vois.
Se hymyn suupieliin tois.*

*Iloa saa elämään niin monesta asiasta.
Joskus ihan yllättävästä kolosta ja rasiasta.*

*Jos jokin asia oikein naurattaa,
niin se ihan laulattaa.*

*Kun on jotain mokaillut nolosti
ja käynyt on oikein polosti,*

*niin senkun nauraa,
häpeä on silloin entistä kauraa.*

*Itselleen saa nauraa, mut ei toisille.
Stopit pistäkää aatoksille moisille.*

*Kerro kaverille vitsi.
Jos saat hänet nauramaan, niin ai hitsi!*

*Parasta on nauru yhdessä jaettu,
Varsinkin jos aihe ei ole kaukaa haettu.*

*Jos koskettaa kumpaakin naurun aihe,
niin naurussa on aivan toinen vaihe.*

*Miestä ei kuulemma tule naurajasta tyhjän.
Kukahen keksi sanalaskun noin tyhmän?*

*Älä ota kaikkea vakavasti niin.
Elämän aito taito on siin.*

*Itselleen kannattaa nauramaan oppia.
Ihan oikeasti: ottakaa tästä kehotuksesta koppia.*

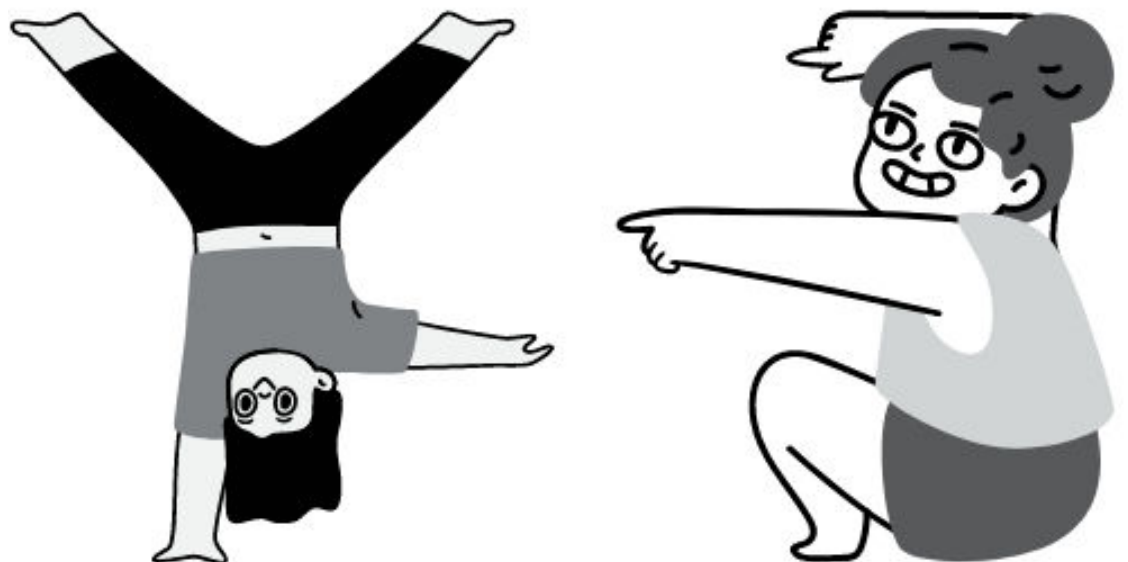
Mitä on huumori?

TEKSTI: ARTO HAATANEN

Huumori on monipuolista, on hyvää huumoria ja huonoa. Ihmiset arvottavat huumoria eri lailla. Stand up -humori vaatii harjoittelemista. Koomikot tekevät huumoria televisiota ja elokuvaa varten.

Moni amerikkalainen koomikko on tullut tutuksi Suomessa, Hollywoodin avulla. Suomalaisia koomikoita on ollut Esa Pakarinen Puupäänä, Vesa-Matti Loiri Uno Turhapurona, Spede Pasanen, Kummeli ja niin edelleen.

Ihmiset voivat käyttää huumoria keskusteluissa ja keventää tunnelmaa. Puujalkavitsit ovat yksinkertaisia vitsiä. Koululaisvitsit, muu vitsailu, niiden on parasta olla hyväntahtoisia. Ilkeät vitsit ovat huono asia ja ne satuttavat kanssaihmiä.



Saa nauraa

TEKSTI: ARJA TUOMIOJA

KUVA: TUKIYHDISTYS KARVINEN RY

‘Räkänokastakin mies tulee, vaan ei tyhjän naurajasta’ sanoo vanha kansanviisaus. ‘Nauru pidentää ikää’, ehkä meille naisille tarkoitettu naurunryppyisin silmin, kun saamme maailmaa katsella usein miehiä pidempään. Outo sananlasku on ‘itku pitkästä ilosta’. Pikemmin itku tulee ilottomasta elämästä.

Huumori on kovasti pinnalla. Tervetullut vaihtoehto tähän ankeaan pandemian kurimukseen. Ilo ja nauru ei sittenkään ole kadonnut tavoittamattomiin.

Mielenterveyden keskusliiton 50-vuotis juhlagaalassa esiintyi maailman hauskin mies Ismo Leikola aiheena ‘huumori ja mielenterveys’. Harmikseni en nähnyt esitystä. Ismo Leikola on hauska mies. En tiedä onko varsinaisesti miehenä hauska. Tuotteena kylläkin.

Tarkoin harkittu olemus ja älykäs käsikirjoitus naurattaa ainakin minua. Minua on helppo naurattaa. Nauratan jopa itse itseäni omilla töppäilyillä. Tosielämän improvisoitua stand-up komiikkaa. Pieni naurunpurskahdus yltyy hetkessä naurukohtaukseksi. Täysin huumorintajuton ihminen ei jaksaisi minun kanssa. Samankaltainen huumorintaju on yhdistävä tekijä. Yhdessä on ihana nauraa räkättää vedet silmissä.



Hassuttelua ja huumoria Karvisen porukalla!

Ilo ja nauru ei sittenkään ole kadonnut tavoittamattomiin.



Kappaleessa ‘Intiaani kesä’ kehoittaa rapartisti Mikael Gabriel meitä nauramaan: ‘joo, jos osaat nauraa katketakseks, miks et naurais tänään?’

Kultainen Venla -gaalassa olivat komedia ja niissä esiintyvät näyttelijät tänä vuonna voittajia. Neil Hardwick, brittien lahja Suomen komedialle, on naurattanut meitä jäyhiä suomalaisia mustalla huumorillaan jo 50 vuoden ajan. Hänet palkittiin elämäntyö -Venlalla kyseisessä gaalassa. Kaikki me vanhemmat ikäluokat muistamme tv-sarjat ‘Tankki täyteen’ ja ‘Sisko ja sen veli’.

Kaikissa meissä asuu topakka Emmi ja Sulo Vilen ‘kun halvalla sain.’ Sisko ja sen veli -ohjelma ravisteli rankalla naurulla kipeitä ennakkoluulojamme. Tyttäreni Julia sanoi usein pienenä vakavalla naamalla ‘äiti, se ei ole mikään naurun asia!’ saaden aikaan minussa uuden naurun remakan. Hän ei vielä lapsena oivaltanut koomisia piirteitä arkisissa teoissa ja sanomisissa.

Nykyään kaikki kohtaamiset ja vakavasti alkaneet puhelut molempien tyttärieni kanssa päättyvät kilpaa naurattamiseen. Poikani on miehiseen tyyliin sopivalla tavalla nauravainen ja erittäin huumorintajuinen, mutta ei mikään tyhjän nauraja. Mitään tyhjän nauramista ei ole olemassakaan. Aina on aihetta nauruun.

Iloisia hetkiä yhdistysten arjessa



Hyvien Tuulien retki Vallisaareen kesällä



Tanssii Helmiläisten kanssa Claudia Ketosen johdolla!



Hauskoja leikkejä helmikuuisessa Karvisessa



Karvisen retkellä Cafe Regattaan oli iloista väkeä



Iloisia hetkiä Lauhatuulessa



Iloa riitti napakelkan kyydissä!



Kuvataidenäyttely Lauhatuulessa toi iloa kävijöille



Bileperjantaina hyviä viboja Emyssä!



Eija ja Katri Majakan toimistolla



Karvisen makkaravastaava Tommi



Helmiläiset Vastalaukan hevostilalla



Vappurieha Majakassa



Toimintaryhmän pakohuonepelailua Emyssä



Salsa Cafe Helmitalolla



Emyn nuorten aikuisten Olotilassa iloista pelailua

Vaikuttavuuden arviointia mielenterveysjärjestöissä

TEKSTI: MINKA LINDY & ELLI SUNDVIK
KUVA: HYVÄN MITTA -HANKE, ME-SÄÄTIÖ

Kolmannen sektorin järjestöt ovat merkittävässä asemassa mielenterveyspalveluiden täydentäjinä julkisen sektorin tuottamien palveluiden rinnalla. Ympäri Suomea toimii lukuisat mielenterveysjärjestöt, jotka tuottavat hyvinvointia ja mielenterveyttä tukevia palveluita. Vaikuttavuuden arvioinnilla on järjestöjen toiminnassa erittäin suuri rooli. Yhdistysten pääasiallisena rahoittajana toimii STEA, joka edellyttää vuosittaista raportointia toiminnan tuloksellisuudesta ja vaikuttavuudesta. Järjestöt raportoivat toiminnan vaikuttavuudesta tuloksellisuus- ja vaikutusselvitysraportilla. Arvioinnin mittaamiseen on kehitetty niin STEA:n, kuin muidenkin toimijoiden luomia mittaritöitä ja työkaluja. Tästä huolimatta raportoinnin tulkinna ja toteuttaminen on edelleen hyvin hajanaisista. Lisäpaineita arviointiin luo se, että järjestöt ovat itse vastuussa arviointiin käytettävistä tavoista. Järjestöt ovat keskenään niin erilaisia ja moninaisia, että arviointi on tuottanut haasteita ja STEA:n asettamiin kriteereihin on hankala vastata. Ihmistyötä tehdessä oikeanlaisen vaikuttavuuden todentaminen voi olla vaikeaa. Tästä syystä vaikuttavuuden arviointi nähdään jopa ”pakkopullana”. Vaikuttavuuden arviointi herätti kiinnostuksemme jo aikaisempien harjoitteluiden aikana, ja lukukausien edetessä aiheesta lopulta syntyi ajatus opinnäytetyöllemme. Toivomme työmme tuovan esille vaikuttavuuden arvioinnin haasteet, jotta oikeisiin asioihin osattaisiin tarttua arvioinnin helpottamiseksi. Työllämme haluamme myös tuoda esille järjestöjen tuottamien palveluiden ja niiden jatkuvuuden takaamisen tärkeyden.

Opinnäytetyössä selvitimme mielenterveysjärjestöjen kokemuksia vaikuttavuuden arvioinnin toteuttamisesta, siitä syntyvistä haasteista sekä mahdollisuuksista. Tutkimuksen avulla halusimme muodostaa yhtenäisemmän käsityksen arvioinnin tämänhetkisestä tilasta, sekä selkeyttää yhdenmukaista toimintatapaa arviointia tehdessä. Tutkimuskysymyksemme olivat: mitkä asiat ovat koettu järjestöissä haastaviksi vaikuttavuuden arviointia tehtäessä ja mikä vaikuttavuuden arvioinnin merkitys on kehitystyötä ajatellen. Toteutimme tutkimuksen kyselytutkimuksena, jonka lähetimme viidellekymmenelle MTKL:n jäsenjärjestölle sähköpostitse. Mielenterveyden keskusliitto toimi yhteistyökumppanina opinnäytetyössämme. Pääsimme myös tutustumaan Kukunori ry:n Propellipäiden kehittämään POKKA-arviointityökaluun jo ennen sen julkistamista ja teimme yhteistyötä aiheen parissa myös heidän kanssaan. Tutkimuksemme avulla esimerkiksi Mielenterveyden keskusliitto pystyisi tarttumaan haasteisiin ja tarjoamaan mahdollisia työkaluja tai koulutusta itse arvioinnin tueksi.



Ihmistyötä tehdessä oikeanlaisen vaikuttavuuden todentaminen voi olla vaikeaa.

Arviointityökalujen muotoilu käytettävämpään suuntaan ja yhteisten rajausten tekeminen helpottavat varmasti arvioinnin työstämistä jatkossa. Arvioinnin avulla on osoitettavissa kolmannen sektorin mielenterveystyön vaikuttavuus ja sen kiistämätön tärkeys yhteiskunnassamme.

Oli ilahduttavaa huomata, kuinka paljon mielenterveystyö on Suomessa kehittynyt. Järjestöjen sitkeällä toiminnalla on saavutettu stigman vähentymistä mielenterveyteen liittyvissä asenteissa. Yleinen ajattelumalli on muuttunut myönteisempään suuntaan ja mielenterveyden ongelmat nähdään asiana, joka voi koskettaa ketä tahansa. Mielenterveyden ongelmista kärsivä on alettu näkemään toipujana kuntoutuvan tai sairaan yksilön sijaan. Toipumisorientaation keskeisenä ajatukseksi on tukea mielenterveystoipujien voimaantumista, sekä osallisuuden ja toimijuuden vahvistumista. Tekemämme tutkimus nosti esille yhdistysten moninaiset toimintatavat, yleisimpänä matalan kynnyksen kohtaamispaikat, jotka luovat varmasti omalta osaltaan mitä otollisimmat puitteet toipujien mielekkään arjen sisällön tuottamiseen.

Monissa yhdistyksissä suuri rooli on annettu myös vapaaehtoisille ja mielenterveystoipujille itselleen sekä heidän läheisilleen. Heidän tuottamansa panos on keskeisessä asemassa arviointia tehtäessä, jopa 97 % järjestöistä kertoi osallistavansa jäseniään sekä toiminnan arviointiin että kehittämiseen. Keskeisimmässä asemassa jäsenet ovat toiminnan toteuttamisessa, suunnittelussa ja ideoinnissa. Tärkeimpinä mielipiteiden esiintuojina toimivat erilaiset kyselyt, kuten elämänlaadun- ja hyvinvoinninkyselyt. Oli hienoa huomata, että toipujien osallisuus nousi tuloksista esille näin voimakkaasti, sillä oman tilanteensa kokemusasiatuntijoina he ovat varmasti ratkaisevan tärkeässä asemassa palveluita kehitettäessä.

Myös vertaisuuden moninaiset käyttötavat korostuivat tulosten kautta. Ehkäisevän mielenterveystyön tuottaminen onnistuu usein monimuotoisilta joustavasti toimintojaan muokkaavilta järjestötoimijoilta. Sosiaalisen median kanavien kautta palveluiden pariin ohjautuminen ja erilaisten etäpalvelujen käyttö etenkin nuoremmilla ikäluokilla on lisääntynyt. Näidenkin palveluiden tarjonnassa ja kehittämisessä vapaaehtoisilla on usein merkittävä rooli.

Tämän linkin kautta pääset tutustumaan opinnäytetyöhön kokonaisuudessaan:
<https://www.theseus.fi/handle/10024/493180>



Vaikuttavuusketjun kuvaus, lähde: Hyvän Mitta -hanke, Me-säätiö

Hauskaa hyvinvointia

TEKSTI: JUKKA VALKONEN
KUVA: VIIVI VIRTANEN

Me asiantuntijat olemme usein hyviä kertomaan, miksi asiat menevät pieleen ja paljon on tietoa myös siitä, miten hoidetaan erilaisia häiriötiloja. Harvemmin tulee tutkituksi sitä, mikä auttaa meitä pysymään terveinä tai selviytymään silloinkin, kun sairaudet vaikeuttavat elämää. Viime aikoina on kuitenkin kasvanut kiinnostus terveyttä ylläpitävistä tekijöistä niin strategiatasolla kuin ihmisten arjessakin. Huumori on yksi tekijä, jonka on nähty edistävän ihmisten terveyttä ja auttavan selviytymään ongelmallisissa tilanteissa.

Huumorille ei ole yhtä yhteisesti hyväksyttyä määritelmää. Se mikä kenestäkin on hauskaa, vaihtelee ihmisten ja tilanteiden välillä. Yleensä huumorina pidetään asioita, jotka tuottavat hilpeyttä ja huvittuneisuutta. Näitä voivat olla huumoriksi tarkoitettut vitsit, elokuvat, laulut tai kirjat, mutta myös sellaiset sattumukset, joissa tapahtuu jotain hauskaa ja odottamatonta. Toinen puoli huumoria on sitten kyky ymmärtää jokin kulttuuritilanne tai tilanne humoristiseksi, eli huumorintaju.

Huumorin toimivuus edellyttää useiden peräkkäisten tekijöiden toteutumista. Ensinnäkin tarvitaan jonkinlainen altistus huumorille, eli tilanne, jossa joko tarkoituksella tai sattumalta tapahtuu jotain huvittavaksi mielleltävää. Tilanne pitää samalla myös oivaltaa humoristiseksi, eli ihmisen pitää kyetä tunnistamaan, että kyse on nyt huumorista. Meille savolaisille hauskin on kertoa vitsi, jota kuuli ei ymmärrä vitsiksi.

Kolmas huumorin osatekijä onkin sitten hilpeyden virittyminen. Tämä tarkoittaa sitä, että kun tajuan tarinan vitsiksi, se herättää minussa kutkuttavan ja myönteisen tunnetilan. Huumori puhkeaa kukkaansa kuitenkin vasta sitten, kun ilmaisen huvittuneisuuteni joko röhönaurulla tai vain sivistyneesti hymyillen. Viimeinen huumorin osatekijä on tämän tunnetilan jakaminen toisten kanssa. Toki hekotella voi yksikseenkin vaikka elokuvaa katsellessa, mutta huumorin vaikutusten kannalta on merkityksellistä, että huvittuneisuus tarttuu herkästi sosiaalisissa tilanteissa.

Kaikenlainen huumori ei kuitenkaan ole hyväksi hyvinvoinnille. Parhaimmillaan huumori siis edistää liittymistä toisiin ihmisiin ja vahvistaa itseä tuottamalla positiivisia tunteita ja tukemalla omia selviytymiskeinoja. Sen sijaan kiusaamistarkoituksissa käytetty tai toisia alistava vihamielinen huumori on vahingollista niin tällaisen kohteeksi joutuvalle kuin pidemmän päälle myös tekijälle. Samoin esimerkiksi itsensä peliksi tekevä voi hakea huomiota tai hyväksyntää itseä vahingoittavalla huumorilla, mikä uhkaa itsetuntoa, lisää kyynisyyttä ja laskee mielialaa.



Huumorin toimivuus edellyttää useiden peräkkäisten tekijöiden toteutumista.

Mielenterveysyhdistykset tarjoavat kohtaamispaikkoja ihmisille. Tällaiset tilat mahdollistavat hyvää tekevän huumorin. Toisten vaikeuksista ei tule tehdä huumoria, mutta vaikeuksia kohdanneet voivat keskenään nähdä myös asioiden koomiset puolet. Keskustelun ja tekemisen lomassa heitetyt kaskut tai hauskat sattumukset voivat tuottaa positiivista ilmapiiriä ja helpottaa samalla yhdessäoloa. Huumorille voi myös altistaa vaikkapa yhdessä katsotun elokuvan tai leikkimielisen kisailun kautta.

Huumoria kannattaa viljellä, mutta tärkeintä kohtaamisissa kuitenkin on se, että jokainen tulee kohdatuksi sellaisena kuin on. Kenenkään ei kannata ryhtyä koomikoksi, jollei se tunnu itsestä luontevalta.

Jukka Valkonen on MIELI Suomen mielenterveys ry:n erityisasiantuntija

Haluatko mukaan tekemään vuoden 2022-2023 Avomieli-lehteä?

Haluatko valokuvata, kirjoittaa juttuja tai jakaa kokemuksiasi? Haluatko runojasi julkaistavaksi?

Ota yhteyttä ja tule mukaan!
arttu.poyhtari@emy.fi
tai p. 0503125193

Hyvät Tuulet ry puhalttaa Vantaalla iloa ja tukea mielenterveyskuntoutujille

TEKSTI: VIRVA KAISLANIEMI
KUVA: HYVÄT TUULET RY

Hyvät Tuulet täytti tänä vuonna 35 vuotta, kun laskemme vuodet Vantaan Mielenterveysyhdistys Hyvät Tuulet ry:n rekisteröinnistä. Toiminta on kasvanut vuosien saatossa vapaaehtoisvoimin ja lahjoitusvaroin tapahtuvasta toiminnasta useiden työntekijöiden luotsaamaksi STEA-rahoitteiseksi toiminnaksi kahdessa kohtaamispaikassa Lauhatulessa ja Myöhätuulessa. Vantaan kaupunki on myös nimennyt yhdistyksen merkityksellistä yhteiskunnallista työtä tekäväksi järjestöksi.

Itse olen varsin uusi yhdistyksen työntekijä, sillä aloitin toiminnanohjaajana yhdistyksessä vasta loppukeväästä. Tutustuin yhdistykseen kuitenkin kymmenisen vuotta sitten työskennellessäni Vantaan kaupungilla yhteisö- ja vapaaehtoistyössä. Vantaalla järjestimme yhteistyössä Vantaan alueen mielenterveysseuran kanssa vapaaehtoisen tukihenkilötyön kursseja. Tukihenkilöitä haettiin etenkin mielenterveyskuntoutujien tueksi ja rinnalla kuljijoiksi. Hyvien Tuulten keittiöstä loihdittiin kurssilaisille herkulliset kurssitarjoilut ja yhdistyksen kokemusasiantuntijoita vieraili kursseilla kertomassa omasta tarinastaan. Kurssilaiset kertoivat, että kurssien parasta antia olivat juuri kokemusasiantuntijoiden puheenvuorot.



Toiminnanohjaaja Tytti Villanen viimeistelemässä kakkua.

Tämä auttoi heitä ymmärtämään tullevia tuettavia henkilöitä paremmin. Korona-aika pisti Hyvien Tuultenkin toimipisteet kiinni. Kun vihdoinkin pääsimme oikeasti avaamaan tilat kesäkuussa, moni tuli mukaan helpottu-

neena ja iloisena jälleennäkemisistä. Verkossa tapahtuvat kohtaamiset eivät olleet kaikille se kasvokkaisten tapaamisten vaihtoehto. Sosiaalisten kontaktien puute on ollut raskasta monelle jäsenellemme. Toimintaan on tultu takaisin varovasti ja ehkä arastellen. Odotetaan, että milloin tämä tauti on voitettu ja voimme turvallisesti tavata. Nyt kun useimmat ovat saaneet kaksi rokotetta, niin tiloissamme on voinut tavata turvallisilla mielin. Huolehdimme tiloissamme hyvästä hygieniasta ja muista koronasuosituksista.

Hyvien Tuulten ohjelmaan kuuluu monia ryhmiä, joita vapaaehtoiset jäsenet ohjaavat. Kerhot ovat olennainen osa toimintaa, niissä voi kukin tuoda omaa osaamistaan esiin ja saada vertaistukea tekemisen ohella. Suuri kiitos tästä vapaaehtoisille. Järjestötyöntekijät ohjaavat myös ryhmiä, kuten nuorten aikuisten toimintaa ja ryhmää työssä uupuneille. Näihin ryhmiin voi tulla mukaan vuoden ympäri. Teemme myös paljon retkiä ja järjestämme yhteisiä juhlia, nyt kun kokoontuminen on mahdollista. Järjestimme tänä syksynä yhdistyksen 35-vuotisjuhlats kävijöille. Yhteinen iloinen juhla valoi toivoa paluusta normaalimpaan arkeen. Toivotan lämpimästi tervetulleeksi niin uudet kuin vanhatkin Hyvien Tuulten kävijät Lauhatuuleen tai Myöhätuuleen! Tule rohkeasti tapaamaan meitä ja muita tiloihimme. Hyvät tuulet jo puhaltavat.



Petri Keckman

Mielestäni hyvä huumori on sellaista, että yksi kertoo vitsin, toinen nauraa sille vitsille ja kolmannelle se vitsi täytyy selittää.

Rommin juonti menee lekeripeliksi: Mitä enemmän sitä juo, sitä totisemmaksi sitä tulee.

Kuinka mitään sanomattomalta näyttikään nainen, joka minut jätti. Ei hän kyllä mitään sanonutkaan.

Kuinka monta lukihäiriöistä tarvitaan vaihtamaan lamppu? Yski.

Elämä ei ole penkkiurheilua. Vaikka voihan sille joskus taputtaakin.

Kuljimme käsityksin. Väärinkäsityksin.

American dream: From rags to riches.
Finnish reality: In rags to ditches.

Kari Kinnunen

Runoja kävijöiltä

Tule Karviseen

Tule Karvislaaksoon, kun korona hellittää.
Siellä Lea äidin lailla meitä odottaa ja tervetulleeksi
toivottaa.

Myös Tuuli -neito meitä iloisena kaipaa.
Tommi papan tyylillä ruokaa laittaa ja nuoren Johnny
kokin avustuksella lautaselle laittaa
ja aina pienellä yllätyksellä jälkiruoat maustaa.
Satu iloisena karusellin lailla pyörii nurkissa, pöydät
pyyhkii siinä samassa.

Kunhan korona hellittää päästään kaikkia tuttuja
tapaamaan sekä terveyttä toivottamaan.
Eihän kukaan Karvislaaksosta pois olla vois ei
ainakaan ne, jotka siellä ennen koronaa siellä olleet
on.

Koska korona hellittää?
Että Karvislaakso aukeaa ja päästäisiin taas
kesäkukat pihalle laittamaan
ja normi päiväohjelmaa elämään.
Vielä toivoisin kaikille pitkää pinnaa
kasvomaskien käyttöä, turvavälien noudattamista
ja, että kuntavaaleihin löytyisi tarpeellinen määrä
rokotettuja ihmisiä pieni-ele keräykseen.
Iloista kevättä ja kesää odotellen.

Raimo Alhola

Kesämuistoja

Tyynen lammen pintaa
kiittää kuikka
kirkaisu ja sukellus
Mistä nouset kala suussa
kirkaisu ja sukellus
joko söit kaikki kalat.

Kraaps kraaps kuivat lehdet
kraaps kraaps risut, männynkävyt
ja neulaset
Pienet kivet haravaani varokaa
kraaps kraaps koloihinne painukaa
muurahaiset, hämähäkit
sisiliskot, ötökät

Kannan ulos lakanat
joissa ruusut, ruiskaunokit ja sinikellot
tuuletan pois tuoksuni
hiekan, auringon ja hikisen ihon.

Ovista pyyhin sormien jäljet
rappusista kenkien
kuivaan hiekkaan jääneet
hoitakoon sade ja tuuli.

Arja Tuomioja

lämmin kiitos,
tulit paikalle
tärkeyshetkeemme,

tässä bloggarien
lanseeraustilaisuudessa,
esitimme eväitä
uudelle tunnetasolle,

ihmisen kokoiselle,
sanojensa mittaiselle,
tulevaisuudelle,

yksilön hyvinvoinnille,
henkiselle kasvulle,

trendi on,
että itsestä
saa nyt

oikeasti tykätä

Henri Hirvenoja

Ilman huumoria ei ole hymyä
ilman hymyä ei ole rakkautta
eläköön huumori!
JN-21

Nauru on hyvästä
se helpottaa joskus
itku on hyvästä
sekin helpottaa joskus
ei unohdeta niitä
JN-21

*Haluatko tukea
toimintaamme ostamalla
ilmoitustilaa?*

Avomieli.fi

Yhteyshenkilö
arttu.poyhtari@emy.fi

Majakan leivontaryhmässä riitti huumoria

TEKSTI: ARI LEMPINEN
KUVA: TUKIYHDISTYS MAJAKKA RY

Tuli oltua leivontaryhmässä Tukiyhdistys Majakassa.
Leivottiin ”pullaa”. Mutta jostain syystä meni pipa-
riksi. Olisiko ollut Googlessa väärä resepti? (Siinä oli
Googlen viisaus). Mutta ei huolta saatiin ’nokan’ an-
siosta tosi hyviä pipareita. Tiimi hoiti homman kotia
(eli yhdistykseen). Eli toimiva keittiötiimi!

Kyökin tehtävänjako oli seuraava:
Minna oli keittiöpäällikkö (teki tärkeät päätökset, et-
tä asiat saatiin ”kotia”) Ja katsoi keittiön pääoman
perään, eli että kukaan ei vaan vie ”hillopurkkia”).
Käsittelin tavallaan rahaa.

Lauri hoiti ”päällysmiehen” hommaa ja näytti, miten
taikinaa vaivataan. (Kun sen mielestä oli niin vaivau-
tuneen näköistä porukkaa). Irma oli ’nokka’ (nokka-
mies), tiimin aivot, (reseptit yms. vinkit) sillä muuten
olisi mennyt pelleilyksi.

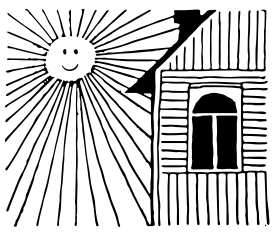


Paula oli joka paikan höylä, eli suoritti ns. jalkatyön ja
singahteli ympäriinsä. Muuten olisi sotkut ja roskat
jäänyt korjaamatta. Itse olin mittamies! Nokka sane-
li määrät yms. ja itse toimin myös rahastonhoitajana
(jaoin hilloa, käsittelin tavallaan rahaa).

Kiitos Majakan koko leivontaryhmälle!



Avomieliin yhdistykset



Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry Esbo mentalhälsoförening EMF rf

sähköposti: espoonmielenterveys@emy.fi

kotisivut: www.emy.fi

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

[facebook.com/emyespoo](https://www.facebook.com/emyespoo)

twitter.com/emyespoo2

Kohtaamispaikka Lilla Karyll

Pappilantie 7, 02770 Espoo
p. 050 310 7985

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

Kohtaamispaikka Meriemy

Merenkäynti 3, 02320 Espoo
p. 050 471 7774

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

Kohtaamispaikka Valoemy

Maapallonkatu 8 E-F (sisäänkäynti
Maapallonkujan puolelta taloa)
ryhmätoimintaa ja avoimia ovia
katso tarkemmin: www.emy.fi

Tukiyhdistys Karvinen ry

sähköposti: tukiyhdistys@kolumbus.fi

kotisivut: www.tukiyhdistyskarvinen.fi

[facebook.com/tukiyhdistyskarvinen](https://www.facebook.com/tukiyhdistyskarvinen)

Instagram: [@tukiyhdistyskarvinenry](https://www.instagram.com/tukiyhdistyskarvinenry)



Malmin raitti 19

00700 Helsinki

p. 050 554 3115

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

Vantaan Mielenterveysyhdistys Hyvät Tuulet ry

sähköposti: vantaanmielenterveys@hyvattuulet.fi

kotisivut: www.hyvattuulet.fi

facebook: Hyvät Tuulet ry

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

Lauhatuuli

Leinikkitie 22 C, 01350 Vantaa

p. 09-873 4386

avoinna ma-pe klo 9-15

Myöhätuuli

Lammaslammentie 17 A, 01710 Vantaa

p. 09-853 2328

avoinna ma-pe klo 9-15

parillisten viikkojen lauantaisin klo 12-15



Mielenterveysyhdistys HELMI ry

Käyntiosoite: Mäkelänkatu 56, 3. krs,
00510 Helsinki

Helmi-talo on auki arkisin klo 9.00-17.30.

Toimisto p. 040 161 6604

helmi@mielenterveyshelmi.fi

Muut yhteystiedot: mielenterveyshelmi.fi/yhteystiedot/



Kirkkonummen Seudun Mielenterveysyhdistys Kisu ry

Kyrkslättnejdens Mentalhälsoförening Kisu rf

Kotisivut: <https://www.kisukirkkonummi.fi/>

Sähköpostiosoite: [kirkkonummen.kisu\(at\)gmail.com](mailto:kirkkonummen.kisu(at)gmail.com)

Kohtaamispaikka Katinkontti

Kuninkaantie 5-7 A, Kerhotila 1

02400 Kirkkonummi

p. 046 939 5190



Psykosociala föreningen Sympati rf

Kamratstöd och program på svenska, även virtuella mö-

ten så att du kan delta hemifrån från andra orter

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



Tukiyhdistys Majakka ry

Teuvo Pakkalantie 1A, 00400 Helsinki

Toimisto: 0449850058

Sähköposti: info.majakkary@elisanet.fi

Kotisivut: www.majakkary.fi

Facebook: Majakka ry

Instagram: Majakka ry

Järjestösihteeri: 044 985 0058

Löytävä mielenterveystyö: 044362428

Toiminnanjohtaja: 0504698222

Avoinna ma-pe klo 10-17, su klo 12-17. Lounas ma-pe klo 12-13.

