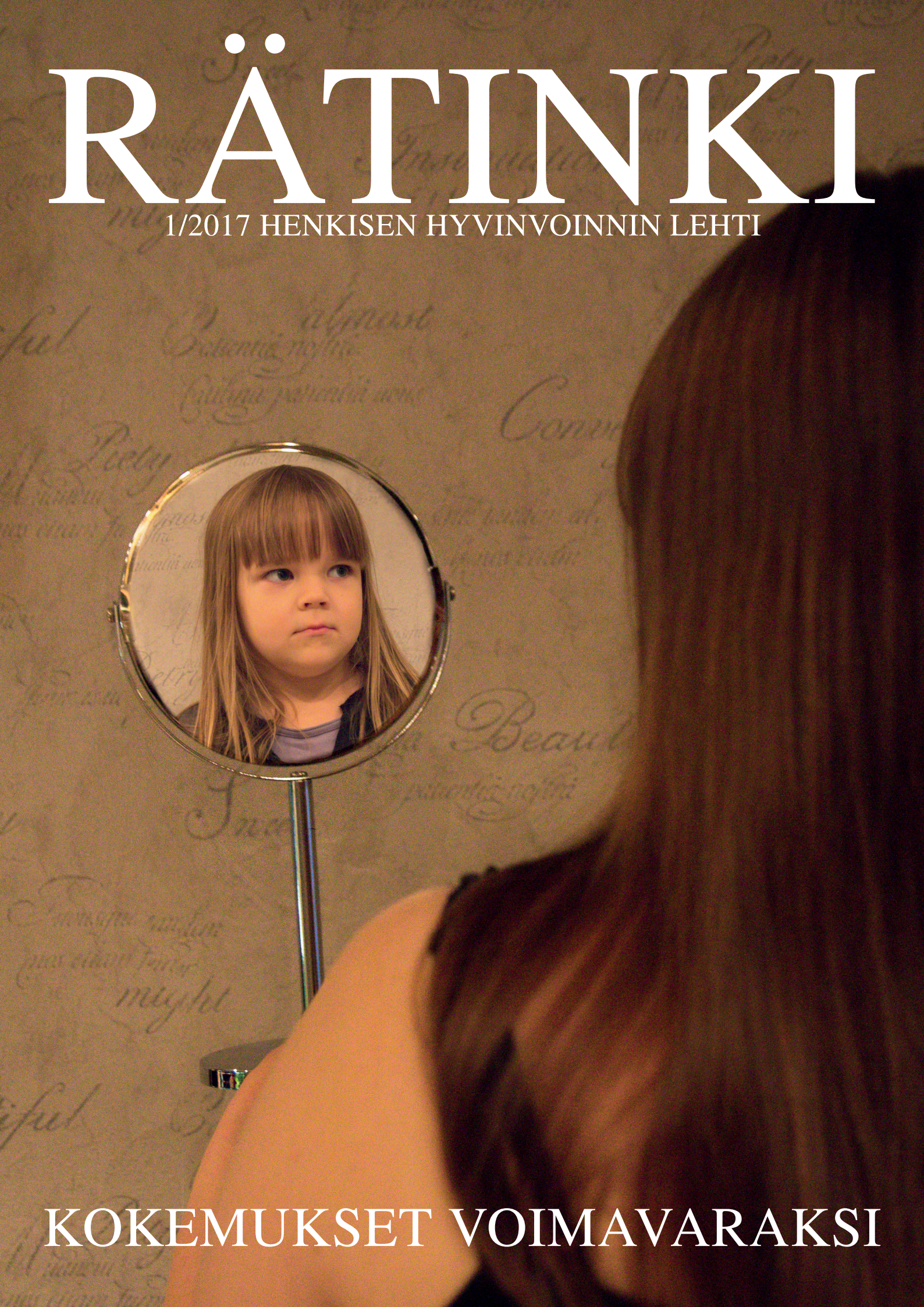
RÄTINKI

1/2017 HENKISEN HYVINVOINNIN LEHTI



KOKEMUKSET VOIMAVARAKSI

RÄTINKI – ITÄ-SUOMEN ALUEEN HENKISEN HYVINVOINNIN LEHTI

Päätoimittaja Anne Ilmakari-Hämäläinen - Itäinen tiimi ry

Toimitussihteeri Tero Paasu - Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry

Toimituskunta Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry
Itäinen tiimi ry
Pohjois-Karjalan Mielenterveysomaiset – FinFami ry
Kotikartanoyhdistys ry
Soroppi ry

Taitosta vastaava Joni Nuutinen, Leevi Jerkku - Graafi en suunnittelu, Ammattiopisto Outokumpu

Vuodesta 2017 alkaen lehti toimitetaan toistaiseksi verkkolehtenä, joka löytyy osoitteesta www.ratinki.net. Vanhempia Rätinki-lehtiä voi lukea osoitteessa www.ratinki.net.

Sisällysluettelo

Pääkirjoitus 4
Sosiaalinen tilaus henkisyydelle 5
Kokemusta rikkaampi 6
Miekunomi Husso 8
Hoivari 10
Kirjeitä Tuntemattomille 12
SuVi / Viroon suuntautuva hanke 14
Siun sote 15
Turhaan tuhlaan 16
Käsipäivää 17
Piilopaikassa 18
Pirjo Ketoharjun runot 19
Peukut pystyyn ammatillisille haaveille 20
Opintokeskus Sivis 22
Lähetkö sitten mökistä 24
Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry uudistui 26
Koulukiusaus 28
Kuuntele, kannusta, kunnioita 29
FinFami 30
Lämmin olohuone ja avoin ilmapiiri 31
Kokemusasiantuntijakoulutus 34
Järjestöjen yhteistyö tutuksi 36
Linkki 37
Itäinen tiimi RY:n sosiaaliloma Huhmarin matkailukeskuksessa 38
Jaken luontokuvat 39
Kokemus voimavaraksi 40

PÄÄKIRJOITUS

Päätoimittaja

Anne Ilmakari-Hämäläinen

Elämme tällä hetkellä valtakunnallisesti suurten muutosten aikaa. Sote-uudistus tuo tullessaan ennennäkemättömiä organisaatio- ja palvelurakenteiden muutoksia, jotka toteutuessaan voivat aikaansaada paljon hyviä käytänteitä esim. tiivistää yhteistyötä ammatti- ja vapaaehtoistyöntekijöiden välillä. Tällöin kokemus ja kokemustieto ovat kuin tukipilareita sille, että pystytään löytämään yhdessä toimivat palvelukokonaisuudet tarjoamalla ja mahdollistamalla ihmisille laadukkaita, valinnan vapauteen ja tasa-arvoon pohjautuvia hoito- sekä palvelukokonaisuuksia.

Kehittäessämme yhteistä henkisen hyvinvoinnin lehteämme Rätinkiä olemme halunneet olla ajan hermolla tässäkin asiassa. Siksipä lehtemme tämänvuotisena teemana on ”kokemukset voimavaraksi”. Tahdoimme nostaa esille sen voimavaran ja rikkauden, mitä sairauden tuomat kokemukset ja niistä selviytyminen voivat kantajalleen antaa. Niinpä lehdestä löytyykin juttuja niistä koetuista sairauksista ja häiriöistä, joita ihmiset ovat kohdanneet sekä niistä voimaannuttavista tiedoista ja kokemuksista ja siitä, että niistä voi selviytyä, ynnä tavoista, joiden avulla kuntoutuminen on tapahtunut ja elämän jatkaminen entistä eheämpänä ihmisenä on tullut mahdolliseksi.

Lehdessämme kerrotaan ajankohtaisista kuulumisista hoitotyön kehittämisestä ja mielenterveys- ja päihdekuntoutujille tarkoitetun kokemusasiantuntijakoulutuksen alkamisesta paikallisessa Siun Sote-kuntayhtymässä yhteistyössä ammattilaisten ja kolmannen sektorin kanssa. Vertaistiedosta ja –oppimisesta annetaan tietoa myös Opintokeskus Siviksen toimesta. Kerrotaan myös eri EU-hankkeista, joita vetävät ja kehittävät mielenterveysyhdistykset jopa kansainvälisten kumppaneiden kanssa. Tietenkin unohtamatta yhdistysten toimintojen ja henkilöiden esittelyjä, jotka antavat ajantasaista tietoa siitä, mitä järjestökentällä on tapahtumassa juuri nyt. Myös henkilökohtaiset kirjoitukset, runot, kertomukset ja kuvakoosteet, kollaasit, antavat väriä ja syvyyttä asiapitoisten juttujen vastapainoksi.

Niinpä voinkin olla todella ylpeä saadessani esitellä lehteämme lukijajoukolle, joka varmasti tulee kasvamaan nyt, kun lehtemme ensimmäistä kertaa ilmestyy sekä net-ti- että myös pienilevikkisesti pa-periversiona. Haluan myös kiittää toimituskunnan puolesta aikaisempaa lehtemme pitkäaikaista päätoimittajaa, sosiaalineuvos Raimo Matikaista, joka omalla esimerkillään ja kokemuksellaan antoi monille, myös allekirjoittaneelle, eväitä luotsata kehittämään lehteä, monipuolistamaan ja laajentamaan sitä niin, että se koskettaisi yhä useampia lukijoita ja mahdollisimman monia elämän- ja ammattialueita. Kiitokset myös lehden taittaneille opiskelijaharjoittelijoille P-K:n koulutuskuntayhtymän media-alan koulutusohjelmasta. Haluamme lisäksi kiittää niitä juttujen kirjoittajia ja toimitussihteeriä, jotka ovat vapaaehtoisesti ilman korvausta tehneet taas mahdolliseksi sen, että tämä vuoden 2017 henkisen hyvinvoinnin lehti Rätinki ilmestyy jälleen lukijoiden luettavaksi.

SOSIAALINEN TILAUS HENKISYYDELLE

Muistaminen tekee kipeää. Sivistykseen kuuluu ihmisyys. Pitää uskaltaa muuttua suhteessaan. Kyllä aidolle rakkaudelle – palvelevalle rakkaudelle. Ajattelulle muuttuneen elämän myötä. Asia koskettaa minua henkilökohtaisesti pitkän elämän myötä. Ystäville ja läheisille kiitoksia. Kuunnelkaamme ja ymmärtäkäämme ihmisiä. Arjessa ja juhlassa. Läheisyys muuttaa ihmisten periaatteita. Ihmisillä tulee olla oikeus omaan elämään. Muuttamisella on sosiaalinen tilaus. Kosketus ihmisiin kulttuurin merkitykseksi. Kosketus ihmisiin sivistyksen perinnöksi. Tutkitusti kaikissa ihmisissä on tervettä suhteellisen tasavertaisesti.

Pelkkä puhe ei riitä. Henkisyyden ja ihmisyyden kautta sanoissa ja teoissa. Kosketuksessa aina. Tutkikaamme kulttuuriamme: ihmisten yksinäisyys pitää ottaa vakavasti. Ihmiset kaipaavat aina arjen yhdessä tekemisen kulttuuria. Rakastavina kumppaneina. Elämässä on vastuullisuus ihmisyyteen. Ihmisyyteen oikeuttaa vastuullisuus yhdessä tekemisen voimaannuttamiseen. Ymmärtämiselle kyllä, innokkuudelle kyllä. Rakkaus tulee esille sanomattomissa asioissa. Siellä, missä asiat ovat hyvin, siellä on aina yksinkertaista. Tieto kulkee vapaasti ja kunnioitamme yksityisyyttä. Aina on kuitenkin lupa ihmetellä.
Auktoriteetista tulee olla lupa keskustella.

Tarpeenmukaiset yksilölliset aktiiviratkaisut kuuluvat jokapäiväiseen elämän sykkeeseen. Kumppanuus edellyttää yhdenvertaisuutta. Riippumaton, omavarainen, itseluottamusta tukeva subjektius rakentaa ihmisoikeutta.

Jos mille, niin aktiiviselle päivittäiselle voimavaraistumisen oikeudelle tulee olla ihmisoikeuden vakuuttaminen, itsenäisyyttä ihmiselle. Vuorovakuuttamisella kunnioittamiseen. Kantavat ajatukset toimivat itsenäisesti. Arvokas, mielekäs elämä ihmiselle. Mikkihiiren Suuret Korvat voimavaraistavat ihmisyyteen. Erilaisuus on voimavararikkaus. Sosiaalinen, psyykkinen ja fyysinen hyvinvointi on ihmisoikeus. Ihmisyydestä huolehtiminen on hyvinvointia. Avoimuus on ikiaikakestoinen voimavaraparantaja. Esteaitojen kaato yhtenäistää menestymisiin, onnistumisiin. Elämänkaarisuunnitelmana ihmisyyden urasuunnitelma rikastuu. Avoimuudella. Ihminen saa oikeutuksensa kansalaisyhteiskunnassa. Kahlitseminen on ylimielivallan käyttöä. Kirjoittamattomat lait on tarpeen avata… Jokainen päivä ihmisoikeuspäiväksi. Rakkaus on vastuuta sosiaalisiin investointeihin. Solidaarisuus etiikkana – sivistyksenä, ilona ystävistä tulevaisuuden perspektiivien äärelle.

-Raimo Ruttonen



KOKEMUSTA RIKKAAMPI

On asioita, joita ei toivoisi koskaan kokevansa tai edes tiedä toivoa jäävän kokematta. Yksi näistä asioista on psykoosi. Ihmiset eivät terveyttä ajatellessaan ja toivoessaan osaa edes ajatella koskaan joutuvansa psykoosiin. Jotkut silti joutuvat kokemaan tämänkin asian kaikessa karuudessaan.

Minä olen yksi heistä. Olen kokenut psykoosin kahdesti ja siinä on kaksi kertaa liikaa. Yhtäkään en toivoisi pahimmalle vihamiehellenikään. Olen kuitenkin kokenut ne ja ne ovat osa minua, menneisyyttäni. Tätä nykyä olen hyvin kuntoutunut ja työkykyinen skitsofreenikko. Tilastollinen harvinaisuus siis, joskin toivon että luvut ovat muuttumassa ja skitsofreenikkojen tilanne parantumassa, kun uudenlaisia psykoosinestolääkkeitä on markkinoilla.

Tänä talvena olen menossa erään Itä-Suomen sairaalan akuuttiosastolle kertomaan psykooseistani. Uskon että tämänkertainen kuulijakuntani on erityisen hyvin perillä siitä mistä puhun. Koke-

musasiantuntijana koen olevani jopa etuoikeutettu, koska olen kokenut jotain, josta kertoessani saatan tehdä palveluksen niin potilaille kuin hoitajillekin ja muille ammatikseen psykoosissa olevia ihmisiä kohtaaville.

Kokemusasiantuntijuutta tarvitaan, jotta tietämys psykooseista ja skitsofreniasta lisääntyisi. Ennen kaikkea kokemuksista avoimesti puhumista tarvitaan, jotta lievennettäisiin tulevien skitsofreenikkojen taakkaa: stigmaa, häpeäleimaa. Tieto lisää ymmärrystä. Minulle tieto on aina ollut pelkoja hälventävä ja huojentava asia, kuten myös skitsofreniadiagnoosin saaminen.

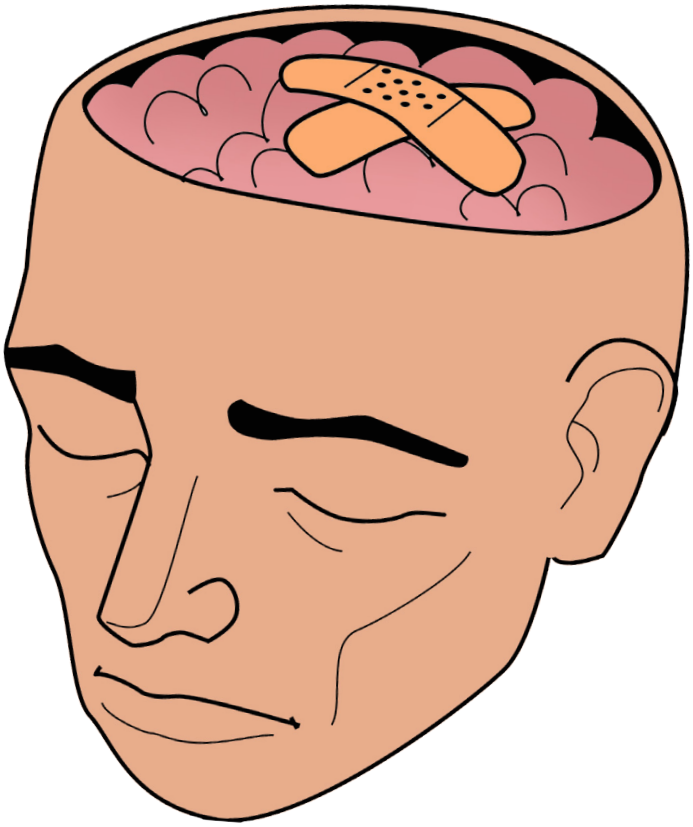
Käytän kokemuksistani saamaani tietoa muiden hyväksi ja myös omaksi ilokseni kirjoittamisessani. Kirjoittaminen on tiedon ja kokemusten eräs prosessointitapa ja minulle ominainen. Kirjoitin koko kuntoutumiseni ajan psykoosejani ulos itsestäni. Minulla oli paranemisvaiheessa avo-osastollakin läppäri mukana ja tein koulutehtäviä yliopistolle.

Psykoosisairauden puhkeaminen pysäytti maailmani hetkeksi, mutta ei sentään kokonaan. Se sai minut tajuamaan, että olen herkkä olento, jota täytyy kohdella hellästi ja lempeästi - rakastaen, niin kuin minäkin rakastan lähimpiäni. Erityisesti olen opetellut rakastamaan itseäni, herkkyyttäni, luovuuttani ja kokemuksiani, elämää itseään. Psykoosit ovat näin ollen opettaneet minua syvästi tärkeissä asioissa, joiden tajuamiseen olisi muutoin voinut mennä ihmisikä.

Psykoosien kääntäminen voimavaraksi ei kuitenkaan tapahtunut hetkessä. Minun täytyi käydä kriisin eri vaiheet läpi ja oivaltaa kuntoutumiseni edetessä, kuinka onnekas olen vielä ponnistaessani sieltä syvimmästä mustasta ja epätoivoisesta harhamaailmasta opiskelemaan ja tekemään palkkatyötä. Oivaltaa että olen onnekas, kun minulla on skitsofreniadiagnoosistani ja psykoosimenneisyydestäni huolimatta nyt uusperhe, tutkinto ja työpaikka, sekä harrastuksia, ystäviä ja elämäniloa.

Minun täytyi oivaltaa, että herkkyys on hyvä asia. Sitä vain täytyy käyttää luovasti ja harkiten, hoitaen itseään hellästi, varoen stressiä. Minun täytyi löytää aito kiitollisuus kokemistani asioista ja siitä mihin kaikkeen ne ovat vieneet minut. En olisi minä ilman niitä. Olen siis kokemusta rikkaampi.

- Sonja Parviainen



Miekunomi Husso

Asko Husso

Vertaistukea antava puhuu samaa kieltä kuntoutujan kanssa

Yhteiskunnallisesti tulisi suuria säästöjä, jos mielisairaaloiden säilytysmenetelmien sijaan kurssitettaisiin kuntoutujia. Eivät kaikki tarvitse parantajaa, vaan jotkut vain itsensä kuntouttamista.

Mielen kuntoutumisessa nykyisillä käsitteillä on erittäin epätarkat määritteet. Siitä kärsivät kuntoutuja sekä hänen läheisensä. Mielenterveysongelmissa pyritään diagnoosin löytämisellä vaientamaan kärsivän valitus. Usein kuntoutuja kokee, että hänet jätetään heitteille diagnoosinumeron löytymisen jälkeen. Mennessään uudelleen saamaan hoitoa ei hän sitä saa. Valitus vaiennetaan tai puudutetaan lääkkeillä. Varsinaiseen ongelmaan ei puututa, kun ei ole aikaa kuunnella tai resursseja uppoutua ongelmiin.

Löydettäessä diagnoosi on kuvainnollisesti löydetty vasta pisin sormi, vaikka pitäisi hoitaa koko kipeää kättä. Ongelmien kirjo saattaa olla useammasta osa-alueesta koostuva. Mielenterveysongelmien diagnoosin ja diagnosoimattoman mielen ongelman ero on siinä, että mielen ongelma on piilossa. Sitä ei haluta nähdä eikä hoitaa.

Toipumista voidaan helpottaa lääkkeillä. Niiden kohdalleen osuminen on kuntoutujalle raskasta. Niiden kesto tai järkevä annostus on vaikeaa määritellä. Jokainen reagoi eri tavoin lääkkeisiin. Toisille sopii se mikä toisille aiheuttaa paljonkin sivuoireita. Jotkut lääkkeet, joissa on paljon sivuoireita, ovatkin tehokkaita. Tämä ristiriita rasittaa paljon omaisia. Heidän rakas läheisensä muuttuu toisin kuin he ovat odottaneet.

Kuntoutuminen on elämys – sisältäpäin koettu prosessi. Hoidon ja terapian voi antaa ulkoapäin. Kuntoutuminen voi olla myös negatiivista. Se on hyväksyttävää vaikkakin vaikeaa. Syklisyys kunnon vaihteluissa aiheuttaa negatiivisuudellaan avun kieltämistä. Juuri silloin pitäisi auttaa. Tuska ja tuskaisuus näkyvät ulospäin, voimat hupenevat ja ihminen kärsii. Kenelle silloin voi puhua kun tuomareita on joka puolella: ”Miksi teit ja elät noin?”

Vertaistuessa se löytyy hyvin helposti samaa vertaiskieltä puhuvien kanssa. Virallinen hoitokoneisto pelkää tätä salakieltä. He ovat tietonsa opiskelleet kirjoista.





Kuitenkin oleellisin jää lukematta – tuska. Sitä ei voi kirjoittaa eikä maalata. Se on vain elettävä.

Vertaistuki tuo avun ongelmiin silloin, kun tuki ja hoito loppuvat. Nämä koemusasiantuntijat olisi hyväksyttävä virallisesti osana kuntoutujan polkua. Hän voi auttaessaan löytää omia ratkottavia mielen kiinnikkeitä. Hyöty on usein molemminpuolinen. Vertaistuen rankkuus saattaa olla auttajalle uuvuttavaa. Sitä pelkää hoitokoneisto. Ehkä siksi sitä ei sallita. Kuitenkin vertaistuki toimii ja sitä tehdään ilman hoitokoneiston suostumusta. Suhtautumisessa on myös paikkakunnallisia eroja.

Oman osa-alueensa tuntija, joka auttaa toista samanlaista kokemuksensa kautta on, miekunomi eli mielenkuntoutumisen kokemusasiantuntija. Joskus kokemusasiantuntijoiden työ on niin mittavaa, että sille pitäisi löytää myös palkan maksaja. Se raha, joka siihen upotetaan, saattaa tuoda suuriakin taloudellisia säästöjä kunnan sosiaalivaroissa.

Kirjoittaja on Mielenterveyden keskusliiton valtuuskunnan jäsen Jyväskylästä. Artikkeli on alun perin julkaistu Keskisuomalaisessa 28.9.2015.
Artikkeli julkaistaan Rätingissä kirjoittajan luvalla.



HOIVARI

Ajankohtaisia kuulumisia hoidon kehittämisestä –
Kotikäyntejä ja tiiviimpää yhteistyötä

Joskus psyykkisesti sairastunut henkilö on toistuvasti ja pitkiä jaksoja sairaalan osastolla hoidossa. Kokemusasiantuntija Päivi Rissanen on kertonut, että hänellä oli seitsemän vuoden sairaalakierre, jonka aikana hän oli sairaa-lassa yli 40 kertaa. Hän kertoo tuosta ajasta näin: ”Minulle kävi niin kuin monille muillekin. Vaikka en halunnut olla mielisairaalassa, palasin sinne itse yhä uudestaan. Opin, että aina kun elämä kävi vaikeaksi, saatoin mennä sairaalaan.” (Päivi Rissasen haastattelu Kodin kuvalehti 12.11.2015)

Myös Pohjois-Karjalassa on mielenterveyskuntoutujia, joilla on usein toistuvia sairaalajaksoja. Erityisesti skitsofrenian hoidon kehittämiseksi alettiinkin pohtia, miten sairaalajaksoja voidaan vähentää ja samalla toteuttaa hyvää hoitoa. Sekä ulkomailla että kotimaassa on saatu hyviä kokemuksia siitä, että sairaalajaksot vähe-nevät kotikäyntien avulla, kun ne toteutetaan kuntoutujan yksilöllisen tilanteen mukaan. Kotikäynneillä tuetaan hoitosuunnitelman toteutumista ja arjen sujumista.

Hoivarimalli sairaalakierteen katkaisijaksi

Kotikäyntejä ja tiiviimpää yhteistyötä edistettiin maakunnallisessa skitsofrenian hoidon Viesti-muutosvalmennuksessa vuosina 2012–2016. Yhdessä kehitettiin Hoivari-malli, joka on pohjoiskarjalainen sovellus usein sairaalaan päätyvien ja pitkäaikaisesti ja vaikeasti oireilevien psykiatristen potilaiden hoidon varmistamiseksi. Hoivari kehitettiin yhteistyössä psykiatristen osastojen, erikoissairaanhoidon ja kunnallisen avohoidon sekä kolmannen sektorin toimijoiden kesken.

Hoivari vaatii hoitajilta ja potilaalta pitkäaikaista sitoutumista hoitoon. Hoivarihoidon piiriin voidaan samanaikaisesti ottaa vain noin 15 potilasta. Hoitovastuu on aikuispsykiatrian tehostetun avohoidon yksikössä. Asiakaspalautteissa toistuu usein, että hyvällä hoitosuhteella on potilaille suuri merkitys. Koetaan, että pitkäaikainen, tuttu hoitaja tai lääkäri on tukenut omaa toipumista ja kuntoutumista hyvin. Hoivarissa tämä on otettu huomioon ja kotikäynneillä käyvät potilaan oman verkoston tutut hoitajat.

Hoivari toimii verkostokeskeisesti. Potilas, omaiset ja muut verkostoon kuuluvat kootaan hoidon aluksi yhteen, ja tehdään suunnitelma hoidon tavoitteista. Jokaiselle Hoivari-potilaalle laaditaan terveys- ja hoitosuunnitelma. Potilas on keskeisesti itse vaikuttamassa oman hoitosuunnitelmansa laatimiseen, minkä on todettu vahvistavan sitoutumista hoitoon.

Joustavasti toimiva hoitoverkosto pitää tiiviisti ja katkeamatta yhteyttä potilaan kanssa. Potilaan hoito on aina jonkun vastuulla, ettei potilas pääse ”tipahtamaan” hoidon piiristä. Hoito suunnitellaan potilaan tarpeista lähtien. Useimmiten hoito koostuu tiheästi toteutuvista kontakteista joko kotikäynneillä tai vastaanottotapaamisissa, joilla seurataan potilaan vointia, selviytymistä ja lääkkeiden ottoa. Yhteyttä voidaan pitää myös puhelimitse. Usein hoitoon kuuluu toimintaa kodin ulkopuolella tai ryhmään osallistumista. Omaisten ja muun tukiverkoston tuki on tärkeää.

Terveystapaamiset mielenterveyskuntoutujille

On todettu, että mielenterveyskuntoutujien fyysisiä sairauksia ei aina tunnisteta ja hoideta riittävän tehokkaasti. Tätä haluttiin myös parantaa yhteistyöllä. Viesti -muutosvalmennuksessa aloitettiin psykiatrisen potilaan moniammatilliset terveystapaamiset. Oman hoitajan tukemana järjestetään vuosittaiset terveystarkastukset. Niihin kuuluvat tarvittavat laboratoriotutkimukset, yleislääkärin terveystarkastus sekä psykiatrin vastaanotto. Monipuolinen elämäntapaohjaus on osa terveystapaamisia. Mielenterveyskuntoutujan fyysisen terveyden säännöllinen seuranta vaikuttaa kokonaisvaltaisesti hyvinvointiin ja siten psykiatrisen hoidon tavoitteiden toteutumiseen.

Hoivarista saadut kokemukset ovat rohkaisevia, sillä useimpien potilaiden hoitojaksot sairaalassa lyhenivät ja vähenivät. Hoivarin potilaat ovat kokeneet hoidossa auttaviksi asioiksi mm. seuraavaa

- Turvallisuuden tunne. Tunne siitä, että ei ole yksin asioiden kanssa.
- Tunne siitä, että on tiiviissä hoidossa. ”On turvaverkko, mihin hypätä”.
- Tiivis yhteydenpito. Pidetään huolta asioista ja saa tukea arjen asioihin.
- Joku on aina tavoitettavissa, voi soittaa. Saa apua akuuttitilanteissa.
- Joustavuus hoidossa
- Tieto kulkee hyvin työntekijöiden välillä
- Voi luottaa hoitajiin
- Lääkkeet tulee otettua
- Se, että näkee tuttuja hoitajia säännöllisesti, auttaa

Potilaat olivat kokeneet hyväksi, että voi vaikuttaa hoitoonsa ja toiveita oli kuultu. Näin he kuvasivat kokemuksiaan

- Hoitajat on mukavia tyyppejä
- Olen kiitollinen siitä, että autetaan
- Minusta on pidetty hyvää huolta
- Vointi on parantunut hoidon aikana
- Äänet ovat pysyneet poissa
- Sairaalahoidot ovat lyhentyneet. En halua enää sairaalaan.
- Ympärivuorokautinen tavoitettavuus olisi hyvä asia
- Neuvotteluyhteyden säilyttäminen myös kriisitilanteessa, ei sanella



Lähde: Päivi Rissasen haastattelu ”Päivi Rissanen vietti vuosia mielisairaalassa ja väitteli myöhemmin tohtoriksi”. Kodin kuvalehti 12.11.2015, kodinkuvalehti.fi

Lisätietoa Hoivari-mallista ja terveystapaamisista saat omalta hoitajalta.

Kirjoittajat:
ylihoitaja Kirsti Sainola-Rodriguez (Mielenterveys- ja päihdepalvelut, Siun sote),
apulaisosastonhoitaja Raija Kärki (Mielenterveys- ja päihdepalvelut, Siun sote),
toiminnanjohtaja Minna Turunen
(Pohjois- Karjalan mielenterveysomaiset – FinFami ry)

KIRJEITÄ TUNTEMATTOMILLE

Minja Jylhä-Ollila



Kirje tuntemattomalle on vapaaehtoistoimintaa, jossa kirjoitetaan tuntemattomille voimauttavia ja kannustavia kirjeitä sekä kortteja. Tarkoitus on ilahduttaa yksinäisiä ja rohkaista vaikeissa elämäntilanteissa olevia ihmisiä luottamaan kykyynsä selvitä elämän haasteista. Kirjeet kirjoitetaan anonyymisti ja toimintaa organisoivat tahot välittävät ne eteenpäin joko suoraan tai yhteistyökumppaniensa kautta. Ihmiset kommunikoivat nykyään paljon sosiaalisen median kautta.

Lähetellään viestejä, kommentoidaan julkaisuja ja chattaillaan yksityisesti. Aina välillä uutisvirrasta tai kaverin seinältä osuu silmään jotain uutta tietoa tai mielenkiintoa, tunteita ja ajatuksia herättäviä asioita. Itselleni on vahvasti jäänyt mieleen ne hetket, kun luin ystäväni facebook-seinältä useamman kerran Kirje tuntemattomalle –toiminnasta, jossa hän innostuneesti kertoi olevansa mukana. ”Mitä se tuollainen oikein on?” ihmettelin ja päätin ottaa selvää.

Idea on saanut alkunsa Helsingissä toukokuussa 2014 ja sen alkuinspiraation lähteenä on toiminut moreloveletters-sivusto. Aika parantaa –verkoston aloittama toiminta on sittemmin levinnyt jo yli 30:lle paikkakunnalle ja ilahduttaa vuosittain satoja yksinäisiä sekä tukea kaipaavia.

Tietoa haalittuani ja ystäväni ilontäyteisiä kirjepajakuulumisia luettuani totesin, että tuollaiseen haluaisin itsekin mukaan. Kysyin ystävältäni miten voisin osallistua



ja postitin pinkan kortteja kirjoitettavaksi. En kuitenkaan saanut mielenrauhaa ja aloinkin selvittämään voisiko kirjepajoja saada myös Outokumpuun. Tarvittiin ajatus ja pari kohtaamista. Sitten rattaat pyörivätkin jo - toiminnan aloittamista alettiin valmistella. Outokummun mielenterveysyhdistys VÄLKE ry lähti organisoimaan toimintaa, Sonja Parviainen yhteyshenkilöksi ja minä toiseksi vetäjäksi. Ensimmäinen Kirje tuntemattomalle -kirjepaja järjestettiin Outokummun kirjaston Galleriassa huhtikuussa 2016 ja on toteutunut siitä lähtien kuukausittain.

Kirjoittamiseen ei ole yhtä oikeaa tapaa. Voi kirjoittaa koneella tai käsin, lyhyen tervehdyksen korttiin tai pitkän kirjeen omista selviytymiskeinoista, liittää mukaan piirroksen, valokuvan tai vaikka runon. Kirjoitusvälineitä on Kirje tuntemattomalle –tapahtumissa paikan päällä, mutta omiakin saa käyttää. Kuka tahansa voi osallistua, jolla on pieni hetki aikaa ja halu välittää kaunis ajatus sellaista kaipaavalle. Sosiaalisen median suosiosta huolimatta ympärillämme on paljon yksinäisiä ihmisiä ja elämän haasteita kohtaa meistä jokainen jossain vaiheessa elämää. Silloin tuntemattoman lämmin ajatus ilahduttaa ja tuo ehkä juuri sitä tukea, joka auttaa jaksamaan eteenpäin. Perinteisissä kirjeissä on fi listä ja voimaa. Heitänkin nyt haasteen kaikille teille lukijoille: Annathan sinäkin hetken kirjoittamalla vaikka pari riviä kirjeeksi tuntemattomalle.

https://www.facebook.com/outovalke/
https://www.facebook.com/groups/kirjetuntemattomalleoutokumpu/
https://www.facebook.com/kirjetuntemattomalle/
http://www.aikaparantaa.net/kirje-tuntemattomalle.html
http://www.naapuri.fi/ yomuodot/kirje-tuntemattomalle/
https://rannela.wordpress.com/2015/06/14/tee-paivan-hyva-tyo-kirjoita-kirje-tuntemattomalle/

SuVi

Viroon suuntautuva hanke etsii kansainvälisiä yhteyksiä

Sonja Parviainen

Outokummun mielenterveysyhdistys VÄLKE ry:n kansainvälinen esiselvitysprojekti SuVi on vuoden kestävä hanke, jossa kartoitetaan yhteyksiä Viron kansalaisjärjestöihin ja selvitetään mahdollisuutta toteuttaa yhteistyöhanketta. Esiselvitystä seuraavaan yhteishankkeeseen haetaan yhdessä rahoitusta molempien maiden Leader-järjestöistä. Tavoitteena esiselvityshankkeessa on luoda yhteys virolaiseen mielenterveysjärjestöön, jolla on resursseja toimia esiselvityshankkeen aikana suunnitellussa kansainvälisessä yhteistyöhankkeessa.

Mielenterveysyhdistystoiminta on Virossa hieman erilaisessa vaiheessa kuin Suomessa, ja toimivia yhdistyksiä on Virossa vain muutamia. Esiselvityshanke alkoi virallisesti 1.11.2016 ja kestää 30.10.2017 saakka. VÄLKE ry on kuitenkin jo hankkeen valmisteluvaiheessa löytänyt yhteyshenkilön Virosta hanketta koordinoimaan ja yhteyksiä virolaisiin kokemusasiantuntijoihin on muodostettu onnistuneesti.

Elokuussa 2016 yhdistys kutsui yhteyshenkilönsä Virosta Outokumpuun tutustumaan toimintaan ja kertomaan Viron järjestötoiminnan tilanteesta. Teekutsuilla vieraili outokumpulaisia ja muilta paikkakunnilta tulleita ihmisiä, jotka olivat kiinnostuneita yhdistyksestä ja sen yhteyksistä Viroon. Yhteyshenkilöksi hankkeeseen löytynyt Riina Kenn kertoi teekutsujen pääpuhujana virolaisten kansalaisjärjestöjen toiminnasta ja omista kokemuksistaan siitä. Mielenkiintoinen vieras kirvoitti keskustelua pitkälle iltaan ja teekutsut vaihtuvine vieraineen on jäänyt VÄLKKEEN pysyvään ohjelmistoon.

SuVi-projektin työntekijäksi on palkattu sosionomi Päivi Muikku, joka aloitti osa-aikatyöt projektin parissa 14.11.2016.



Riina Kenn Virosta vierailulla välkkeen teekutsuilla elokuussa 2016

Siun sote aloittaa vuoden vaihteessa – mikä muuttuu mielenterveyskuntoutujien arjessa

Puheenjohtaja *Hannu Huikuri* Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry

SiunSoten tulo muuttaa monen terapeuttisessa työtoiminnassa käyvän kuntoutujan elämää.
Terapeuttinen työtoiminta on sosiaalihuoltolain 27 e § mukais-ta harkinnanvaraista toimintaa. Se on kuntoutujan hoito- tai kuntoutussuunnitelman mukaista toimintakykyä edistävää tai ylläpitävää toimintaa, jonka tavoitteellisuutta arvioidaan säännöllisesti. Terapeuttiseen työtoimintaan osallistuvat ovat nuoria ja työikäisiä henkilöitä, jotka ovat työkyvyttömyyseläkkeellä tai kuntoutustuella eli eivät ole aktiivisesti työmarkkinoiden käytössä. Terapeuttiseen työtoimintaan voi osallistua maksimissaan 4 - 6 tuntia / päivä ja yksilöllisesti määritellyn sopimuksen mukaan 1 - 5 päivänä viikossa. Tuloverolain 92§ kohdan 23 mukaan kunnan, sosiaali- tai terveydenhuoltoa harjoittavan muun julkisyhteisön tai yleishyödyllisen yhteisön mielenterveyspotilaalle järjestämästä työ- tai päivätoiminnasta maksettu enintään 12 euron suuruinen toiminta-avustus, jolla tuetaan asiakkaan hoitoa, kuntoutumista tai yhteiskuntaan sopeutumista, on verovapaata tuloa

Joensuun kaupungin sosiaali- ja terveystoimen yhteistoiminta-alue on kilpailuttanut terapeuttisen työtoiminnan tuottajat. Yhdistyksemme on yksi hyväksytyistä terapeuttisen työtoiminnan tuottajista. Päivittäin yhdistyksen toimintaan osallistuu keskimäärin 60 -70 kuntoutujaa. Toimintamme on jaettu kolmeen eri toimipisteeseen Joensuun kaupungin alueella. Yhteisötalot Jokikievari ja Kotikievari tarjoavat tuettua asumispalvelua 38:lle kuntoutujalle. Kuntokievari tarjoaa päivittäin 20 – 30: le joensuulaiselle ja Joensuun ympäristökuntien kuntoutujille terapeuttista ja kuntouttavaa työtoimintaa sekä Raha-automaattiyhdistyksen rahoittamaa matalan kynnyksen päivä- ja ryhmätoimintaa. Lisäksi välitämme välivuokrausasuntoja kuntoutujille eripuolilla Joensuuta.

Joensuun kaupunki maksaa yhdeksän euroa päivässä terapeuttisessa työtoiminnassa kävijälle toimintakorvausta eli ns. kannustusrahaa.
SiunSoten valtuusto päätti talousarvion hyväksynnän yhteydessä nostaa omia kokouspalkkioitaan 110 eurosta 160 euroon ja samalla lakkauttaa terapeuttisen työtoiminnan toimintakorvauksen heikossa asemassa olevilta kuntoutujilta. Tuo yhdeksän euron korvaus ei ole tähän asti edes kunnolla kattanut kuntoutujan matka- ja ruokailukuluja työpäivän osalta. Tieto toimintakorvauksen poistumisesta otettiin kuntoutujien keskuudessa varsin murheellisesti vastaan.

Terapeuttiseen työtoimintaan osallistuminen edistää opiskeluun ja työelämään palaamista, lisää elämän hallintaa, pitää päivärytmin normaalina sekä mahdollistaa sosiaaliset kontaktit. Ryhmän tuki on kuntoutujille ollut erittäin tärkeä asia. Toimintakorvauksella on ollut valtava merkitys psyykkisesti kuntoutujille; se on palkkaa heille tekemästään työstä. Nyt useat terapeuttisessa työtoiminnassa käyvät henkilöt harkitsevat lopettavansa terapeuttisessa työtoiminnassa käymisen. Tämä saattaa aiheuttaa syrjäytymisen kierteen, jonka seurauksena kuntoutujan vointi huononee ja hän saattaa joutua psykiatriseen sairaalahoitoon. Yhden perustason psykiatrisen erikoissairaanhoitovuorokauden hinnalla toimintakorvaus pystyttäisiin maksamaan reilusti yli neljällekymmenelle kuntoutujalle.

Työtoimintakorvaus- eli kannustinraha-asiaa on käsitelty Siun Soten hallinnossa alkuvuodesta, jonka tuloksena on päädytty maksamaan toimintakorvausta kuntoutujille entisen käytännön mukaan nykyisen sopimuskauden loppuun saakka. Kiitämme SiunSoten hallintoa asiaan kohdistuneesta ymmärtämyksestä ja asian hoitamisesta . Yhdistyksenä toivomme, että jatkossa vuoden 2018 ja myös 2019 talousarvioon varataan varat työtoimintakorvauksen maksamiseen.



Turhaan tuhlaan
rakkauttani.
Sinä ohitat minut
joka päivä,
vaikka elämme
samoissa neliöissä.
Pyörimme liian liki
nähdä
kohdata.
Koskettaa.

Hullunmylly ympärillä
on merkityksetön
lähelläsi
olen ehjä.

Sonja Parviainen



Käsipäivää

Hän sanoi minulle
käsipäivää.
Musta mies,
muualta tullut.

Tunsin
lämpimän ihon
kämmentäni vasten,
en väriä.

Vain toisen ihmisen
ihon lämmön omassani.

Vuokko Juurisoja

Piilopaikassa

Piilopaikassaan korkealla
poikasen uteliaat vaistot
turvassa naavaoksain alla
korvissaan sotaisat taistot
silmissään kummajaisten kuvat
sielussa armelias tuuli.

Latvukset hiljalleen keinuvat
jotain sisällään silloin jo kuuli
sen, minkä myöhemmin vasta näki
sortuneen temppelin varjoista.
Hiljaisten henkien karvas väki
laittoi viinin myrkkymarjoista.

Halki taivaan poikaa lennätti
irrallansa melkein kuuhun.
Kaikkialla käydä ennätti
palatakseen siihen samaan puuhun,
nähdäkseen sen näivettyneen
katkeraksi muistoks' lapsuuden.
Huokauksen syvän pettyneen
myötä uskoi menneen tilaisuuden
löytää tietä taivahalle.

Poishan täältä joutaa.
Hyvästit vaan maailmalle
heittää kuni uhrisaareen soutaa,
ehtyy voimat, harmaantuvi parta,
näkee valon, rauhan ihanan.

Siinä pitää sylissänsä runotarta.
Virkistääkin varsi verson vihannan
ja lausua saa kaunehimman sanan,
mi karkoittavi poijes kaiken pahan.

Pöty Aarnio



On syksy ja sateinen sää,
päivä on pitkä ja harmaa,
yö hyvin pimeä ja hiljainen.
Avaan mielessäni oven jonnekin,
parempaan aikaan, jossa on
valoa ja kirkkautta.
Mutta eikö syksy ja talvi
ole juuri niitä, ihania kuukausia,
jolloin nauttii lämmöstä
ja rauhaisasta unesta.
Ei ole hyvä, jos aina on
kevät tai kesä, aurinkoa, valoa
ja kuumia öitä.
Olemmehan suomalaisia, meille
vuodenajat ovat suuri rikkaus.
Nautitaan jokaisesta päivästä.

Yön pehmeä pimeys
lempeästi syleilee.
Unet kauniina sielussa kulkee.
Sydän rauhallisesti lyö.
Ulkona ikkunan takana
syksy ja ensimmäinen lumisade.
Lintu nakuttaa aamulla ikkunaan
ja katsoo sisälle pää kallellaan.
Pöydän ääressä aamukahvia
ja vähän puuroa.

Syksypäivä on kaunis,
aurinko tulee pilven takaa
ja luo valon säteitään,
vähän pakkasta ja lunta
ohuelti maassa-
Orava hyppii oksalta oksalle,
lintuja lentää parvi ylitse.
Luonto paljastaa koko kauneutensa,
kun katsoo tarkasti, sulkee silmät
tai katselee taivasta ja haaveilee.

Pirjo Ketoharju

Puheenjohtaja

Mielekäs Ry, Juuka

Peukut pystyyn ammatillisille haaveille

Vilma Vartiainen

Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:n asumispalveluyksiköissä käynnistyi LIFTI-hanke 15.12.2015, jonka kohderyhmänä olivat asumispalveluiden nuoret kuntoutujat. LIFTI-hankkeen tarkoituksena oli tarjota nuorille kotiin vietävää ammatillista ohjausta ja tukea, minkä päämääränä oli nuorten hakeutuminen työhön tai opintoihin. Lifti-hanke on ollut yksi Joensuun seudulla toimivista Pikku-Kake -hankkeista ja sille myönnetty tuki on lähtöisin kaupunkikeskustan kansalaistoimijoille suunnatulta kehittämishankkeelta, KAKE-hankkeelta. Kehittämistoiminnan ydintavoitteina on ollut mm. sosiaalisen osallisuuden ja työelämävalmiuksien edistäminen. Rahoittajina hankkeessa ovat olleet Euroopan sosiaalirahasto, Etelä-Savon ELY-keskus sekä Joensuun kaupunki.

Hankkeen tarvelähtökohtana oli tavoittaa ne asumispalveluiden nuoret, jotka eivät olleet hankkeen käynnistyessä opiskelu- tai työelämässä. Lisäksi katsottiin, että ammatillinen ohjaus kotiin vietävänä palveluna mahdollisesti edesauttaisi oman ammatillisen polun suunnittelussa ja sitä kautta yhteiskuntaan kiinnittymisessä. Hankkeen päätavoite oli selvittää sitä, auttaako tai nopeuttaako yksilöllinen kotiin vietävä ammatillinen ohjaus nuoren

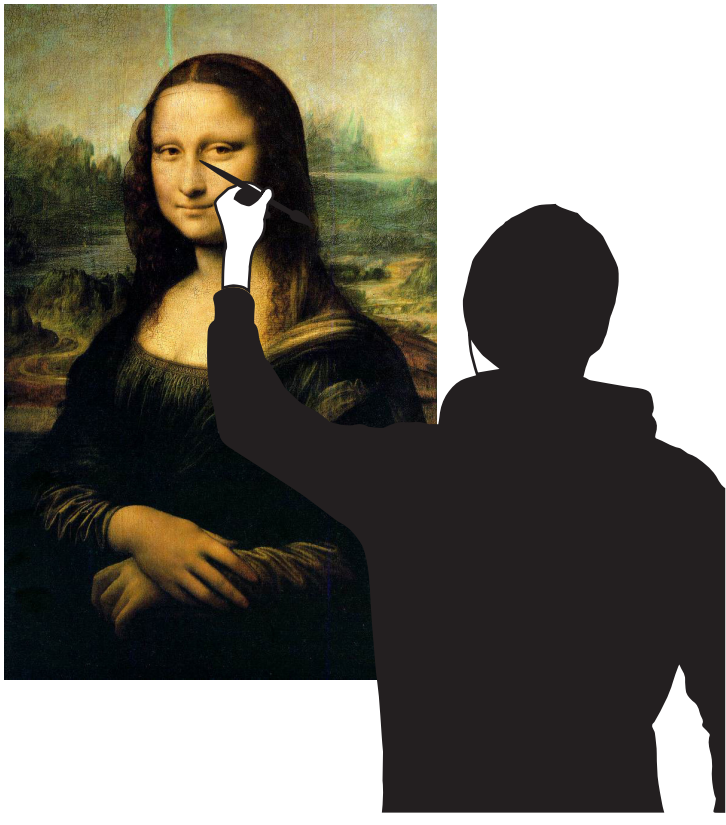


hakeutumista työhön tai opiskelemaan. Osatavoitteina hankkeessa olivat mm. konkreettisen tuen tarjoaminen, sosiaalisten taitojen ja valmiuksien kehittäminen sekä ammatillisen ohjauksen juurruttaminen pysyväksi toimintamalliksi asumispalveluyksikköjen sisällä.

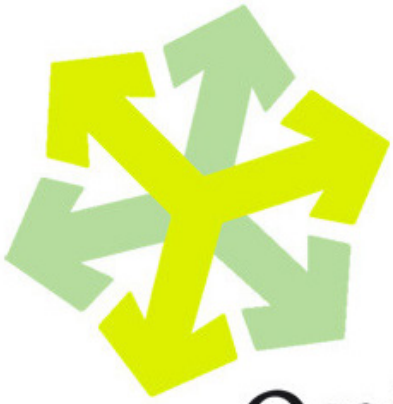
Hankkeen alkaessa asumispalveluissa asui noin 17 nuorta, jotka eivät olleet sillä hetkellä työssä, työtoiminnassa tai opiskelemassa. Hankkeeseen tuli mukaan pitkin vuotta 11 nuorta: 5 naista ja 6 miestä. Muutamilla osallistujista oli aikaisempi ammatillinen koulutus, osalla opinnot olivat keskeytyneet tai taustalla ei ollut mitään ammatillista koulutusta. Yhdistävä tekijä heille kaikille oli se, että tulevaisuuden suunnitelmat olivat vielä auki tai hahmottumassa. Keskeisiä hankkeessa toteutettavia toimenpiteitä olivat henkilökohtainen ohjaus opiskeluun ja työnhakuun, palveluiden käyttöön liittyvä sosiaalisten tilanteiden harjoittelu sekä ammatillisen ohjauksen toimintamallin rakentaminen. Käytännössä edellä mainitut toimenpiteet ovat toteutuneet viikoittaisina kotikäynteinä, verkostotapaamisina, asiointitilanteina ja osallistumisena erilaisiin koulutuksiin ja työllistymiseen liittyviin tapahtumiin. Henkilökohtaisilla ohjauskerroilla kartoitimme osallistujan aikaisempaa koulutus- ja työhistoriaa, nykytilannetta arjessa sekä voimavaroja ja kiinnostuksen kohteita. Mahdollisten arjen muutostarpeiden hahmottaminen oli tärkeä osa työskentelyä tavoitteisiin pääsemiseksi ja etenemisen seuraamiseksi. Ohjauskerrat sisälsivät lisäksi tiedonhakua, motivointia ja tukemista työtoimintaan/opiskeluun sekä ohjausta sosiaalisten etuuksien hakemisessa.

Tätä kirjoittaessani LIFTI-hankkeessa eletään päätösvaihetta. Hanke on olemassaolollaan vakuuttanut, että ammatillisella ohjauksella on paikkansa nuoren kuntoutujan kuntoutumisen kannalta. Yksi hankkeen osatavoitteista oli ammatillisen ohjauksen mallin rakentaminen osana asumiskuntoutusta. Johtopäätöksenä voi todeta, että ammatillinen ohjaus perustuu tavoitteellisuuteen, yksilöllisyyteen ja oikea-aikaisuuteen, kuten kaikki kuntoutumisen muutostyöskentely. Ammatillinen ohjaus yhdistyksen asumispalveluissa voi olla yksi osa palvelun sisältöä asumisen alusta lähtien. Ohjaukseen tulisi kuulua järjestelmällinen tiedottaminen koulutuksiin ja työllistymiseen liittyvistä asioista, henkilökohtaisen ammatillisen suunnitelman laatiminen sekä tiivis tuki opintoihin tai työtoimintaan. Portaittaisuuden tärkeys on myös huomioitava: esimerkiksi terapeuttinen työtoiminta on monelle ensimmäinen askel kohti toivoa ja uskoa omiin kykyihin ja mahdollisuuksiin.

Tällä hetkellä hankkeessa mukana olleista osallistujista kolme nuorta on opiskelemassa ja kahdella osallistujalla on selkeät suunnitelmat vuodelle 2017. Hanketta arvioitaessa on muistettava, että edistystä ei ole vain konkreettiset toimenpiteet koulutukseen tai työelämään liittyen. Edistystä tässä hankkeessa ovat olleet lisäksi muutokset arjessa tai ajattelussa; pienikin kipinä on sysäys kohti omaa tulevaisuuden polkua. Vaikka hanke päättyy, toivon ja uskon asioiden jäävän elämään mielissä ja käytännöissä. Kaunis kiitos hankkeeseen osallistuneille ja kaikille yhteistyötä tehneille!



KAKE
Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus
Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020
Euroopan unioni
JOENSUU



Osaavaa kansalaistoimintaa

Opintokeskus Sivis

Kohtaaminen on mahdollisuus oppimiseen

Ajatteluamme ohjataan varhaisista kouluvuosista lähtien yksilösuorituksiin. Toisenlaisen näkökulman itsensä kehittämiseen voimme löytää kohtaamistamme kanssaihmisistä. Mikä tarina kerrottavanaan kohtaamallani ihmisellä on, mitä voin oppia hänen tarinastaan, voimmeko oppia jotain uutta yhdessä? Suhtautumisessa elämän vaikeuksiin ja niistä selviämiseen toisten kokemukset ja ajatukset ovat tunnetusti parhainta apua. Varmasti on paljon muitakin asioita, joissa voimme olla toinen toisillemme ”parhaita oppikirjoja”. Mielenterveysyhdistykset ja niiden toteuttama toiminta, erityisesti pienryhmätoiminta, ovat keitaita tällaiseen ihmisenä kasvamiseen.

Vertaisoppimista yhdistyksissä

Yhdistys- ja järjestötoiminnassa toinen toisiltamme oppimista voidaan tavoitteellisesti toteuttaa vertaisoppimisena. Lähtökohtana on samanlaisessa elämäntilanteessa olevien henkilöiden kohtaaminen, mutta jokainen osallistuja tuo ryhmään oman elämänkokemuksensa ja omat näkemyksensä ja tietonsa. Ryhmissä kohtaavat eri-ikäiset ja erilaisen ammatti- ja koulutustaustan omaavat henkilöt. Opintokeskus Siviksessä kutsumme näitä ryhmiä vertaisopintoryhmiksi.

Vertaisryhmänkin on hyvä asettaa toiminnalleen selkeät tavoitteet ja sopia ohjaajuudesta ja johtamisesta. Menestyvälle ryhmätoiminnalle olennaista on kaikkien osallistujien aktivointi ja kaikkien osallistujien hyvät vuorovaikutustaidot. Tavoitteellista oppimista voi edistää kiinnittämällä huomiota ryhmän kokoon ja ohjaustyyleihin. Kokoontumistilallakin on merkitystä. Oleellista on yhteisen tavoitteen palauttaminen mieleen mahdollisimman usein.

Vertaistieto lähtökohtana

Vertaistieto ja vertaisuus ovat nousseet aikamme yhteiskunnallisiksi muutosvoimiksi. Syrjäytymisvaarassa oleville tai muiden vaikeuksien kanssa kamppaileville vertaisuus tarjoaa tukea ja kumppanuutta. Toiminta on myös kansalaistoimintaa, joka on synnyttänyt uudenlaisiakin toimintatapoja, esimerkiksi lyhytkestoisia toimintaryhmiä ja virtuaalista vertaistukea.

Yhdistysten ja järjestöjen vahvuus on niiden mahdollisuus yhdistää asiantuntijuus vertaisuuteen. Suomalaiset yhdistykset ja järjestöt ovat oman asiansa ”huippuasiantuntijoita”. Mielenterveyttä ja elämänlaatua vaalivien mielenterveysyhdistysten osaamista on vaikea muualta löytää. Osaamisessa yhdistyvät asiantuntijatieto, tieteellinen tieto ja jäsenten kokemus- ja vertaistieto. Uudenlaista toimintakulttuuria voidaan synnyttää myös käänteisesti: tarjoamalla kokemukseen perustuvaa vertaistietoa asiantuntijoille. Nykyajan asiantuntija on avoin hänelle tarjotulle kokemus- ja vertaistiedolle.

Elämänlaatua pienryhmistä

Kohtaaminen vertaisopintoryhmässä tai muussa pienryhmässä voi edistää nykyihmisen kaipamaa hyvää elämää ja elämänlaatua. Ryhmä kokoontuu jäsenille tärkeiden asioiden merkeissä pitkäjänteisesti ja yleensä ryhmiä yhdistää lähtökohtaisesti jo jokin asia, joka voi liittyä harrastukseen, yhteiseen kiinnostuksen kohteeseen, sairauteen tai vammaan. Kokoontumisen motiivi voi olla myös vain ”samanhenkisyys”. Yhteinen tavoite ja yhdessä jakaminen eivät lannista erilaisuutta, vaan ne tarjoavat sille tilaa. Vertaisryhmällä ei ole muuta tulosvastuuta kuin toinen toisemme aidosta kohtaamisesta ja suvaitsevaisuudesta huolehtiminen. Ryhmät ovat myös mainioita tapoja harjoittaa kuuntelemisen ja toinen toisemme ymmärtämisen taitoja, nämä lienevät itsensä sivistämisestä kiinnostuneiden peruspilareita. Yhdessä toimiminen ja kehittyminen kansalaisjärjestötoiminnassa ovat näin väyliä yhteisöjemme ja koko yhteiskunnan henkisen pääoman kasvattamiseen.

Opintokeskus Sivis tukee vuosittain lähes 1500 vertaisopintoryhmää, olisiko nyt aika perustaa juuri Sinua, yhdistystäsi tai toimintaryhmääsi palveleva ryhmä? Vuonna 2017 Sivis tukee edelleen myös vertaisopintoryhmiä ja niiden ohjaukseen Sivisverkko tuo uusia mahdollisuuksia. Lisätietoa työntekijöiltämme tai sivustoiltamme www.ok-sivis.fi Olemme mielellämme kanssanne kehittämässä yhdistyksellenne tärkeitä asioita ja ryhmiä.



asiantuntija Lea Lihavainen
Opintokeskus Sivis
Itä-Suomen aluetoimisto Joensuu

LÄHETKÖ SITTEN MÖKISTÄ

Sykijatri Ukko E.H:n mielestä minä olin liijjan paljo yksinän´. Sen mielestä minä olin erakko. Onhan siinäkkii isoja eroja, minkä verran immeeset halluut olla toissiin kansa. se sano sen jo ihan alakuaikana, kun oun ollu 20 - vuotinen eikä minula ollu vielä sitä mökkii. Ounko minä mikkää erakko, kun minä välilä halluun olla immeessiin kansa ja minusta joihennii kansa oleminen on HYVIN mukavvoo? Eihän kukkaa tykkee kaikista. Eikö erakko ou semmonen, joka ei tykkee kenestäkkää ja halluu AINA olla yksinnään? Me-lehestä : ”Professori Liisa Keltikangas-Järvisen mukaan sosiaalisuutta eli seurallisuutta pidetään yksiselitteisesti hyvänä ominaisuutena ja matalaa sosiaalisuutta huonona.” Sitäkkii monet pittäät huonona assiina, jos joku huasttaa vähä.

”Usein esimerkiksi luullaan, että erittäin sosiaalinen ihminen on hyvin suosittu ja hän osaa hoitaa ihmissuhteitaan. Näin ei välttämättä ole. Erittäin sosiaalinen ihminen viihtyy muiden parissa eikä halua olla yksin, mutta siitä huolimatta kaikki eivät viihdy hänen seurassaan. Hän kun voi olla äänessä liikaakin eikä kuuntele muita.”

Joku ol´ käyny kahtomassa klubitalloo eikä välittäny sinne ennee tulla, kun ”sielä joku iso ukko huasto koko ajan hyvin kovala iänelä.” Minäkkii kun mänin Kansankahvillaan, jotta sais´ olla toissiin kansa ja huasttoo, niin se sama ukko huasto koko ajan niin kovala iänelä, jotta siinä ei kukkaa piässy sanommaan mittää. Olin hyvin pettyny. Minusta ois´ ollu mukavvoo, jos kaikki ois´ suanu sannoo jottaa ja olis´ tullu tosissaan keskustelluu. Klubitalola ol´ joku toinennii ukko semmonen. Aina kun se tul´ sinne, ajattelin, jotta nyt pillaatu tiälä olo. Joku akka sano siitä hiljjoo : ”Tuo kun on koko ajan iänessä.”

Eikä sekkää ois´ tervettä, jos ei kestäs´ yksinnään olloo yhttää. Klubitalola joku vanha ämmä ol´ semmonen. siitä tuntu niin pahalen pihassaan olo, jotta sen tautta soitti joskus ampulanssin. Klubitalola se koko ajan valitti pahhoo tunnelmmoosa ja arvostel´ immeessii kaikesta. Ja ol´ hyvin utelijas. Joku toinennii ämmä huasto liikkoo ja liikkoo utel´ immeessiin asijoita. Oun ajatelu assiista sitäkkii puolta. Vain ajattel´kohan sykijatri Ukko E.H. sitä? Joku ukkopotilas - se iso ukko joka huasttaa hyvin kovala iänelä - kehtovvaa aina sannoo siitä sykijatrista : ”Yliläkäri .... ” ja sitten sen nimen. Minä tavalisesti sanon sitä sukunimelä ja sen sanon murtteela. Tähän ei suanu oikkeeta nimmee kirjuttoo.

Sykijatri Ukko E.H:n mielestä minä olin liijjan paljo mökissän´. Se kysy, jotta lähetkö sitten mökistä, kun minun näkö on muutettu ukoks´? (Ei ihan muutettu, jottaa vain vähä tehttiin)
Minä olin sen arvanu, jotta ei minusta sittenkkää toissiin kansa oleminen ou hyvvee, kun toiset eivät ällyy minun asijoita enkä minä heijjän. Se ei ollu minulen mikkää yllätys. Sillon mökissä ollessa minusta ei tuntunu yksinäiseltä, vaan kun sitten tässä assuissa leikkauksen perästä rupesin ehtimmään tuttavvii ja ne tuomossii ovattii, niin NYT TUNTTUU YKSINÄISELTÄ! Ei kokonnaan vaan sen leikkauksen tautta.

Minnuu suututtaa vieläkkii, kun se yritti tehä minusta hyvin tavalista immeestä. Vain nythän minä oun sen näyttäny, jotta minä halun olla paljo yksinän´. JA SEMMONEN SUAPI OLLA!
”Zosiaalisuus on synnynnäinen piirre ja se tarkoittaa, kuinka voimakas on ihmisen halu olla muiden seurassa. Vetäytyväkin ihminen saattaa olla sosiaalisesti taitava ja seurallinen sosiaalisesti taitamaton.”

Lahja Eskelinen

Pohjois-Karjalan MIELENTERVEYDENTUKI RY UUDISTUI

Tero Paasu

Kuluneen syksyn aikana Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry on saanut uutta ilmettä. Matalan kynnyksen toiminta Raatekankaan Aspitiellä on saanut riveihinsä kaksi uutta työntekijää. Edellisen toiminnanjohtajan Minna Kuosmasen siirryttyä muihin tehtäviin vetovastuun otti Anni Pesonen ja pitkään puutyöpajaa luotsanneen Mauri Tiaisen jäätyä osa-aikaeläkkeelle hänen saappaitaan pääsi sovittamaan Auvo Ryynänen. Kurkistamme, miltä uudet työntekijä näyttävät ja mitä he ajattelevat uusien haasteiden edessä.

Anni Pesonen, joukkueen luotsaaja

Tomeran, jämäkän ja työteliään oloisen uuden toiminnanjohtajan persoonan takaa löytyy psykiatrinen sairaanhoitaja ja terveystieteiden maisteri. Vaikka hänellä on kokemusta sekä kaupan puolelta että hotelli- ja ravintola-alalta, ihmisten kanssa läheisesti tehtävä työ mielenterveys- ja päihdepalveluissa sekä myös vanhusten kanssa toimiminen otti uudesta toiminnanjohtajastamme niskalenkin. Yli 30 vuotta sosiaali- ja terveysalalla työskennelleen Annin vahvin osaaminen on esimies- ja asiantuntijatehtävien saralla pääasiassa kuntasektorilta, missä onkin sitten vierähtänyt neljännesvuosisata sairaanhoitajasta ja hoitotyön päälliköstä aina kehittäjäasiantuntijuuteen saakka. Johtamisen lisäksi myös toiminnanohjausjärjestelmät ja laadunhallinta pysyvät hyvin hyppysissä. Mielenterveydentuen nykyisen toiminnan laaja-alaisuus ja vaativuus sekä toisaalta työntekijän kompetenssi ovat siis lyöneet kättä päälle. Toiminnanjohtaja on itsekin iloinen siitä, että voi nykyisessä merkitykselliseksi kokemassaan tehtävässä hyödyntää niitä tietoja ja taitoja, joita hänelle on kertynyt aiemmassa elämässään.

Uudessa työssään jaksamista edistäväksi tekijöiksi Anni luettelee mm. yhteisön hyvän yhteishengen ja tekemisen meiningin. Lisänostetta luo myös se, että kuntoutujat ja henkilökunta viihtyvät työpaikallaan ja yhdistyksen toiminnassa. Kun taustajoukkona on vielä aviopuoliso, jonka kanssa aika on vierähtänyt remontoidessa vanhaa taloa, sekä lapset ja lapsenlapset, niin mikäpä on silloin tarttua toimeen. Vapaa-ajallaan Anni viihtyy mainiosti kirjojen, liikunnan, entisöintitöiden ja mökkeilyn parissa.

Alkuaan Pohjois-Karjalan ensimmäisen mielenterveysyhdistyksen historian pitkään jatkumoon liittynyt uusi toiminnanjohtaja katsoo yhteisön tulevaisuuteen luottavaisesti. Keskeiset kohderyhmät, joiden hyvinvoinnista halutaan erityisesti huolehtia, ovat nuoret ja työikäiset asiakkaat tietenkään unohtamatta kasvavaa seniorikansalaisten ryhmää, joiden elämää voi mm. masennus varjostaa. Laajemmallekin levinnyt malli mielenterveys- ja päihdekuntoutujien palveluista, jotka tukevat elämistä omassa kodissa ja tutussa lähiympäristössä, kuuluvat tulevaisuuden Pohjois-Karjalan Mieleterveyden-

tuki ry:n keskeisiin toimintamuotoihin. Toiminnanjohtaja kantaa huolta myös työikäisen väestön ennaltaehkäisevästä mielenterveystyöstä, niin että työelämän kasvavat vaatimukset eivät suistaisi ketään työuupumuksen kielteiseen kurimukseen.

Asia, joka kiinnostaa sekä herättää kysymyksiä niin palveluiden käyttäjinä ja heidän omaisinaan kuin työntekijöinäkin, on alkanut SiunSote. Toiminnanjohtaja uskoo, että tämän uudistuksen myönteinen muutos näkyy siinä, että se helpottaa ja yksinkertaistaa palveluiden järjestämistä ja myös käyttämistä. Neuvottelu käy helpommaksi, kun alueen eri kuntien sijasta neuvotellaan yhden tahon, SiunSoten, kanssa. Samalla kuntien välillä olleet hyvinkin erilaisia kuntoutuspalveluja sisältäneet mallit yhtenäistyvät. Haasteena yhtenäistämisessä on se, että kunnasta ja sen resursseista riippuen sen asukkaiden mahdollisuudet voivat kasvaa – tai päinvastaisessa tapauksessa heikentyä. Tämä saattaa näkyä erityisesti matalan kynnyksen toiminnassa suuruuden logiikan mukaisesti: Joensuun ja sen lähialueiden kuntoutujilla on monenlaisia toimintamahdollisuuksia, mm. ryhmissä ja harrastetoiminnoissa, mutta siirryttäessä taajamista kauemmaksi niitä ei välttämättä ole tarjolla.

Myös tulevaisuuden verhoa on luvattu tässä vaiheessa raottaa. Kotiin vietävien palveluiden kehittämiseen on tarkoitus tarttua nyt alkaneena vuonna aloittamalla mielenterveys- ja päihdekuntoutujien kotihoidon koordinointi. Lisäksi ryhmätoimintoja on luvattu uudistaa sekä matalan kynnyksen yksikössä että kahdessa muussa yksikössä, jotka tarjoavat kuntoutujille tuetumpaa asumista. Näissä ja muissa asioissa on huomattu, että Annille kysymyksen tekevä ei tieltä eksy.

Auvo Ryynänen, lastuja puutyöpajan ohjaajalta

Tällä hetkellä torstaista perjantaihin puutyöpajalle työskentelevän uuden ohjaajan on joku voinutkin jo aiemminkin bongata nykyisen Seutuopiston tietotekniikan ja puutöiden kurssien opettajana. Tätäkään uutta työntekijää ei voi syyttää laaja-alaisuuden puutteesta. Alkuaan metsäalan koulutuksen saanut Auvo huomasi olevansa pian kasvatustieteiden maisteri. Niinpä Auvolla palvelualttiina ja työlleen omistautuneena ihmisenä on ohjaajan töitten ohessa suunnitelmissa nyt päivittää osaamisensa ajan tasalle puualan ammattitutkintona. Alusta lähtien tehtävät puusepän tuotteet ja huonekalujen entisöinti ovat haasteellista työtä, missä tarvitaan laajaa ammatillista osaamista. Näin pystytään paremmin palvelemaan sekä puutyöpajalla käyvää jäsenistöä että myös talon ulkopuolisia asiakkaita.

Uuden puutyöpajan ohjaajamme vapaa-ajan harrastukset liittyvät läheisesti ihmisten lisäksi luontoon. Aiemmin harrastuksena olleen purjelennon lisäksi Auvo on mukana myös Suomen Järvipelastajien toiminnassa. Eikä tästä ollut pitkä matka siihen, että erämaan rauha, kanootti ja melonta veivät miehen sydämen. Luonnollisesti puutyöt omaksi ja todennäköisesti myös muidenkin iloksi ovat kuuluneet hänen harrastuksiinsa. Oikeastaan harrastukset olivat ponnistusalusta myös hakeutumiselle puutyöpajan ohjaajan tehtäviin. Jousiammunnan ja jousien rakentelun myötä Auvo oli tutustunut Mauriin ja tarttui nyt tähän uuteen haasteeseen.

Monialaisesti suuntautunut ohjaaja on lähtenyt työhön hyvällä asenteella astuessaan Maurin jättämiin suurehkoihin saappaisiin - ottaen huomioon puutyöpajan nykyisen toiminnan laajuuden sekä laadun. Auttaessaan ja neuvoessaan toisia hän on kokenut oppivansa myös itse paljon. Kun tähän lisätään se, että uusi työ on Auvon mielestä juuri sitä, mitä hän on aina halunnut tehdä ja talolla käyvät ihmiset tuntuvat mukavilta, niin lopputulos lienee enemmänkin kuin hyvä.

Sote-uudistuksen lisäksi koko yhdistyksen ja siten myös puupajan toimintaan vaikuttaa myös toimintaa tukevan rahoittajayhteistyön muutokset. Sympaattiselta, syvämietteiseltä ja rauhalliselta vaikuttava ohjaaja näkee kuitenkin myös paljon toimintaa tukevia asioita. Talossa vallitsee tällä hetkellä ihmisläheinen ja empaattinen ilmapiiri, jota hän itsekin tahtoo olla vahvistamassa. Tärkeää toiminnan jatkuvuudelle ja samalla ihmisten elämän laadulle on se, että toiminnan edellytykset säilyisivät jatkossakin. Eri asioita syvästi tiedostavan puutyöpajan ohjaajan näkökulmasta ihmisen hyvinvoinnille tärkeää on mm. nähdä kulutusyhteiskunnan keskellä se, mistä käyttämämme tuotteet ovat tulleet ja miten ne ovat valmistettu. Usein arjessahan me emme välttämättä uhraa aikaamme tällaisille pohdinnoille. Näkökulmamuutoksen tähän voi löytää helposti, kun omin käsin saa tuotetuksi laadukkaan, toimivan ja ekologisen tuotteen.

- VALEHTELUA
- ILKEITÄ KATSEITA
- SIMPUTUSTA
- KÄTILLÄ NAAMAAN

Ym...

TOSI TARINA
N.Y.T RIITTI!

- NYRKILLÄ RINTAAN
- VÄLINPITÄMÄTTÖMYYTTÄ
- PERÄTTÖMIÄ SYYTOKSIÄ JA SYYLLISTÄMISTÄ

Ym... Ym...

Ym... "Olin kestänyt KIUSAAMISTA TARPEEKSI KAUAN, JO KOKO PERUSKOULUN AJAN. 9:lk Sain niin tarpeekseni, että oli... ...AIKA TOIMIA!!!"

+ + + TU
- 1b



- NÄIN JO VÄKIVALTAISEN UNEN, JOSSA LÖIN KIUSAAJANI PÄÄN WC:N SEINÄÄN.
- OLIN KESTÄNYT VUOSIEN PIINAA.

1.

LUOKKALAISENI KIUSATUN POJAN TILANNE PAHENI, KUN OPO OTTI YKSILÖPUHUTTELUUN YKSITELLEN KAIKKI KIUSAAJAT. → KIUSAAMINEN PAHENI, KOSKA KIUSAAJAT PUHUIVAT KESKENÄÄN JA OLIVAT VIHAISIA YKSILÖPUHUTTELUISTA. TULOS: POIKA EI USKALTANUT TULLA KOULUUN. "FYYSISTÄ HAKKAAMISTA HENKISEN LISÄKSI."

2.

MENIN OPON LUOKSE, HÄN EHDOTTI YKSILÖPUHUTTELUA? KIELTÄYDYIN EHDOTUKSESTA JA PERUSTELIN MIKSI NE EIVÄT TÄSSÄ TAPAUKSESSA TOIMI.

- HALUSIN TEHDÄ LOPUN KIUSAAMISELLENI NYT!
- OLI HISTORIAN TUNTI... MARSSIN OPON KANSSA LUOKKAAN. OPO ALOITTI SELITTÄMÄÄN JOTAIN YMPÄRI PYÖREÄÄ... MINUN OLI SIIS OTETTAVA OHJAT KÄSIIN.!!!

3.

MINUAHAN ette KIUSAA!!!



ASTUIN LUOKAN ETEEN "SYDÄN KURKUSSA". ISKIN NYRKIN KÄMMENEENI JA SANOIN: NYT RIITTI! OLEN SAANUT TARPEEKSENI! KIUSAAMINEN LOPPUU NYT! TE TIEDÄTTE KETKÄ TÄÄLLÄ KIUSAA JA NYT SE ON LOPPU! JOS VIELÄ... (SITTEN KATSOIN KAIKKIA KIUSAAJIA "MURHAAVASTI" SUORAAN SILMIIN.

4.



- ASIA JOKA ON VAIKEA, MUTTA TÄRKEÄ: KUN TUNNET ETTÄ SINUA TAI TOISTA KOHTAAN TAPAHTUU EPÄOIKEUDENMUKAISUUTTA TAI TULET VAIN VÄÄRINYMMÄRRETYKSI, NIIN TARTU SIINÄ HETKESSÄ ASIAAN JA KYSY KYSYMYS TAI ALOITA NÄIN: minusta tuntuu nyt... ELI ASIAN SELVITTÄMINEN VÄLITTÖMÄSTI.
- MYÖS AIKUINEN TAI OPETTAJA VOI KIUSATA LASTA, SILLOIN ASIAA VOI OLLA VAIKEA SELVITTÄÄ. NÄIN KÄVI MINULLE, KUN OPETTAJA USUTTI TOISET OPPILAAT KIUSAAMAAN KÄYTÖKSELLÄÄN.
- KOETTUJA VÄÄRYYKSIÄ EI TARVITSE UNOHTAA, NE KANNATTAA KÄSITELLÄ JA "HYVÄKSYÄ" ILMAN KAUNAA. PÄÄTÖS SIITÄ AIKOOKO KÄRSIÄ KOKO IKÄÄNSÄ VAI EI. - VOIMISTUN KOKEMUKSISTANI.

TÄMÄN JÄLKEEN OLI AINOASTAAN ETÄISIÄ KATSEITA JA YKSINÄISYYTTÄ, JOKA OLI „OK" VERRATTUNA KAIKKEEN KÄRSIMÄÄNI 9V. AJALTA.

KUUNTELE KANNUSTA KUNNIOITA

Ihmisen perusoikeuksiin kuuluu saada uskoa omiin unelmiin ja voimavaroihin. Mielenterveyden ongelmien kanssa kamppaileva ihminen kuitenkin joutuu usein tahtomattaankin luopumaan tuosta uskosta. Miksi? Siksi, että hän kokee, ettei häntä enää arvosteta, nähdä eikä kuulla muuten kuin mielenterveyspotilaana – hyvä jos sellaisenakaan. Tässä tilanteessa moni alkaa itsekin pitää itseään huonona ja luopuu unelmistaan. Jos kukaan ei arvosta eikä usko ihmiseen sellaisena kuin hän on, miksi hän itsekään tekisi niin?



Mielenterveyden keskusliiton tavoite vuodelle 2017 on ”Toipumisorientaatio näkyväksi”. Sanahirviöltä kuulostavan teeman takana on maailmalla paljon puhuttu kuntoutumisen menetelmä, johon olemme tarttuneet nyt kiinni – ja samalla havainneet, että olemme itse asiassa olleet sen ytimessä jo perustamishetkestämme lähtien. Mielenterveyden keskusliiton alkuperäinen ja keskeinen tavoite on se, että ihminen tulisi näkyväksi – kuulluksi, kannustetuksi ja kunnioitetuksi. Toipumisorientaatiossa on kyse juuri tästä: että kuntoutuja kokisi itsensä osalliseksi ja merkitykselliseksi prosessissa, jossa hän ei ole kohde vaan yksilö, joka saa arvostusta, apua ja rohkeutta uskoa unelmiinsa, vaikka on sairastunut ja menettänyt paljon.

Mielenterveyden keskusliiton työ- ja koulutusvalmennuksessa kehitelty Unelmakeidas on menetelmä, joka tarjoaa työkaluja yhdistyksille ja ammattilaisille auttaa mielenterveyspotilaita saamaan rohkeutta uskoa elämäänsä ja unelmiinsa. Jos minulta kysytään, niin itse asiassa mielenterveysyhdistykset ovat näitä unelmakeitaita – paikkoja, joissa toteutuu ihmisen perusoikeus unelmoida ja joissa ihminen voi kokea tulevansa kuulluksi, autetuksi ja hyväksytyksi. Yhdistykset siis omalla tavallaan jo toteuttavat toipumisorientaation keskeistä tavoitetta: palauttaa ihmiselle oikeus uskoa omiin unelmiin, voimavaroihin, toivoon ja merkityksellisyyteen. Sillä kunnioitus toista kohtaan välittyy siinä hetkessä, kun joku uskoo sinuun.





Olavi Sydänmaanlakka
Toiminnanjohtaja
Mielenterveyden keskusliitto

Kirjoitus on julkaistu Mielenterveyden Keskusliiton Revanssi-lehden pääkirjoituksena 4/2016

FinFami

OMAISTEN TUKENA UUDELLA NIMELLÄ JA OSANA FINFAMI-PERHETTÄ

Toiminnanjohtaja *Minna Turunen*



Pohjois-Karjalan mielenterveysomaiset – FinFami ry

Jo yli 25 vuotta Pohjois-Karjalassa on toiminut aktiivisesti mielenterveysomaisten oma yhdistys. Yhdistyksen pitkäaikainen nimi ”Omaiset mielenterveystyön tukena Pohjois-Karjalan yhdistys ry” muutettiin vuoden 2016 alusta valtakunnallisen linjan mukaan nimeksi ”Pohjois-Karjalan mielenterveysomaiset – FinFami ry”. Uuden nimen myötä käyttöön otettiin uusi logo, joka myös kertoo, että kuulumme valtakunnalliseen FinFami-perheeseen, jossa on mukana useita alueellisia yhdistyksiä.





Vertaistukea ja omaisneuvontaa

Toteutamme Raha-automaattiyhdistyksen tuella Pohjois-Karjalassa ja Heinävedellä maksuttomia palveluja kuten omaisneuvontaa, vertaisryhmiä, vapaaehtoistoimintaa ja edunvalvontaa. Osallistuminen ei edellytä jäseneksi liittyvistä.

Joensuun toimipisteessä Karjalankadulla toimii useita vertaisryhmiä, ja muualla maakunnassa toimii seitsemän ryhmää. Yhdistyksen puheenjohtajana toimii Hannu Levaniemi. Yhdistyksen palveluksessa on kokoaikaisesti toiminnanjohtaja, järjestösihteeri, omaistyöntekijä ja projektityöntekijä. Vapaaehtoisia on mukana Taiteesta tunteisiin -polun ohjaajina, kokemuskouluttajina, ryhmien vertaisohjaajina sekä tiedotteiden jakajina. Vuosina 2016 – 2018 kehitämme projekteissa lapsiomaistyötä ja vertaistukea.

Lisätietoja toiminnastamme löydät nettisivuiltamme www.tukitupa.fi sekä Facebook-sivultamme. Keskusliittomme FinFami ry:n nettisivuilta www.finf mi.fi saat tietoa valtakunnallisesta toiminnasta sekä järjestömme Labyrintti -lehden verkkoversion. Yhdistyksen jäsenille Labyrintti tulee postiluukusta neljä kertaa vuodessa. Tervetuloa omaisten toimintaan!

Tukea omaiselle -muistilista

Kuinka itse jaksat?

Oletko saanut riittävästi tietoa ja tukea?

Oletko keskustellut lasten tai muiden perheenjäsenten kanssa läheisen sairastumisesta?

Onko P-K:n mielenterveysomaiset – FinFami ry:n omaisneuvonta tuttua?

Lähde: Huomioi omaiset -mallin on kehittänyt Mielenterveysomaiset Pirkanmaa – FinFami ry

LÄMMIN OLOHUONE JA AVOIN ILMAPIIRI

Seija Rantanen



Olen ollut työkokeilussa Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:llä Kuntokievarin toimipisteessä nyt kaksi kuukautta. Halusin päästä tekemään merkityksellistä työtä ja olen kokenut, että tämä tavoite on täyttynyt paremminkin kuin hyvin. Tämän työn myötä minulle on itselleni entisestään vahvistunut tunne, että tämä on sitä, mitä haluan tehdä tulevaisuudessakin. Olen nauttinut jokaisesta päivästäni täällä ja viihtynyt työssäni niinkin hyvin, etten millään haluaisi lähteä pois! Toivon, että voin joskus palata tänne.

Mikä tästä paikasta sitten tekee niin viihtyisän? Heti, kun ovesta astuu sisään, vastassa on hymyileviä kasvoja ja toisilleen toivotellaan hyvät huomenet. Kuntokievarin olohuonemainen tunnelma ja ilmapiiri on lämmin ja turvallinen mahdollistaen avoimen keskusteluyhteyden. Olemme ihmisiä ihmisille, samanarvoisia keskenämme, omine kokemuksinemme. Kaikkein parasta tietenkin ovat ihanat kanssaihmiset (joita minulla tulee ihan hirveä ikävä!). Mietin, kuinka kiteyttäisin parhaiten oman kokemukseni Kuntokievarista lyhyesti ja ytimekkäästi, ja mieleeni tuli kolme sanaa: Tuki, Turva ja Lämpö. Täällä on hyvä olla.

Olen aina ollut sitä mieltä, että mielenterveysongelmista pitää puhua ja harmitellut sitä, että usein niistä vaietaan leimaamisen pelossa. Täällä ei tarvitse vaieta. Kuntokievarissa ongelmistaan puhuminen on mahdollista ilman leimaa. Kaikki otetaan avosylin vastaan. Tämä on yhteisö, jossa jaetaan kokemuksia ja tuetaan toisiaan. Ongelmiaan ei tarvitse hävetä. Itse olen huomannut elämäni aikana, että kun kokemuksiaan jakaa, huomaa, ettei ole yksin (vaikka siltä on joskus ehkä tuntunut) ja oma taakka kevenee hieman. Toivon, että olen omalta osaltani pystynyt itse keventämään jonkun taakkaa täällä työskennellessäni. Olen itsekin paininut oman osani mielenterveysongelmieni kanssa menneisyydessä ja kertonut täälläkin toimiessani avoimesti taustastani ja kuntoutuksestani. En häpeä sitä, ja pyrin itse avoimeen keskusteluun aiheesta. Olen aina ajatellut, että kyseessä on sairaus samalla tavalla kuin jokin fyysinen tauti, ja on tärkeää kehittää hoitoja ja tukimuotoja, jotta elämänlaatu paranisi.

Olemme jokainen arvokkaita, omana persoonana ja omine erityistaitoinemme. Tässä kahden kuukauden aikana olenkin havainnut, miten hienoja, erilaisia taitoja meillä onkaan! Joku neuloo villasukkia yhden parin päivässä, siinä missä minä itse kulutin hommaan kolme viikkoa. Toinen taituroi kauniita ja maittavia leivonnaisia, joku neuloo ja virkkaa mitä upeimpia käsitöitä. Joku osaa kirjoittaa kauniisti, toinen maalata ja piirtää upeita taideteoksia. Ihailen ja kunnioitan kaikkien taitoja. Olen huomannut kahden kuukauden aikana toivovani usein, että ”kunpa minäkin..”. No, toinen toistaan opettaa ja täällä ollessani olenkin oppinut uusia taitoja roppakaupalla. Neuloin esimerkiksi elämäni ensimmäiset villasukat kanssaihmisten kannustamana!

Kuntokievari säilyy ikuisesti mielessäni lämpimänä ja turvallisena olohuoneena, jonne voi aina palata. Tulette vielä kuulemaan minusta!

KOKEMUSASIANTUNTIJA-KOULUTUS 2016 – 2017 JOENSUUSSA

Minkälainen koulutus on kyseessä?

Pohjois-Karjalan sairaanhoito- ja sosiaalipalvelujen kuntayhtymän psykiatrian klinikka järjestää yhteistyössä alueen yhdistysten (Pohjois-Karjalan mielenterveydentuki ry, Omaiset mielenterveystyön tukena Finfami ry, Pohjois-Karjalan sosiaaliturvayhdistys, Joensuun Erilaiset oppijat ry, Itäinen tiimi ry) kanssa mielenterveys-, päihde- ja neuropsykiatrian ongelmista kokemusta omaaville henkilöille ja heidän läheisilleen kokemusasiantuntijakoulutuksen syyskuusta 2016 toukokuuhun 2017. Koulutus on suunniteltu ja toteutetaan Sosiaali- ja terveysministeriön Kaste-ohjelmaan kuuluvan Mielen avain -kehittämishankkeen tekemien suositusten pohjalta.

Olemme aloittaneet koulutuksen 6.9.2016 ja ryhmään on valittu hakemusten ja haastattelujen perusteella 12 henkilöä, joilla on kokemusta psykoosisairaudesta, päihdeongelmasta, masennuksesta, kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä, dissosiaatiohäiriöstä, epävakaasta persoonallisuushäiriöstä, ADHD:sta ja psykoosisairaudesta kuntoutuvan omaisena olemisesta.

Meitä koulutusryhmänohjaajia on neljä: kaksi sairaanhoitajaa psykiatrian klinikalta (Sanna Ahopelto ja Liisa Hakkarainen) ja kaksi kokemusasiantuntijaa (Jussi Laakkonen ja Irja Hämäläinen). Toimimme ryhmänohjaajina työpareina, johon kuuluvat ammattihenkilö ja kokemusasiantuntija.

Ryhmä kokoontuu joka toinen tiistai eri teemoihin paneutuen. Koulutuksen teoriaosuudessa käymme läpi psyykkisiä sekä päihde- ja neuropsykiatrisia sairauksia, hoito- ja kuntoutusprosessia ja sosiaalilainsäädäntöä. Näissä teemoissa kouluttajina ovat olleet psykiatrian klinikan ylilääkäri Pekka Ropponen, ylilääkäri Antti Liuska, apulaisylilääkäri Sari Leinonen sekä

mielenterveyskeskusliiton lakimies Merja Karinen. Koulutuksen aikana jokainen koulutukseen osallistuva työstää oman kuntoutumisen tarinansa ja koulutuksen aikana: harjoittelemme vuorovaikutustaitoja, oman tarinan kertomista, ryhmä- ja parityöskentelyä ja palvelujen kehittäjänä toimimista. Kouluttajina näissä teemoissa ovat näyttelijät Janne Hyytiäinen ja Arto Heikkilä sekä ryhmänohjaajat.

Teemme koulutuksen aikana harjoittelukäyntejä erilaisiin tilaisuuksiin eri puolille maakuntaa. Jo nyt olemme osallistuneet yhden työyksikön kehittämispäivään ja skitsofreniaa sairastavan potilaan Hoivari-hoidon kehittämispäivään. Keväällä 2017 keskitymme enemmän harjoittelemaan kokemusasiantuntijana toimimista ja pyrimme saamaan monipuolisia kokemuksia jokaiselle koulutuksessa olevalle. Harjoittelemme ensimmäisenä oman tarinan kertomista koulutusryhmässä toisille ryhmäläisille. Rakentavan palautteen saaminen näistä harjoittelutilanteista on tärkeää. Päätämme koulutuksen toukokuussa päätösseminaarijuhlaan, missä kouluttautuneille kokemusasiantuntijoille jaetaan todistukset.

Mitä tarkoitetaan kokemusasiantuntijalla?

”Kokemusasiantuntija tarkoittaa ihmistä, jolla on omakohtaista kokemusta mielenterveys- ja/tai päihdeongelmasta joko sitä sairastavana, kuntoutujana, palvelujenkäyttäjänä tai läheisenä. Hänellä on kokemustietoa siitä, miltä tuntuu sairastua ja sairastaa, olla hoidossa ja kuntoutuksessa. Kokemusasiantuntija tietää, mikä häntä itseään ja/tai hänen omaistaan on auttanut ja mitkä tekijät ovat vaikuttaneet hänen kuntoutumiseensa ja selviytymiseensä. Kokemusasiantuntijalla on halu kehittää palveluita ja auttaa muita oman kokemuksen pohjalta. Kokemusasiantuntijana toiminen edellyttää myös riittävän pitkälle edennyttä kuntoutumisprosessia.” (STM 2009) Kokemusasiantuntijoita koulutetaan myös muihin teemoihin ja sairauksiin liittyvien kokemusten näkökulmasta.

Minkälaisissa tehtävissä voi toimia kokemusasiantuntijana?

Koulutuksen jälkeen kokemusasiantuntija voi toimia oman tarinansa kertojana esim. koulutuksissa, kouluissa tai ryhmissä, osallistua kuntoutujan näkökulmaa esille tuoden palveluiden kehittämisryhmiin, toimia ryhmänohjaajatyöparina ja potilastapaamisissa työparina. Kukin kokemusasiantuntija voi halutessaan myös profiloitua enemmän tiettyyn tehtäväkuvaan, esim. asiakas- tai kehittämistyöhön. Näistä tehtävistä kokemusasiantuntijoiden kuuluu saada korvaus (Opas Kokemusasiantuntija-toiminnasta 2015). Kokemusasiantuntijat ovat vaitiolovelvollisia toimiessaan tässä tehtävässä ja tähän kiinnitetään myös koulutuksen aikana huomiota.

SiunSoten mielenterveyspalveluissa on huomioitu kokemusasiantuntijatoiminta ja kouluttautuneita kokemusasiantuntijoita on kutsuttu mukaan palveluiden kehittämisryhmiin.

Koulutuksen aikana on tarkoitus kehittää koordinoiva taho kokemusasiantuntijoille, mistä heitä voi jatkossa tilata erilaisiin tehtäviin maakuntaamme.
Lisäksi kokemusasiantuntijat tarvitsevat myös työnohjauksellisen sekä täydennyskouluttautumisen mahdollisuuden toimiessaan näissä tehtävissä ja tämä on toinen kehittämiskohde jatkossa.
Suomessa toimii valtakunnallinen kokemusasiantuntijoiden yhdistys, KOKOA ry, johon koulutetut kokemusasiantuntij
voivat halutessaan liittyä

Koulutuksessa olevilta saatua palautetta tähän mennessä:

”Minulle koulutus on antanut tietoa faktaa asiantuntijoiden järjestämänä.
Ryhmänohjaajat tuoneet kokemuksen antamaa tietoa: Irja ja Jussi.
Ohjelma hyvin monipuolinen ja kiinnostava.
Psykiatriset sairaanhoitajat Sanna ja Liisa ohjanneet meitä kiinnostavasti.
Ei ole pitkästyttänyt kertaakaan.
Odotan innolla harjoittelukäyntejä.
Kiitos järjestäjille, kun ovat mahdollistaneet kokemusasiantuntijakoulutukseen osallistumisen.
Omaisena saan kokea yhdessä hyvän porukan kanssa mielenterveyteen ja hoitoon kuuluvia asioita.”

Sanna Ahopelto
sairaanhoitaja
tehostettu avohoito
P-KSSK

JÄRJESTÖJEN YHTEISTYÖ TUTUKSI

Linkki Sinuiks -tapahtuma toi erilaiset järjestöt ja toimijat uuteen psykiatriataloon.

Maaria Kontiainen

Emmi Roivainen

Laura Romppanen

Piia Toroskainen

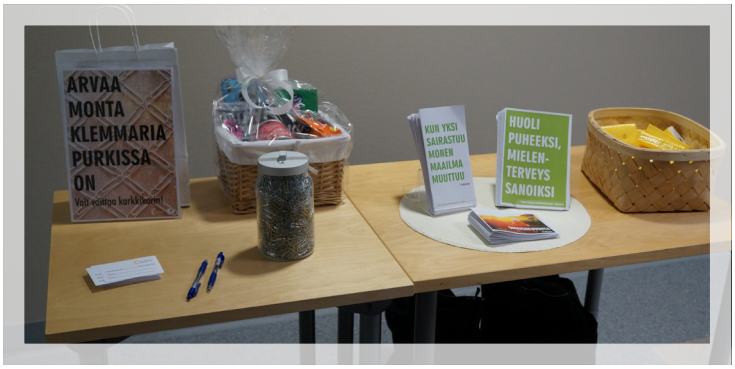
Torstaina 24.11.2016 klo 12.00-14.00 järjestettiin ensimmäistä kertaa Linkki Sinuiks -tapahtuma Pohjois-Karjalan keskussairaalan uudessa psykiatriatalossa. Tapahtuman järjestivät HEHY-työryhmä. Tapahtuma oli jatkoa aiemmin järjestetylle Paihola-päivälle, jonka tarkoituksena oli tuoda erilaisten paikallisten järjestöjen ja yhteistyökumppaneiden työtä tutuksi psykiatristen osastojen potilaille, heidän omaisilleen sekä henkilökunnalle.



Linkki Sinuiks -tapahtumaan osallistui paikallisia järjestöjä ja toimijoita, joiden asiakaskuntaan kuuluvat esimerkiksi mielenterveyskuntoutujat. Paikalla olleita järjestöjä ja toimijoita olivat Pohjois-Karjalan mielenterveysomaiset FinFami ry., Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry., Joensuun Seudun Erilaiset Oppijat ry., Kotikartanoyhdistys ry, Mielenterveystalo ja Joensuun Mielenterveyskeskus. Esittelypöytä oli varattu myös SUPER:lle eli suomalaiselle psykoosisairauksien periytyvyysmekanismeja selvittävälle tutkimukselle. Järjestöt ja toimijat olivat esitte-

lemässä omaa toimintaansa ja he järjestivät myös erilaista ohjelmaa, kuten arpajaiset, myyntipöydän sekä arvaa-kilpailun. Tapahtumassa esiteltiin myös kokemusasiantuntijatoimintaa taustalla pyörivän videon muodossa. Lisäksi tapahtuman aikana pääsi vapaasti tutustumaan psykiatriatalon toiminnallisen kuntoutuksen tiloihin.

Tapahtuma oli avoin kaikille ja mainontaa oli tehty erityisesti psykiatrisille osastoille. Tapahtuman kävijämäärä oli n. 150 henkilöä. Kävijöiden joukossa oli suurimmaksi osaksi psykiatristen osastojen potilaita ja työntekijöitä.





LINKKI
JÄRJESTÖHUONE

Linkki - huone joka yhdistää

Pohjois-Karjalan keskussairaalan keväällä 2016 valmistuneessa L-talossa, jota nimitetään myös psykiatria-taloksi, on järjestöhuone Linkki. Paikka sijaitsee L2-rakennuksen P-kerroksessa ja on avoinna arkisin kello 10 – 14. Käynti tapahtuu L-rakennuksen pääovesta, kerros alaspäin.

Toiminnan tavoitteena Linkissä on tukea psykiatrian avo- ja sairaalatoiminnan asiakkaiden ja heidän läheistensä osallisuutta ja toimintakykyä. Järjestöhuoneesta saa tietoa matalan kynnyksen toiminnoista, ryhmistä, harrastusmahdollisuuksista ja työllistymisen tukemisesta. Jos asiakasta mietityttää vaikka liikunnan aloittaminen tai kumppanin jaksaminen, järjestöhuoneen kautta on mahdollista saada myös kokemusasiantuntijan tai tukihenkilön tukea.

Kotikartanoyhdistys ry:n hallinnoima Järjestöhuone-hanke toteutetaan Pikku-KAKE -kehittämistoimintana ajalla 1.5.2016 – 31.7.2017.
Tervetuloa tutustumaan Linkkiin!

Jyrki Leppä
järjestöhuonekoordinaattori

Lisätietoa: http://kotikartanoyhdistys.fi/Linkki

Kotikartanoyhdistys ry
Yhdessä enemmän

KAKE

JOENSUU
Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

ITÄINEN TIIMI RY:N SOSIAALILOMA HUHMARIN MATKAILUKESKUKSESSA 5 vrk 08.05.–13.05.2017

Itäinen tiimi ry tarjoaa yhdessä Hyvinvointilomat ry:n kanssa tuettua sosiaalilomajaksoa aikuisille keväällä 8. – 13.5. 2017. Lomateema ”YHDESSÄ ENEMMÄN”

Aika
08.05. – 13.05.2017

Paikka
Lomakeskus Huhmari, http://www.lomakeskushuhmari.com

Hinta
Omavastuuosuus lomasta on 20 € / vrk / yht.**100,00 €/ hlö/ 5vrk**, mikä peritään jokaiselta osallistujalta Hyvinvointilomat ry:n lähettämälle tilille ennen lomajakson alkua.

Hakulomakkeita saa
Itäinen tiimi ry, Suvantokatu1, 80100 JOENSUU
gsm. 0400 810 656, **sposti:** posti@itainentiimi.fi ai
Hyvinvointilomat ry:ltä, **puh:** 010 830 3400, Haapaniemenkatu 14, 00530 HELSINKI

Lomajakso laitetaan Hyvinvointilomien kotisivuille avoimeen hakuun. **Lomaohjelma LOTU:ssa haku avoinna ajalla 10.12-07.03.2017, kts. linkki: https://lotu.lomajarjestot.fi/hyvinvoint/calendar/info/19966**

MUISTA lomakaavakkeessa laittaa rasti ja Itäinen tiimi ry:n nimi kohtaan: ”Haen järjestön/yhdistyksen varaamalle lomalle. Järjestön/yhdistyksen nimi”.

Hakemusten lähetys
Lomatukihakemukset tulee lähettää **07.03.2017 mennessä** osoitteeseen:
Itäinen tiimi ry, Suvantokatu 1, 80100 JOENSUU.

Kuoreen tunnus:
Sosiaaliloma / Huhmari

Päätökset
Hyvinvointilomat ry:ssä tehdään hakijoiden lomatukipäätökset ja sieltä postitetaan tiedot suoraan hakijoille. Paikkoja on yhteensä 30 henkilölle.

Tiedustelut
Itäinen tiimi ry:stä Anne Ilmakari-Hämäläinen, toiminnanjohtaja, puh: 0400 810 656
tai
sposti: posti@itainentiimi.fi yös Hyvinvointilomat ry:stä 010 830 3400

Lisäksi Itäinen tiimi ry saa maksutta **nimetä 1 (yhden) vertaislomaohjaajan** ko. lomajaksolle, jos kiinnostuit, ota yhteyttä Anneen puh: 0400 810 656 tai sposti: posti@itainentiimi.fi

Jaken luontokuvat



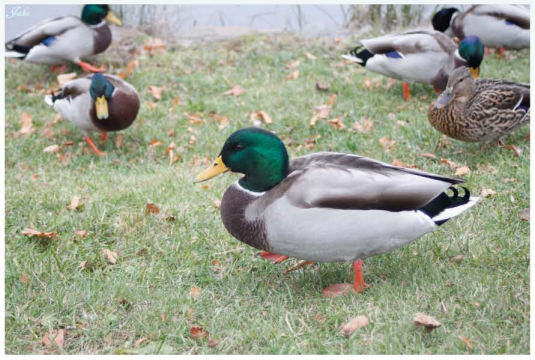














Kukka-kuvasta tuli ensimmäinen loistokuva. Ammattivalokuvaaja Rosendalin Matti antoi kameran aukkojen säätöohjeet ja samalla suositteli minulle maksullista kuvankäsittelyohjelmaa. Sen jälkeen aloin kuvaamaan pelkästään luontokuvia. Kuvat ovat vesileimattu nimellä Jake. Kuva, jossa on kaksi joutsenta, on panoraamakuva ja pyöreä kuva hanhista on käsitelty. Muut kuvat ovat alkuperäisessä muodossa. Kaikki sorsakuvat otin pitkällään maassa, ettei tule kulmaa ja kohteen koko pysyy aitona. Hanhikuvassa olin pitkällään kaislikossa ja kastuin puoliksi märäksi ja sain vain kaksi kuvaa ennen kuin hanhi lähti pois.

-Jake

Minun Facebook-sivut, joilla on kuvia ja runoja löytyvät nimellä Jaken kuvat ja runot. Siellä voi käydä katselemassa kuvia.

Hanhi
Hajauduimme, kun tulimme Suomeen
Aina pesimiskauden, kun oli mennyt hyvin.
Niin muuttomatka lähti käyntiin.
Hakauduimme isoon auraan.
Ilo, mikä tuli, oli riemu
kaikki linnut voivat levätä ja ruokailla pellolla.

Kokemus voimavaraksi

Otsikko on varsin haastava. Onhan usein niin, ettei kokemus, vaan kokemukset ja suoritukset, joita kullakin on elämässään, vievät voimavaroja. Ehkä kuitenkin kokemuksen avulla niitä on saatavissa takaisin kunkin tarpeeseen.

Omien voimavarojen ylärajan tuleminen vastaan on päätä huimaava kokemus: on paljon ihmisiä, jotka ovat revenneet toimiessaan monilla tahoilla ja sen seurauksena sairastuneet ainakin kiireestä johtuvaan stressiin. He ovat olleet liiankin tunnollisia kansalaisia, eivätkä ole muistaneet, että ”sota ei yhtä miestä kaipaa”, kuten vanha kansanviisaus hyvin asian ilmaisee.

Kokemuksella asia olisi parannettavissa, mutta miten? Olen itsekin joutunut pohtimaan ko. asiaa ja tullut toistaiseksi ainoastaan siihen tulokseen, että kansalaiset ovat lähes sataprosenttisesti laskutaitoisia, ja taitoa voisi soveltaa tehtäväksi ottamaansa urakan laskemiseen, siis sen tarkkaan arviointiin siitä, kannattaako kyseinen urakka ottaa hoitaakseen ja miten paljon voimavaroja se vaatii. Näin urakan suorittaja ei tykkänään kompastu siihen. Temppu ei vaadi juurikaan korkeampaa matematiikkaa: yhteenlasku-, kerto-, jako- ja prosentti-laskujen taitoa kylläkin. Sen seurauksena ylityöt vähenevät ja yöunet paranevat, eikä stressi nakerra fyysisesti eikä henkisesti: usein mielenterveysongelmien synty ilmeisesti johtuu psyyken kuormituksen epätasaisesta jakautumisesta ko. henkilöllä eri aikoina. Sitä on kuitenkin mahdollista seurata esim. stressipis-temääriä laskemalla (internetissä on laskureita) ja vertaamalla sitä normaalis-tressin pistemäärään, joka parantaa suorituksia niiden ehkäisyn sijaan. Koke-musta asiassa tarvitaan siihen, että ottaa esim. töitä tehtäväkseen ja täyttää kalenteriaan vain siinä määrin, ettei stressaannu liikaa.

Usein stressaantumisen seurauksena syntyvä psyykkinen pahoinvointi purkaan-tuu alkoholin, joskus myös huumeiden käyttönä. Niiden teho ja vaikutus vain vähenee käytön jatkuessa vuosia tai vuosikymmeniä. Tällöin niiden haittavaiku-tukset ja seuraukset korostuvat: kuolemia esim. alkoholiin tapahtuu Suomessa lähes 2000 vuosittain ja yli neljä viidestä henkirikoksesta maassamme liittyy jol-lain tavalla alkoholin käyttöön. Pyrkimys ainakin kohtuullisuuteen em. aineiden kulutuksessa on siis kaikin puolin kannatettava ajatus.

Elämänkokemusta karttuu jokaiselle iän mukana – myös siitä asiasta, kuinka säilyy terveenä ja silti elää täysipainoista elämää.

Veli Hyttinen

Kimpassa kivempi koti

Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki Ry

Oletko 18 – 54 -vuotias Joensuun kantakaupungin alueella itsenäisesti asuva mielenterveyskuntoutuja ja tarvitset apua?

Kimpassa kivempi koti -hankkeen kautta on mielenterveyskuntoutujan mahdollista saada maksutonta tukea, apua ja neuvontaa kodin ja asioiden hoitamiseen.

Hanke toteutetaan 15.1. – 31.10.2017

Kiinnostaisiko sinua toimia vapaaehtoisena?

Koulutamme hankkeen aikana vapaaehtoisia toimimaan mielenterveyskuntoutujien tukena ja apuna kodin askareissa sekä kodin ulkopuolisessa asioinnissa.

Jos tarvitset tukea tai haluat ryhtyä vapaaehtoiseksi, ota yhteyttä

projektityöntekijä Tanja Huikuri p. 044 550 2036 tanja.huikuri@kotikievari.fi
käyntiosoite Aspitie 15, 80100 Joensuu

KAKE JOENSUU Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Katso lisää www.kotikievari.fi

Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki Ry

Toimisto avoinna 8 – 15 Aspitie 15, 80100 Joensuu puh. (013) 316 388

KuntoKievari	matalan kynnyksen kohtaamispaikka ja terapeuttista työtoimintaa
JokiKievari	tuettua asumista nuorille mielenterveyskuntoutujille
KotiKievari	tuettua asumista kaikenikäisille mielenterveyskuntoutujille
TukiKievari	kotihoitoa mielenterveyskuntoutujille

ITÄINEN TIIMI RY:N JÄSENYHDISTYSTEN YHTEYSTIEDOT

Itäinen tiimi ry, Suvantokatu 1,
80100 JOENSUU,
Puh: 0400 810 656,
E-mail: posti@itainentiimi.fi

Enon Mty Säihke ry
Pj. Reima Hirvonen
050 496 3028
Siht. Seppo Räty
050 531 9276
enon.saihke@outlook.com
Harpatintie 111, 81200 ENO
www.itainentiimi.fi/saihke

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.itainentiimi.fi/ilo

Juankosken Mty Soihtu ry
Pj. Reijo Pirinen
045 239 8080
Päiväpysäkki: Virtalantie 3 as. 2
73500 JUANKOSKI
www.itainentiimi.fi/soihtu

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

Kaavin mielenterveysyhdistys, MIE-TE ry
Pj. Heli Räsänen
Sihteeri Yrjö Räsänen
040 506 5905
Kielotie 20, 73600 KAAVI.

Kiteen Mty Pilke ry
Pj. Pentti Silvennoinen
040 824 1758
Opintie 4 A 7, 82500 KITEE
Tiedottaja Jaakko Juvonen
jaakko.juvonen@pp2.inet.fi
www.itainentiimi.fi/pilke

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

Nilsiän Mty Virkistys ry
Sihteeri Mika Tuomainen
Jenunraitti 10 as. 1
73300 NILSIÄ
nilsianvirkistys@gmail.com

Pohjois-Karjalan mielenterveysomaiset –FinFami 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

Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry
Pj. Hannu Huikuri
hannu.huikuri@jns.fi
Toiminnanjohtaja
Anni Pesonen
044 760 5790
anni.pesonen@kotikievari.fi
Kuntokievari
Toimisto Eeva Vartiainen
(013) 316 388
Aspitie 15, 80100 JOENSUU
www.nettikievari@hotmail.com
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
Toiminnanohjaaja Ulrika Soikkeli
044 353 3501
savsel@luukku.com
Vertaistoiminnan toimipaikka
Pilkkakoskenkatu 1
57100 SAVONLINNA
www.savolaisetselviytyjat.fi

Siilinjärven Mty Virkistys ry
Pj. Riitta Korhonen
0400 210 3330
Yht.hlö Esko Kuronen
044 210 3339
Virkkula, Kiuluntie 3 B
71800 SIILINJÄRVI
virkkula@dnainternet.net

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

Kannatusjäsenet:

Tuusniemen Mty Tuikku ry
Pj. Minna Tuunainen
040 717 2144
mtytuikku@gmail.com Ohtaanniementie 501, 71200 TUUSNIEMI
tuuniementuikku.blogspot.com

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
Puheenjohtaja 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
Pj. Anja Korhonen
050 345 1989
ylakarjalan.mty@gmail.com
Päiväkeskus
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

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

Itä-Suomen Hoitokodit Oy
Ritva Kontiainen
0400 350 867
Sörkäntie 20, 82600 TOHMAJÄRVI
is-hoitokodit@is-hoitokodit.fi

Kaarikujan Hoitokoti
Raija Tolvanen
040 551 3476
raija.tolvanen@is-hoitokodit.fi
Taanotie 4, 82140 KIIHTELYSVAARA

Palvelukoti Pihlajaharju
Hannele Kontiainen
0400 606 392,
hannele.kontiainen@linklife.fi
Savikontie 18, 82500 KITEE

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

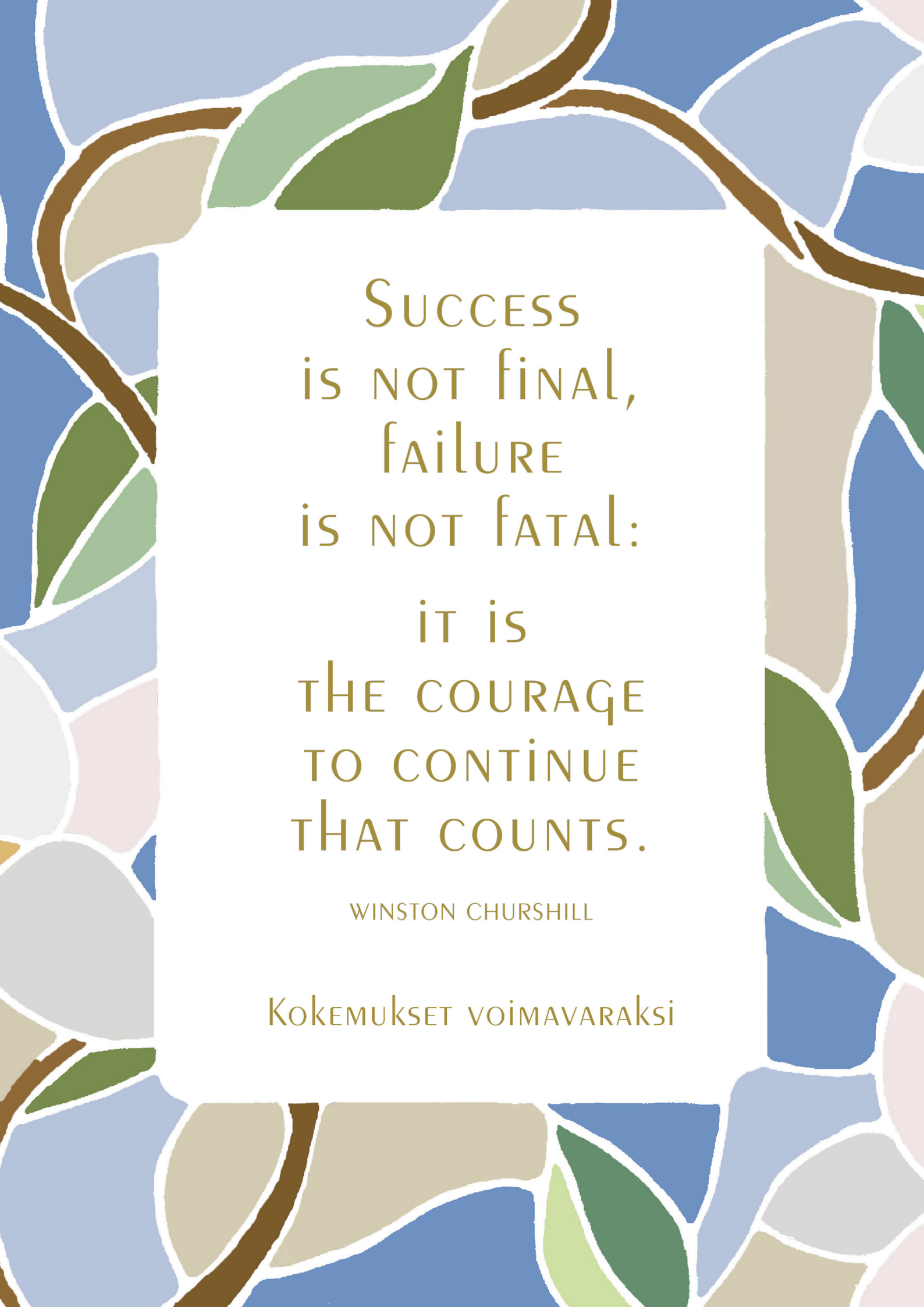
Hoitokoti Eerika Oy
Ruppovaarantie 28, 82500 KITEE
0500 294217, 0500 294218

Lisäksi yhteistyössä:

MTKL ry, Kuopion toimisto
Käyntiosoite: Järjestökeskus Majakka
Microkatu 1 F-osa / 1.kerros
Postiosoite:
PL 1188,
70211 KUOPIO
Www-sivut: www.mtkl.fi

Yhdistyskoordinaattori
Helena Koskelo-Suomi
050 362 7637
helena.koskelo-suomi@mtkl.fi

Maksuton vertaistukipuhelin
0800 177 599
Kokemusasiantuntijat vastaavat:
Neuvontapuhelin: ma-pe, klo 10-15
(maksullinen) 0203 91920
Kuntoutusneuvojat vastaavat: ma, ti, to, pe klo 9-14 ja ke klo 9-16



Success
is not final,
failure
is not fatal:
it is
the courage
to continue
that counts.

WINSTON CHURSHILL

Kokemukset voimavaraksi