

RÄTINKI

1/2015 HENKISEN HYVINVOINNIN LEHTI

A hand holds a smartphone in the center of the frame. The phone's screen displays the text "UUDISTUVAT PALVELUT" in white, bold, sans-serif capital letters. The background of the entire image is a soft-focus landscape of blue mountains under a clear sky. The phone's physical features, like the camera and speaker, are visible at the top and bottom of the device.

UUDISTUVAT
PALVELUT

PÄÄKIRJOITUS

Tällä hetkellä suomalainen kansakunta miettii parhaillaan, miten sosiaali- ja terveyspalvelut pitäisi järjestää Suomessa uudelleen. Paisunut ja pirstaleinen järjestelmä on kallis ja osan palvelun käyttäjien ulottumattomissa. Lähinnä terveydenhuolto on melko hallitsemattomasti jakautunut sekä julkisiin että yksityisiin palveluihin. Lisäksi erityispalvelut ovat karanneet niiden kansalaisten käsistä, joiden rahat eivät riitä.

On alkanut eriarvoistumisen aika. Lisäksi palveluiden tuottajiksi ovat tulleet pörssiyhtiöt. Vaikka niiden tuottama laatu voi olla tasokasta, kuitenkin periaatteittensa mukaan niiden tulee tuottaa voittoa.

Sen vuoksi hyvinvointivaltiossa - kuten Suomi onkin - tulevan sote-uudistuksen tärkein tehtävä säilyttää palvelut niin, että ne ovat yhtäläillä tasavertaisesti kaikkien kansalaisten saatavilla kaikkialla maassamme.

RAIMO MATIKAINEN
PÄÄTOIMITTAJA
RÄTINKI-LEHTI



Sisällysluettelo

- 2** Pääkirjoitus
- 4-5** ADHD vs. skitsofrenia
- 6-7** Kuntoutuja ja arjesta selviytyjä
- 8-9** Kokemustieto käyttöön
- 10-11** Psykiatrisen hoidon muutokset
- 12-13** Sairaala satsaa avohoitoon
- 14-16** Kaiku
- 17** Joutuu apukouluun
- 20-21** Kisaa ja kulttuuria Kajaanissa
- 22-23** Oivalluksia lapsiperheen arkeen
- 24** Soroppi pian 24 vuotta
- 25** Päihdeasioita kartoitettiin kauppakeskuksessa
- 26** Tanskansmaan laitavahvistus omaisyhdistyksellä
- 27** Identiteetti-runo
- 28-29** Henkilökuva: Matti Antero Poutiainen
- 30-31** Ylä-Karjalan mielenterveysyhdistys 30 vuotta
- 32-33** Tavoitteena tasalaatuiset palvelut kaikille
- 35** Itäinen tiimi ry:n jäsenyhdistyksien yhteystiedot

Toimituskunta

Raimo Matikainen, **päätoimittaja**

Tero Paasu, toimitussihteeri, **Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry**

Mari Niiranen, **Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry**

Marko Haakana, **Soroppi ry**

Minna Turunen, **Omaiset mielenterveystyön tukena Pohjois-Karjalan yhdistys**

Anne Ilmakari-Hämäläinen, **Itäinen tiimi ry**

Raimo Ruttonen, **Itäinen tiimi ry**

Minna Kuosmanen, **Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry**

Mari Nupponen, **Kotikartanoyhdistys ry**

Kansikuva

Aleksi Mikkeli

Ulkoasu ja taitto

Onni Lempiäinen, Piia Lappalainen, Aki Karhu / Pohjois-Karjalan Ammattiopisto Outokumpu

Paino

PunaMusta Oy

Pohjois-Karjalan
systema

ELEKTROSHHEMEIKKA

Älä menetä hermoja tietokoneesi kanssa
Me teemme sen puolestasi!

Avoimna:
Ma-Pe 9 - 17
La 10 - 14

Tervetuloa Palveltavaksi!

WWW.ELEKTROSHHEMEIKKA.COM
JUKOLANKATU 19 80100 JOENSUU 013740450



ADHD

~VS~

Skitsofrenia

Kumpi onkaan pahempi, koh-
tuullisen tutuksi käynyt,
viaton kirjainyhdistelmäoi-
reyhtymä, ADHD vai pelätty ja vie-
roksuttu mielensairaus, skitsofrenia?
Minun täytyy sanoa henkilökohtai-
sesti, että ADHD on pahempi.

Sain molemmat diagnoosini, adhd:n ja skitsofrenian samoihin ai-
koihin alle kolmekymppisenä. On-
neksi adhd diagnosoitiin ensin, sillä
osa sen oireista on samankaltaisia
kuin psykoosin jälkeiset kognitiivi-
set oireet, joten adhd:ni diagnosoin-
ti olisi saattanut viivästyä vuosilla,
ellen olisi hakeutunut tutkimuksiin
samaa aikaan kuin lapselleni saatiin
diagnoosi samasta vaivasta.

Adhd minulla todettiin juuri ennen
ensimmäistä psykoosiani, mistä parin
vuoden, ja toisen psykoosin, jälkeen
minulla todettiin olevan myös skitso-
frenia. Skitsofrenia-diagnoosini sain
siis kuukautta ennen kuin täytin 30
vuotta. Silloin en osannut vielä sen
kummemmin vertailla näitä kahta
oireenkuvaa keskenään. Nyt kun olen
elänyt viimeiset seitsemän vuotta
tietoisena adhd:stani ja viisi vuotta
skitsofreenikkona, osaan jo selkeäs-

ti laittaa nämä vaivat järjestykseen.
Toinenhan on selkeästi neurologinen
vaiva ja toinen taas mielisairautta.
Sitä luulisi, että ei ole pahempaa kuin
mielisairaus, mutta täytyy sanoa, että
kyllä on.

Ensinnäkin, adhd käy enemmän it-
setunnon päälle. Se on lääkittyäkin
suuri riesa arjessa, ja lisäksi yhtälailla
elinikäinen kumppani kuin skitsofre-
niakin. Ei siis niinkään viaton ”las-
tentauti”. Olen kuullut siitä paljon hy-
vääkin ja positiivisuutta on varsin hyvä
asia tämänkin oireenkuvan selättä-
misessä. Mutta totta puhuen adhd on
diagnosoituna ja hoidettunakin pa-
hinta, mitä itsetuntoni täytyy kestää.

Toiseksi, adhd:sta on päivittäin
haittaa niin arjen pyörittämises-
sä kuin opinnoissanikin. Lisäksi se
kuormittaa ennen näkemättömällä
tavoin parisuhdettani, mitä en tajun-
nut ollenkaan ennen kuin tapasin ny-
kyisen mieheni, jonka kanssa menin
juuri kahden vuoden seurustelun jäl-
keen naimisiin. Kaikesta huolimatta.
Adhd on se asia mikä olisi jättänyt
minut yksin, elleimme olisi mieheni
kanssa jo alusta pitäen sitoutuneet
hyvin vahvasti parisuhteeseemme.

Skitsofreniaa taas tuskin muistaa ar-
jessa muulloin kuin aamuisin ottaes-
saan dosetistaan päivittäisen lääkean-
nostuksensa.

Kolmanneksi, perustelen mielipi-
dettäni sillä, että adhd, toisin kuin
skitsofrenia, on ollut lapsuudesta asti
läsnä elämässäni. Adhd on siis tehnyt
tuhojaan niin minäkuvani kuin aiem-
min mainitun itsetuntoni kohdalla ja
se on myös vaikuttanut siihen, miten
muut ympärilläni ovat minuun suh-
tautuneet. Skitsofrenia taas aikuisiäs-
sä puhjetessaan, oli vain hetkellinen
shokki ja näin ollen sen vaikutukset
edellä mainittuihin asioihin jäivät mi-
tättömän pieniksi verrattuna adhd:n
kerrannaisvaikutuksiin elämässäni.

Olen siis vahvasti vakuuttunut siitä,
että juuri adhd on suurin rasite elä-
mässäni, eikä mielisairaus. Toki ym-
märrän, että skitsofrenia voi olla vai-
keakin hoidettava ja mainittava rasite
jo häpeän kautta ajateltuna. Minulle
kuitenkin skitsofrenia on näyttäy-
tynyt hyvin hoidettavissa olevana ja
piilossa pääosin pysyvänä sairautena,
josta ei toki niinkään huutele kylillä
sen aiheuttaman stigman vuoksi.

Kuten sanottu, adhd on lapsuudes-

ta asti jatkunut vaiva, joka vaikuttaa jokaikiseen päivään elämässäni. Syön siihen lääkkeitä, mutta ne auttavat vain osittain pitäen sentään vireystilani suhteellisen vakaana. Kun olen saanut silmäni auki, ne myös useimmiten pysyvät auki niin kauan että haluan luonnostaan mennä nukkumaan.

Keskittymiseni paranee tietenkin myös vireystilan pysyessä hyvänä ja ajatuskin kulkee suhteellisen normaalin tuntuisesti lääkityksen turvin, kun lääke lisää välittäjäaineiden liikku- mista neuronien välillä ja viestit kulkevat aivoissani. Kun nämä asiat ovat hoidossa lääkkeitä syömällä, tulee ihmiselon monimutkaisessa todellisuudessa eteen ne varsinaiset mega-ongelmat. Näitä ovat huono omantoi- minnanohjaus (mikä tarkoittaa myös että olen helpommin ohjailtavissa ulkoapäin ja näkyy myös positiivisena sopeutumisena vallitseviin asioihin ja tapahtumiin), huono organisointi- kyky (todellinen valtti työelämässä), ajan hahmottamisen ongelmat, huono työmuisti ja muistiinpainaminen,

sekä erinäiset kerrannaisongelmat, jotka johtuvat näistä pääasiallisista oireista.

Kerrannaisongelmia on lukematon määrä. Heikko itsetunto ja huono mi- näkuva tulivat jo mainittua.

Mielenterveyteen liittyviä kerran- naisongelmia ovat ahdistus ja masen- nus. Lisäksi aggressiot, turhautumat, levoton olo ja huonommeuden tun- ne aiheuttavat lisää ongelmia, ikään kuin vielä kerrannaisongelmien pääl- le. Sosiaalisten suhteiden, kuten pari- suhteen, ylläpitäminen on hankalaa. Opiskelu tökkii. Vanhemmuuden vastuut ja oman lapsen kasvattami- nen selviämään adhd:nsa kanssa ja elämässä yleisestikin paremmin kuin itse, tuntuvat ikäviltä velvoitteilta.

Näistä huolimatta, olen tänä päivä- nä onnellinen tuore aviovaimo, kohta valmis arkistonhoitaja ja murrosikäi- sen pojan ylpeä äiti. Olen siis selvinnyt aika monesta tulesta tähän päivään kiitollisena enemmän kuin katkerana. Ja olen varma että perheemme selviää kahden adhd-ihmisen aikaansaamis- ta ongelmista jatkossakin, joskin se

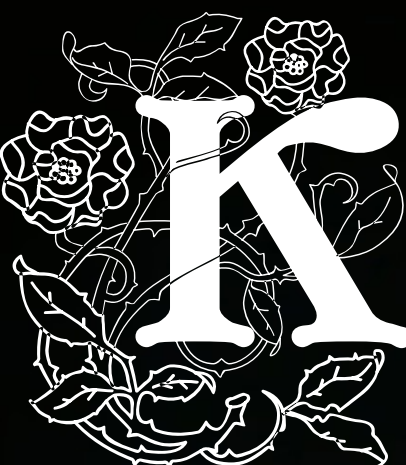
koettelee kohtuuttomasti perheemme normiaivoista osapuolta.

Niin ja pitihän minun verrata tätä neurologista vaivaa mielensairau- teen, skitsofreniaan. Ajattelin vain sanoa että ottaisin skitsofrenian itsel- leni mikä päivä vain jos saisin vaihtaa sen adhd:seeni. Valitettavasti minut on nähty niin vahvaksi, että jotenkin selviän molemmista. Skitsofrenian ollessa se pienempi paha, totisesti.

Lopuksi haluan sanoa että kaiken- kaikkiaan nämä molemmat rikastut- tavat elämää ja adhd-ihmisen

vahvuuksista haluan kirjoittaa vie- lä erillisen jutun joskus. Mutta myös sen että ottakaa hyvät ihmiset adhd- oireet vakavasti, niin lapsilla kuin ai- kuisillakin.

SONJA PARVIAINEN



KUNTOUTUJA ARJESTA S



Kuntoutuja ja arjesta selviytyjä; sitä minä olen. Yritän löytää positiivisia puolia kroonisen sairauteni kanssa elämisestä ja itsestäni kuntoutujana.

JA ELVIYTYJÄ

Sairastuin skitsofreniaan tyypillisessä iässä, 28-vuotiaana. Taustalla oli työperäinen stressi ja jouduin psykoosiin. Myöhemmin, kun sairastin toisen psykoosini, laukaisevana tekijänä olivat luultavasti opintopaineet. Mielisairaalassa psykoosini saatiin hoidettua, eikä minulle jäänyt mainittavia pitkäaikaisoireita. Nykyisin elän lääkityksen turvin oireetonta hyvää perhearkea uusperheessäni, ja menin juuri naimisiin. Tutkintokin on jo melkein hyppysisä. Tällä hetkellä olen siis loppusuoralla opiskeluissani arkistohoitajaksi ja kirjoittamassa kirjaa elämästä psykoosien ja skitsofrenian kanssa.

Sain kirjan kirjoittamista varten apurahan Pohjois-Karjalan Mielen-terveydentuki ry:ltä, mikä antaa minulle mahdollisuuden viedä projekti loppuun etävalmennuksessa ja kus-

tantajalle saakka. Kirja kertoo autofiktiivisen tarinan Ilsestä, joka joutuu psykoosiin ja hänen kuntoutumistaan. Kirjaprojekti on minulle tärkeä henkireikä arjen ja opiskelun vastapainona. Seuraavan kirjan hahmotelmakin on jo olemassa.

Psykoosikesät veivät minut olennaisen äärelle, niiden jälkeen ymmärsin paremmin, kuinka onni rakentuu pienistä arkisista asioista ja unelmista. Ymmärsin, etten voi ennustaa tulevaa ja tuudittautua väärään turvallisuudentunteeseen sairauteni kanssa.

Minun oli opeteltava elämään tässä hetkessä ja koetettava tehdä päivittäisillä valinnoilla elämästäni parempaa. Siksipä nyt vietän aikaa perheen kesken, mutta otan aikaa myös kirjoittamistyölle ja muille harrastuksille, kuten yhdistysaktivismille ja sukututkimukselle.

SONJA PARVIAINEN



KOKEMUSASIA NTUNTIJATOIMINTA KOKEMUSTIETO KÄYTTÖÖN

Monolaiset mielenterveysongelmiin ja päihteiden tuomat vaikeudet koskettavat yhä useampia ihmisiä sekä heidän omaisiaan ja läheisiä ihmisiä. Mielenterveys- ja päihdeongelmista on kuitenkin vaikea puhua ääneen ja omalla nimellä. Vaikka monilla on kokemusta vaikeista ajoista ja myös toipumisesta, harva kertoo kokemuksistaan julkisesti negatiivisten asenteiden takia. Nykyisin kuitenkin yhä enemmän arvostetaan ihmisiä, jotka kertovat kokemuksistaan ja rikastuttavat kuulijoiden ymmärrystä siitä, millaista on elää mielenterveys- ja päihdeongelmien kanssa tai ongelmista kärsivän omaisena. Kokemustietoa arvostetaan ja ongelmia kokeneita koulutetaan kokemusasiantuntijan tehtävään.

Mielenterveys- ja päihdekuntoutujilla sekä heidän omaisillaan on arvokasta tietoa ja kokemusta siitä millaista on elää kuntoutujana tai omaisena. He tietävät omakohtaisesti, mikä heitä on auttanut omassa jaksamisessaan ja toipumisessaan. He tietävät sen, mikä hoidossa on toiminut ja millainen apu on auttanut. Tämän lisäksi kokemukset toimimattomista käytännöistä ja hoitojärjestelmien puutteista ovat arvokasta tietoa palvelujen kehittäjille ja myös työntekijöille oman työotteen kehittämiseksi. Näitä kokemuksiaan kuntoutujat ja omaiset voivat jakaa yleisölle, opiskelijoille ja ammattilaisille toimiessaan kokemusasiantuntijoina. Kertomustensa

kautta he tuovat esiin oman puolensa siitä, millaista on elää mielenterveys ja päihdeongelmien piirissä. Kokemusasiantuntijakoulutuksen avulla vahvistuvat valmiudet kokemustiedon hyödyntämiseen palvelujen kehittämiseksi yhdessä mielenterveys- ja päihdealan ammattilaisten kanssa.

Kokemusasiantuntijatoiminnan kehittäjä Päivi Rissanen on pitkän ajan mielenterveyskuntoutuja, joka on toiminut oman kuntoutumisensa kokemustutkijana. Hän vieraili maaliskuussa 2015 Liperissä seminaa-

**HÄN ON OMIE N KOKEMUSTENSA
ASIA NTUNTIJA JA PYSTYY TÄTEN
AINOANA IHMISENÄ ILMAISEMAAN
SEN MILLAISTA ON OLLA PÄIVI
RISSANEN, SAIRAS, POTILAS,
KUNTOUTUJA JA ENNEN KAIKKEA
IHMINE N.**

riissa ja jakoi tietoa kokemuksistaan, pitkästä yli 20 vuoden raskaasta hoitohistoriastaan ja elämästään potilaana ja mielenterveyskuntoutujana. Hän kertoi, mikä häntä auttoi matkalla tasapainoisempaan elämään. Hän on jopa kirjoittanut väitöskirjan aiheesta. Rissanen kertomus omasta matkastaan luo kuulijalle elävän kuvauksen kuntoutujan näkökulmasta hoitoon ja hänen hoitojärjestelmässä kohtaamistaan ongelmista. Kertomus antaa ainutlaatuisen näkemyksen siitä, millaista on aivan oikeasti elää mielenterveysongelmien kanssa. Hän on omien kokemustensa asiantuntija ja pystyy täten ainoana

ihmisenä ilmaisemaan sen millaista on olla Päivi Rissanen: sairas, potilas, kuntoutuja ja ennen kaikkea ihminen.

Itse koen mielenterveyskuntoutujan omaisena tärkeäksi mahdollisuuden kertoa omista kokemuksistaan muille. Koen nähneeni hyvin läheltä millaista on olla kuntoutuja. Olen kokenut sen miten raskasta on olla kuntoutujan ja sairastuneen läheinen, olla pystymättä auttamaan omaa läheistään ja sen miten, tämä verottaa omaisen omaa jaksamista. Minua ovat auttaneet monet tahot ja ihmiset, joiden avulla pystyin käsittelemään tilannettani ja aloin ymmärtää, että myös minulla omaisena on oikeus hyvinvointiin ja apuun. Moni omainen ei tule ajatelleeksi itseään ja kuten minä, ajaa itsensä aivan loppuun ennen kuin hakeutuu itse avun piiriin. On tärkeä löytää tasapainoisen suhtautuminen elämäntilanteeseen, sairastuneeseen läheiseen ja sairauteen. On tärkeää, että omaisille ja läheisille jaetaan tietoa sairauk-



**KOKEMUS-
ASIA NTUNTIJUUS**

Omaiskokemusasiantuntija tarjoaa mahdollisuuden oppia, mitä psyykkinen sairaus perheessä tai lähipiirissä tuo sairastuneen läheisten elämään. Kun palveluja suunnitellaan, toteutetaan ja arvioidaan, tulee kuulla kokemusasiantuntijaa. Mielenterveys-omaisten ääni kuuluviin!



sista ja mielenterveyden eri puolista sekä mahdollisuuksista omaa jaksamista ylläpitävään tukeen ja apuun.

Monelta taholta olen kuullut ja itse kokenut sen miten omainen jää liian usein sairaan läheisensä hoidon ulkopuolelle. Omaiset on huomioitava ja heitä kuultava hoitoprosessissa parhaan hoidon varmistamiseksi. Erityisesti silloin, kun ihminen ei itse koe tarvitsevänsä apua, ovat läheisten ihmisten huomiot ja havainnot tärkeitä oikean tilannekuvauksen saamiseksi. Suureksi hoitojärjestelmän haasteeksi ja omaisia kuormittavaksi asiaksi koen sairastuneen läheisen hoitoon saamisen. Häntä ei voi pakottaa. Tahdonvastaiseen hoitoon pääsee vain hyvin raskauttavilla perusteilla. Jos tilanne ei ole akuutti, vaan hitaasti paheneva, ei omainen voi tehdä kovinkaan paljoa sairastuneen hyväksi.

Tämän lisäksi olen törmännyt hoidon saamisen vaikeuteen, kun on kyse kaksoisdiagnoosista eli yhtäaikaista mielenterveys- ja päihdeongelmasta. Ongelmien yhtäaikainen hoito ei aina onnistu samassa hoitopaikassa. Jaksamisen ääri rajoilla ponnistelevalle sairaan ihmisen voimat eivät useinkaan riitä monimutkaiseen hoitokiemuroihin ja eteen tulevien pulmien ratkaisemiseen varsinkaan yksin. Tällöin omaisen rooli kasvaa ja vastuuta siirtyy omaiselle yhä enemmän. Päihde- ja mielenterveysongelmat usein ruokkivat toisiaan eikä toista voi hoitaa ilman toista. Kun sairas ihminen lähetetään ensin hoitamaan päihdeongelmansa kuntoon ennen muun hoidon ja lääkityksen saamista, ovat sairaan ihmisen voimavarat vähissä. Ilman muuta hoitoa riski ongelmien ”itsehoitoon” päihdeiden avulla kasvaa ja päihdehoitoon hakeutumisen kynnyksessä ylivoimaiseksi. Tällöin omainen herkästi joutuu pitämään sairasta ihmistä pinnan yläpuolella vajoten itse samalla syvyyksiin.

Näihin ja moniin muihin ongelmiin olen omassa elämässäni törmännyt omaisen roolissa. Omaisten kokemukset ovat mielestäni tärkeää tietoa hoitotahoille ja erilaisille asiantuntijoille hoitoa suunniteltaessa ja

tilanteen ymmärtämiseksi. Varsinkin omakohtaisesti koen kuntoutujien omaisten asian ajamisen lähellä sydäntä olevaksi aiheeksi. Tämän vuoksi koenkin kokemusasiantuntijatoiminnan erityisen arvokkaaksi. Muutamia kokemusasiantuntijoita kuultuani olen yhä enemmän halunnut itse päästä jakamaan kokemuksiani. Päivi Rissasen työ mielenterveyspalvelujen kehittäjänä on esimerkki siitä, miten vaikuttavaa kokemustieto on. Hänen esimerkkinsä sai minut innostumaan kokemusasiantuntijatoiminnasta. Toivonkin, että pääsen koulutukseen, kun se mahdollistuu.

Toivon myös muiden kuntoutujien ja omaisten rohkaistuvan kokemusasiantuntijatoimintaan, sillä tällaista tietoutta kaivataan kipeästi monilla tahoilla, eikä kukaan muu voi sitä muille paremmin avata kuin sen itse kokeneet ihmiset.

Kaikista kokemuksista voimme ottaa oppia olivat ne sitten omiamme tai toisten kokemuksia. Vain oppi-

malla voimme kehittää itseämme ja ympäristöämme entistä parempaan suuntaan. Kokemusasiantuntija voi näin oman matkansa kuvauksen avulla tuottaa elintärkeää tietoa ja apua sekä työkaluja meille kaikille tulevaisuuden haasteita varten.

Lisätietoa kokemusasiantuntijuudesta löydät Mielenterveyden keskusliiton sivuilta www.mtkl.fi kohdasta julkaisut, tutkimukset ja oppaat. Tuolta löydät Outi Hietalan ja Päivi Rissasen oppaan kokemusasiantuntijatoiminnasta.

SUVI KÄRKKÄINEN



KOKEMUSASIA TUNTIJA?

Kokemusasiantuntija on kokemusasiantuntijakoulutuksen käynyt henkilö, jolla on omakohtaista kokemusta mielenterveys- ja/tai päihdeongelmasta joko niitä sairastavana, niistä toipuneena tai omaisena/läheisenä. Kokemusasiantuntija omaa kokemustietoa sairastumisesta ja sairastamisesta, hoidossa ja kuntoutuksessa olemisesta sekä siitä, mikä on auttanut kuntoutumisprosessissa. Hänellä on halua kehittää palveluita ja auttaa muita. Kokemusasiantuntija toimii palveluiden suunnittelussa, kehittämisessä, arvioinnissa, vertaistojena tai kokemuskouluttajana. Kokemusasiantuntijatoiminnalla pyritään parantamaan palvelujen toimivuutta, lisäämään asiakaslähtöisyyttä ja osallistumista, muuttamaan asenteita sekä vaikuttamaan yhteiskunnallisella tasolla. Kokemusasiantuntijana voivat toimia mielenterveys- ja päihdekuntoutujat tai heidän omaisensa, kun vaikeimmista ja kriisiytyneistä tilanteista on kulunut tarpeeksi aikaa ja kun asiantuntijaksi haluava on sinut vaikeiden asioiden kanssa. On tärkeää, että hän on omalta jaksamiseltaan tarpeeksi hyvässä kunnossa. Tarkoituksena ei ole lisätä taakkaa vaan kokemusten jakamisen kautta antaa muille arvokasta tietoa ja saada kuntoutujalle/omaiselle itselleen näin myös voimavaroja ja jaksamista.

VERKOSTOJEN JA AMMATTITAIDON MERKITYS KASVAA

PSYKIATRISEN HOIDON MUUTOKSET
NÄKYVÄT MYÖS ASUMISPALVELUISSA

Joki- ja Kotikievari tarjoavat tuettua asumista mielenterveyskuntoutujille Joensuussa. Psykiatrisen hoidon muutokset lisäävät yhteistyötä yli organisaatiorajojen.

Jokikievarin asukkaat ovat 17–30 –vuotiaita. Asukkaat tulevat sairaalasta, nuorisopsykiatrisen poliklinikan kautta, lastensuojelun jälkihuoltona tai suoraan kotoa. Kotikievarissa taas asuu täysi-ikäisiä kuntoutujia. Jokikievarilla asukas viettää yleensä noin kolme vuotta, mutta Kotikievarilla asuminen voi kestää pitempään.

Jokikievarin nuorten taustat ovat

monesti rikkinäisiä ja traumaattisia.

– Yhä nuoremmilla on masennusta, sekamuotoisia ja dissosiativisia häiriöitä sekä ahdistuneisuutta ja jännittämistä sosiaalisissa tilanteissa, kertoo Joki- ja Kotikievarin asumispalvelujen vastaava Tuula Antikainen.

Ryhmäytymisen kautta osallistumiseen

Joki- ja Kotikievarin työ on voima-

varakeskeistä.

– Asukkaille laaditaan yksilöllinen kuntoutumissuunnitelma. Heidän luokseen tehdään kotikäyntejä muun muassa asumiseen ja arjen hallintaan liittyvissä asioissa. Joki- ja Kotikievarin palveluihin kuuluu myös lääkeshoidon seuranta ja yhteistyö hoitotahon kanssa, Tuula Antikainen valottaa.

Asukkaiden viikko-ohjelmassa on erilaisia ryhmiä. Talojen sisäisiä ryhmiä on arki-iltapäivisin ja -iltais. Asukkaat voivat osallistua myös talojen ulkopuolisiin ryhmiin, esimerkiksi Kuntokievarin ryhmiin sekä Kotikievarin ja Joensuun mielenterveyskeskuksen yhteiseen toiminnalliseen ryhmään.

Ryhmiin osallistumista on pyritty lisäämään Joki- ja Kotikievarin uusille asukkaille tarkoitettulla ryhmäytymistoiminnalla, joka alkoi syksyllä 2015.

Toimijoiden yhteistyö yhä tärkeämpää

Psykiatrinen sairaalahoito siirtyy Tikkamäen psykiatriataloon kesällä 2016. Sairaalapaidat vähenevät, mikä todennäköisesti tuo entistä huonokuntoisempia asukkaita Joki- ja Kotikievarille. Asukkaiden pitäisi myös selviytyä entistä enemmän ilman sairaalahoitoa tehostettujen toimien avulla.

– Tämä tarkoittaa, että yhteistyömme muiden toimijoiden kanssa tiivistyy entisestään. Tarvitsemme laajaa



Asumispalvelujen vastaava Tuula Antikainen ja asukasohjaaja Minna Isotalo ihastelivat pelargonioiden loistoa Jokikievarin sisäpihalla



Jokikievarin tilat ovat saaneet myönteistä palautetta viihtyvyydestään



Jokikievarin viikko-ohjelmaan kuuluu monenlaista toimintaa. Useimmat jokikievarin asukkaat ovat opiskelijoita, joten ryhmät painottuvat ilta-aikaan.

osaamista ja ammattitaitoa. Työtä ei voida tehdä vain omissa ympyröissä, vaan verkostojen merkitys kasvaa, Tuula Antikainen sanoo.

Verkostoihin aktivoidaan yhä enemmän myös asukkaiden omaisia. Joki- ja Kotikievari tekevät vuonna 2016 omaisille kyselyn asumispalveluista. Tarkoitus on myös järjestää vanhempainiltoja yhdessä Omaiset mielenterveystyön tukena ry:n kanssa.

Joki- ja Kotikievarin edustajat ovat osallistuneet yhdessä muiden kolmannen sektorin toimijoiden kanssa julkisen terveydenhuollon Viesti-hankkeeseen syksystä 2015 alkaen. Hanke tähtää skitsofreniapotilaiden hoidon turvaamiseen Paiholan sairaalan siirryttyä psykiatriataloon. Kolmannen sektorin osallistuminen Viesti-hankkeeseen lisää yhteistyötä yli organisatiorajojen.

Tuula Antikaisen mukaan avohoitoon tarvitaan uudistuksia, koska laitospaikat vähenevät ja Pohjois-Karjala on korkean psykoosisairastavuuden alue.

– Tarvetta on esimerkiksi työryhmämallille ja toimivammalle yhteistyölle organisaatioiden välillä, hän toteaa.

Pieni työyhteisö edistää jaksamista

Joki- ja Kotikievarin palveluja on yhdenäistetty vuoden 2015 alusta alkaen.

– Talojen henkilöstö on tutustunut toistensa työhön työnkierron kautta.

Henkilökunta pystyy tekemään monenlaisia taloissa lyhyitä sijaisuuksia. Vuoden 2015 alusta on myös aloitettu yhteispuhelinpäivystys talojen asukkaille viikonloppuisin ja juhlapäivinä, Tuula Antikainen kertoo.

Työ asumisyksiköissä on tiivistä tiimityötä, jolloin hyvän työilmapiirin merkitys kasvaa.

Pieni työyhteisö edistää työntekijöiden jaksamista.

– Jos joku työntekijä on uupunut, asiaan voidaan puuttua nopeasti. Esiimestä on helppo lähestyä, koska hän on aina paikalla, Tuula Antikainen sanoo.

Työssä jaksamisen edistämiseksi on järjestetty koulutusta ja ryhmämuotoista työnohjausta. Lisäksi on pidetty henkilöstöpalavereja kerran viikossa, tarvittaessa useamminkin.

– Palavereissa henkilöstöllä on tilaisuus purkaa hankalia tilanteita. Työryhmän on helppo puhua avoimesti keskenään, ja tiedotus toimii hyvin yksikön sisällä.

Hoidon saanti turvattava

Miltä tulevaisuus näyttää Joki- ja Kotikievarin näkökulmasta?

– Ihanne olisi, että talot olisivat täynnä. Parhaassa tapauksessa asiakkaissa tapahtuisi kuntoutumista, ja toivoa olisi mukana. Meidän on yhdistykses-

sä pidettävä silmät ja korvat auki sen suhteen, mitä toimintaympäristössä tapahtuu ja suuntauduttava sen mukaan, Tuula Antikainen sanoo.

Kun asiakaskunta nuorentuu, varhaisen puuttumisen ja ennaltaehkäisevän työn merkitys kasvaa.

– On tärkeää, että ihmiset saisivat asianmukaista hoitoa silloin, kun tarve on suurin. Tavoitteena on löytää nuorillekin asiakkaille oikea paikka oikeaan aikaan, jotta välttyttäisiin radikaaleilta ratkaisuilta, Tuula Antikainen toteaa.



Asukasohjaaja Mikko Jormakka keitti kahvia jokikievarin keittiössä.

SAIRAALA SATSAA AVOHOITON



Paiholan sairaala siirtyy Joensuuhun rakennettavaan psykiatriataloon kesäkuussa 2016. Toimintojen siirtyminen on tasa-arvokysymys, sanoo vastaava ylilääkäri Pekka Ropponen.

Sairaalan siirron taustalla on valtakunnallinen linjaus, jonka mukaan psykiatriset sairaansijat pyritään siirtämään yleissairaaloiden yhteyteen vuoteen 2015 mennessä.

Paiholan sairaalan vastaava ylilääkäri Pekka Ropponen sanoo, että toimintojen siirtyminen psykiatriataloon on ennen kaikkea tasa-arvokysymys.

– Psykiatrisilla potilailla on oltava oikeus kaikkeen samaan hoitoon kuin muillakin potilailla. Aika on ajanut syrjäisten, erillään olevien sairaaloiden ohi.

Pekka Ropponen mukaan muutto Joensuuhun ei ole pelkkä paikanvaihdos, vaan kyse on palvelujen muuttumisesta avohoidon suuntaan.

– Olemme jo vuosia vähentäneet sairaansijoja ja kehittäneet tehos-

tettua avohoitoa. Myös hoitoajat ovat lyhentyneet. On pakko olla avohoitokeskeinen, jotta pärjäämme vähillä sairaansijoilla, Pekka Ropponen toteaa.

Kaikki psykiatrinen hoito samassa talossa

Pekka Ropponen toivoo, että psykiatriatalon myötä psykiatristen potilaiden leimautuminen vähenee. Hän toivoo myös ihmisten oppivan, että psykiatrisia palveluita voidaan hakea keskussairaalaista siinä missä muitakin palveluita.

– Paiholan sairaalan syrjäinen sijainti on osaltaan lisännyt leimautumista ja pitänyt yllä mystiikkaa psykiatrisista sairauksista.

Uusi psykiatriatalo on Suomen ensimmäinen sairaala, missä kaikki psykiatrinen hoito on saman katon alla. Psykiatriatalossa on lasten- ja

nuorisopsykiatriset sekä aikuispsykiatrian osastot, vanhuspsykiatrien ja oikeuspsykiatrinen osasto sekä tehostetun avohoidon yksikkö.

Sairaaansijat on supistettu 110:stä 86:een. Huolettaako pieni paikkamäärä, kun psykiatrinen sairaustavuus on Pohjois-Karjalassa suurempaa kuin muualla Suomessa?

– Huolettaa se vähän, mutta toisaalta muualla Suomessa sairaalapaikkoja on vähennetty radikaalimminkin. Me pärjäämme, kun kehitämme sairaalahoittoa korvaavaa toimintaa ja tehostettua avohoitoa, Pekka Ropponen sanoo.

Psykiatriatalon tehostettuun avohoitoon kuuluvat muun muassa kotihoito, akuutit päivystyspalvelut, kriisihoito, yhteistyö omaisten kanssa ja verkostomainen työ.

Tarvetta yhteistyölle järjestöjen kanssa

Psykiatriataloon rakennetaan uudet tilat toiminnalliselle kuntoutukselle, joka tulee myös avohoitopotilaiden käyttöön. Lisäksi psykiatriataloon on tulossa järjestöhuone, jossa kolmannen sektorin järjestöt kertovat toiminnastaan.

tilat toiminnalliselle kuntoutukselle, joka tulee myös avohoitopotilaiden käyttöön. Lisäksi psykiatriataloon on tulossa järjestöhuone, jossa kolmannen sektorin järjestöt kertovat toiminnastaan.

Pekka Ropponen toivoo, että järjestöhuoneen myötä yhteistyö järjestöjen kanssa helpottuu. Toiveena on myös kouluttaa sairaanhoidon avuksi kokemusasiantuntijoita Keski-Suomen sairaanhoitopiirin mallin mukaan.

– Nykyisin on tarvetta sille, että järjestöt ja auttajat toimivat yhteistyössä. Meitä vastassa on lama ja kylmenevä asenneilmapiiri, ja kun lama syvenee, usein leikataan juuri mielenterveyspalveluista, Pekka Ropponen toteaa.

Suhtautuminen psykiatriataloon myönteisempää

Miten ihmiset ovat suhtautuneet uuteen psykiatriataloon?

– 2000-luvun alussa oli puheita, että psykiatriatalo vie ihmiset heitteille. Jotkut myös pelkäsivät, että psykiatriselta hoidolta loppuvat resurssit. Viimeiset viisi vuotta suhtautuminen on ollut myönteistä. Omaiset ovat olleet asian tukena, ja potilaat, potilasjärjestöt ja muut tahot pääosin myös. Työntekijät odottavat muutosta innolla, Pekka Ropponen kertoo.

Kysyn Pekka Ropposelta, millaisia muistoja hänelle jää Paiholasta, jossa hän ehti työskennellä 17 vuotta.

– Minulla ei ole huonoja muistoja täältä. On hienoja kokemuksia erilaisista ihmisistä työkavereina, potilaina ja omaisina. Kaikki muistot ovat rakentavia, jos kokemuksesta osaa oppia, Pekka Ropponen summaa.



Kuvassa Paiholan sairaala.

Joensuun setlementti on monessa mukana

KOHTAAMISEN

ja
yhdessäolon
voimaa



Joensuun Setlementti on Joensuun järjestökentällä melko uusi tulokas, mutta sen toiminta on kasvanut nopeasti.

Joensuun Setlementin ensimmäinen hanke on ollut Tyttöjen tupa -projekti (2013–2015). Nuorisotyö laajeni poikien suuntaan viime vuonna, kun Karsikkoon perustettiin oma Poikien tupa. Molemmissa paikoissa 6–16-vuotiaille lapsille ja nuorille on tarjottu mahdollisuus omaehtoiseen toimintaan ja yhdessäoloon.

Tuvilla on pidetty kahdesti viikossa avoin aukiolopäivä, jolloin sinne on voinut tulla juttelemaan, puuhailemaan yhdessä tai vain oleilemaan. Lapsille ja nuorille on järjestetty myös retkiä, leirejä, pienryhmiä ja tapahtumia. Toiminnan kulmakiviä ovat kohtaaminen ja ajan antaminen.

– Pyrimme siihen, että lapset ja nuoret voivat olla oma itsensä ja tulla kuulluksi ja kohdatuksi sellaisena kuin ovat, toteaa kehittäjä Anniina Löytönen Joensuun Setlementistä.

Vapaaehtoisia kavereina lapsille ja nuorille

Yksi tärkeimmistä Tyttöjen ja Poiki-

en tuvan työmuodoista on ollut isosisko- ja isovelitoiminta.

– Isosiskot ja isoveljet ovat yli 18-vuotiaita vapaaehtoisia. He tapavat 6–16-vuotiaasta lasta tai nuorta vähintään vuoden ajan jonkin mukavan tekemisen merkeissä, Anniina Löytönen valottaa.

Isosisko-pikkusiskopareja on ollut yli 30 ja veljespareja kymmenkunta.

Millainen on hyvä isosisko tai isovelji?

– Hänellä on myönteinen elämänsä asenne ja halu olla läsnä lapsen tai nuoren elämässä. Lisäksi hänen oma jaksamisensa on sellaista, että hän voi sitoutua toimintaan, Anniina Löytönen toteaa.

Joensuun Setlementti järjestää koulutuksia isosiskoiksi ja -veljiksi halua-ville neljä kertaa vuodessa.

Kulttuurivaihto tervetullutta

Monikulttuurisuus on ajankohtainen aihe, ja monikulttuurinen työ

on tärkeässä roolissa myös Joensuun Setlementissä.

Kevästä alkaen Setlementin perjantai-illoissa on toiminut kulttuurikahvila Global Friday. Se on kohtauspaikka, jossa voi tutustua vieraisiin kulttuureihin ja olla yhdessä erilaisten ihmisten kanssa.

– Kulttuurikahvilassa on ollut kymmeniä kävijöitä eri kulttuureista ympäri maailmaa. Myös perheitä on ollut mukana, kertoo Anniina Löytönen.

Joensuun Setlementin maahanmuuttajatoimintaan kuuluu kotouttamiskoulutusta kiintiöpakolaisille. Maahanmuuttajien asumisen taitoja vahvistetaan Monikulttuurisen asumisen kehittämishankkeessa.

Anniina Löytönen näkee monikulttuurisen toiminnan hyvin tarpeellisena Joensuussa.

– On hyvä, että meillä on keskeisellä paikalla tila, johon erilaiset ihmiset voivat tulla ja jossa he voivat toimia yhdessä. Näin voidaan luoda moninaisuutta kaupunkikuvaan. Samalla



Joensuun Setlementin toiminnot on otettu myönteisesti vastaan, kertoivat Monikulttuurisen asumisen kehittämishankkeen kehittäjä Ilona Tapanainen (vas.), Joensuun Setlementin toiminnanjohtaja Harri Sarjanoja ja Tyttöjen tuvan ohjaaja Annika Hyttinen.

edistetään kulttuurivaihtoa, Löytönen kuvaa.

Ikäihmisten toiminnalle tarvetta

Ikäihmisiäkään ei ole unohdettu Joensuun Setlementissä.

Syyskuussa 2015 alkoi Yhdessä mukana -hanke, jossa yli 60-vuotiaat vapaaehtoiset ovat vertaistoinijoina ikäisilleen tai vanhemmille henkilöille. Vapaaehtoisia on koulutettu aiheen tiimoilta marraskuussa 2015.

Toinen uusi toimintamuoto on Seniorien sunnuntaiklubi, joka kokoontuu Joensuun Setlementin tiloissa Siltakadulla sunnuntai-iltapäivisin. Se on ikäihmisten kohtaamispaikka, jonka ohjelma perustuu kävijöiden toiveisiin ja tarpeisiin. Lokakuussa aloitti vastaavanlainen Sinkkolan senioritiistai Sinkkolan kotieläinpihan päärakennuksessa.

Seniorien toiminta on kerännyt mukavasti kävijöitä.

– Toiminta on otettu vastaan ilolla ja

mielenkiinnolla. Ikäihmisten vapaa-ajan toiminnalle on Joensuussa suuri tarve, Anniina Löytönen sanoo.



Monikulttuurinen työ on yhä tärkeämpi osa Joensuun Setlementin toimintaa. Joen Yön avoimien ovien päivänä esiintyivät Rissi jr. Tshimanga (rummut) ja Marko Sallinen (kitara).



KAIKU

Uutta KAIKUa sosiaalisen kuntoutumiseen/työhön
kuntoutumiseen

mikä tämä olisi?

KAIKU-hanke tarjoaa palveluitaan sekä yhdistystoimijoille että joensuulaisille pitkään työttömänä olleille sosiaalitoimen asiakkaille. Yhdistystoimijoille järjestetään koulutuksia sosiaalisen kuntoutumisen tukemisesta sekä tarjotaan ohjausta ja neuvontaa ihmisten työhön kuntoutumista tukevien palveluiden toteuttamisessa ja kehittämisessä. Työttömille asiakkaille KAIKU tarjoaa yksilöllistä työhönvalmennuspalvelua sekä räätälöityjä kuntoutus-, koulutus- ja työllistymispolkuja yhdistyskentällä.

KAIKU-hankkeessa kehitetään yhteistyössä yhdistysten ja Joensuun kaupungin kanssa toimintamalli heikossa työmarkkina-asemassa olevien henkilöiden yksilöllisten kuntoutus-, koulutus- ja työllistymispolkujen toteuttamiseksi järjestöissä. Toimintamallin myötä järjestöjen rooli selkeytyy ja työhön kuntoutumista tukevasta toiminnasta tulee koordinoitumpaa.

KAIKU-järjestää yhdistystoimijoille, kuntatoimijoille sekä yhteistyökumppaneille tutustumiskäyntejä paikkoihin, joiden hyviä toimintatapoja kuntoutumisen, koulutuksen ja työllistymisen tukemisessa voitaisiin hyödyntää Joensuun alueella. Lisäksi hanke kutsuu koolle yhdistystoimijoita verkostoksi, joka yhdessä kehittää yhdistyskentän roolia ja toimintaa esimerkiksi kuntouttavan työtoiminnan toteuttajana

Työttömille asiakkaille KAIKU tarjoaa työhönvalmentajan palveluita

Työhönvalmennus tarkoittaa:

- osaamisen ja vahvuuksien kartoittamista
- järjestökentällä toteutettavien kuntoutus-, koulutus- tai työllistymispolun ideointia yhdessä työhönvalmentajan kanssa
- henkilökohtaisia ohjauskeskusteluja
- työhönvalmentajan tukea kaikissa työllistymiseen liittyvissä asioissa

KAIKUlla on rinnakkaishanke, joka kautta asiakkaille voidaan hankkia erilaisia korttikoulutuksia (esimerkiksi hygieniapassi) tai pidempiä, ammatillisia koulutuksia, jotka toteutetaan osin yhdistyksissä. Koulutukset räätälöidään asiakkaan tarpeiden mukaisesti. Lisäksi rinnakkaishankkeen kautta on mahdollisuus päästä palkkautettuun työhön yhdistyksiin tai avoimille työmarkkinoille

KUNTOUTTAVAN TYÖTOIMINNAN KAUTTA KIINNI TYÖHÖN

Joensuulaisen Arton kohdalla kuntouttavien työtoimintavuosien jälkeen uusi suunta työllistymiseen on alkanut muotoutua vauhdikkaasti opiskelujen ja järjestökentän kautta. Kuntouttava työtoiminta alkoi kaupungin työpajalta jatkuen kohti opintoja. Tammikuussa 2015 Arto aloitti kuntouttavassa työtoiminnassa Joensuunseudun Omaishoitajat ja Läheiset ry:llä. Kaikuun Arto tuli mukaan heti hankkeen aloittaessa toimintansa elokuussa 2015. Kaikun työhönvalmentaja ja Arto ovat tavanneet säännöllisesti ja työstäneet yhdessä eteenpäin työllistymispolkua. Työ on tuottanut tulosta, sillä yhdistyksestä löytyi tarve Arton osaamiselle, ja Arto pääsi aloittamaan palkkatuetun työn! Työhönvalmentajan ja Arton yhteistyö jatkuu edelleen: nyt paneudutaan siihen, että kaikki menee suunnitelmien mukaan työsuhteen aikana sekä mietitään sen jälkeisiä työllistymisen kuvioita.

1) Millainen kokemus sinulla on kuntouttavasta työtoiminnasta järjestökentällä ?

Kokemukset ovat olleet erittäin positiivisia. Ainakin minun kohdallani työtehtävät sattuivat erittäin hyvin juuri minunlaiselleni tavan säätäjälle sopiviksi. Työilmapiiri on myös erittäin kiitettävä.

2) Miten työllistymispolkusi on edennyt kuntouttavasta työtoiminnasta alkaen? Oletko opiskellut kuntouttavan työtoiminnan aikana?

Opiskelin ennen kuin aloitin tässä yhdistyksessä. Saamani näyttötutkinto oli se olennainen syy, miksi päädyin juuri tähän hommaan. Työllistyminen eteni kuntouttavasta työtoiminnasta palkkatuettuun työhön Kaiku-hankkeen tukemana.

3) Millaisia työtehtäviä sinulla on tällä hetkellä järjestössä? Pääosin koulutusta ja taustaa vastaavia IT-alan tehtäviä.

4) Mitä työ järjestössä on antanut sinulle? Mielenrauhan ja hyvän suunnan.

5) Miten kuulit itse Kaiku-hankkeesta ja miksi itse päätit lähteä Kaikuun mukaan?

Päädyin Kaiku-hankkeeseen työvoimanpalvelukeskuksen asiantuntijalta ja yhdistyksen oman selvittelytyön tuloksena.

6) Missä asioissa Kaikun työhönvalmentaja voi auttaa?

Esimerkiksi siinä, että kuntouttavalta palkkatuelle siirtyminen laukaisee aikamoisen paperisodan, kun usealle valtion virastolle pitää lähettää selvitys työtilanteen muuttumisesta (tukien yms. uudelleen arviointia varten). Tämän hallitsemisessa on apu tarpeen

7) Mitä olet itse saanut Kaiku-hankkeelta?

Sain enemmän kuin uskalsin toivoa, keskustelujen kautta tietoa ja apua ihan konkreettisiin asioihin.

Joensuunseudun Omaishoitajat ja Läheiset ry on toiminut jo lähes 20 vuotta omaishoitajien ja heidän läheistensä edunvalvojana. Lisäksi yhdistys järjestää omaishoitajille ryhmätoimintaa, retkiä ja muita virkistystapahtumia. Toimialuetta on Joensuu ja sen lähikunnat ja yhdistykseen kuuluu noin 300 jäsentä.

KAIKU-hanke toimii Joensuussa 1.8.2015 – 31.12.2017 ja sitä toteuttaa Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys. Hanketta rahoittaa Euroopan sosiaalirahasto, ELY-keskus, Joensuun kaupunki ja Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys.

Sanna Saastamoinen
Projektipäällikkö
p.050 344 2765

Laura Kärkkäinen
Työhönvalmentaja
p.050 348 2765

Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry
Siltakatu 20 A 11, 80100 Joensuu
www.pksotu.fi/kaiku

JOUTTUU APUKOULUUN

Sillä tavala sanottaan, jotta joutuu helevettiin ja piässöö taivvaasseen. Pahhaan paikkaan mänemistä sanottaan joutumiseks' ja hyvään pääsemiseks'. Jossaa laulussa on : "Kohta vaan joudutaan Taivaan kuoroissa veisaillemaan." (Se on : kuorissa eikä kuoroissa) Siinäkkii on joutumisesta, se sana kun tarkoittaa muutak-
kii. Helepolä sillä tavalakkii sanottaan, jotta se joutu apukoulluun. Joku minun luokkalainen joutu apukoulluun. Näin kun se väl' tunnilä kävel' jonkun oppillaan kansa hyvin ilosen näkösenä ja kumpikkii laulovat. Sillä on ollu sielä oleminen paljo helepomppoo.

Miel' sairraallaan mänemisestä ainakkii sanottaan, jotta se joutu miel' sairraal-
laan. Minä ite ainakkii ajattelin ihan paikala sielä ollessa, jotta hyvä kun tänne lopula pääsin. Ja ajatellaan, jotta kyllä silleen huonosti kävi. Joku nuapurin ukko ol'-
sanonu, jotta eipäs ou nyt pyörälä ajamassa. Missähän on, liekkö kunnossakkaa?"

Minä ite ajattelin, jotta ol' lopula niin paljo kunttoo tänne hommaattuu.

Sanottaanko: piäs' eläkkeelen vai : Joutu eläkkeelen? Nuor' suattaa ajatela, jotta
hiän joutu eläkkeelen. Minä ajattelin, jotta pääsin eläkkeelen. Joittaa asijoita tarko-
tetaan kehumiseks', kun sanottaan , jotta ol' vasta sen ja sen ikänen, kun piäs' jo
... vaikka restentiks'. Minä ajattelin jo sillon, jotta minusta sais' sannoo :

"Ol' vasta 19- vuotinen, kun piäs' jo eläkkeelen."

Tiälä joku nuapurin ukko eppäil', jotta pärjjeenkö minä näin pienelä eläkkeelä. Sa-
non, jotta pärjjeen ihan hyvästi. Se ite ei pärjjee isolakkaa. Sanon silleen, jotta oun
justtiisa tuomosta ajatelu, jotta jotkut suattaa minusta ajatela, jotta kyllä tuola on
pahasti. Omasta mielestän' minula on hyvin hyvästi. Sano sekkii, jotta tärkeintä
on miten se on omasta mielestä. Minä oun ite HYVIN kovasti eläkkeelen halunu
enkä minä halu tehdä työtä. Ihmettel' hän ne opettajattii koulussa sitä, kun minä en
halunu lukijjoon. Olisin lopettanu koulun paljo ennemminnii jos olis' suanu.

Joku tiälä ol' sanonu minusta tämän kävelyn tautta, jotta en
halus' olla tuo. Minä ite aina ajattelen, jotta minula on monet assiit paljo paremin
kun monela muula ja minä ossoon ja ällöyn monnii asijoita paljo paremin kun
monet muut. Ullan hoitokoissa "sosijalisti" kävi sanomassa jollennii ukkopotil-
laalen, jotta Lahja tuola kulettaa puita liitteriin kottikärrilä ja sinä vain makkoot.

Ihan saisit hävetä! Minä tein sielä HYVIN PALJO ENEMÄN kun se. Se
ol' huastamassa minusta pahhoo Kuusjärjen hoitokoissa. Sanovat, jotta minä
oun yläkerrassa. Sano : "Kuuluhan tuo kompurointi." Tästä tul' mieleen, kun joku
akkapotilas klubitalola sano, jotta jotkut suattaa ajatela hänestä, jotta voi, kun
se joutuu sielä mökissään yksinnään olemmaan eivätkä arvvo, jotta hänestä on
yksinnään oleminen hyvvee.

Minä en ällöy mitä varten joihennnnii mielestä pitäs' ehottomasti ihan työksseen
olla taitteiliija. Kysyn sitä jolttaa tuttavalta. Se sano, jotta sais' enemän rahhoo, kun
ei tarvihteis' olla eläkkeelä. Minusta se on ihan outtoo. Niinhän se Maxii minulen
kirjutti H:hon, jotta parempihan se ois', kun paranis' kokonnaan, niin ei tarvi-
hteis' eläkettä. Ei tarvihteis' eläkettä?!!!!! Pahahan se ois', jos rahan tulo loppus'.
Tarkottaat sitä, jotta sais' ENEMÄN RAHHOO. Mitä varten raha on monilen niin
tärkeetä?

LAHJA ESKELINEN, NUPPU SIKÄ

A man in a dark coat is seen from the side, looking out of a large window. The view outside shows a cityscape at sunset, with a bright orange and yellow sky and a dark horizon. The man's silhouette is dark against the bright light of the sunset.

SE TUNNE,
KUN ASIAT
LOKSAHTAVAT
PAIKOILLEEN...



KESKITTÄJÄLLE SELKEITÄ ETUJA JA HUOLETONTA TALOUDEN- HALLINTAA

op.fi/keskita

OP Pohjois-Karjala



Kisaa ja kulttuuria Kajjaanissa

Lähes neljäsataa iloista ihmistä ympäri valtakuntaamme kohtasi toisensa 21. - 23.8.2015 Kajaanin Scandic Kajanuksessa. Me kaikki osallistuimme Mielenterveyden keskusliiton kulttuuri- ja yleisurheilupäiville. Hienoa! Teimme yhdessä kävijäennätyksen. Mutta mitä päivien valmisteluihin ja tunnelman luomiseen tehtiin Kainuun näkövinkkelistä. Siitä kerron teille tässä jutussani.

Kulttuuri- ja liikuntapäiviin valmistelut pyörähtivät Kainuun talkoolaisten osalta käyntiin maaliskuussa 2015. Toki MTKL:n omat suunnitelmat ja visiot olivat siinä vaiheessa jo todella pitkällä. Me kuitenkin astuimme kuvioihin, kun Rinkisen Henri MTKL:stä tuli palaveeraamaan Puolangan Suomussalmen ja Sotkamon mielenterveys-yhdistysväen kanssa. Olihan Henri kutsunut paikalle Kajaanin yhdistyksenkin väkeä, mutta he ”eksyivät” joen toiselle puolelle palaverin alkua odot-



Kati Rantonen, Kaija Löhönen ja Aila Viinikkala omassa pohdintapajassaan. Mikä lie ollut naisilla hukassa?

telemaan. Kyllä on Kajaani iso kaupunki, kun tuolla lailla saattaa ihminen harhautua.

Henri kertoi meille MTKL:n suunnitelmasta päivien suhteen ja me kainuulaisina lupasimme tuoda ”höystöksi” omaa osaamistamme, kainuulaisuutta ja työpanostamme talkootöiden suhteen. Myös Puolangan pessimistit lähtivät mukaan valituskuorolla. Henri osasi luoda

meihin innostusta ja innostui itsekkin siinä samassa. Oli mahtavaa lähteä työstämään yhdessä elokuun tapahtumakokonaisuutta.

Kesäkuun yhteispalaverissa saimme todeta, että mitäpä se hyvejää suunnitella asioita perusteellisesti, koska asioilla on taipumus muuttua. Rinkisen Henri oli meille yllätyksenä pois MTKL:n kuvioista ja asioista vastasivat naiskaksikko Helena Koskelo-Suomi ja Kati Rantonen. Moniin suunnitelmiin tuli suunnitelman-



Puolangan, Suomussalmen ja Sotkamon mielen-terveysyhdistysten talkoolaiset kertoivat omista yhdistyksistään ja jututtivat tasapuolisesti tuttuja ja vieraita.

muutos ja niin aloitettiin päivien ns. ”fiksaus” uudella mallilla. Ja hyvähän siitä tuli – loppujen lopuksi!

Sosiaalinen pääoma muodostuu kohtaamisista

Perjantaiamuna 21.8. tohina oli melkoinen. Porukalla kannettiin tavaroita, esitteitä, lehtisiä, kukkia ja

purnukoita niiden oikeille paikoilleen. Samalla sovittiin vastuualueista ja tsempattiin toisiamme. MTKL:n väki ja parisenkymmentä talkoolaista oli valmiina ottamaan vieraat vastaan.

Oli ihana nähdä tuttuja ja tutustua uusiin ihmisiin. Miten luonnollista olikaan ihmisten kohtaaminen. Jaettiin kuulumisia ja kyseltiin mistä päin kukin on. Vertaisuuden määrä oli valtaisa.

Kulttuuripäivät avattiin monin puhein ja musiikkiesityksin. Kainuulaisten tervehdyksen toi Sanna Lukkari Sotkamosta. Hän toivotti kaikille osallistujille voimaannuttavia ja elä-myksellisiä hetkiä. ”Nauttikaa yhteisöllisyyden riemusta ja vertaisuuden kokemisen voimasta. Me kaikki tänne saapuneet saamme yhdessä kartuttaa sosiaalista pääomaa. Sellaista pääomaa joka muodostuu kohtaamisista. Annetaan niiden kohtaamisten olla täynnä vilpittömyyttä välittämistä toisistamme, kuuntelua ja kuulluksi tulemistä, läsnäoloa ja ennen kaikkea luottamusta siihen, että elämä kantaa eteenpäin. Kotiinviemiset ja tuliais, mitä ne sitten ovatkaan, lähtevät meidän



Ilmari Kiannon kirjallisuustyöpajan taustalta löytyi naiskolmikko Irene Juntunen, Aila Viinikkala ja Seija Rautiainen.

jokaisen omasta persoonasta, siitä mitä olemme, keitä olemme ja millaisena yksilönä me tässä arjessa kuljemme.”

Iltapäivän työpajoissa kävi huike. Tarjolla oli voimaa valokuvauksesta, tunnetyöpajaa, toiminnallisuutta kuntoutumisen tueksi, kulttuurisuunnistusta ja mielikuva-matka Ilmari Kiannon maailmaan, joka huipentui yhteisrunon tekoon.

Ilmari Kiannon kirjallisuuspajasta vastasivat Aila Viinikkala, Irene Juntunen, Seija Rautiainen ja Arto Haapalainen Suomussalmelta. He aloittivat pajan suunnittelun jo kevättalvella, lopulliseen muotoon se jalostui vasta viime metreillä. Tuhannet kiitokset Suomussalaisille. Teitte todella vaikuttavan, hyvin suunnitellun ja toteutetun kokonaisuuden, joka oli kiinnostavalla tavalla esitetty tietopaketti. Pystyitte vastaamaan pikkutarkasti



Raija ja Tuula ottivat mittaa toisistaan tietokilpailun avulla. Liekö ollut tiukkakin maksi, kun virallisia valvoja oli peräti kolme

Kiannon elämään ja elämiseen liittyviin kysymyksiin. Saitte myös yleisön osalliseksi yhteisen runon kautta. Siellä se Suomussalmella Kiantalaiva odottaa vierailijoita Turjanlinnaan.

Helteinen urheilujuhla

Lauantai valkeni helteisenä yleisurheilupäivänä. Mitäpä se hyvejää sateessa urheilla, kun voi temmeltää auringossa. Ja lajeissa löytyi jokaiselle jotain. Oli juoksua, hyppyä, kävelyä, kuulaa, pituutta ja viestiä, unohtamatta leikkimielisiä tosin taitoa ja pelisilmää vaativia ”heittolajeja”.

Ilmassa oli todella suuren urheilujuhlan tuntua kannustuksineen päivineen. Moni lähti kokeilemaan rajojaan, joku voitti ja uskon, että monelle tuli onnistumisen kokemuksia, vaikkei voittanutkaan. Eihän se voittaminen aina ole pääasia, on tärkeää, että on mukana, osallistuu, kannustaa ja jakaa omalta osaltaan hyvää mieltä. Käykäähän katsomassa.



Välillä ihmisen on hyvä levähtää, totesi Raija Puolangalta. Ja mikäs sen somempaa kun auringossa köllöttely.

TEKSTI JA KUVAT: TEIJA MANKINEN

JOENSUUN PERHEENTALO

Oivalluksia lapsiperheen arkeen

JENNI TABELL

Vuonna 2013 perustettu Joensuun Perheentalo on yhteisö, joka on arkea tukeva kohtaamispaikka lapsille ja lapsiperheille. Talossa on leikki- ja pelitilaa lapsille sekä olohuone huoltajille ja muille lasten läheisille. Perheentalon tavoitteena on lasten ja lapsiperheiden hyvinvoinnin ja vanhemmuuden vahvistaminen, osallisuuden mahdollistaminen sekä vanhempien vaikutusmahdollisuuksien edistäminen.

Perheentalon toimintaperiaatteita ovat yhteisöllisyys, lapsilähtöisyys, osallisuus, yhdenvertaisuus ja lapsenoikeusperustaisuus. Perheentalo on ennaltaehkäisevän lasten suojelun yhteistyökeskus. Toiminnalla halutaan lisätä lasten ja lapsiperheiden hyvinvointia.

Kohtaamispaikan lisäksi Perheentalon toimintoja ovat erilaiset koulutukset, ennaltaehkäisevät neuvontapalvelut sekä ryhmätoiminnot. Yksi Perheentalon lapsiperheitä tukevista ja auttavista toiminnoista on tasai-

sin väliajoin kokoontuva Oivalluksia lapsiperheen arkeen -aamukahvit ja Iltateet. Aamukahvit ja iltateet ovat avoimia tilaisuuksia, joihin mahtuu noin 20 keskustelijaa. Aamuissa ja illoissa osallistujat saavat ajankohtaista tietoa eri alojen asiantuntijoilta sekä mahdollisuuden keskustella arjessa askarruttavista asioista.

Aamukahveille ovat tervetulleita lasten huoltajat, tulevat vanhemmat sekä muut lapsen läheiset ja aiheista kiinnostuneet Aamupäivän ajaksi on järjestetty lastenhoito 10–20 lapselle lasten iästä riippuen. Ryhmäkeskustelun jälkeen osallistujilla on mahdollisuus luottamukselliseen keskusteluun alustaneen asiantuntijan kanssa. Aamutapaamisissa on käsitelty muun muassa päivähoiton kysymyksiä, univaikeuksia ja parisuhdetta.

Iltateet on kohdennettu kaikille koululaisten ja pienten lasten huoltajille, lähiaikuisille ja muille asiasta kiinnostuneille. Iltateen aikana ei ole lastenhoitoa. Teemailloilla on oma

alustus, jossa asioita tarkastellaan sekä lasten että aikuisten näkökulmasta. Teemailtojen tarkoituksena on kokemusten jakaminen ja erilaisten ratkaisujen ja toimintamallien yhdessä pohtiminen. Keskustelun aiheita voidaan painottaa vanhempien kokemusten, kysymysten ja kiinnostuksenkohteiden mukaan. Iltatapaamisissa on keskusteltu arjessa jaksamisesta, matkustamisesta ja mediasta lasten elämässä.

Oivalluksia lapsiperheen arkeen -kohtaamisaamut ja -illat ovat talon kynnyksen maksuttomia tilaisuuksia, joihin ei tarvitse ilmoittautua erikseen.



Joensuun Perheentalo on osa Pelastakaa Lapset ry:n Itä-Suomen aluetoimiston toimintaa. Perheentalo toimii kumppanuusperiaatteella, yhteistyössä Joensuun kaupungin toimijoiden, erilaisten oppilaitosten, yritysten ja järjestöjen kanssa.



Perheentalo on avoinna ja vapaasti käytettävissä arkisin-Löydät aukioloajat Perheentalon verkkosivuilta. Perheentalo sijaitsee Joensuun Taitokorttelissa, osoitteessa Rantakatu 15.

Lisätietoa:

Joensuun Perheentalo
www.joensuunperheentalo.fi
www.facebook.com/JoensuunPerheentalo
 Pelastakaa Lapset ry
www.pelastakaalapset.fi
<http://joensuu.pelastakaalapset.fi/>

SOROPPI PIAN 25 vuotta

Kansankahvila ja sen perustanut Soroppi ry täyttää 1.3.2017 uljaat 25 vuotta. Näiden vuosien varrelle on mahtunut monenmoista kertomisen arvoista. Historia halutaankin nyt kerätä kokoon ja painaa kansien väliin. Materiaaliksi on kertynyt kiikkutuolihaastatteluja mielenkiintoisista ja tunnetuista pohjoiskarjalaisista, monet tanssit ja musiikkiesitykset ovat ilahduttaneet kävijöiden arkea, ihmisiä on tullut ja mennyt, on ollut erilaisia projekteja ja monia muutoksia on tapahtunut. Materiaalina toimivat myös Soropin toiminnassa mukana olleiden haastattelut ja vuosien varrella kertyneet asiapaperit ja lehtileikkeet. Kannattaa myös pitää silmällä Soropin sähköisiä julkaisuja Soropin menneistä vuosista.

Yhä nuorekkaalla Soropilla tulee siis olemaan pian aihetta juhlaan! Historiikkaa valmistellaan vuonna 2016 ja toivottavasti se valmistuu ilman kommelluksia ennen maaliskuuta 2017. Sen tarkoitus on antaa kuva Soropin vaiheista sisältäen herkkupaloina kiikkutuolivierailuiden parhaita haastatteluja.

Ohessa on ote vuonna 1992 Soropin vieraaksi tulleen kirjailija Jouko Puhakan haastattelusta. Hän oli yksi ensimmäisistä kiikkutuolivieraista Soropissa. Haastattelijana toimii alkuperäiseen ja jäljittelemättömään tapansa Raimo Matikainen.

”Olitko jo silloin ammattikalastaja?” Matikainen esittää selvemmän kysymyksen.

”No en, en oikeastaan”, Puhakka korjaa, ”Mutta kyllä melkein oikeastaan olin tuollainen sivuammattikalastaja.”

”Miten kauan olit sitten oikein päätoimisesti ammattikalastaja?” Matikainen kysyy Puhakan keinuessa

verkalleen.

”No muutamia vuosia kuusikymmentäluvun alussa”, Puhakka selvittää.

”Joo, voisimme vähän palata sinne alkuun”, Matikainen hieroo tyytyväisenä hymyillen leukaansa omalla tuollillaan. ”Sinulla oli ne nuorisokirjat – nuorisokirjat ja.. mikä se sai sitten sen kirjoittamisen alkuun? Mikä laukaisi sen lopulta?”

”No kyllä minä viisitoistavuotiaana lyseossa jo tiesin, että minusta tulee kirjailija. Sitten eräs kaveri sanoi, kun olin esikoisteokseni julkaissut – luokkatoveri tuli vastaan ja sanoi; sinähän se rupestit kirjailijaksi! Minä vastasin; en ruvennut vaan synnyin.”

Matikainen naurahtaa. ”Se oli niin kuin jo niin nuorena omaksuttu asia”, hän toteaa.

”Kyllä.”

”Entä jos meistä joku haluaa – tai joku meidän lapsista sanoo viisitoistavuotiaana, että minusta tulee kirjailija, niin tuleeko kaikista, jotka niin

ajattelee kirjailijoita?”

”Jotkut tietää toiset luulee”, Puhakka lohkaisee lakonisesti laittaessaan lasit takaisin silmilleen. Hän suunnittelee lukevansa toisen runon. Kuuntelijat kohahtavat huvittuneesti lohkaisusta, joku jopa taputtaa.

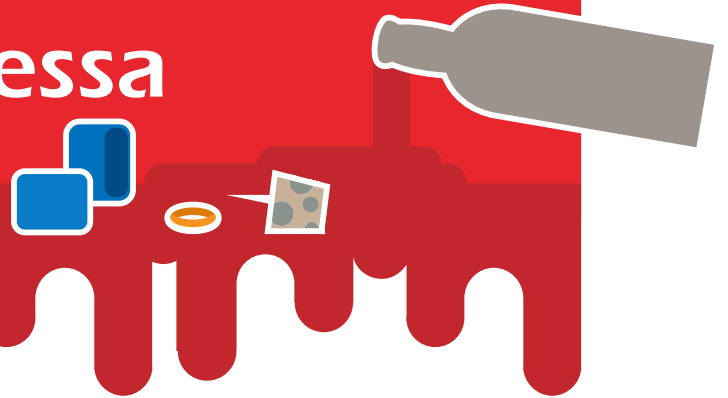
”Juu, kyllä. Se on siis se ero siinä”, Matikainen hymyilee ja alkaa ajatella asiaa tarkemmin.

TEKSTI: TOMI TURPELA

Jos sinulla on jokin mieleenpainuva tarina Soropin toiminnasta, tule kertomaan se Kansalaistalolle!

"Juominen nakertaa tavoitteet ja unelmat"

Päihdeasenteita kartoitettiin kauppakeskuksessa



VALTAKUNNALLISTA EHKÄISEVÄN PÄIHDETYÖN VIIKKOA VIETETTIIN MARRASKUUN ENSIMMÄISELLÄ VIIKOLLA

Joensuussa järjestettiin eri järjestöjen ja seurakuntien yht. eistyössä kimppatapahtuma. Se jalkautui Kauppakeskus Iso Myyhyn. Torstaina 5.11. neljän iltapäivätunnin aikana tavoitettiin suuri joukko ihmisiä. Tapahtuman suunnittelussa ja toteutuksessa olivat mukana mm. Joensuun A-kilta, Joensuun ev.lut ja ortodoksisen seurakunnan diakoniatyö, Joensuun Siniristi, Soroppi, SPR:n Savo-Karjalan piiri ja YAD Joensuu.

Joensuun A-kilta ja Soroppi olivat mukana teemalla "Rohkeasti selvin päin". Ko. pisteellä käyneet ihmiset saivat puntaroitavakseen kyselyn, jossa kartoitettiin päihdeasenteita kysymällä "Mitä voi tehdä selvin päin?" Mihin tarvitaan päihteitä? ja "Tarvitaanko niitä?"

Vastaajia tavoitettiin neljän tunnin aikana varsin hyvin, 56 vastaajaa. Vastaajista lievä enemmistö oli naisia. Suurin osa kaikista vastaajista oli keski-ikäisiä.

Suurimmassa osassa vastauksia todettiin, ettei päihteitä oikeastaan tarvittaisi ollenkaan. Niitä kuitenkin haluttiin käyttää eri syillä. Käyttösyinä mainittiin rentouden hakeneminen, uijouden ehkäisy, hyvä ruoka ja seura. Yleinen kommentti oli, että erityisesti muut ihmiset käyttävät päihteitä.

Selvin päin voi tehdä kaikenlaista: urheilla, liikkuu luonnossa, viettää monipuolista aikaa lasten ja/tai lasten-

lasten kanssa, elää aidosti elämästä nauttien. Lisäksi joissakin vastauksissa todettiin, että "asiat sujuvat paremmin ilman päihteitä". Vain yhdessä vastauksessa kuvattiin päihdeiden antavan positiivisia vaikutuksia elämään.

Myös luovaan ilmaisuun Soropin pisteellä avautui mahdollisuus opiskelija ja ammattitaiteilija Tuomo Kakkosen johdolla. Ennakko-odotuksien nähtäessä varsin moni kävi jättämässä valkokankaalle oman kädenjälkensä piirtämällä rohkeus-teemasta.

"JUOMINEN NAKERTAA TAVOITTEET JA UNELMAT, VIE AJAN NIILTÄ."

"KAIKKEA JA PALJON ENEMMÄNKIN VOI TEHDÄ SELVIN PÄIN"

"VIINA VEI ENTISEN MIEHEN JA PILASI AVIOLIITON"

TEKSTI: MARKO HAAKANA



TANSKANMAAN LAITAVAHVISTUS OMAISYHDISTYKSELLÄ

Pohjois-Karjalan terveydenhoitojärjestelmällä oli tämän vuoden elokuun puolesta välistä lähtien lokakuun loppuun asti tutustumassa vaihto-opiskelija Tanskan Hillerödstä Karelia ammattikorkeakoulun vaihto-opiskelijatoiminnan kautta. 23-vuotias iloinen ja sosiaalinen toisen vuoden sairaanhoidon opiskelija tottelee nimeä Emilie Lange Jepsen. Vaihtonsa aikana hän on ehtinyt tutustumaan paikallisiin psykiatrisen hoidon ja kuntoutuksen yksiköihin, kuten esimerkiksi lasten psykiatriseen osastoon, kotihoitoon ja kuntoutuspoliklinikkaan, Pohjois-Karjalan Mielenterveyden tuen matalan kynnyksen toimintaan, paikalliseen muistiyhdistykseen sekä sairaanhoitajan arkityöhön Siilaisen terveyskeskuksessa.

Emilie ei ole ollut vielä töissä psykiatrisessa sairaalassa, mutta sekin oppimiskokemus on hänellä vielä edessään. Tosin hänelle on kertynyt kotimaassaan kokemusta mielen-terveystyöstä. Hän on ollut mukana opiskeluprojektissa, jossa kehitettiin teoria masentuneista äideistä sekä teoriassa kiinnitettiin huomiota myös siihen, miten sairaus on vaikuttanut

heidän lapsiinsa. Haastattelun aikaan hän oli Joensuussa harjoittelussa Omaiset mielenterveystyön tukena Pohjois-Karjalan yhdistyksessä tutustumassa mielenterveysomaisten toimintaan.

Saimme kurkistaa hetken myös tanskalaiseen mielenterveystyöhön. Pääpiirteissään se muistuttaa suomalaista järjestelmää, mutta erojaakin löytyy. Siellä psykiatrinen hoito ja myös kotihoito ovat ilmaisia, mikä tarkoittaa sitä, että heillä ei ole erillisiä potilasmaksuja. Emilien mukaan Tanskassa muistetaan myös omaisia, sillä he ovat vahvasti mukana auttamassa sairastunutta voimaantumisessa. Haasteena oman maansa hoitokulttuurissa Emilie näki sen, että hoitoa ja kuntoutumista järjestävien organisaatioiden tietojärjestelmät eivät ole aina yhteensopivia, joten asiakkaat saattavat joutua kertomaan oman tarinansa uudelleen siirtyessään yksiköstä toiseen. Hän toteaa, että kommunikaatiota voisi aina parantaa.

Suomeen Emilien veti halu hankkia uusia kokemuksia ja tutustua eri kulttuureihin. Luonnollisesti vaihto-opiskelijajakso Suomessa täytti

hänen toiveensa nähdä Suomen hoitojärjestelmiä. Tämän kokemuksen myötä hänelle nousi suurempi halu nähdä maailmaa. Oman kertomansa mukaan hänet on otettu Suomessa hyvin vastaan ja myös ammattikorkeakoulussa tarjottu opetus oli myönteinen kokemus. Myös ostospaikat ovat nuorelle naiselle tulleet tutuiksi pääkaupungin tarjontaa myöten, joita hän lupasi suositella tätä myös tanskalaisille. Sen lisäksi, että Suomessa on mahdollisuus kokea hiljaisuutta, hän oli iloinen siitä, että eri kuntoutustoimipisteissämme käyvät ihmiset viihtyvät siellä hyvin.

Vaikka nuoren naisen aika Suomessa on kulunut nopeasti, hän valmistautuu haastatteluhetkellä palaamaan perheensä ja ystävien luo Tanskaan. Ilmeisesti aika Suomessa ei kulunut hukkaan, sillä hän oli ehtinyt tehdä tuttavuutta myös hieman Suomen kielen kanssa. Kulttuurieroista huolimatta hän on kuitenkin kokenut olleensa vielä Skandinaviassa.

Käännös: Veli Hyttinen

TEKSTI: TERO PAASU

IDENTITEETTI

Tähtihetkiä arjen keskellä

*Muistoja
Lähtökohdat
Kysymykset*

*Merkitys
Yhteiset kokemukset*

Ystävyys

*Kyseenalaiseksi asettaminen
Fantasiat
Toinen todellisuus mahdolliseksi*

*Ajan saatossa säilyvät mahdollisuudet
Elämykset
Ainutlaatuisuus*

*Tuntemukset
Sitä oli niinku juhlaan varautunu*

*Eihän sitä voinu olla kotona ei millää
Kävelemään kattomaan tyttöjä ja mahdollisesti sitte
Meijän ainoa pakotie tästä pienestä kaupungista*

*Se oli juhlapäivä arvokas päivä käydä
Odotettu hetki arjen keskellä*

*Se tuntui ylelliseltä silloin
No sehän oli niinku taivaaseen menis
Se nous niinku sen arkipäivän yläpuolelle
Oli ehkä ihanin
Oli arvossaan siellä
Aukeni maailma*

*Tytöt tykkäs romanttisista
Jos hauskat oli ni sieltä kyllä kuulu ääntä
Oma maailma*

*Totta kai se sitten vetos sitten nuoreen naiseen / mieheen
Voi puhua niinku semmosesta joustavasta kokemuksesta
Paluu elämään liittyvä harrastaminen
Elämään liittyviä kerronnan piirteitä*

Elämässä elämän merkitys

Raimo Ruttonen

HENKILÖKUVA

Matti Antero Poutiaisella 11.11.2014
hänen täyttäessään 70 vuotta

Matti, pysähdytkö hetkeksi?
Kuljetko kanssani pienen tovin aikamatkaa tähän päivään?

Kojonlahden Turulassa sinun kotipaikallasi Poutiaisen perheessä varauduttiin esi-koisen syntymään. Viimein kärsivälisyys palkittiin. Ensimmäisen äänen avauksensa pitää potra poika. Päivä-ksi marraskuun yhdestoista merkittiin ja vuodeksi 1944. Tästä alkoi elämäsi vaiheikas. Kojonlahden koululle kasteelle kannettiin ja samalla Matti Antero nimeksi annettiin sekä kummeiksi Aino ja Kaarlo kutsuttiin. Samalla vedellä myös Eeva kastettiin. Ison veljen rooliin pääsit kun perheeseesi syntyi pikkusiskot Riitta ja Ulla.

Kojonlahden koulu on monella tapaa muistorikas paikka ja varsinkin ensimmäinen kouluvuosi. Koulumatkalla on monenlaista mielenkiintoista katsottavaa. Piti katsoa minnekähän nuo jäniksen jäljet johtaa ja vieläkö on orava tuossa puussa, kun noita syötyjä käpyjä on läjä puun juurella. Lieköhän metsot tuolla kaurapellossa? Minkähän puron mutkaan sen vesimyllyn keväällä laittaisi ja joko-
han ovat sammakot kudulla tuossa vesihaudalla? Inkeri-opettaja kyseli syytä myöhästymiselle. Mattihan vastasi: ”Ei Matti maha sille mittää, että

Matti myöhästyy.” Olihan kyläläisiläkin jotain tekemistä iltaisin, kun Matin koulureppua etsivät milloin mistäkin: kuusen oksalta ja kannon päästä. Laiskassa oloakin riitti ihan omiksi tarpeiksi ja opettaja ehti neu-
loa paljon käsitöitä, muun muassa siniset sormikkaat, jotka kuulemma kuuluivat Matille. Kotipaikkasi töihin osallistuit voimiesi mukaan koulun-
käyntisi ohella.

55 vuotta sitten olit rippikoulu-
lainen Tuusniemen kirkolla. Olit matkalla Levälahdesta Tuusniemen kirkolle Ruposen ruskealla. Näin me



si huomiseen eteenpäin vie. Tämän olet kokenut elämässäsi todeksi. Vaan olisi tämä tarina puolinainen, ellei mukaan tulisi toinen puoli, nainen. Se Ritva – arvan onnekas ostaja. Tulevaisuus on toiveikas!

Vuosia toivomme rutkasti lisää ja yhdessä kiitämme Taivaan Isää. On juhlan aika – iloitkaa!

Varsinaisen työelämän aloitit 18-vuotiaana Puijon Teräksellä Kuopiossa. Armeijaan astuit lokakuussa 1964 Karjalan tykistörykmenttiin Lappeenrantaan. Sielläpä vierähti aikaa 10 kuukautta, vaan sotilasura ei sinua kiinnostanut; alikersanttina tulit siviiliin. Muuruveden maamieskoulu kutsui vuonna 1966 ja kesäharjoittelun suoritit kunnallisneuvos Lauri Vartiaisen tilalla. Keskusmetsä Seura-Tapiosta tuli sinulle työpaikka joksikin aikaa ja taas lähdit opintielle – tällä kertaa Tampereelle Rakennus- ja mittaus teknilliseen opistoon vuonna 1968 mittauslinjalle.

Kääntein teki vuosi 1970. Menit töihin VR:lle, jossa ahersit neljännesvuosisadan eläkeikään asti. Huolto mestarinakin viivyit viisitoista vuotta. Samana syksynä solmit avioliiton Saunaniemen tytön Elsan kanssa. Samalla tulit isäpuoleksi ihanalle pienelle Vuokolle. Marjan syntyessä 1976 oli perheen onnen täyttymys. Lukuksia olivat ne isän ja tyttären retket luontoon, kalalle tai vaikkapa kasvimaalle. Onnea lisäävät vielä ukin aarteet Pinja, Lenne ja Samuel sekä tyttären puoliso Sami.

Sosiaalisuutesi on laajassa tiedossa, Matti. Teet työtä monissa eri järjestöissä, joista sinut on palkittu monin mitalein ja kunniakirjoin. Olet ihminen, joka haluaa tuottaa iloa kanssakulkijoille. Veikeä pilke välkkyi silmäkulmassa ja gramofoni autossa. Palkkahan on päätähuimaava; ”kavia jos sais kupin – ja jos oikein paljon soittaa pittää, niin sitten nisun kera.” Kyllähän sitä tämmöisillä palkoilla leivässä pysyy.

Elämä antaa ja se ottaa. Luja usko-

TEKSTI: ANU JA VEIKKO TIRKKONEN



Yhdistys perustettiin Riitta-Liisa Pelkosen ja Raimo Matikaisen (kuvassa) aloitteesta 22.10.1985



**Ev.lut. srk:n tervehdyksen
Leila Koponen lahjoitti
Ystävyyden ikonin.**

YLÄ-KAI MIELENTERVE 30 VU



***Yhdistyksen pj. Anja Korhonen (vas.) korosti
puheessaan vertaistuen merkitystä ja
kaikkien ihmisten yhtäläistä arvoa. Itäisen
tiimin tervehdyksen toivat Raimo Ruttonen ja
Anne Ilmakari-Hämäläinen.***





hdyksen tuonut
joitti yhdistykselle
n.



Musiikista vastasivat paikkakunnan
omat muusikot Kari Pääkkönen
(kuvassa) ja Tarmo Korhonen.
Pääkkönen soitti omia kappaleitaan
ja säesti yhteislaulua, jota Korhonen
johti. Kansalaisopiston lausuntaryhmä
ilahdutti kauniilla runoesityksellään.

RJALAN EYSYHDISTYS JOTTA



*Juhlakoristeet tehtiin itse
luonnonmateriaaleista. Juhlan
juonsi Teemu Heikkinen.*





Joensuun mielenterveystyön päällikkö Anu Mäenpää

Tavoitteena tasalaatuiset palvelut **KAIKILLE**

Joensuun mielenterveyskeskus uudistaa palvelujaan. Maakunnallinen Siun sote -tuotantomalli muuttaa mielenterveyspalveluja, ja kehittämistyötä on tehty myös mielenterveyskeskuksen sisällä.

Anu Mäenpää on toiminut Joensuun mielenterveyskeskuksen ma. mielenterveystyön päällikkönä tammikuusta 2015 alkaen. Anu Mäenpää on aiemmin työskennellyt muun muassa psykiatrisessa vankisairaalassa sekä psykiatrisessa erikoissairaanhoidossa. Joensuun mielenterveyskeskuksen työ on hänelle ensikosketus psykiatriseen avoterveydenhuoltoon. Työhön kuuluvat kiinteänä osana mielenterveyspalvelujen muutokset.

Toimintojen päällekkäisyyttä vähennetään

Suurimpia muutoksia mielenterveyspalveluihin tuo Pohjois-Karjalan maakunnallinen Siun sote -tuotantomalli. Anu Mäenpää on ollut yhtenä Joensuun mielenterveyskeskuksen edustajista mukana Siun sote -työryhmissä.

– Yksi tärkeimmistä tavoitteista työssäni on tehdä suunnitelma mielenterveyskeskuksen ja erikoissairaanhoidon palvelujen yhteen nivomiseksi. Kun Siun sote toteutuu, kaikki mielenterveyspalvelut ja niiden järjestäminen tulevat pohdittaviksi, Anu Mäenpää kertoo.

Mielenterveyskeskuksen integraatiosuunnittelun työryhmissä on kartoitettu palvelujen nykytilaa ja etsitty päällekkäisiä toimintoja erikoissairaanhoidon kanssa.

– Päällekkäisyyden vähentämiseksi olemme kokeilleet akuuttityöryhmän ja tehoavohoidon yhteisiä viikonloppupäivystyksiä syyskuun alusta alkaen. Kuntoutuspoliklinikka ja tehoavohoidon kuntouttava työ etsivät yhteistyömahdollisuuksia vuodelle 2016. Tarkoitus on aloittaa yhteinen ryhmätoiminta syksyn 2015 aikana, Anu Mäenpää valottaa.

Suunnitteilla on yhteistyötä myös Paiholan sairaalan kanssa. Lisäksi pyritään yhtenäistämään kuntouttavan työn eri toimintoja. Tavoitteena on, että potilaat kohdentuisivat heille oikeisiin palveluihin.

Kotikuntoutusta lisätty

Psykiatrinen hoito muuttuu avohoitopainotteisemmaksi, ja tämä näkyy myös mielenterveyskeskuksen työssä.

– Tarjoamme palveluja yhä enemmän kotiin. Kotikuntoutus pyrkii takaamaan, että huonokuntoisemmat potilaat, jotka eivät pysty tai halua tulla vastaanotolle, selviytyvät kotona. Suuntaamme palveluja myös niille, jotka aikaisemmin olisivat olleet palveluasumisen tai sairaanhoidon asiakkaita, Anu Mäenpää kertoo.

Mielenterveyspalvelujen muuttuessa Anu Mäenpää pitää tärkeänä, että kaikille voidaan taata tasalaatuiset palvelut.

– On olennaista, että ihmiset saavat oikeita palveluja oikea-aikaisesti ja tasalaatuisesti riippumatta siitä, missä he asuvat. Resurssien kohdentaminen oikein on hyvin tärkeää, Anu Mäenpää muistuttaa.

Palveluja myös muihin kaupunginosiin

Joensuun mielenterveyskeskuksessa on vuonna 2015 tehty myös sisäistä kehittämistyötä.

– Olemme kehittäneet sisäistä toimintaamme ja toiminnanohjaustamme sekä tarkastelleet perustehtäviämme, toiminnan sisältöä ja työnkuvia, Anu Mäenpää kertoo.

Mielenterveyskeskuksen toimintoja on hajautettu Joensuun keskustasta muihin kaupunginosiin tänä vuonna.

– Mielenterveyskeskuksen erikoissairaanhoidaja ja psykiatri ovat ottaneet potilaita vastaan muutama päivä viikossa Siilaisen terveysasemalla. Lisäksi Rantakylän hyvinvointiasemalla on työskennellyt psykiatrinen sairaanhoidaja, Anu Mäenpää toteaa.

Elokuussa 2015 mielenterveyskeskuksen kuntoutuspoliklinikka muutti Vanamokadulta Joensuun tiedepuistolle. Entiset tilat olivat vanhat ja niissä oli sisäilmaongelmia.

Myös sähköiset palvelut ovat tulleet kuvaan vuonna 2015.

– Akuuttityöryhmä ja kotikuntoutus ovat kokeiluluontoisesti olleet yhteydessä asiakkaisiin tablettitietokoneilla, ja Pohjois-Karjala on mukana Mielenterveystalo.fi -verkkosivustolla, Anu Mäenpää sanoo.

Yhä enemmän nuoria asiakkaita

Mielenterveyskeskuksen Siltakadun poliklinikan asiakkaita on entistä enemmän nuoria. Suurin osakävijöistä on alle 29-vuotiaita.

– Meille ohjautuu yhä enemmän nuoria selvittelykäynnin merkeissä: mietitään, miksi asiat eivät suju tai miksi nuori syrjäytyy, Anu Mäenpää kertoo.

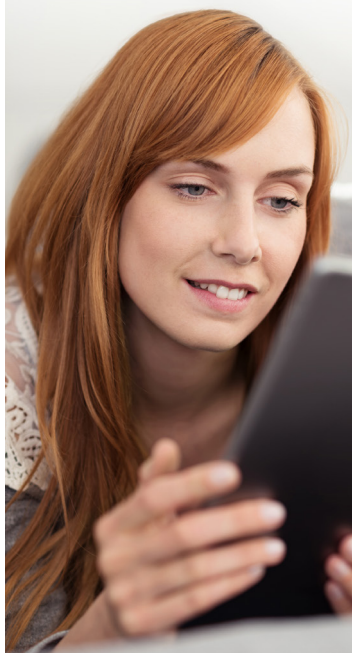
Siltakadun poliklinikalla hoitosuhteet ovat keskimäärin lyhyempiä kuin Tiedepuiston kuntoutuspoliklinikalla. Siltakadulla hoitosuhteet vaihtelevat muutamasta käyntikerästä noin kahteen vuoteen, mutta joskus hoitokontaktit ovat pitempiäkin. Tiedepuistolla hoito on pitkäjänteisempää, ja hoitokäyntien välit voivat olla pitkäköjiä.



Psykiatrinen hoito muuttuu avohoitopainotteisemmaksi, ja kotikuntoutus lisääntyy. Yhä useammin hoitaja avaa poliklinikan oven ja menee potilaan luo kuin päinvastoin.

MIELENTERVEYSTALO.FI

OMAHOIDOT JA OPPAAT



Mielenterveystalo.fi-verkkopalvelun omahoito-ohjelmien ja oppaiden avulla saat hyödyllistä tietoa mielenterveyden ongelmista ja mielen hyvinvoinnista. Omahoito-ohjelmista löydät lisäksi tutkitusti tehokkaita keinoja muutoksen toteuttamiseen ja ylläpitämiseen.

Kaikkia omahoito-ohjelmia ja oppaita voidaan käyttää joko itsenäisesti tai olemassa olevan hoidon tukena. Omahoito-ohjelmista ja oppaista hyötyvät myös omaiset ja ammattilaiset.

Tutustu lisää Mielenterveystalon omahoito-ohjelmiin ja oppaisiin osoitteessa

www.mielenterveystalo.fi/omahoito



Yhteistyössä:



Pohjois-Karjalan sairaanhoito- ja sosiaalipalvelujen kuntayhtymä



HT-Liikenne



Autot: 47+1, 16+1 ja taksi
Puh: 0400 279 129

E-mail: hannu.tirronen@kolumbus.fi



Nuorille asumispalvelua

- Kiinteistöhuollot ja remontit
- Mökkivuokrausta
- Mökkitalokkaripalvelut

Joen Eko Tiimi Ky

puh. 0500 676 471

joenekotiimi@saunalahti.fi

Jotta jokaisella
olisi koti

www.ysaatio.fi

Y-SÄÄTIÖ

Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskus

**TERVEEMMÄN
ARJEN
PUOLESTA!**



POHJOIS-KARJALAN
KANSANTERVEYS

www.kansanterveys.info

Pohjois-Karjalan Mielenterveyden Tuki ry
järjestää yksilöityä ATK-alkeisopetusta

Kyselyt puhelimella ja sähköpostilla
Eeva Vartiainen, puh 044 738 1554
eeva.vartiainen@kotikievari.fi



ITÄINEN TIIMI RY:N JÄSENYHDISTYSTEN YHTEYSTIEDOT

Itäinen tiimi ry, Suvantokatu 1, 80100 JOENSUU, puh: 0400 810 656, email: posti@itaintiimi.fi

Enon Mty Sähkö ry
Pj. Reima Hirvonen
050 496 3028
enonsaike@hotmail.com
Harpatintie 111
81200 ENO
www.itaintiimi.fi/saike

Heinäveden Mty ry
Pj. Auvo Eronen
040 771 2828
avenemail@luukku.com
Laaksotie 3 as. 7
79700 HEINÄVESI

Ilomantsin Mty Ilo ry
Pj. Aune Kauppinen
050 401 5282
Markunvaarantie 5 A
82900 ILOMANTSI
www.itaintiimi.fi/ilo

Juankosken Mty Soihtu ry
Pj. Ilkka Suoranta
050 527 6592
ilkka.suoranta@elisanet.fi
Päiväpysäkki: Virtalantie 3 as. 2
73500 JUANKOSKI
www.itaintiimi.fi/soihtu

Juuan Mty Mielekäs ry
Pj. Pirjo Ketoharju, 045 171 934
pirjo.ketoharju@suomi24.fi
Vertaistoinnankeskus
Onnipolku 1 B 2, 83900 JUUKA
Toiminnanjohtaja
Anneli Hakkarainen
050 342 0215
mielekas.ry@gmail.com

Kaavin mielenterveysyhdistys, MIE-TE ry
Pj. 040 527 2355

Kiteen Mty Pilke ry
Pj. Marja Juvonen
040 537 1487
marja.a.juvonen@gmail.com
Tiedottaja Jaakko Juvonen
jaakko.juvonen@pp2.inet.fi
Tapulintie 3 A 6
82500 KITEE
www.itaintiimi.fi/pilke

Kontiolahden Mty Porina ry
Pj. Jarkko Eronen
Jyrkäntie 3 A 4, 80710 LEHMO
044 094 4177
eronenjarkko@hotmail.com
www.itaintiimi.fi/porina

Nilsin Mty Virkistys ry
Pj. Sulo Hiltunen
Pajujärventie 1344
71950 LAMMASAHO
050 595 0492
nilsianvirkistys@gmail.com

Omaiset Mielenterveystyön Tukena P-K:n yhdistys ry
Toiminnanjohtaja Minna Turunen
050 564 8708
Omaistyöntekijä Raija Korhonen-Pusa
050 362 6818
raija.korhonen-pusa@tukitupa.fi
Järjestösihteeri Katja Pesonen
050 534 6772

katja.pesonen@tukitupa.fi
Karjalankatu 4 A 2, 80200 JOENSUU
www.tukitupa.fi

Outokummun Mty Välke ry
Pj. Jari Turpeinen
040 184 2686
jari@turpeinen.info
Toiminnanjohtaja Petri Kokko
050 363 5534
petri@valkery.fi
Kummunkatu 6
83500 OUTOKUMPU
www.valkery.fi
www.facebook.com/outovalke
www.pinterest.com/outovalke
www.twitter.com/outovalke

Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry
Pj. Hannu Huikuri
hannu.huikuri@jns.fi
Toiminnanjohtaja
Minna Kuosmanen
044 760 5790
minna.kuosmanen@kotikievari.fi
Kuntokievari
Toimisto Eeva Vartiainen
(013) 316 388
Aspitie 15
80100 JOENSUU
www.p-kmielenterveydentuki.fi

Rääkkylän Mty Tsemppi ry
Yhteyshenkilö: Matti Kontiainen
matti.kontiainen@edu.raakkyla.fi
Kyläkuja 1 C 14
82300 RÄÄKKYLÄ

Savolaiset Selviytyjät ry
Pj. Tanja Laitinen
044 353 3413
Toiminnanohjaaja Erja Linnamurto
044 353 3501
savsel@luukku.com
Vertaistoinninan toimipaikka
Piikkakoskenkatu 1
57100 SAVONLINNA
www.savolaisetsearviytyjat.fi

Siilinjärven Mty Virkistys ry
044 210 3330
Virkkula, Asematie 3, 2. krs.
71800 SIILINJÄRVI
virkkula@dnainternet.net

Tohmajärven Mty Käsikkäin ry
Pj. Petri Jääskeläinen
(013) 622 471
Sörkantie 20
82600 TOHMAJÄRVI

Tuusniemen Mty Tuikku ry
Pj. Tuula Forsman
040 540 3307
tuufor@gmail.com
Laukkolammentie 150, 71200 TUUSNIEMI

Tuupovaaran Mty Kajastus ry
Pj. Satu Meriläinen
Pirttijärventie 99, 82850 KINNASNIEMI
040 778 7501
Yhteyshenkilö Eeva Savinainen
040 967 1649
Paimentie 3 c 8, 82730 TUUPOVAARA

Varkauden Seudun Mielenterveysväki ry
Pj. Harri Kotikangas
050 344 7682
harri.kotikangas@elisanet.fi
Toiminnan vastaava Merja Glumerus
050 413 5113
Mielitupa
Rajakatu 3 as. 1, 78200 VARKAUS
mieli.tupa@pp.inet.fi
www.webbisivu.com/mielitupa

Ylä-Karjalan Mty ry, Nurmes, Valtimo
Pj. Anja Korhonen
Jänisledontie 60, 75740 PAJUKOSKI
050 345 1989
ylakarjalan.mty@gmail.com
Toimipiste
Porokylänkatu 1
75530 NURMES

Nikulanmäen Kuntoutumiskylä - Keski-Savon Hoivakehitys ry
Toiminnanjohtaja Anne Purhonen
0207 614 885 (ark. 8 – 16)
anne.purhonen@hoivakehitys.fi
0207 614 880 (vaihde 24h)
Nikulanmäentie 90 A
76100 PIEKSÄMÄKI
www.hoivakehitys.fi

Kannatusjäsenet:

Lehmon Kuntoutuskoti Oy
Kylmäojantie 58, 80710 LEHMO
(013) 893 340

Itä-Suomen Hoitokodit Oy
Ritva Kontiainen
0400 350 867
Sörkantie 20, 82600 TOHMAJÄRVI
is-hoitokodit@is-hoitokodit.fi
Kaarikujan Hoitokoti
Raija Tolvanen
040 551 3476
raija.tolvanen@is-hoitokodit.fi
Taanotie 4, 82140 KIIHTELYSVAARA
Koivukujan Hoitokoti
Hannele Kontiainen
0400 606 392,
hannele.kontiainen@linklife.fi
Sörkantie 20, 82600 TOHMAJÄRVI

Kuntoutumis- ja päiväkeskus Ilona Oy
Sissipolku 1 a, 82900 ILOMANTSI
050 444 4250

Hoitokoti Eerika Oy
Ruppovaarantie 28, 82500 KITEE
0500 294217, 0500 294218

Lisäksi yhteistyössä:
MTKL ry, Kuopion aluetoimipiste
Teletie 4-6, E-rappu (Kotkankallio)
70600 KUOPIO
www.mtkl.fi
Yhdistysasiamies
Helena Koskela-Suomi
(017) 369 5083, 050 362 7637
helena.koskela-suomi@mtkl.fi
Propelli Kuopio
Vertaistukipuhelin (maksuton) 0800 177 599
ma, ke, pe 10-15
Teletie 4-6, E-rappu (Kotkankallio)
70600 KUOPIO
avoinna ti ja to klo 10-15



Jouluräppi

*Joulu on jo ovella,
lahjatoiveet povella.
Isä, äiti, perheen piltit
ovat olleet kovin kiltit.*

*Lahjoja ostetaan säkkimäärin,
mutta sehän on aivan väärin.*

*Jouluna sitten on tyhjät taskut,
tammikuu antaa siitä laskut,
kesään asti niitä maksat,
kauemminkin, jos vain jaksat.*

*Joskus painaa velkojen taakka
seuraavaankin jouluun saakka.*

Vuokko Juurisoja