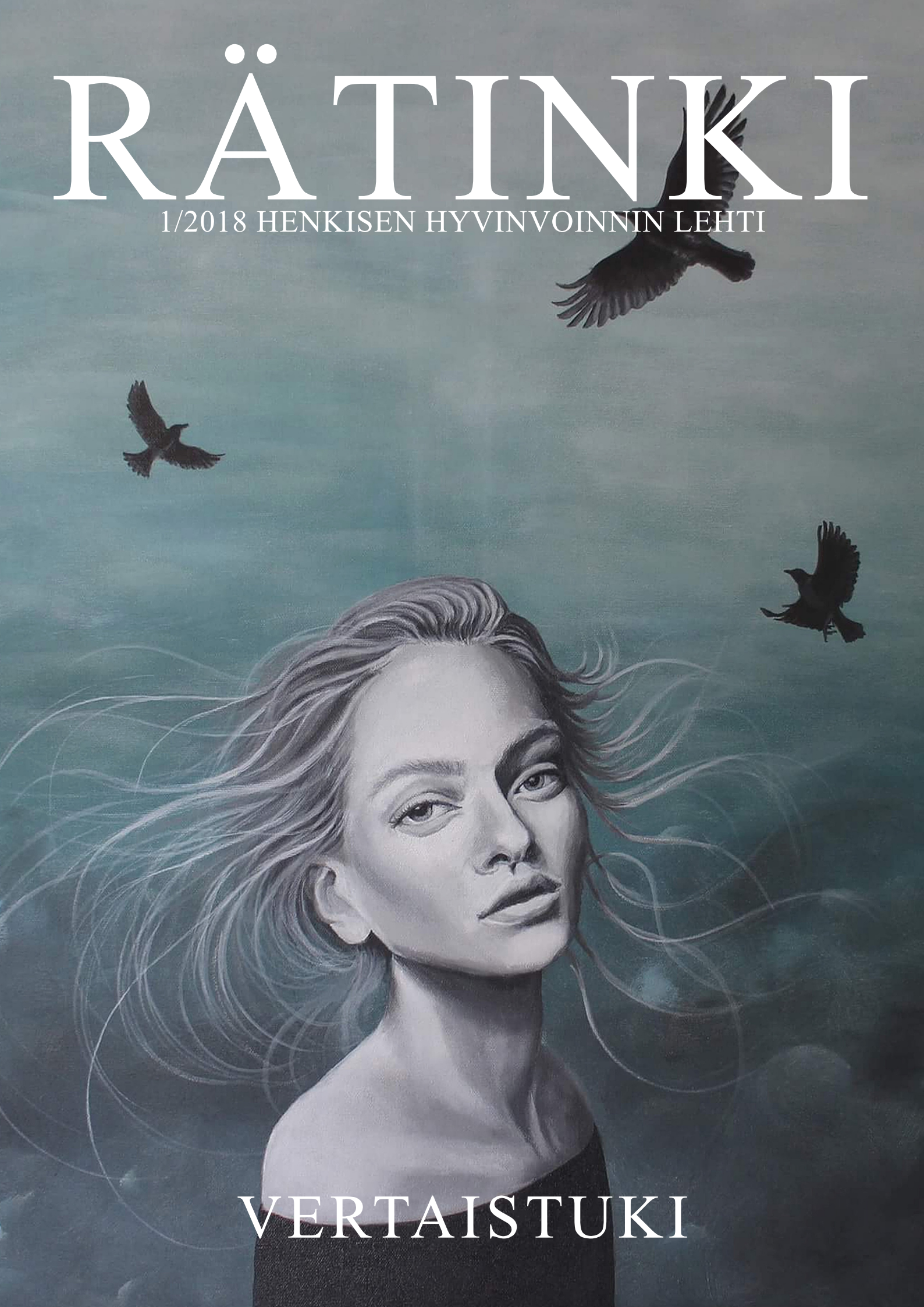
RÄTINKI

1/2018 HENKISEN HYVINVOINNIN LEHTI



VERTAISTUKI

LEHDEN MEDIATIEDOT

Rätinki on viiden Pohjois-Karjalan alueella toimivan mielenterveys- sekä päihdealan yhdistyksen yhteinen henkisen hyvinvoinnin lehti.

Päätoimittaja	Anne Ilmakari-Hämäläinen, Itäinen tiimi ry
Toimitussihteeri	Tero Paasu, Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry
Toimituskunta	Itäinen tiimi ry Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry Pohjois-Karjalan mielenterveysomaiset – FinFami ry Kotikartanoyhdistys ry Soroppi ry
Taitosta vastaava	Jenni Vepsäläinen
Ilmestyminen	Kerran vuodessa

Lehti on ilmestynyt vuodesta 2017 alkaen myös verkkolehtenä. Uusinta lehteä sekä vanhempia numeroita voi lukea osoitteessa www.ratinki.net.

Sisällys

4 Pääkirjoitus

5 AULIS – Apua mielenterveyskuntoutujan arkeen 2017 – 2020

7 Ahaa -elämyksiä, voimaa ja ystäviä

10 Mielenterveyden keskusliitto

13 Poislähettämisen kulttuurista osallisuuteen

16 Tervetuloa Olohuoneeseen!

18 Vertaisena mielenterveyskuntoutujille

19 VERTTI – Ryhmässä vertaistukea ja yhdessäoloa perheille

20 Runo: Vanha kurki

21 Jelli

22 Runo: Ohje vuoteessa viihtyvältä vuoteenomana olevalle

23 Itäinen tiimi ry juhlisti 20-vuotista yhteistyön taivaltaan

24 Kotikonnuilta – Yhessä hyvvee mieltä -hanke

26 Kierrätetyt kissani

28 Raimo Matikaista muistaen

29 Jaken kuvagalleria

30 Itäinen tiimi ry:n jäsenyhdistysten yhteystiedot

Pääkirjoitus

Päätoimittaja
— Anne Ilmakari-Hämäläinen —

Hyvät Rätinki-lehden lukijat!

Tämänkertaisen Rätinki-lehtemme teemana on **vertaistuki**. Sitä aihetta sivuavat enemmän tai vähemmän monet eri järjestöiltä ja yksityishenkilöiltä tulleet jutut. Juttujen vertaistukea käsittelevät aiheet ovat niin omakohtaiselta kuin yleiseltä näkökannaltakin kirjoitettuja.

Vertaistukitoiminta on monen järjestön yhtenä kantavana pilarina heidän toiminnassaan, puhuttiinpa mielenterveys-, päihde-, syöpä- tai omaisjärjestöistä. Vertaistuen voima on ymmärretty paranemisprosessin yhtenä voimaannuttavana ja parantavana lähteenä. Olen itse henkilökohtaisesti mm. omassa työssäni törmännyt todella monta kertaa erilaisissa vertaisryhmissä siihen, että osallistujien suusta kuulee toteamuksen: ”Silloin alkoi todella paranemiseni, kun tulin toimimaan mukaan vertaistukiryhmään.”

Vertaistuellinen parantuminen antaa parantuvalle uskoa, toivoa, itsetuntoa ja – luottamusta, ymmärrystä omasta sairaudesta, kokemusta ja tietämystä siitä, mitä muut vertaiskulkijat ovat joutuneet kokemaan. Edelle mainittu oivallus voi olla juuri se silmiä avaava hetki, kun parantuva huomaa, ettei olekaan yksin kokemuksiensa kanssa. Hän hoksaa sen, kuinka jollakin toisella on vieläkin ”rankempia” kokemuksia kuin itsellään ja siitä huolimatta tämä vertainen on ongelmistaan ja vaikeuksistaan selviytynyt. Joten jospa minäkin voisin selvitä.

Vertaistuki eri muodoissaan, niin yksilö- kuin ryhmämuotoisena, on parasta ihmisen henkiselle ja tunne-elämän hyvinvoinnille, jolloin ihminen saa henkisiä voimavaroja siihen, että hän uskaltaa parhaimmillaan ottaa vastuuta omasta elämästään ja paranemisestaan. Hän uskoo siihen, että elämä kantaa ja se vie eteenpäin. Kun vielä tukena on oma vertaistukiryhmä, niin yhdessä toistaan tukien on turvallista kokeilla omia siipiään uskaltaen esim. lähteä kokeilemaan ihan jotain uutta, vaikka harrastamaan, opiskelemaan, etsimään töitä ja irtautumaan vanhasta.

Vertaistuen avulla voi päästä irti menneisyytensä ”kahleista”, jolloin voi avautua aivan uusi maailma kaikkine unelmineen ja haaveineen, jotka toivottavasti vielä vertaiselle toteutuvatkin!



Päätoimittaja Anne Ilmakari-Hämäläinen

Siitäkin huolimatta, että virallinen taho tekee tärkeää lääkinnällistä ja terapeuttista hoitotyötä, niin todella usein on lopulta auttanut se, että parantumisvaiheessa oleva on liittynyt mukaan vertaistukiryhmään, jossa hän voinut jakaa toisten samassa asemassa olevien kanssa kokemuksiaan, tuntojaan ja ajatuksiaan ja juuri se on avannut tien todelliselle parantumisen tielle.

”Tukien toinen toista, voi löytää itsestä kaikenmoista.”

Kaikille lukijoillemme antoisia ja mielenkiitoisia lukuhetkiä – henkisen hyvinvoinnin -lehtemme Rätingin parissa.

• • AULIS • •

APUA MIELENTERVEYSKUNTOUTUJAN ARKEEN 2017 – 2020

Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry on käynnistänyt mielenterveyskuntoutujien tueksi 3,5- vuotisen hankkeen ”Aulis – apua mielenterveyskuntoutujan arkeen”. Hankkeen rahoittajana toimii STEA (Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus). Aulis-hanke on valtakunnallisen ”Toimintakyky kuntoon” -avustusohjelman osahanke, joka on kohdennettu koko Pohjois-Karjalan maakuntaan.

Lakisääteiset mielenterveyspalvelut kattavat pääsääntöisesti akuutin vaiheen psykiatrisen hoidon ja lisäksi asiakkaalla on mahdollista saada kotikuntoutusta palvelusuunnitelmansa mukaisesti. Lakisääteiset palvelut rajataan hanketoiminnan ulkopuolelle selkeästi ja keskitytään asiakkaan arkea tukevaan ei-lakisääteiseen toimintaan. Hankkeen aikana kohdennetaan tukea kuntoutujan auttamiseen niissä toimissa, jotka eivät kuulu julkisen sektorin palveluihin.

Aulis-hanketta edeltäneen Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:n hallinnoiman ja Joensuun kaupungin KAKE -hankkeelta, Etelä-Savon Ely -keskukselta sekä ESR:ltä rahoituksen saaneen Kimpassa kivempi koti -hankkeen tulokset ovat osoittaneet, että mielenterveyspalveluissa on vahva tarve kotiin annettavasta matalan kynnyksen tuesta. Kuntoutujat ovat hyötyneet kotiin annettavasta elämänhallintataitoja kohentavasta ja arjen aktiivisuutta lisäävästä yksilöllisestä ja osallistavasta tuesta ja ohjauksesta. Aulis-hankkeen päätavoite on työikäisen mielenterveyskuntoutujan arjen toimintakyvyn paraneminen ja yhteiskunnallisen osallisuuden lisääntyminen.

Aulis-hankkeessa jatketaan Kimpassa kivempi koti -hankkeen mukaisesti mielenterveydenhäiriöistä kärsivien henkilöiden toimintakyvyn tukemista ja omaan arkeen aktivoimista. Asiakkaat hankkeeseen tulevat ohjautumaan Siun Soten miepä-palvelujen, mielenterveysyhdistysten sekä muiden yhteistyöverkostojen kautta. Hankkeen toimijoihin voivat ottaa yhteyttä myös kuntoutujien omaiset ja



Hanketyöntekijät Tanja Huikuri (vas.) Pekka Mustonen ja Kati Männynsalo syyskuussa 2017 hankkeen lähtölaukausta ampumassa.

asiakkaat itse.

Aulis-hankkeen kohderyhmänä ovat pohjoiskarjalalaiset 18 – 64 -vuotiaat mielenterveyskuntoutujat. Hanke on 3,5 vuoden pituinen ja vuosittain pyritään tavoittamaan sata asiakasta hankkeen tuen piiriin. Aulis-hankkeen aikana toteutetaan koulutusta vapaaehtoisille, jotka tulevat toimimaan kuntoutujien tukihenkilöinä. Tukihenkilöitä pyritään hankkeen aikana kouluttamaan 30 ja koulutuksen tavoitteena on saada jokaiselle maakunnan paikkakunnalle Aulis-hankkeen kouluttama tukihenkilö. Tukihenkilöiden rekrytointi aloitetaan vuodenvaihteessa ja ensimmäiset koulutukset käynnistyvät keväällä 2018.

Hanketoimijoiden työnjakoa on suunniteltu mukaillen Siun soten aluejakoa siten, että jokaiselle alueelle nimetään vastuuhenkilö. Tarkoitus kuitenkin on toimia siten, että hanketiimin osaaminen ja vahvuudet kohdennetaan järkevällä tavalla asiakaslähtöisesti ja hanketyöntekijät voivat tarvittaessa toimia millä tahansa maakunnan paikkakunnalla. Hankkeesta saatuja tuloksia on tarkoitus jakaa maakunnan ulkopuolelle, ja koko hankkeen ajan tehdään tiivistä yhteistyötä Toimintakyky kuntoon -avustusohjelman toimijoiden kanssa.

Hanketyöntekijöiden vastuualueet

Kati Männynsalo: Joensuu, Kitee, Tohmajärvi, Rääkkylä ja Pyhäselkä

Pekka Mustonen: Lieksa, Nurmes, Valtimo, Juuka, Polvijärvi, Outokumpu ja Liperi

Tanja Huikuri: Kontiolahti, Eno, Ilomantsi, Kiihtelysvaara ja Tuupovaara

Lisätietoja Aulis-hankeesta saa Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:n nettisivuilta www.kotikievari.fi ja hanketyöntekijöiltä.

Projektikoordinaattori Kati Männynsalo
kati.mannynsalo@pkmielenterveydentuki.fi
puh. 044 237 8987

Projektityöntekijä Tanja Huikuri
tanja.huikuri@pkmielenterveydentuki.fi
puh. 044 550 2036

Projektityöntekijä Pekka Mustonen
pekka.mustonen@pkmielenterveydentuki.fi
puh. 044 550 3137

AHAA ELÄMYKSIÄ,
VOIMAA JA YSTÄVIÄ

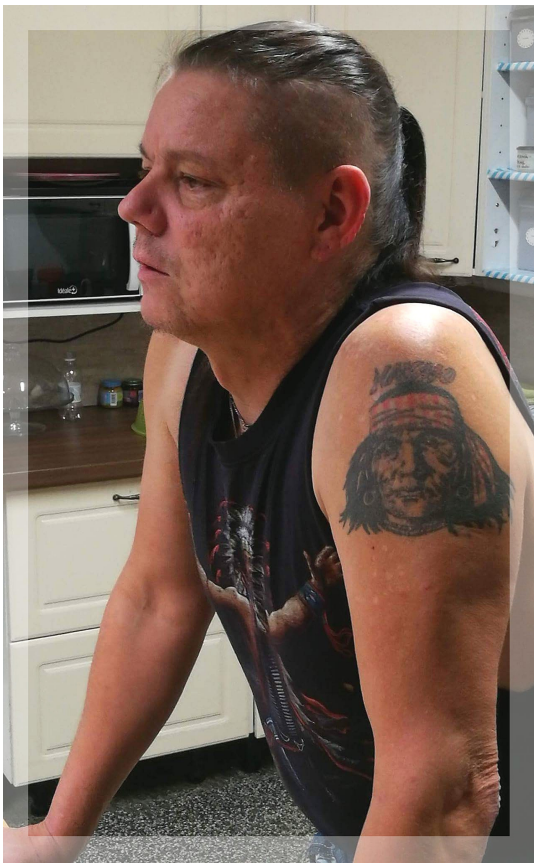
Outokummun mielenterveysyhdistys Välke ry
— Minja Jylhä-Ollila, Sonja Parviainen —

Nykyään on monenlaisia vertaistukiryhmiä erilaisissa elämäntilanteissa oleville ihmisille. On ryhmiä sairastuneille, kuntoutujille, omaisille ja eri ikäisille ihmisille. Vertaistukiryhmät ovat mielenterveysyhdistyksissä ensiarvoisen tärkeää toimintaa, sillä juuri niissä ihmiset pääsevät jakamaan kokemuksiaan ja tukemaan toisiaan luottamuksella, mutta ilman hoitosuhteen rooleja. Se on siis matalan kynnyksen tukitoimintaa. Vertaisryhmätoiminta myös täydentää ja tukee terveyspalvelujen tarjontaa ja vaikutusta, jolloin henkilön saama tuki tilanteeseensa on kokonaisvaltaisempaa.

Vertaisohjaajina olemme samaan aikaan sekä ohjaajia että myös vertaisia muiden ryhmäläisten kanssa. Jaamme omia kokemuksiamme ja näkemyksiämme ryhmässä. Tämä on antamisen ja saamisen tasapainottelua, sillä oman kokemusmaailman jakaminen synnyttää luottamuksellisen ilmapiirin koko ryhmän hyväksi. Ryhmädynamiikkaan kuuluu vastavuoroinen tukeminen, jossa ohjaajan ei tarvitse olla kaikkitietävä tai kaikkivoipa. Myös ryhmäläisille on tärkeää saada kokea olevansa kokemuksineen tukena toisille ryhmäläisille. Koemme, että ryhmänoh-

”Toivon saavani kokemuspohjaista vertsiä, kuulla muiden suusta, että toisilla on ollut samoja tilanteita ja miten niistä on selvitty. Oon huomannut, että mulla on ollut pahempia juttuja monesti kuin muilla, mutta silti on tärkeää, että vertsiryhmiä on. Muistan mistä on tullut ja mistä on selvinnyt. Oon osallistunut AA-ryhmiin, ADHD-ryhmään, uskonnollisiin ryhmiin ja NA-ryhmään.”
– Inkkari

”Oon osa ryhmää. Mun on välillä vaikea muistaa, mitä olin sanomassa, joten en aina osaa puhua niin kuin olin ajatellut, mut muuten oon aktiivinen ja kuuntelen muita. Ainakin oon tiedostanut, etten ole ainoa tällainen, eikä kukaan osoittele sormella. Oon saanut hyväksyntää.”
– Inkkari



Inkkari. Kuva: Marjo Mäntykivi

jaajina olemme tasavertaisia ryhmäläisten kanssa, mutta meillä on samalla vastuu ryhmän toiminnasta, ryhmässä keskustelun sujuvuudesta ja tasapuolisuudesta. Kaikkien ryhmäläisten tulee saada tulla kuulluksi omien kokemustensa ja mielipiteidensä kanssa. Ryhmänohjaajan rooliin kuuluu siis mahdollistaminen, tasavertaisuus ja tasapuolisuus sekä vastuu ryhmästä. Se ei ehkä ole helpoin tapa toimia vapaaehtoisena, mutta se on antoisaa myös itselle.

Sonja: Ensimmäinen ohjaamani ryhmä oli psykoosikuntoutujille tarkoitettu Stigma -niminen vertaistukiryhmä. Suunnittelin ryhmän toiminnan ryhmänohjaajakurssilla, jonka jälkeen aloitin ryhmän mainostamisen. Ryhmä sai osallistujia ja minä sain kokemuksia ohjaamisesta. Ryhmälle oli silloisessa kotikaupungissani suuri tilaus ja minua pyydettiin jatkamaan toimintaa vielä toiselle paikkakunnalle muutettuani, mikä ei omien resurssieni rajoissa kuitenkaan valitettavasti ollut mahdollista.

Olen sittemmin ohjannut nykyisellä kotipaikkakunnallani Outokummussa Mielenterveysyhdistys Välkkeellä vastaavanlaista Oma polku -nimistä vertaistukiryhmää, jonka kohderyhmää ovat kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä sekä skitsofreniasta kuntoutuvat ihmiset. Ryhmä on ollut toiminnassa vuoden 2016 alusta lähtien ja toimintaa ohjaamassa minulla on ohjaajapari, toinen vapaaehtoinen ohjaaja.



Sonja

Käynnistin Outokumpuun myös ADHD-aikuisille suunnatun vertaistukiryhmän, koska sellaista ei vielä ollut aiemmin tarjolla. Ryhmä on Pohjois-Karjalan ADHD-, autismi- ja dysfasiayhdistys Aksoni ry:n toimintaa.

Ohjaajan on tärkeää osallistua keskusteluun jakaen omia kokemuksiaan ja tuntemuksiaan käyttämättä ryhmän tukea itsensä terapoimiseen. Ryhmänohjaajan on myös tärkeää olla omassa prosessissaan sellaisella tasolla, etteivät ryhmässä käsiteltävät asiat kuormita henkisesti. Ammatillisen ohjaajan koulutuksen tuoma ammatillinen näkemys on vertaistoiminnan ohjaajalle hyödyksi. Vapaaehtoisille on tarjolla myös kurssimuotoisia ryhmänohjaajakoulutuksia sekä kokemusasiantuntijan koulutusta, joka tarjoaa valmiuksia vertaisohjaajana toimimiseen.

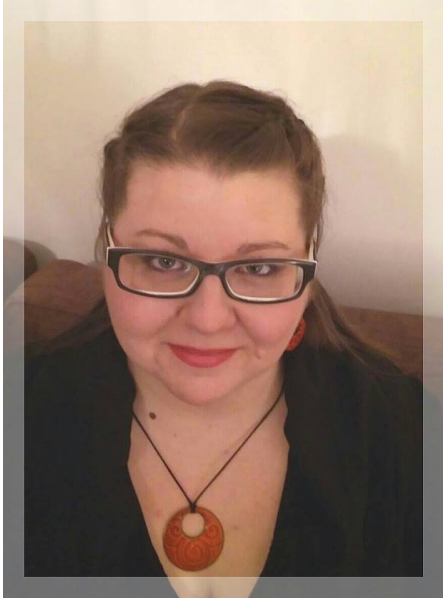
Minja: Haluan antaa ryhmäläisille aikaa kuulumisten vaihtamiseen ja keskusteluun. Kannustan heitä avoimuuteen, jotta he saisivat vertaisryhmästä mahdollisimman paljon irti. Jokainen kuitenkin määrittelee itse mitä ja minkä verran jakaa muille. Vaikka ryhmä on suljettu ja siinä edellytetään 100-prosenttista vaitioloa ryhmässä käydyistä keskusteluista, on jokaisen tärkeää saada määrittää yksityisyyden rajansa itse.

Minja: Olen koulutukseltani nuoriso- ja vapaa-ajan ohjaaja. Koen koulutuksen hyväksi pohjaksi myös vertaisryhmien ohjaamiselle. Haluan kuitenkin täydentää osaamistani kouluttautumalla vertaisohjaajaksi sekä kokemusasiantuntijaksi, koska ne lisäävät ohjaajuuteeni vertaisuuden näkökulmaa.

Vertaistukiryhmien ohjaaminen on tärkeä osa mielenterveys-

”Toivon saavani ryhmässä voimaannuttavaa läsnäoloa. Turvallista ympäristöä, jossa jakaa elämänsä kipukohtia, mutta myös kertoa pienistä askelista parempaan. Ehkä toivona jollekin toiselle. Toivon paljon aitoja tunnetiloja, ilman turhia jännityksiä ”voiko sanoa ja tuntea näin”.”
– Virpi

”Kaikki tässä elämässä heijastuu omasta itsestä, kyvystä rakastaa itseään, kasvaa ihmisenä sekä heijastaa omia kantojaan ja näkemyksiään muiden näkemyksiin. Oppia niistä, saada rohkeutta ja voimaa. Toki myös oma uskallus olla avoin kokemastaan ja tekemästään, oli ne sitten millaisia asioita vain, voi olla juuri se oikea hetki avatakseen jonkun toisen lukkoja, ahdistuksia tai pelkoja. Meidän ryhmässä kantava voima on juurikin se, että kokee auttavansa saadessaan itse, kuitenkin omaan henkilökohtaiseen tahtiin.”
– Virpi



Minja. Kuva: Sonja Parviainen

yhdistyksen toimintaa ja vapaaehtoistyötä, koska ohjaajia tarvitaan aina, kun ryhmämuotoista vertaistukea halutaan tarjota ja kehittää. Vapaaehtoiset ryhmänohjaajat ovat omalla tavallaan mahdollistajia ja toiminnan jatkuvuuden ylläpitäjiä. Ryhmän toiminnoista vastaaminen ja ryhmäkertojen valmistelu vievätkin suuren osan vapaaehtoistyöhön käytettävästä ajasta.



Virpi. Kuva: Heidi Määttä

Minja: Ohjaan tällä hetkellä Välke ry:ssä Ihana minä?! -nimistä vertaisryhmätoimintaa, jonka olen itse kehitellyt. Kyseessä on naisille suunnattu voimauttava ryhmä, jossa käsitellään itsetuntoon, minäkuvaan, omiin rajoihin, vahvuuksiin ja voimavaroihin, unelmointiin, rooleihin, itsensä kuuntelemiseen ja riittämättömyyden kokemuksiin liittyviä asioita keskustelun ja erilaisten harjoitusten kautta. Ihana minä?! -ryhmän sisältö rakentui sen pohjalta, millaisten asioiden kanssa olisin itse kaivannut tukea.

Pilottiryhmä aloitti alkuvuodesta 2017 ja ryhmän toiveesta järjestettiin teemoja syventävä jatkoryhmä. Syyskuussa 2017 aloitin lisäksi uuden ryhmän kanssa ja toimintamallia on tarkoitus lähteä viemään muihin mielenterveysyhdistyksiin vuoden 2018 aikana. Tällaiselle ryhmätoiminnalle on selkeä tarve ja olen saanut paljon positiivista palautetta niin ryhmäläisiltä kuin yhteistyökumppaneiltakin.

Välkkeellä tarjoamme monenlaista vertaisryhmätoimintaa. Ihana minä?!-, Oma polku ja aikuisten ADHD -ryhmien lisäksi on ollut tai tulossa esimerkiksi Nuorten luova ryhmä, mielenterveyskuntoutujien sekä heidän omaistensa identiteettityötä tukeva Muisteluryhmä, Irti tupakasta -vertaisryhmä, mielenterveysomaisille suunnattu Omaisten ABC -ryhmä sekä kipukroonikkojen Kipuryhmä. Kehittelemme ja järjestämme uusia ryhmämuotoja sen mukaan mitä meiltä toivotaan ja millaista ryhmätoimintaa vapaaehtoiset sekä työntekijät haluavat ohjata. Aikomuksemme on myös levittää hyviksi ja tarpeellisiksi todettuja ryhmätoimintamalleja muihin yhdistyksiin.

”Koen saavani paljon ahaa-elämyksiä, paljon voimaa sekä ihmisiä ja ystäviä, joiden kanssa on nyt tänään tässä hetkessä, ja varmasti myös tulevaisuudessa, hyvä ja niin sanotusti helppo olla. Huomata, ettei oikeastaan minkään asian kanssa ole yksin. Useinhan kuvittelee, että ajattelee tai kokee jotain näin ainoana. Vertaistuki on opettanut ehkä yhtenä tärkeimpänä sen, ettei näin ole. Kun vain on voimaa, uskaltaa olla itselleen sopivasti avoin ja kuuntelee muita sydämellään.”
– Virpi

Mielenterveyden keskusliitto

Tiina Hyttinen ja Minja Jylhä-Ollila valittiin Mielenterveyden keskusliiton valtuuston Pohjois-Karjalan edustajiksi

— Tiina Hyttinen, Minja Jylhä-Ollila, Anni Pesonen —

Mielenterveyden keskusliiton joka kolmas vuosi kokoontuva ylin päättävä elin liittokokous kokoontui 20. – 21.5.2017 Helsingissä. Kokouksen tehtävänä on käsitellä hallituksen laatima katsaus edellisten kolmen vuoden toiminnasta, valita liiton puheenjohtaja ja kahdeksan hallituksen jäsentä sekä liittovaltuuston puheenjohtaja, varapuheenjohtaja ja varsinaiset jäsenet, joita on kaksikymmentäviisi. Seuraavaksi kolmeksi vuodeksi liiton puheenjohtajaksi valittiin kuusamolaisen luokanopettajan ja kaupunginvaltuutettu Tarmo Raatikaisen. Hän on aiemmin toiminut liiton valtuuston puheenjohtajana. Pohjois-Karjalasta liittovaltuustoon valittiin entisen yhden edustajan sijasta kaksi edustajaa joensuulainen Tiina Hyttinen jatkamaan edustajana ja uutena outokumpulainen Minja Jylhä-Ollila. Tässä artikkelissa Tiina ja Minja kertovat hieman itsestään ja siitä, mihin aikovat vaikuttaa valtuustokaudellaan.

Tiina Hyttinen

Olen 50-vuotias yhden aikuisen lapsen äiti. Olen kirjoittanut ylioppilaaksi hyvin arvosanoin vuonna 1985. Olen tullut valituksi yliopistoon useamman kerran, mutta en ole jaksanut suorittaa opintoja loppuun. Olen valmistunut myyjä-somistajaksi vuonna 1991 ja oppisopimuksella suurtalouskokiksi vuonna 2010. Olen ollut eläkkeellä noin 15 vuotta mielenterveyssyistä. Eläkkeen jätin lepäämään vuonna 2007 kun aloitin oppisopimusopiskelun Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:n Kotikievarilla. Olen ollut kokki/asukasohjaajana Kotikievarilla kokiksi valmistumisesta lähtien. Olen ollut Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:n puheenjohtajana kymmenisen vuotta. Lopetin puheenjohtajuuden, kun pääsin yhdistyksen palkatuksi työntekijäksi ja katsoin olevani jäävi olemaan oma työnantajani. Olen valmistunut kokemusasiantuntijaksi keväällä 2017. Sitä kautta olen päässyt FinFamin luotsaamaan asiakasraatiin. Olin myös perustamassa asiakasraatia Joensuuhun. Odotan innolla mitä muuta tämä koulutus tuo tullessaan.

Olen ollut MTKL ry:n liittovaltuuston jäsen vuodesta 2008 alkaen. Olen kokenut sen mielekkääksi tavaksi vaikuttaa mielenterveyskuntoutujien asioihin. Liittovaltuuston kokouksien yhteydessä on ollut seminaari, jonka myötä olen saanut paljon arvokasta tietoa mielenterveystyön uusimmista tuulista. Olen pyrkinyt jakamaan saamani tiedon työtovereilleni ja Itäinen tiimi ry:lle.

Pidän tärkeänä, että Mielenterveyden keskusliitossa pysytään ajan tasalla Sote-uudistuksessa ja pidetään huoli siitä, että mielenterveyskuntoutujien palvelujen saanti turvataan. Myös on tärkeää, että järjestöt palvelujen tuottajina eivät jää suurten kansainvälisten toimijoiden jalkoihin. Pidän tärkeänä myös kokemusasiantuntijuuden vakiinnuttamista hoitojärjestelmään



Pohjois-Karjalan uudet naisedustajat Minja ja Tiina. Kuva: Anne Ilmakari-Hämäläinen

sekä kuntoutujien mielekkään arjen turvaamista aina mahdolliseen työelämään siirtymiseen saakka. Mielestäni valtuustotyöskentely on tiimityötä. Haluan olla edelleen rakentamassa ja ylläpitämässä tiimihenkeä jatkavien sekä uusien valtuutettujen kanssa.

Minja Jylhä-Ollila

Olen outokumpulainen järjestötyöntekijä, vaimo ja äiti. Koulutukseltani olen nuoriso- ja vapaa-ajan ohjaaja ja työskentelen Outokummun mielenterveysyhdistys Välke ry:ssä. Harrastan järjestötoiminnan lisäksi musiikkia, käsitöitä, joogaa ja valokuvausta. Päädyin Välkkeelle vapaaehtoiseksi käynnistäessäni Outokumpuun Kirje tuntemattomalle -kirjepajatoimintaa keväällä 2016 ja hurahdin järjestötoimintaan työskennellessäni Välkkeellä harjoittelijana viime lukuvuoden. Huomasin löytäneeni työn, josta nautin ja jossa koen olevani hyvä sekä työympäristön, joka mahdollistaa innovatiivisuuden ja uuden oppimisen. Viihdyn ihmisten parissa ja koen antoisaksi olla mukana tukemassa erilaisissa elämäntilanteissa olevien ihmisten matkalla.

Syyskaudella 2017 suunnittelen ja ohjaan yhtenä työtehtävänäni Välkkeellä kahta Ihana minä?! ryhmää, joista toinen on aloittavien ryhmä ja toinen keväällä 2017 toteutetun pilottiryhmän jatkoryhmä. Ihana minä?! on voimauttavaa vertaisryhmätoimintaa naisille ja sen tarkoituksena on tukea mm. itsetunnon vahvistusta, omien rajojen hahmottamista ja puolustamiskykyä, positiivisen minäkuvan ja kehonkuvan kehittymistä sekä itsemyötätunnon lisääntymistä. Olen kehittänyt ryhmätoimintamallin itse sen pohjalta, millaisten asioiden kanssa olisin itse kaivannut aikanaan tukea ja olen saanut ryhmämallista paljon positiivista palautetta. Mallia on tarkoitus lähteä levittämään ympäristökuntiin vuoden 2018 aikana ja yhteistyötä on jo alustavasti suunniteltu Joensuussa toimivan yhdistyksen kanssa.

Välkkeen lisäksi olen aktiivisesti mukana Pohjois-Karjalan ADHD-, autismi- ja dysfasiayhdistys Aksoni ry:n sekä Itäisen tiimin toiminnassa, Siun soten mielenterveys- ja päihdetyön asiakasraadissa, Outokummun vammaisneuvostossa sekä Oudot Martat ry:n toiminnassa. Keväällä 2017 minut valittiin Mielenterveyden keskusliiton valtuustoon ja olen tehtävästä kiitollinen ja innostunut. Oman paikan löytymisen myötä on täytynyt myös priorisoida, sillä aika ja voimavarat eivät riitä olemaan aktiivisesti mukana kaikessa kiinnostavassa. Siksi olenkin nyt keskittynyt sellaisiin luottamustoimiin, jotka ovat minulle antoisimpia kokonaisuuden kannalta ja joissa minulla on mahdollisuus olla vaikuttamassa sydäntäni lähellä oleviin asioihin eli henkisen hyvinvoinnin kohentamiseen liittyviin asioihin.

Välke ry on kohtalaisen pieni, mutta aktiivinen yhdistys, joka toimii pienellä paikkakunnalla. Järjestötyössä verkostoituminen on tärkeää, samoin kuin työn kohderyhmään kuuluvien äänen kuuluviin saattaminen. Sen lisäksi, että koen antoisaksi olla ennaltaehkäisemässä mielenterveysongelmia ja tukemassa kuntoutujia, haluan jatkuvasti kehittyä ja oppia lisää. Asetuin ehdolle valtuustovaaliin, koska se tarjoaa mahdollisuuden päästä vaikuttamaan asioihin sekä vahvistaa tietotaitoa ja verkostoitumista. Kokousreissuilla pääsen myös vaihtamaan ajatuksia, kokemuksia ja ideoita muiden mt-järjestötoimijoiden kanssa, mikä sekin on tärkeää niin oman kehittymisen, toiminnan kehittämisen kuin valtakunnallis-



Tiina (vas.) ja Minja Helsingissä. Kuva: Anni Pesonen

tenkin asioiden edistämisen kannalta.

Valituksi tuleminen tuntui huikean hienolta ja liikutuin luottamuksesta syvästi. Olin ja olen valinnasta kiitollinen ja innostunut. Odotan valtuustokauden kokouksia ja muita tapaamisia suurella mielenkiinnolla. Valinta tuntui erityisen hienolta, koska olen järjestötoiminnassa vielä uusi tulokas ja olin ensimmäistä kertaa mukana keskusliiton liittokokouksessa. Oli mahtavaa tuntea, että minut otettiin vastaan avosylin ja että ihmiset vakuuttuivat siitä, että minulla on paljon annettavaa.

Tällä hetkellä päihdeongelmaiset eivät ole oikeutettuja psykoterapiaan, eikä mielenterveyssyistä sairauseläkkeellä olevat kuntouttavaan työtoimintaan. Fakta on kuitenkin se, että suurella osalla syy päihdeongelmaan on mielenterveydellinen tai neuropsykiatrinen, jolloin terapia auttaisi kuntoutumisessa. Riippuvuudesta ei pääse pysyvästi irti, mikäli sen syytä ei korjata. Sairaseläkkeellä olevat puolestaan ovat eri arvoisessa asemassa asuinpaikkastaan riippuen, sillä kaikilla paikkakunnilla ei tarjota terapeuttista työtoimintaa. Työn tekeminen tuo kuntoutujalle rutiineja, mielekästä sisältöä elämään sekä onnistumisen ja hyödyksi olemisen kokemuksia. Niillä on siis merkittävä rooli kuntoutumisen edistymisessä. Terapia puolestaan edistää eheytymisprosessia ja päihteitä parempien stressinhallintakeinojen löytymistä, jolloin riippuvuudesta on helpompi päästä pysyvästi irti. Esimerkiksi nämä ovat asioita, joihin haluan vaikuttaa valtuustokaudellani.

Lisäksi pidän kokemusasiantuntijuutta tärkeänä asiana niin kuntoutujien prosessien tukemisessa kuin myös hoitotahon asenteiden ja näkökulmien täydentämisessä. Haluan olla lisäämässä tietoisuutta kokemusosaamisen mahdollisuuksista, jotta sitä osattaisiin hyödyntää enemmän ja paremmin. Kokemusasiantuntijoiden rooli asiakkaan ja kuntoutujan näkökulman esiin tuojina on merkittävä, joten haluan edistää myös kyseisen toiminnan organisoitumista. Itselläni ei vielä ole kokemusasiantuntijan koulutusta, mutta olen menossa koulutukseen sopivan kurssin löytyessä.

Poislähettämisen kulttuurista osallisuuteen

Siun Sote tuli – muuttuiko muu kuin organisaatiokaavio? Mielenterveys- ja päihdepalvelut yhdistyivät ja uudistuivat – miten päästä palveluiden pariin? Nämä ja monet muut kysymykset askarruttavat monia joko omalla tai läheisen kohdalla. Niinpä istutimme piinapenkkiin vuoden 2017 alusta alkaen MiePä-palveluiden palvelupäällikkönä ja ylilääkärinä aloittaneen Johanna Suvannon mielenterveyskeskuksesta.

— Minna K. Turunen, Tero Paasu —



Ihmisillä on monia kipukohtia elämässään, joista haastavimpia ovat usein myös mielenterveys- ja päihdeongelmat. Ne kulkevat usein käsi kädessä, jolloin puhutaan kaksoisdiagnoosista: monesti mielenterveysongelmiin käytetään epäonnistuneena omahoitona päihteitä ja päihteet puolestaan aiheuttavat ja mutkistavat mielenterveysongelmia. Niinpä Pohjois-Karjalan sosiaali- ja terveyspalvelujen kuntayhtymässä Siun Sotessa tehdään töitä maakunnallisesti yhtenäisten mielenterveys- ja päihdepalvelujen (MiePä-palvelut) luomiseksi. Tähän asti alueen 14 kuntaa olivat järjestäneet palvelut omalla alueellaan yhteistyössä erikoissairaanhoidon kuntayhtymän kanssa.

Ota koppi palveluista

Jo ennen Siun Soten käynnistämistä järjestöt keräsivät asiakkaiden kokemuksia hoitopolun toimivuudesta. Kantava idea MiePä-palvelujen muutoksessa on ollut vähentää huomattavasti poislähettämisen kulttuuria ja asiakkaan kokemaa tyhjän päälle tipahtamista jossain vaiheessa hoitoketjua tai peräti eksymistä palveluviidakkoon. Muutoksessa halutaan myös lisätä ihmisen osallisuutta omaan elämäänsä.

Useinhan tilanne on ollut se, että kipeimmin apua tarvitseva ei ole edes tiennyt kehen ottaa yhteyttä ja miten. Tästä näkökulmasta hoitoon hakeutuminen on tehty helpoksi. On yksi hoitokoordinaattori, johon ollaan yhteydessä yhden numeron välityksellä arkisin virka-aikana (8 – 15.45). Hänen kanssaan selvitellään tilannetta ja mietitään yhdessä ratkaisuvaihtoehtoja sekä mahdollisesti ohjataan vielä eteenpäin. Tarvittaessa hoitokoordinaattori ottaa myöhemmin yhteyttä asiakkaaseen. Ilta-aikaan ja viikonloppuisin ollaan yhteydessä tehostettuun

avohoitoon, päivystykseen tai maakunnalliseen päihdepalveluun, johon on myös yksi ainoa maakunnallinen numero. Nämä numerot löytyvät tämän artikkelin lopusta.

Hoitavan tahon puolelta erilaisiin ongelmiin on määritelty yhteiset toimintatavat niin, että hoito etenisi jouhevasti. Vielä nykyisellään mielenterveys- ja päihdepalveluista tarvitaan lähete keskussairaalaan, jossa mielenterveys- ja päihdepalvelut sijaitsevat kootusti L-talossa Tikkarinteellä. Ketju toimii myös toisin päin: sairaalajakson jälkeen sovitaan avohoidon palvelujen kanssa asiakkaan jatkohoidosta. Tavoitteena on selkeästi tietää, kuka hoitaa ja mitä. Niinpä palvelujen käyttäjän kannalta suurin myönteinen muutos on se, että avohoidon mielenterveys- ja päihdepalvelut löytyvät kootusti ja vieläpä saman katon alta Torikatu 30:stä Kansalaistalon yläkerrasta. Yhteistyö niin Kansalaistalon kuin muidenkin sosiaali- ja terveyspalveluja tuottavien yhdistysten kanssa on sujunut hyvin ja rikastuttanut molempien osapuolien toimintaa. Kaiken kaikkiaan uudistuneen palvelumallin tarkoituksena on se, että päästäisiin eroon pompottelusta luukulta toiselle eikä asiakkaan tarvitsisi kuulla viestiä: ”Tämä ei kuulu meille.”

Kohti uutta ajattelua ja osaamista

Itsessään kaksoisdiagnoosi on haastava, mutta kohdattavissa oleva ongelma, joka vaatii uutta osaamista. Niinpä päihdepuolelle ollaan hakemassa psykiatrista osaamista ja päinvastoin myös mielenterveyspuolelle ollaan hankkimassa päihdeongelmaan liittyvää tietotaitoa. Ratkaisuna tähän on työntekijäkierto näiden yksiköiden sisällä. Työnkierrossa saadaan uusia ideoita, oivalluksia ja kontakteja. Ajatus on se, että vähitellen kaikki oppivat tekemään vähän kaikkea. Toiveena on ollut myös saada sosiaalipalveluja terveysasemille, joissa ihmisten kohtaaminen konkretisoituu. Ongelmaksi voi muodostua se, että Siun Soten MiePä-palveluiden uusi organisoituminen hajottaa jo olemassa olevia hyviä käytäntöjä pienemmissä kunnissa, sillä terveysasemilla on opittu näkemään ihmisen elämän monet puolet ja tarpeet arkisissa asiakaskontakteissa.

MiePä-palvelujen toiveena on myös päästä lähemmäksi asiakasta kuin mitä lähin terveyskeskus on ns. jalkautuvien palvelujen avulla. Tällöin on mahdollista se, että sairaanhoitaja menee sinne, missä ihmiset elävät omaa arkeaan esim. liikkuvan MiePä-auton avulla. Mallia on otettu laajemminkin Etelä-Karjalan Ek-Soten mallista, jolla on saatu aikaan aitoja säästöjä yhdistämällä aiemmin hajallaan olevat palvelut.

Uusia haasteita kohden

Käynnissä olevassa MiePä-työssä halutaan laajentaa näkemystä ihmisen kokonaisvaltaisuudesta. Tällä hetkellä kiinnitetään huomiota asiakkaiden liitännäissairauksiin ja niihin liittyvään kuolleisuuteen. Tähän haasteeseen halutaan vastata systemaattisilla somaattisilla eli fyysiseen terveyteen liittyvillä terveystarkastuksilla. Asiakkaan omaa osallisuutta pyritään lisäämään Veso-hankkeella, jonka keskiössä on liikuntaohjaus.

Lisäksi MiePä-palveluissa vuoden 2018 aikana halutaan keskittyä niin lasten ja kuin myös nuorten perheiden palveluihin, joilla pyritään parantamaan 15 – 29-vuotiaiden terveyttä. Toimintaa on laajennettu ottamalla työhön mukaan myös lastensuojelu. Tässä on otettu käyttöön Lapset puheeksi -menetelmä niin, että päästään myös sanoista tekoihin. Tulevaisuudessa on tarkoitus toteuttaa seurantaa, miten kattavasti lapsiperheiden tukimuotoja käytetään hyväksi arkisessa työssä.

Uudistuksen yhtenä tärkeänä iskulauseena on integraatio ja tämä halutaan ulottaa myös yhdistystoimijoihin, sillä yhdistysten toiminnassa ihmisiä kohdataan ruohonjuuritasolla. Tämä tietenkin vaatii yhdistyksiltä uutta intentiota. Ylihoitaja Kirsti Sainola-Rodriguezin mukaan julkisen terveydenhuollon puolelta yhdistyksille heitetty haaste voidaan kiteyttää kahteen sanaan: innovatiivisuus ja avoimuus. Avoimuus yhdistystoimijoiden puolelta tarkoittaa mm. sitä, että kerrotaan rohkeasti omista toiveista ja tarpeista sekä siitä, millaista yhteistyötä olisi tarpeen tehdä. Julkinen puoli painottaa toiminnallisuutta. Innovatiivisuus liittyy niin yhteisiin foorumeihin kuin yhteiseen tiedottamiseen sekä kummankin toimijan toiminnan rajapintoihin, jossa kehityshaasteet ja toiminnot kohtaavat. Lisäksi toivotaan, että panostettaisiin digitaalisuuteen. Se voisi merkitä esim. yhteistä sähköistä alustaa, jossa erilaiset ryhmät löytyvät yhdellä kertaa.

Näitä tavoitteita kohden lähdetään säännöllisillä tapaamisilla eri toimijoiden kesken unohtamatta asiakaspalautteita, asiakasraateja ja koulutettuja kokemusasiantuntijoita. Huolimatta etenevästä integraa-

tiosta, jossa kaikki toimijat tekevät omalla sarallaan ”MiePä-työtä”, on tärkeää nähdä selvästi,kuka tekee ja mitä.

Yhtenä kipukohtana ja historian painolastina erityisesti omassa maakunnassamme on ollut myös psykiatrinen tahdonvastainen hoito, joka on monien asiakkaiden kokemusmaailmassa saanut monesti ikäviäkin sävyjä. Tämän stigman poistaminen vie aikansa, mutta tähän ilmiöön halutaan vastata yksinkertaisesti tehokkaalla avohoidolla.

Nainen näiden ajatusten takana

Näiden ajatusten takaa avautuu meille avoin ja sosiaalinen ehdottomaksi Apulanta -faniksi tunnustautuva 48-vuotias psykiatri, jonka perheeseen kuuluvat puolison lisäksi kolme tytärtä unohtamatta kuutta kissaa ja sitä pakollista koiraa. Vastapainoa vaativalle työlle muodostavat käsityöt ja omistautuminen Nuoret Kotkat –järjestötoiminnalle. Tulevaisuuden verhon takaa löytyy myös kiinnostusta ratamoottoripyöräilylle jossakin muodossa.

Ihmissuhdetyö vaatii monenlaista ihmiselämän näkemystä ja sitä myös Johannan taustasta löytyy. Työura alkoi aueta 13-vuotiaana tädin maatilalla lastenkaitsijana ja possujen hoitajana. Lisäksi vuodet pääkaupunkiseudulla kuluivat niin valokuvausliikkeessä, leikkaussalin siivoojana, osastosihteerinä ja R-kioskin hoitajana.

Varsinainen nykyinen ura lähti liikkeelle terveyskeskuslääkärinä Joensuussa ja Lieksassa. Kolmen kuukauden jakso psykiatrian parissa vuosituhannen vaihteessa vaihtui oletettua pidemmäksi. Entisen Paiholan sairaalan lääkärin tehtävässä lähes kaikki psykiatrian osastot ja yksiköt ovat tulleet tutuiksi. Yksi lempilapsi on ollut akuuttityö ja tehostettu avohoito, joista jälkimmäistä hän on ollut myös perustamassa ja josta luopuminen on vaatinut oman surutyönsä.

Johanna näkee toiminnan kehittämisen parhaimmaksi, mitä hän voi olla tekemässä. Se on hänen mielestään yksinkertaisesti sitä, että opitaan näkemään, mitä voidaan tehdä paremmin kuin tähän mennessä. Asioiden eteenpäin vieminen on yksi motivoivimpia tekijöitä, vaikka työtoverit ovat toivoneet, että ” voitaisiinko välillä tehdä ihan vaan töitä.” Sydämen tavoitteena on olla avuksi ihmiselle elämän eri vaiheissa. Tärkeäksi hän kokee myös ihmisten kanssa tekemisen; olipa kysymyksessä niin työkaverit, asiakkaat kuin verkostot.

Evästykseksi meille kaikille yhdellä sanalla sanoen tarjoillaan aivoterveyttä: yksinkertaista ja moneen vaivaan toimivaa, mutta ennen kaikkea terveyttä ylläpitävää lääkettä. Siihen sisältyvät perusasiat: liikunta, terveellinen ravinto, hyvä yöuni ja aivojen ahkera käyttö sekä stressin ja päihteiden vähentäminen. Jos tämä ei satu jostain syystä auttamaan, niin ottakaa yhteyttä rohkeasti MiePä-palveluihin, niin selvitellään asiat. Asioilla on taipumus aina järjestyä, on Johannan motto.

Yhteyttä Miepä-palveluihin

Mielenterveys- ja päihdepalvelujen hoitokoordinaattorit
Puh. 013 330 2145
Ma–pe klo 8–15.45

Aikuispsykiatrian tehostettu avohoito
Puh. 013 330 2132
Kiireellisissä mielenterveyteen liittyvissä asioissa, myös erilaisissa kriisitilanteissa, voit soittaa aikuispsykiatrian tehostettuun avohoitoon.



Tervetuloa Olohuoneeseen!

— Sara Sistonen —

Järjestöhuone Linkin läheisyydessä sijaitseva Olohuone avattiin virallisesti syyskuun lopulla. Avajaisiin osallistui yli 60 henkilöä. Ohjelmassa oli muun muassa ylilääkäri Pekka Ropposen puhe, arpajaiset, yhteisötaideteos ja musiikkiesitys. Avajaisten järjestämisessä olivat mukana Siun sote ja Karelia-ammattikorkeakoulun Voimala.

Olohuone on ollut käytössä jo kesäkuun puolesta välistä asti niin kävijöille, järjestöille kuin sairaalan henkilökunnalle. Tilassa on tähän mennessä järjestetty erilaisia aktiviteetteja kävijöille, koulutuksia, ja järjestöt ovat esitelleet tilassa omaa toimintaansa. Olohuoneen idea on toimia matalan kynnyksen oleskelutilana, johon voi tulla kuka tahansa esimerkiksi kahville tai istuskelemaan. Linkki ja Olohuone on todettu tarpeellisiksi sekä toisiaan täydentäviksi: Olohuoneesta on mahdollista siirtyä Järjestöhuone-Linkin puolelle keskustelemaan kahden kesken, minkä kävijät ovat kokeneet hyväksi asiaksi.

Olohuoneesta on saatu runsaasti hyvää palautetta, sillä kävijät ovat kokeneet tilan heillä tärkeäksi. Olohuoneessa käydään tapaamassa muita kävijöitä, vietetään aikaa erilaisina aktiviteetteina, keskustellaan, odotellaan esimerkiksi sairaanhoitaja-aikoja, juodaan kuppi kahvia ja lähdetään hetkeksi muualle osastolta. Olohuoneessa on myös mahdollista pelata lautapelejä, askarrella, lukea ja piirtää. Osa kävijöistä käy joka päivä, mutta lähes päivittäin Olohuoneessa käy joku uusi tuttavuus. Täten Olohuoneen ja Linkin tunnettavuus on koko ajan kasvanut. Kävijämäärät olivat jatku-

vassa kasvussa hankkeen aikana.

Olohuoneessa on myös nähtävissä vertaistuellinen näkökulma. Kävijät ovat monesti sairaalassa olevia potilaita tai avopuolen potilaita, joten taustalla on usein samanlaisia elämäntilanteita. Kävijät keskustelevat paljon keskenään, vaikka he eivät tuntisi toisiaan ennestään. Keskustelun edetessä saatetaan huomata, että hei, minullahan on samanlainen tilanne tai samanlaisia kokemuksia kuin sinulla ja näin he saavat toisiltaan vertaistukea. Olohuoneen kävijöiden kesken vallitsee kannustava ja positiivinen ilmapiiri, ja jokainen kävijä otetaan lämpimästi vastaan.

Olohuone on myös eri järjestöjen käytössä: järjestöt voivat esimerkiksi pitää Olohuoneessa koulutuksia ja kokouksia sekä esitellä omaa toimintaa kävijöille. Tähän mennessä Olohuoneessa on esittäytynyt Joensuun Pelastakaa Lapset ry, Joensuun Seudun Erilaiset Oppijat ry, Joensuun Setlementti ry, Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry ja Pohjois-Karjalan mielenterveysomaiset - Finfami ry. Olohuone on Linkkiä isompi tila, joten sinne mahtuu montakin järjestöä kerralla. Olohuoneessa järjestettiinkin syyskuussa järjestöjen esittelypäivä, joka oli suunnattu sairaalan henkilökunnalle ja opiskelijoille. Olohuone on suunniteltu monikäyttötilaksi niin kävijöille, järjestöille kuin sairaalan henkilökunnalle.





Kotikartanoyhdistys ry:n hallinnoima Järjestöhuone-hanke toteutettiin Pikku-Kake -kehittämistoimintana ajalla 1.5.2016 - 31.10.2017.

LINKKI
JÄRJESTÖHUONE

Kotikartanoyhdistys ry
YHDESSÄ ENEMMÄN

KAKE

JOENSUU

Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vertaisena mielenterveyskuntoutujille

— Veli Hyttinen —

Mielenterveyskuntoutujat ovat erityisryhmä vammaisten joukossa. Useinkaan heillä ei ole näkyvissä olevaa vammaa. He näyttävät samalta kuin muutkin, ”terveet” ihmiset. Työssäni Kuntokievarilla 2000-luvun alkupuolella jouduin ikään kuin vahingossa toimimaan myös viiden-kuuden kuntoutujan vertaistukijana samalla aikaa. Huomasin piankin, että he olivat mitä parhaimpia ihmisiä, avoimia ja huumorintajuisia. He eivät käyttäneet aikaansa enää tilanteensa surkuttelemiseen, vaan ottivat osaa Kuntokievarin työhön ja toimintaan.

Vertaistuki toimii aivan hyvin kaveruuspohjalla, kun osapuolet sopivat yhdessä pelisäännöt. Aivan yksinkertainen rupattelu ja toisen kuunteleminen ovat riittävää tukea ja myöhemmin myös yhteisten harrastusten hakeminen. Mukaan saa siis tulla sellaisena kuin on. Sairaalakokemukset ovat useinkin aihe, jonka avulla asiassa pääsee alkuun.

Kuntoutujien toimintaa leimaavat varsin yleisesti sairauden laadusta riippuen lyhytjänteisyys ja vähentynyt pettymysten sietokyky. Varsinaisina vaaratilanteiden aiheuttajina on mainittava itsemurhariski ja päihteet. Kuntoutujan itsemurhauhkaukset on otettava todesta, turvauduttava vaikka pakkotoimiin. Harhaisuutta saattaa toisinaan ilmetä keskustellessa, mutta kukapa olisi niin jalat maassa, ettei edes mielikuvitus sekoittuisi joskus rupatteluun. Itse asiassa kenen tahansa oikea ja järkevä auttaminen on hyvin vaikea ja pitkällinen prosessi, eikä tukijan pidä pettyä, jos kuntoutumisessa väliin tulee takapakkia.



Ammattiauttaja vertaistukijana voi olla haasteellista, koska vertaistuen perusperiaatteita ovat elämänkokemusten yhteisyys - omakohtainen kokeminen, keskinäinen tasa-arvo, keskinäinen solidaarisuus - ”et ole yksin”, kuulluksi ja ymmärretyksi tuleminen, vastavuoroinen ajatusten vaihto sekä keskinäinen kohtaaminen ja tuki. Tällöin tukijan ja kuntoutujan välille saattaa syntyä riippuvuussuhde, joka voi johtaa joskus jopa häiriköintiin. Suhteen jatkamisen kannattavuutta on tarpeen silloin miettiä ja vaikka yhdessä tarkistaa sovittuja yhteydenpidon pelisääntöjä. Mielenterveyskuntoutujilla voi olla monia ongelmia, myös taloudelliset ongelmat vaivaavat useita. Silloin on aiheellista pohtia tarkkaan, kannattaako tukeminen ulottaa myös taloudelliseen tukemiseen - tuen päämääränä on oltava kuntoutujien toimiminen omillaan mielekkäissä touhuissa yhteiskunnan täysivaltaisena jäsenenä, järjestöissä, opinnoissa, työyhteisöissä.



• • VERTTI • •

RYHMÄSSÄ VERTAISTUKEA JA YHDESSÄOLOA PERHEILLE

Kun lapsiperheen vanhempi on sairastunut esimerkiksi masennukseen, lapsille ja vanhemmille herää monenlaisia kysymyksiä. Voi olla vaikea puhua masennuksesta perheen kesken.

”Miten tästä eteenpäin?”
”Mitä meille tapahtuu?”
”Miksi suutut helposti ja nukut koko ajan?”

Vertti-ryhmässä sekä vanhemmat että kouluikäiset lapset saavat vertaistukea. Samankaltaisessa tilanteessa elävät ymmärtävät toisiaan, ja asioista on helpompi puhua avoimesti. Erityisesti lapselle on tärkeä saada tietää, ettei hän ole yksin kokemustensa kanssa.

Vertti-ryhmän tavoitteena onkin lisätä perheenjäsenten yhteisymmärrystä ja avointa vuorovaikutusta perheen tilanteesta. Lisäksi tavoitteena on vahvistaa lapsen pärjäämistä.

Ennen ryhmään tuloa tavataan jokainen vanhempi ja lapsi. Lapsille ja vanhemmille on omat ryhmänsä, jotka kokoontuvat rinnakkain. Myös kaikille yhteisissä tapaamisissa työstetään perheitä askarruttavia asioita. Vastaavina ohjaajina toimivat sosiaali- ja terveysalan tai kasvatusalan ammattihenkilöt. Perheen pienimmille järjestetään tarvittaessa kurssin ajaksi lastenhoito järjestöjen toimintana.

Lapset voivat ryhmässä ohjaajien tuella jakaa ajatuksia arjestaan, mietteitä vanhemman pahasta olosta ja työstää tunteitaan. Aiheita lähestytään leikin, tehtävien ja keskustelun avulla.

Vanhemmat voivat vertaistensa kanssa jakaa kokemuksiaan sekä keskustella vanhemmuuteen ja lapsiin liittyvistä aiheista kuten

sairauden vaikutuksesta perheen ja lapsen elämään sekä siitä, miten lapsen pärjäävyyttä voi tukea.

Ryhmän loputtua tavataan jokaista lasta ja vanhempaa vielä kerran yhteisessä loppukeskustelussa.

Vertti-toiminnan käynnistäminen Pohjois-Karjalassa on osa Lapsiomaistyön kehittämisprojektia, jota toteuttaa Pohjois-Karjalan mielenterveysomaiset – FinFami ry Veikkauksen tuella. Vertti-toimintaa järjestetään järjestöjen ja Siun Soten yhteistyönä. Vertti on kehitetty FinFami Uusimaan omaisyhdistyksessä.

Lisätietoja Vertti-toiminnasta saat Pohjois-Karjalan mielenterveysomaiset – FinFami ry:n projektikoordinaattori Mari Eroselta, sähköposti mari.eronen@tukitupa.fi, puh. 050-308 6163.

— Vanha kurki —

Lensi keväällä vanha kurki tänne Pohjolaan muiden mukana
– tottumuksesta kai.
Puoliso oli kuollut aiemmin.
Yksinään katseli nuorten kurkien ilakointia
– ajatteli, että niinhän itsekin teki.
Joukossa oli hänen lapsiaan ja lastenkin lapsia.

Tuli syksy ja oli lähdön aika etelään talveksi.
Vanhaa kurkea väsytti
– ajatteli, että jos vähän myöhemmin lähtisi.
Muut olivat lähdössä ja huutelivat vanhukselle, että lähdetään.
Lapsetkin kutsuivat ”isä tule nyt”
ja lapsenlapset ”tule ukki, alkaa olla kiire.”
Vanhus huiskutti siivellään, että ”myöhemmin tulen.”

Alkoi ilma jäähtyä – ja vanhus vain odotti
ja kun tuntui, että olisi aika,
se laskeutui sammalille ja otti hyvän asennon
– päätti elämänsä sammalvuoteella.

— Mauri —





jelli
POHJOIS-KARJALA

YHDISTÄÄ
YHDISTYKSET JA IHMISEN



Tutustu mitä yhdistyksillä on tarjottavaa!

Jelli kertoo mitä kaikkea yhdistykset tekevät ja järjestävät

Tapahtumia | Koulutuksia | Tukea ja tekemistä | Vapaaehtoistehtäviä

Kaikki jaoteltuna teemoittain ja kuntakohtaisesti.
Löydät juuri sinulle sopivat tapahtumat oman kuntasi alueelta.

Tilaa uutiskirje Jellin etusivulta ja tiedät mitä yhdistyksissä tapahtuu.

jelli YHDISTYKSET & IHMISET | **Ilmoita yhdistyksesi mukaan!** | **www.jelli.fi**

Ohje vuoteessa viihtyvältä vuoteenomana olevalle

Vaikk' ei itseään voi kätellä
eikä peilikuvaansa vältellä
voit mennä sisälle oman pääsi
purkaa sisimpääsi
vain sinä yksin sinne pääset
ei lääkärit, tohtorit, ei edes sääsket
kunhan käytät korvatulppia
ja viljelet huumoria hurttia.
Nauti, mieti aikoja parhaita
lapsuusmuistoja varhaita.

Meistä jokaisesta jotain hyvää löytyy
tämä meidän ymmärtää täytyy
ja tietää omat rajansa
ei kukaan pysty mihin tahansa
eikä itsemietiskely
ole pahasta, kuten jokin mielistely
masennus kuuluu elämään
paitsi jos se saa olon kytemään
ajattele elämäsi parhaita muistoja
kas' ei se aina olekaan alamäkeä, suistoa
jo huomenna koittaa aamu uus
siinä se elon ihanuus!

Jouni Päivinen

Itäinen tiimi ry juhlisti 20-vuotista yhteistyön taivaltaan

Kuvat ja teksti
— Päivi Hauta-Kasari —

Itäinen tiimi ry otti syyskokouksessaan kantaa pienten mielenterveysyhdistysten asemaan maakunnassa ja sen lähialueilla, koska pienet paikallisyhdistykset tarvitsevat lisää tukea toimintaansa. Mielenterveyden keskusliitolla on tällä hetkellä yksi aluetyöntekijä 163 yhdistyksen 17 000 henkilöjäsentä varten. Itäinen tiimi toivoo liiton palkkaavan lisää aluetyöntekijöitä maakuntien pieniä yhdistyksiä palvelemaan ja neuvomaan. Itäisen tiimin 20 jäsenyhdistyksestä suurin osa on pieniä yhdistyksiä, jotka eivät saa Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskuksen (STEA) rahoitustukea eikä myöskään neuvonta ja auttamistyöhön itse tiimikään!



Itäinen tiimi ry juhli 20-vuotista yhteistyön taivaltaan Hotelli Juliessa Lehmossa marraskuussa 2017. Onnitteluja vastaan ottivat hallituksen sihteeri Veli Hyttinen, puheenjohtaja Raimo Ruttonen ja toiminnanjohtaja Anne Ilmakari-Hämäläinen.



Jäsenyhdistykset (yhteensä 20) muistivat päivänsankaria ihanilla lahjoilla kuten valoa syyspimeyteen tuovalla kirkasvalolampulla ja isolla kynttilälyhdyllä.



Itäinen tiimi ry on tunnettu tehokkuudestaan: 20-vuotisjuhlan yhteydessä vietettiin myös syyskokouksen lisäksi pikkujoulua. Tässä Vuokko Juurisoja saa yhdistyksen pikkujoulumuistamisen toiminnanjohtaja Anne Ilmakari-Hämäläiseltä.

KOTIKONNUILTA – YHESSÄ HYVVEE MIELTÄ -HANKE

Itäinen tiimi ry:llä on tänä vuonna alkanut uusi hanke nimeltään ”Kotikonnuilta – yhessä hyvvee mieltä.” Se on Pohjois-Karjalan syrjäseuduilla asuvien mielenterveyskuntoutujien ja heidän omaistensa toimintakyvyn, osallistumisen ja kotona pärjäämisen edistämiseen tähtäävä vertais- ja vapaaehtoistoiminnalla sekä palveluohjauksella toteutettava STEA:n rahoittama projekti.

Projektin tarkoituksena on kehittää vertaistuen ja osallisuuden toimintamallia Pohjois-Karjalan syrjäseuduilla asuville aikuisille mielenterveyskuntoutujille ja heidän vanheneville tai sairastuneille omaisilleen. Toiminnan maantieteellisenä alueena ovat Ilomantsi, Tuupovaara, Kiihtelysvaara, Eno-Uimaharju, Lieksa ja Kontiolahti. Tarkoituksena on tavoittaa 40 - 50 kuntoutujaa ja saman verran myös omaisia.

Projektin avulla halutaan

• tarjota palveluita heille, jotka tällä hetkellä jäävät toiminnan ulkopuolelle
• mielenterveyskuntoutujien ja heidän omaistensa saaminen arjen tuen piiriin
• toimintakyvyn, osallistumisen ja pärjäämisen parantaminen
• heidän huomioimisensa ja mukaan ottamisensa
• heidän kokemansa stigman ja yksinäisyytensä lieventäminen.

Keinoina ovat

• yhteydenotot kohderyhmään
• mielenterveystoimijoiden tarjoama ohjaus toiminnan piiriin
• vertaisryhmien perustaminen
• kyläyhdistysten yhteisten tilojen käyttö ja mahdollisuuksien tarjoaminen yhteiseen toimintaan toiveiden mukaan (talkoot harrastepiirit, yhdistykset)
• koulutusten järjestäminen vertaistuen, käden taitojen, arjen hallinnan taitojen, vuorovaikutustaitojen ja ihmissuhteiden aloilta toiveitten mukaan.

Sidosryhmille ja omaisille järjestetään mahdollisuus perehtyä, miten toimia kuntoutujan tukena ja tukihenkilönä (mm. mielenterveyden ensiapukurssit). Kuntoutujien oikeuksien ja edunvalvonnan edistämiseksi neuvotaan, miten yhteydenotto potilasneuvostoomme otetaan.

Toiminta aloitetaan selvittämällä kohderyhmäläisten omat toiveet ja tarpeet, joiden pohjalta toimintaa suunnitellaan, kehitetään ja toteutetaan. Hankkeen kokeilevasta ja kehittävästä toiminnasta saatujen kokemusten perusteella kehitetään vertaistuen, osallisuuden ja palveluohjauksen toimintamalli mielenterveys- ja kyläyhdistystoimintaa sekä asukastoimintaa varten.

Projektin tavoitetilana on elämänlaadun paraneminen niin, että

• osallistuvien sosiaaliset verkot laajenevat, jolloin he tulevat palveluiden ja muiden ihmisten piiriin
• arjessa pärjätään ja elämänmuutoksista selvitään paremmin
• itsenäisesti asumisen jatkuminen mahdollistuu
• toivon ylläpitäminen ja vahvistuminen helpottuu
• ymmärrys lisääntyy, syyllisyydentunnot vähenevät ja oman elämän arvostus kasvaa
• voimaantumisprosessi käynnistyy, arjessa jaksaminen lisääntyy, omat voimavarat löytyvät
• yksinäisyys vähenee ja elämänilo ja tyytyväisyys lisääntyvät

Jos kiinnostuit ja haluat mukaan toimintaan, kysy lisää toiminnanjohtaja Anne Ilmakari-Hämäläiseltä.

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

TUETTU VEIKKAUKSEN TUOTOILLA

Kierrätetyt kissani

— Vuokko Juurisoja —

Kierrätys on nykyinen muotisana. Eikä vain sana, sillä nykyään kierrätetään ihan mitä vain. Minä olen kierrättänyt monia tavaroita. Myös kissoja. En niin, että olisin laittanut mirrini kiertoon, vaan aivan toisin päin. Olen ottanut hoiviini niitä kissoja, joita entiset omistajat ovat laittaneet kierrätykseen. Minulla on hyviä kokemuksia näistä. Kerronpa niistä hiukan.

Ensimmäinen kierrätyskissani tuli taloon, kun entinen omistaja oli kyllästynyt siihen ja koirakin kiusasi. Otin oitis kissan mukaani. Se kotiutui hyvin perheeseeni, mutta nimen keksiminen sille tuotti vaikeuksia, sillä entinen nimi oli jäänyt kysymättä. Mutta kissa ratkaisi sen itse, tai ainakin melkein itse. Eräänä aamuna avatessani ulko-oven rappusilla lepäsi hyvässä järjestyksessä neljä hiirtä. Silloin hihkaisin perhekunnalle, että nyt löytyi nimi. Kattia kutsutaan tästä lähtien Hiirineuvokseksi.

Herra Hiirineuvos oli nimensä väärti. Se oli erinomainen hiirenloukku. Se kulki mukanamme kaikkiaan seitsemäntoista vuotta. Kerran se kyllä jäi muuttokuormasta entiselle pakkakunnalle, mutta hain sen viikon päästä kotiin. Matkustin junassa mennessäni sitä hakemaan. Kysyin konduktööriltä, voiko kissa matkustaa sylissäni. Hän ei tiennyt, mutta sanoi, että koira voi, jos sen säkäkorkeus on korkeintaan 30 senttiä. Sovimme, että Herra Hiirineuvos on koira. Näin se siis matkusti väärällä rotumerkinnällä Valtimolta Enoon. Herra Hiirineuvos päätti päivänsä kotisohvalla. Syy oli sama kuin pohjoiskarjalaisilla miehillä yleensä: sydän petti.

Toinen kierrätyskissa oli mustavalkoinen löytökissa. Se oli otettu talteen liksenniityltä, joten annoin sille nimeksi Vikke Iiksi-viiksi. Vikke puolestaan oli muisto mukavasta vanhasta naapurista, joka oli juuri kuollut. Vikke Iiksi-viiksi oli kaksijakoinen persoona. Se oli mitä mukavin kotikissa, mutta myös kulkuri, joka kierteli maat ja mannut. Kotona se söi kaikkea ruokaa, mutta myös sähköjohtoja. Aamukahvilla se istui aina sylissäni. Kun ryhdyin neulomaan, se pyrki aina syliin. Keksinkin siitä oivan sloganin: kun puikko puikkoon kilahtaa, Vikke syliin vilahtaa. Minua se auttoi silppuamalla pahvilaatikoita roskapussiin sopiviksi palasiksi. Myös hyvä hiirikissa se oli, joten naapuritalon asukkaatkin pitivät siitä. Niinpä siitä voi sanoa, että se oli yht'aikaa ilopilleri ja murheenkyyni. Sen kohtaloksi tuli toinen kansantautimme diabetes. Ikää sillä oli jo lähes pari vuosikymmentä.

Kolmas kierrätyskissa oli Miki. Sen omistajat päättivät lähteä pitkälle



Vikke Iiksi-viiksi oli oikea ekokissa. Se silppusi pahvilaatikot tehokkaasti pieniksi paloiksi.

lomalle Thaimaahan. Naapurin kysyessä, mitä tehdään kissalle, nämä sanoivat panevansa sen pään pölkylle. Jättivät hienotunteisesti sanomatta, että kirves olisi ollut kädessä valmiina. Naapuri sattui olemaan eläinsuojeluihminen. Hän otti kissan huostaan, patisti pariskuntaa panemaan nimen paperiin, millä kissa luovutettiin eläinsuojeluyhdistykselle. Naapuri tiesi Viken kuolleen ja soitti minulle, että täällä olisi kahdeksanvuotias kissa vailla kotia. Vastasin heti, että tervetuloa. Näin eläinlääkäri toi kotiini kauniin punatabbyn, jolla siis oli jo nimikin valmiina.

Miki oli rauhallinen, oikea pehmolelu, joka nukkui aina vieressäni. Mikin kohtaloksi koitui taas yksi kansantautimme. Se sai aivoinfarktin. Se ilmeni siten, että kissa unohti, missä ruokakuppi oli. Ruoka piti tarjota nenän eteen. Syöminen oli kuitenkin vähäistä, ja Miki kuihtui hiljaa pois. Eräänä aamuna herätessäni huomasin, että ystäväni oli jättänyt tämän maailman. Hautasin Mikin kesämokille kuusen juurelle.

Seuraava oli vitivalkoinen lumipallo nimeltään Niilo. Se oli tyttö, joten kutsuin sitä Niilo-neidoksi. Omistajat muuttivat eläköidyttyään Helsinkiin, eikä asuntoon saanut viedä eläimiä. Alku näytti meillä hieman hankalalta, sillä en nähnyt Niilo-neitoa viikkoon. Ruoka kuitenkin hävisi yöllä kupista, ja laatikossa oli normaalit tuotteet. Viikon päästä eräänä aamuna tunsin tuttua hivelyä jaloissani. Niilo-neito on muuttunut lempeäksi kotikissaksi. Aamuisin se herätti minut joko tökkäämällä minua nenään tai hipaisemalla olkapäätäni kurahtelun säestämänä. Sairaus vei sitten Niilo-neidon. Tuhkan levitin perennapenkkiin, ja kukat ovat kasvaneet kesällä hyvin.

Nykyinen kierrätyskissani on kymmenvuotias kirjava Gera, joka joutui lähtemään entisestä kodistaan omistajan allergian takia. Tämäkin mirri on sopeutunut hyvin. Toivon vain, että yhteisiä vuosia olisi meillä vielä monta.

Kissat ovat palkinneet minut aina hyvin. Niistä on ollut aina iloa, haitat ovat olleet aina hyötyä pienemmät. Olenkin aina nimittänyt niitä mielenterveyspillerikseni. Mikä on sen rauhoittavampaa ja rentouttavampaa kuin silitellä sylissä tai vierellä olevaa pehmeää, kehräävää karvakasaa, jota me suomalaiset kutsumme kissaksi.

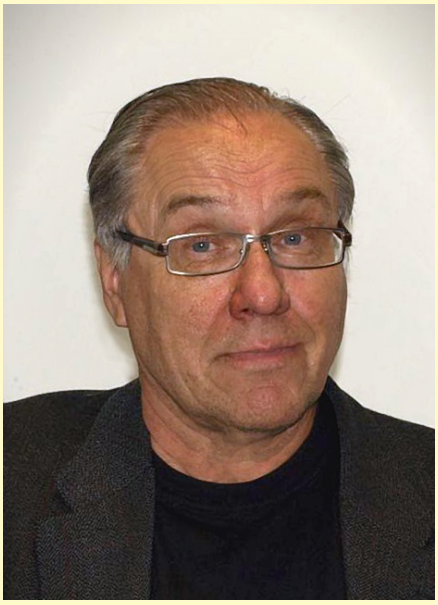


Miki saattoi ottaa päivänokoset milloin missäkin.



Kissan tassut -piirros: Jenni Vepsäläinen

Raimo Matikaista muistaen



Maaliskuun 23. päivänä ajelin Länsikatua. Ajattelin tehdä lupaamani visiitin Petrankadulle Raimo Matikaista tervehtimään. Siirsin kuitenkin käyntiäni seuraavaan viikkoon. Ei olisi pitänyt. Sillä torstain Karjalaisesta luin Raimon kuolleen. Yksi arvokas elämä oli päättynyt.

Muistan hyvinkin Raimo Matikaisen, mutta en muista, missä me tapasimme ensimmäisen kerran. Todennäköisesti se tapahtui kymmeniä vuosia sitten jossain Ukrin tilaisuudessa. Muutettuani kaksi vuosikymmentä sitten Joensuuhun tapasin hänet kuin vanhan tutun.

Elämäntyönsä Rami teki mielenterveyden saralla. Hän oli syntynyt Myrskylässä 10.1.1949, mutta muutti perheen mukana kuusivuotiaana Joensuun Karhunmäkeen.

Rami tuli tuntemaan mielisairauksien koko kirjon, sillä hän joutui lukiolaisena pakkohoitoon Paiholaan. Avohoidosta ei silloin osattu edes puhua eikä lääkitystä ollut. Sairaalasta päästyään hän ei saanut töitä eikä edes ajokorttia. Isä työllisti hänet omaan puusepänverstaaseen. Rami oppi puusepäksi. Palkallista työtä hän sai erään ravintolan tiskijukkana. Psykiatri kirjoitti hänelle puoltavan lausunnon ajokorttia varten. Elämä alkoi hiljalleen valjeta.

Rami otti elämäntehtäväkseen sairauksista toipuvien jälkihoidon. Ensimmäiseksi hän vuonna 1971 perusti PS-kerhon. Nuo kaksi kirjainta tulevat latinan sanoista post skriptum eli jälkikirjoitus. Kerhon tarkoitus oli tukea sairaalasta päässeitä itsenäisen elämän alkuun. Vuonna 1992 kerhon sijoille perustettiin Mielenterveyden Tuki ry, jonka pitkäaikainen toiminnanjohtaja hän oli. Vuonna 2012 hän jäi eläkkeelle. Työstään hän sai sosiaalineuvoksen arvon vuonna 2015.

Raimo oli tuttu myös valtakunnallisissa kuviossa kehittämässä sairaiden jälkihuoltoa. Mm. Joensuussa rakennettiin heille yli 50 tukiasuntoa. Ramin toiminta ulottui myös Venäjän puoleiseen Karjalaan. Itse hän kävi ottamassa oppia mm. Italiasta ja Ranskasta.

Ei Rami kirjoittamistakaan tyystin lopettanut. Hän toimitti mm. Rätinki -nimistä lehteä, joka kertoi mielenterveyteen liittyvistä asioista. 1980-luvulla Raimo voitti Ukrin runokilpailun. Runo on nyt sävelletty ja laulettu levylle. Ukrilaiset muistava Raimon ainakin hänen järjestämistään levyraadeista.

Raimo oli niitä, jota eivät jääneet tuleen makaamaan. Noin vuosi sitten hän sai aivoinfarktin, mutta oli jo hyvää vauhtia kuntoutumassa. Hän jopa pyrki Joensuun valtuustoon. Mutta kohtaus uusiutui yllättäen ikävin seurauksin. Lähtö oli kuitenkin rauhallinen: hän sananmukaisesti nukkui kuolon uneen kotonaan yön hiljaisuudessa.

Raimoa jäi kaipaamaan vaimo, kaksi lasta ja lukuisa joukko ystäviä ja tuttavia.

Muistellen,
Vuokko Juurisoja

Jaken kuvagalleria













ITÄINEN TIIMI RY:N JÄSENYHDISTYSTEN YHTEYSTIEDOT

Itäinen tiimi ry, Suvantokatu 1, 80100 JOENSUU, puh: 0400 810 656, email: 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
puh: 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
044 353 3501
selkkaritmail.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

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 Jouni Turunen
040 734 9443
Virastotie 10, 82730 Tuupovaara
jouni.turunen@jns.fi

Varkauden Seudun Mielenterveysväki ry
Puheenjohtaja Kari Teittinen
050 313 0003
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. Lea Kärkkäinen
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

KANNATUSJÄSENET:

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 aluetoimisto
Käyntiosoite:
Järjestökeskus Majakka:
Microkatu 1 F-osa / 1.kerros
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: arkisin, klo 10-15
Kokemusasiantuntijat vastaavat:
Neuvontapuhelin:
ma-pe, klo 9-14
(maksullinen) 0203 91920
Kuntoutusneuvojat vastaavat:
ma, ti, to, pe klo 9-14 ja ke klo 9-16

Käsipäivää

Hän sanoi minulle
käsipäivää.
Musta mies,
muualta tullut.

Tunsin
lämpimän ihon
kämmentäni vasten,
en väriä.

Vain toisen ihmisen
ihon lämmön
omassani.

Vuokko Juurisoja