

Taide auttaa toipumaan

Tammikuun uutiskirjeessä tutustumme **Minka Salmirinteeseen**, joka on löytänyt taiteesta apua elämän haasteisiin itselleen, mutta myös muille. Minka on kamppailut mielenterveysongelmien kanssa lapsesta asti. Yläasteikäisenä häntä neuvottiin laittamaan muistiin asioita, joita hän piti positiivisena. Minka piirsi kuvia ja kirjoitti päiväkirjaa. Sitä kautta hän oppi suuntaamaan huomiota myönteisyyteen.

Taide ja kirjoittaminen ovat auttaneet Minkaa jatkossakin. Tunteista kirjoittaminen auttoi, kun niistä ei pystynyt puhumaan. Kuvataidekin on ollut turvallinen tapa kokea tunteita ja käydä ja elämän haasteita läpi. Sen avulla voi tehdä itsensä näkyväksi, ilmaista ja toteuttaa itseään.

Nyt Minka toimii sanataiteen vertaisohjaajana ja kokemusasiantuntijana. Tällä tavoin hän voi auttaa muita samassa tilanteessa olevia. "Taide yhdistää ihmisiä, tuo ilon ja onnistumisen kokemuksia ja lisää hyvinvointia", Minka kertoo.

Vertaistuki on myös ollut Minkalle suurena apuna. Hän haluaakin rikkoa ennakkoluuloja tukiryhmistä. Jotkut luulevat, että siellä vain itketään. Tosiasiassa siellä on paljon naurua ja yhdessäoloa, ja jokainen hyväksytään sellaisena kuin on.



Tammikuussa 2020 Tukilinja myönsi Minkalle apurahan kuvan käyttöä käsittelevän kesäyliopistokurssin kuluihin. Minka kertoo saaneensa sieltä tärkeitä onnistumisen kokemuksia ja löytäneensä uutta iloa kuvalliseen ilmaisuunsa.

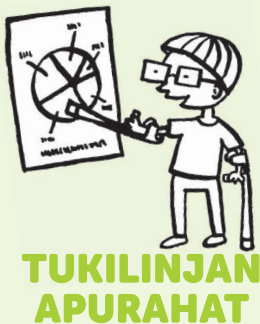
Kysyttäessä, haluaisiko Minka muuttaa maailmaa, hän vastaa elävänsä jo unelmaansa: "Eihän tämä elämä täydellistä ole, mutta en minä täydellisyyttä odottanutkaan. Saan tehdä juuri sitä mitä haluan: sanataidetta, sen ohjaamista ja muiden auttamista."

Suuri kiitos sinulle siitä, että olet mukana tukemassa toimintaamme. Autat sitä kautta myös Minkan ja muiden apurahan saajien elämää!

Lämpimin talviterveisin,

Teemu

Tukilinjän lahjoittajapalvelu



**SAAPUNEET
HAKEMUKSET**
01.01. – 31.12.2022



1350 KPL

**APURAHOJEN
MÄÄRÄ**
01.01. – 31.12.2022



804 KPL

**MYÖNNETYT
APURAHAT**
01.01. – 31.12.2022



558 273 €