RÄTINKI

1/2019 HENKISEN HYVINVOINNIN LEHTI



Kuntoutujasta oman elämänsä sankariksi

Sisällysluettelo

- Pääkirjoitus 3
- Kirjoitan oman elämäni sankaruudesta 4
- Kultapiiskut 5
- Selviytymistarinani 6
- Pieni sairauskertomus 7
- Kaakkois- Viron kuulumisia 8-9
- I like chopin 10
- Eevi haluaa seikkailla 11
- Torikievari 12-15
- Kuntoutumisen poluilla kutsumattoman vieraan kera 16-17
- Kulunutta kauneutta 18-19
- Minun elämäni sankaritarina 20
- Oma selviytymiseni 21
- Nicolen tarina 22-23
- Opiskeluvaikeuksia 24
- Mielenterveys- ja päihdepalveluiden asiakasraadit 25
- Ilo toiminut kaksi vuosikymmentä 26
- Kirjanurkkaus 27
- Eräs selviytymistarina 28-29
- Puupajalla 30
- Kohti kokonaisvaltaista hyvinvointia 31
- Soilin kertomus 32-33
- Päätt(ämättö)myydestä 34-35
- Parempaa palvelua palveluseteleillä 36-37
- Olmi- haamu väittelee ja Haamukoirat 38
- Sosiaali- ja potilasasiamiehen asiakkaan palveluksessa 39
- Itäinen tiimi RY:n jäsenyhdistyksen yhteystiedot 40-41
- Kuvakollaasi Jake 42-43
- Pelko ja Vahtikoira 44

Toimituskunnan tervehdys

Mielenterveysongelmista toipuminen ja kuntoutuminen onkin usein myös selviytymistarina. Saimme uusimpaan Rätinkiin runsaasti tarinoita aiheesta ”Kuntoutujasta oman elämänsä sankariksi”. Jokaisella meillä on oma tarina – ja aika harvoin meillä on mahdollisuutta kertoa sitä. Elämäntarinat ovat kuitenkin vertaistuen ja kokemustiedon perusta.

Samankaltaisen elämäntarinan kokenut aistii ja ymmärtää ilman sanojakin toisen ihmisen kertomasta enemmän. Vertaistuellisesti jaetut elämäntarinat auttavat jäsentämään ja ymmärtämään paremmin omaa elämää. On helpompi tuntea myötätuntoa myös itseä kohtaan kun tuntee sitä vertaista kohtaan, jonka tarinan on kuullut. Tarinoiden tarkoitus on omalta osaltaan rohkaista toisia oman elämänsä haasteiden kanssa kamppailevia rohkeaan, mielekkääseen ja omannäköiseen elämään mahdollisista sairauden oireista huolimatta. Se on juuri sitä oman elämänsä sankaruutta.

Mielipide vaikkapa palvelusta jää palautteen saajalle pinnalliseksi ”samaa mieltä vai eri mieltä” -vastaukseksi, ja elämäntarina jää näkymättömiin. Kun kokemusasiantuntija kertoo koko tarinansa, ymmärrämme paremmin, mitä yksittäisen tilanteen taustalla on ja miten palvelujärjestelmä on kytkeytynyt toipumisen ja kuntoutumisen vaiheisiin. Voimme ehkä paremmin ymmärtää palautetta palveluista. Mielenterveys- ja päihdepalvelujen asiakasraadissa toimii juuri tämä ajatus. Palautteet palveluista muodostetaan ja pohditaan osallistujien elämästä lähtien eikä yksittäisen tilanteen pohjalta.

Suuret kiitokset teille vapaaehtoisille kirjoittajille! Lopputulos tarinoista on nyt käsissänne luettavaksi. Kertomusten määrä ja laatu ylittivät odotuksemme

Rätinki-lehden toimituskunta

päätoimittaja Anne Ilmakari-Hämäläinen, Itäinen tiimi ry
toimitussihteeri Tero Paasu, P-K:n Mielenterveydetuki ry
Anni Pesonen, P-K:n Mielenterveydentuki ry
Minna K. Turunen, FinFami ry
Teija Sivonen, Kotikartanoyhdistys ry
Marko Haakana, Soroppi ry

Taittajat: Antti-Pekka Tanskanen, Henrik Tötterström
Outokummun Riverian oppilaitos, media-ala

Vuoden 2018 Rätingissä olleessa artikkelissa ”Poislähettämisen kulttuurista osallisuuteen” tekijänä oli ainoastaan Tero Paasu, ei Minna K. Turunen. Toimitus pyytää anteeksi ja pahoittelee tapahtunutta virhettä.

Kirjoitan oman elämäni sankaruudesta

Olen entinen naismerimies ja sankari siksi, että selvisin. En polta enkä käytä alkoholia, vakka olin merillä töissä. Se on suuri apu, kun on reuma, raunandintauti sormissa ja varpaissa.

Silmänräpäys menneeseen. On tässä vaikea jäsennellä itseään sankariksi, koska olin suvun musta lammas. Äiti rakasti, minulla oli kolme kania Linnanmäellä. Äidin veli istui vankilassa murhasta tai taposta kolme vuotta. Koko suku oli auttamassa häntä kaidalle tielle. Minut jätettiin suvun ulkopuolelle, kun oli kolme kania Linnanmäellä. Äiti sanoi, että olisi kuulunut minutkin hyväksyä, kuten hänen veljensä.

Arjen sankarin yksinäisyys oli suuri, kun kanit kuolivat, mutta yhä pidän äidin kanssa yhtä. Ei minulla ole perhettä ja olen vienyt 2004-2018 äitiä ulos hoivakodista. Kafeterian terassille tänä vuonna 20 kertaa kiittelen avusta: kun olin nuori, opettelin kolme kertaa uudestaan kävelemään. Kolme työtä loppui työtapaturmaan. Olin työtön ja kaksi tapaturmaa tuli lisää. Laittoivat eläkkeelle peläten, että joudun pyörätuoliin.

Liikunta auttoi: vuosina 1994 - 1995 vein kaneja ulos ja Lintsille. Laitoin kanit kassiin, kassin hihnan niskan ympäri, vyölaukku piti kassia ylhäällä, koska niska ei liikkunut. Vasen käsi ei liikkunut ja vasen jalka raahasi perässä kuin rampana, mutten saanut kaneja alas neljännestä kerroksesta, ei ollut hissiä viedä kaneja ulos hyvään hoitoon. Kaneja viedessäni kuului selän takana ”naks”. Vasen käsi alkoi liikkua, ei niska. Sitten kuului ”naks” ja niska liikkui, ei vasen käsi. ”Naks” kuului, kanit olivat kassissa ja säikkyivät. Jompikumpi, vasen käsi tai niska, naksasi. Sitten kuulin ”naks” alaselässä ja yläselässä: vasen jalka tuli normaaliksi ja niska ja vasen käsi 50 -70 -prosenttisesti. Niinpä tänä päivänä kävelen kunnolla, mutta jos käsiä pyörittää väärin, niskaa heiluttaa.

Mieleeni muistuu Minna fysikaalisesta hoidosta, kun hän sanoi, ettei ole nähnyt toista näin nuorta, jolla olisi noin paljon vikoja. Jäin eläkkeelle. Tapaturmakorvausrahoja en ole koskaan saanut.

Piirsin viivoja, ja käsityöryhmä psykiatrisella polilla antoi neuvon: ”Piirrä yksi kokonaisuus”. Olin Tuulimyllyssä 2001-2002. Siellä ystävänpäivänä leikkasin siluetin, sydämen ja jatkossa muuta. Olin innoissani. Piirsin ensin ihmisiä, sitten laajeni: hedelmät, eläimet. Oli aina pieni piirustusvihko mukana. Tapoin aikaa yksin kahviloissa. Kanit olivat kuolleet.

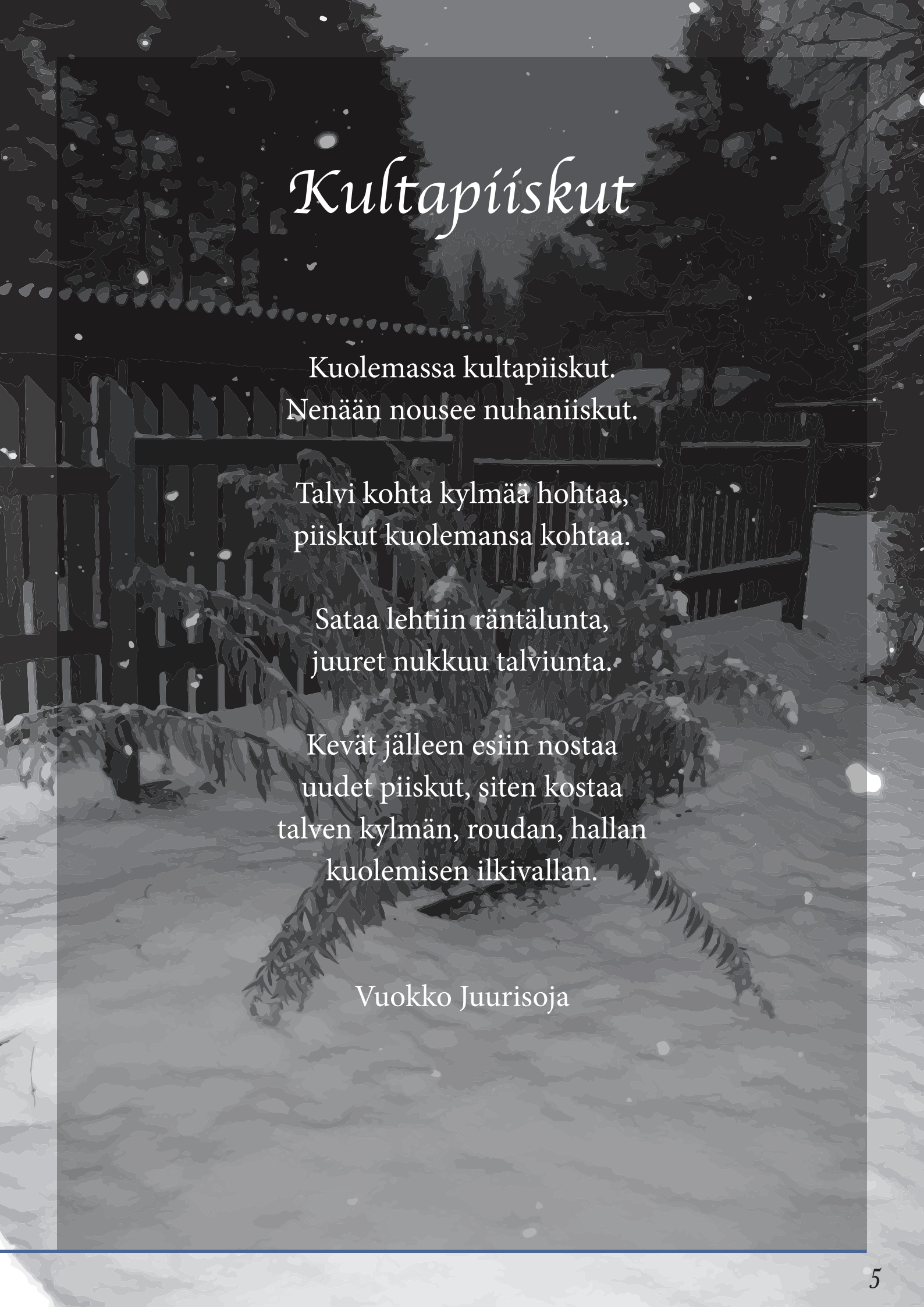
2004 neuvoi joku psykiatrisen polin ryhmästä ja piirsin siluetteja: se alkoi onnistua. Samana vuonna todettiin reuma ja raynaudin tauti sormissa ja varpaissa. Puristusote oli 12. Istuen, maaten sängyssä loppuelämän, yksi sormi ylös/alas pöytää vasten. Isä kuoli. Apuvälineiksi sain vain pallot ja sienet joka päivä. Vuonna 2008 hain mallioikeutta. Leikkasin siluetteja sormijumppana ja sain mallioikeudet. Olin erakkona kaksi vuotta ja kävin mielenterveysyhdistys Helmissä. Palveluohjaaja oli neuvonut ryhmiin ja antanut äänikasetteja.

Lähetän tässä siluetin ja kopioita silueteista: kalasatamassa tehty terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. Kun kääntää ympäri, tulee eri kuvio. Muuten laulan ja luen Kotiliesi-lehteä mm. kolumneja, myös raamattu äidille. Eri tekstilajeja osaan laulaa, sanoi hyvä terapeutti minulle.

En ole pystynyt hoitamaan painoa: 148 kg, 164 cm pitkä. Ruoka maittaa. Olen kokenut seksuaalista, taloudellista ja henkistä väkivaltaa. Itse en ymmärrä masennustani tai jos se johtuu siitä, että olen B-kaksonen. On kaksoissisko. Helmi ry:n 35-vuotisjuhlassa eräs henkilö kysyi, olenko masentunut, kun minulla on raynaudintauti ja reuma. Sanoin silloin ensimmäisen asian, joka tuli mieleen, etten ole ajatellut asiaa.

Teen kovan urakan: puolitoista tuntia joka päivä. Pallot pöytää vasten. Se ei näy painossa. Asun vieläkin tuetussa asunnossa. Naismerimies matkustaa ja ulkoiluttaa äitiä. Hän aloittaa alusta joka päivä pysyäkseen elossa.

-”Naismerimies”



Kultapiiskut

Kuolemassa kultapiiskut.
Nenään nousee nuhaniiskut.

Talvi kohta kylmää hohtaa,
piiskut kuolemansa kohtaa.

Sataa lehtiin räntälunta,
juuret nukkuu talviunta.

Kevät jälleen esiin nostaa
uudet piiskut, siten kostaa
talven kylmän, roudan, hallan
kuolemisen ilkivallan.

Vuokko Juurisoja

Selviytymistarinani

Olen itkenyt monet itkut, olen surrut tunteja, päiviä, vuosia ja olen kärsinyt niin, että luhistuin ja valuin mereen. Elämäni tarkoitus oli elämäni päättyminen. Vuosia niin ajattelin ja monet kerrat sitä yritinkin, kunnes jouduin sairaalaan tiputukseen. Koska rakas ystäväni siitä niin suuttui, minä lupasin hänelle, että en koskaan enää, enää en tee mitään pahaa itselleni ”kautta isän ja äidin hautojen”. Ja niin jostain löytyi pieni siemen, joka oli nimeltään toivo ja jota varovaisesti ja hellästi aloin hoivata, kastella ja sitä vahvistaa. Se oli niin pieni, mutta kyllä se siitä kasvaa vai kasvaako? Niin mietin. Sillä täytyi olla joku tarkoitus, että en mennytkään pois.

Ymmärsin, että ihminen voi muuttua, kasvaa, kehittyä, jos vain niin haluaa.

Mutta sitä ennen pääsin asiakkaaksi matalan kynnyksen paikkaan, ns. avoimeen olohuoneeseen, yhdistykseen 14 vuotta sitten. Sain sieltä paljon. Ja sieltä alkoi kulku tiellä, kuntoutumisen polulla ja se kesti pitkään. Aluksi en puhunutkaan juuri mitään ja olin erittäin ahdistunut. Niihin vuosiin sisältyy paljon: terapiaistuntoja, sosiaalisuuden oppimista, varmuuden hakemista, ryhmässä olemisen harjoittelua jne.
Ensi alkuun tiskasin ja puuhailin siellä kaikenlaista. Sitten tulivat ryhmät: ensin osallisena ja sitten vetovastuussavtvvvv. Järjestelin kaikenmoista. Toisin sanoen: olin aktiivijäsen ja sain jopa pienen stipendinkin.

Olin siellä käytännöllisesti katsoen töissä - ja sitten PAM! Taloon tuli uusi asiakas, joka oli niin mukavan oloinen mies, että kiinnostuin hänestä. Olimme pitkään pelkkiä ystäviä. Vuonna 2019 tulee 10 vuotta siitä, kun tapasimme ensimmäisen kerran ja samana vuonna meillä on viisivuotishääpäivä.

Joskus mietin, että olisipa mukava olla täällä töissä. En ollut oikein asiakas, enkä ollut oikein työntekijäkään. Mutta ihmeitä tapahtuu! Olin siellä kolme kuukautta töissä virallisesti sataprosenttisesti ja sen lisäksi useamman vuoden aikana töissä erilaisilla sopimuksilla. Niin olen tänäkin päivänä. Aika näyttää mitä tapahtuu ja missä.

Ja nyt elämä on ihanaa! Ja on hienoa, että nyt voin olla muille se tuki ja rohkaisija, se olkapää!

Ja se siemen - se versoi, kasvoi ja nyt se tuottaa hedelmää!

Nimimerkki: Vesimies

Pieni sairauskertomus

Huomasin, että halusin elää. Pää oli kipeä ja ajatukset olivat tukossa. Huoneeni oli siisti ja tyhjä. Tarvittavaa juotavaa sai vesihanasta, mutta se kaupunkilaisittain maistuisi älöttävältä. Ei tullut mielenkään ostaa kauraryynejä, sillä tilini oli ihan ammottavan autio markoista. Viikonloppuna olin ollut monen sadan kilometrin autoajelulla tapaamassa naista, jota kuitenkaan en löytänyt. Olisivat ihmetelleet, jos jostain olisin löytänyt avuliasta opastusta, ehkä se ei kuulu tapoihin auttaa pulassa olevaa. Sillä tavalla torjutaan rikollisliigojen ulosottotoimintaa, kun asiakkaat pysyvät salassa.

Minulla oli sovittu aika mennä iltapäivävuoroon tehtaalle kello kolmeksi, olettaisin niin. Pääni oli kipeä enkä sietänyt olotilaani millään tavoin. Olin käynyt psykologin vastaanotolla ja hän arvioi minun tilanteeni tarvitsevan ambulanssilla kuljetusta Seinäjoelle. Matkalla kuului ikimuistoinen laulu ”You are my lady”tai sitten se toinen samantyylinen Celine Dionilta. Ehkä se vapautti minut pinteestä ja herätti minut todellisuuteen. Saavuimme sairaalaan, missä minulta kyseltiin yhtä sun toista, muuta en painanut mieleeni kuin naislääkäri oli nahkahameessa, ehkä se helpotti. Sitten pääsin huoneeseen makoilemaan. Uni ei tullut millään ja pääsin hoitajien huoneeseen valittamaan päänkipua. Mieshenkilö antoi ”cloksal” -nimistä lääkettä. Heräsin aamulla komentoihin tulla syömään.

Kuri oli ihan erikoinen kuin kaikki oikeudet olisivat kadonneet, niitä täytyi kysellä ja anella yksitellen. Aloin olla eriytyvä muiden tavoista sillä perusteella, etten polttanut tupakkaa. Ollessani Yliopistolla kaikki oli siistiä ja puhdasta. Täällä sain kamppailla terveyteni takia monella saralla. Ainoa ajatus oli, että täältä piti päästä pois kotiin. Se koti, mikä kaupungissa aiemmin oli ollut, on muisto vain.

Päästyäni ulos kävelemään näin vedenkantajia kaivolla ja ihmeen hiljaista luontoa kerta kaikkiaan. Kun pääsin kotiin, odotti lehmihaan teko. Tunsin itseni vapaaksi ja mietin, että ammattitutkinto täytyisi saada, sillä vapaana ilman varteenotettavaa tutkintoa olisin aaltojen omana.

Tuli syksy ja yhteishaussa pääsin ammattikouluun, olin iloinen. Mutta tulevat hankkeet olivat ihmismieltä raastavia luonnon suojeluohjelmia, joihin ajattelu ei tahtonut taipua. Nyt sitten täytyisi pystyä kehittämään itsenäistä osaamista. Isäni kertoi aina työllistävänsä ”ammattimiehiä”; minua hän ei juuri arvostanut, vaikka avustinkin monella tavalla.

Nimimerkki: Orava puussa

Yhteys ei sittenkään katkennut: Kaakkois-Viron kuulumisia



Outokummun mielenterveysyhdistys Välkkeen päättyneen Suuntana Viro –hankkeen jälkeen jäi paljon hyvää, joista yksi on henkilökohtaiset suhteet Kaakkois-Viron aktiivisiin mielenterveystoimijoihin. Pikkulintu nimeltään Facebook kertoi, että yhdistystoiminta on siellä ollut aktiivista, elleipä jopa aktivoitunut lisää. Võnnun seudun aktiivi Riina Kenn kertoili, mitä heille parhaillaan kuuluu.

Aktivoitunut yhdistystoiminta

Riina on itse ammatiltaan kanttori ja puutarhuri. Hän kertoili, että elämässä on kaikki hyvin ja sen lisäksi hän on saanut lisätöitä kokemusasiantuntijana. Kokemusasiantuntijatoiminta on pitkälle Suomen vastaavan toiminnan kaltaista, ainoastaan samoista asioista tunnutaan puhuvan vähän eri termeillä. Oman kokemukseni mukaan se suurin ero on siinä, että Virossa korostetaan kuntoutuksessa enemmän behavioristista eli käyttäytymiseen liittyvää aspektia, kun meillä Suomessa on taas enemmän keskitytty kognitiiviseen puoleen eli ihmisen ajatteluun, havainnointiin, tunteisiin ja kokemuksiin.

Myös heidän helmikuussa 2018 perustamassaan mielenterveysyhdistys Puutarhaorkesterissa, jonka pääpaikkana on Võnnun Terikestissä toimiva koulutuskeskus Kameelia, on alkanut projekti, jolle on saatu rahoitus Paikallinen oma-aloitteellisuus –ohjelman kautta. Ohjelman tarkoituksena on vahvojen ja oma-aloitteellisten yhteisöjen synnyttäminen ja toimintakykyisenä pitäminen. Tarkoitus on saada tälle projektille myös jatkoa. Projekti on suunnattu mielenterveyskuntoutujille ja siinä opiskellaan käytännön puutarhanhoitoa. Jo nyt heillä on Tarton tavaratalon edessä myyntipaikat, jossa he myyvät kukkia.

Aktiiviloma Terikestissä

Koulutuskeskuksessa järjestetään myös lomanviettomahdollisuuksia, joihin voi sisällyttää erilaisia paikallisten kuntoutujien pitämiä work-shop -toimintoja eli työskentelypajoja. Riina korosti, että erityisesti suomalaisille ovet ovat aina auki (kuten entisessä Siilinjärven Pöljän kyläkaupassa) maaliskuusta joulukuuhun asti. Jatkossa siellä on tarkoitus myös pitää vertaistukiryhmiä. Kielimuurin taaksekaan ei tarvitse jäädä, sillä Riina ja hänen ystävänsä Inge osaavat hyvin suomea.

Miten olisi Kaakkois-Viro?

Itse olen ollut kerran luonnon keskellä Terikestissä, joten paikkaa voin suositella. Majoitus on suomalaisen retkeilymajamajoituksen tasoista ja paikka on kaunista Kaakkois-Viroa, joka muistuttaa luonnoltaan meidän Keski- ja Etelä-Karjalan luontoa alavine vehreine maastoineen. Ihmisten luonteenlaatu on virolaiseen tyyliin ystävällinen, työteliäs ja reipas.

Ympäristössä on runsaasti näkemistä niin luontoharrastajalle kuin myös kulttuurinnälkäiselle. Haanjan ylängöllä sijaitsevassa Vastseliinassa sijaitsee 318 metriä merenpinnan yläpuolelle kohoava Viron korkein kohta Suur Munamägi näköalatorneineen. Seudulle ovat pystyttäneet myös alueen taiteilijat maataidepolun. Vastseliinassa sijaitsevat kuuluisat lasiteollisuuden tuotoksena syntyneet Piusan hiekkakiviluolat, jossa viihtyvät myös lukuisat lepakot. Tutustumisen arvoinen on myös piispanlinnan rauniot, jonka varhaisimmat osat ovat peräisin 1340-luvulta. Paikallisen luterilaisen kirkon seinässä on suomalaisten vapaaehtoisten vuonna 1919 Viron vapaussotaan osallistuneiden Pohjan poikien Petserin rintamalla kaatuneiden muistolaatta.

Vaeltajille on tarjolla Missossa Kise- ja Pullijärven retkeilyreitit. Missossa sijaitsee myös yksi kolmesta Viron ja Venäjän rajan vastainen rajanylityspaikka, jolla on tärkeä merkitys kummankin maan kaupankäynnille. Venäjän viisumin omaaville myös rajan takana kohoaa Petserin luostari.

Paikallisten nähtävyyksien lisäksi Viron kulttuurikaupunki Tarttoon ja sen mahdollisuuksiin on matkaa vain hieman yli 30 km. Tarton aluetta pidetään Virossa ”sinä oikeana Virona”, josta monet Viron historian ja kulttuurin merkkihenkilöt ovat kotoisin. Klassinen käsite ”Tarton henki” on koettava ja se onkin käsikosketeltavaa.

Teksti: Riina Kenn
Kokemukset, tulkinnat ja käännös: Tero Paasu



Ühendus ei läinudki katki: uudiseid Kagu-Eestist



Pärast lõppenud rahvusvahelist projekti, mille nimeks oli „Suund Eesti poole“, jäi alles palju head. Üks nendest headest asjadest on isiklikud suhted Kagu-Eesti toimekate inimestega. Seltsitegevus on saanud Võnnu kandis aktiivsemaks ja sellest jutustas meile Võnnu seltsi aktiivne liige Riina Kenn.

Oma ameti poolest on Riina organist ja aednik. Tal läheb hästi ja ta on saanud lisatööd kogemusnõustajana. Kokemusnõustamine on Eestis sarnane Soome vastava tegevusega, aga samasugustest asjadest kasutatakse pisut erinevaid termineid. Minu kogemuse põhjal kõige suurem erinevus kahe kultuuri vahel on selles, et Eestis pannakse taastusravil rohkem rõhku käitumisega seotud aspektidele ja Soomes keskendutakse selle asemel inimese mõtetele, tähelepanekutele, emotsioonidele ja kogemustele.

2018-nda aasta algul asutatud ühingus „Aedorkester“, mille keskuseks on Terikestis looduse rüpes tegutsev koolituskeskus „Kameelia“, on alustatud tegevust projektiga, mida rahastab kohaliku omaalgatuse programm. Selle eesmärgiks on tugevate ja omaalgatuslikke kogukondade loomine ja tegevusvõimelisena hoidmine. Kagu-Eestis loodetakse, et projekt leiaks rahastust ka tulevikus. Projekt on suunatud vaimsete häiretega inimistele ja projekti vältel õpitakse aiadust. Osavõtjatel on ka praegu Tartu kaubamaja ees müügikoht lillede müümise jaoks.

Koolituskeskuses „Kameelia“ korraldatakse erineva suurusega puhkusi rühmadele. Nende juurde saab liita ühingu liikmete ja sõbrade poolt korraldatud mitmekülgseid õpikodasid. Tulevikus on kavas luua ka võrdsete gruppid. Riina nendis, et eriti soomalastele koolituskeskuse uksed on lahti alates märtsist kuni detsembrini. On plaanis et tulevikus saab ühingu tegevust paremini jälgida, sest kavas on luua ühingule weebi- ja Feisbook-konto ning koduleheküлg.

Soovime Soomest kõike head ja edu naabrirahva sõprade jõupingutusele!

Käännös: Tero Paasu

Odotamme teitä viettämään aktiivista lomaa Kamelia ry:ssä Kaakkois-Virossa!

Tarjolla

erilaisia workshoppeja (savipaja, miesten käsityöt, naisten käsityöt, taideluokka, luonnonretket)
sauna,
terapioita (eläin-, ympäristö-, kasvitarhanviljelys-)
sokeahieronta
tanssi
maukkaat ruoat
ratsastus.

Yöpyminen 25 €, jonka lisäksi muut kulut (mm. ruoka, sauna ja workshopit).

Olette tervetulleita: ovet auki maaliskuusta joulukuuhun asti!

Osoite: Tiigi talu, Terikeste küla, Kastre vald, Tartumaa, Eesti.
https://www.facebook.com/kameliakoolituskeskus/
Varaukset: riinakenn@hot.ee, +37253971245

Ootame teid aktiivset puhkust veetma Mtü Kamelias Kagu-Eestis!

Pakume erinevaid

work-shoppe (savituba, meeste käsitööd, naiste käsitööd, kunstituba, loodusretked)
sauna
teraapiaid (looma-, miljöö,-aiandus-)
pimemashaasi
tantsu
maitsvaid toite
hobusega sõitmist.

Ööbimine 25€ + muud kulutused (toit, saun ja workshopid)

Olete oodatud, uksed on lahti märtsist detsembrini.

Aadress: Tiigi talu, Terikeste küla, Kastre vald, Tartumaa, Eesti
https://www.facebook.com/kameliakoolituskeskus/
Registreerimine: riinakenn@hot.ee, +37253971245

I like Chopin

Olin silloin 18-vuotias. Olin lukiossa toisella luokalla. Minun oli vaikea oppia ja muistaa lukemaani. Kävin tansseissa ja siitä pidin, varsinkin kappaleesta ”I like Chopin”. Siinä lauletaan ihanasti, itkien sitä kuuntelin aina. ”Rainy days never say goodbye” Sateiset päivät eivät koskaan sano hyvästi.



Keskeytin lukion, olin hyvin pettynyt ja itkin hirveästi. Jäin kotiin. Se, että pääsin päiväkotiin työhön, oli valopilkku. Sitten menin talouskouluun. Kävin myös ammattikoulussa laitoshuoltajalinjan. Todistukset olivat hyviä. Laitoshuoltajan työtä en jaksanut. Musiikki ja käsityöt olivat aina lohtuni.

Menin pesulaan töihin. Sairastuin skitsofreniaan. Oloni oli hirvittävä, makasin vain. Onneksi minulla oli musiikki ja rakkaat ihmiset, he kannustivat. Sitten menin kuntoutuskotiin, onneksi myöhempi diagnoosi oli keskivaikea masennus.

Pikkuhiljaa elämä palasi takaisin. Astiat koneeseen, pyykit narulle, vähän ulkoilmaa. Onneksi sain hyvät lääkkeet ja pääsin omaan asuntoon. Nyttemmin muutan uuteen kotiin ja urheilen vähän perinnelajeja. Teen vapaaehtoistyötä, kuntouttavaa työtä toimintakeskuksessa. Leivon ja touhuan keittiössä ja teen käsitöitä myyntiin.

Onneksi ponnistelin, terkkuja kaikille rakkailleni toivoo

Savonmuan Maikki.

EEVI HALUAA SEIKKAILIJAKSI

Eevi, Kukan ja Kaken pienokainen, tykkäsi paljon katsella telkkarista luontodokumentteja. Se halusi isona seikkailijaksi tai luontokuvaajaksi Amazonille. ”Tai molempia!”, keksi pikku-Eeva.

Luontodokumenttien teko oli tarkemmin ajateltuna superhyperhaastavaa. Oli saatava eläin tähtäimeen kuitenkaan säikyttämättä sitä. Viidakossa oli myös myrkkykäärmeitä, skorpioneja ja muita vaarallisia elukoita. Mutta ei Eevi niitä pelännyt, muutoinhan seikkailijan ammatti ei olisi ollut mahdollinen. Toivottavasti seikkailijat löytäisivät vielä joskus ihmelääkkeen muun muassa syöpään. Ja Eevi halusi olla mukana tässä tärkeässä tutkimustyössä.

Sademetsän ihme oli kolibri, jonka siivet löivät sekunnissa pöyristyttävän monta kertaa. Eikä sovi unohtaa punapyllypaviaaneja tai muita apinoita, joiden Eevi oli nähnyt tekevät hassuja temppuja eläintarhassa (”Oliko sitten oikein teljetä harvinaisia eläimiä häkkeihin”, punnitsi pikku-Eevi.)

Pikku-Eevi halusi tutustuttaa muut haamut myös Afrikan savanneihin: apinanleipäpuihin, leijoniin, seeproihin, kirahveihin, gaselleihin, tiikereihin, gepardeihin, norsuihin. ”Mitä tarkoittaa, että jollakin on norsun muisti?” Sitä pikku-Eevi vielä tiennyt. Haamut olivat valkoisia kuin lumi, päätti Eevi seikkailla myös Etelämantereelle ihailemaan pingviinejä ja keräämään niistä materiaalia dokumenttia varten. ”Tulenkohan lumisokeaksi”, huolestui Eevi.

Nimimerkki: Haamukirjoittaja

ToriKievari, ikäihmisten hyvinvointia edistämässä.

ELINA RANTAESKOLA, SOSIONOMIOPISKELIJA

Johdanto

Tässä artikkelissa käsitellään ikäihmisten hyvinvoinnin edistämiseen tähtäävän hankkeen ToriKievarin toimintaan sekä niitä painopisteitä, joita hanke toiminnassaan korostaa. Lisäksi avataan miksi juuri nämä painopisteet ovat valittu hankkeen toiminnan ytimeksi. Olen tutustunut ToriKievarin toimintaan Ammattikorkeakouluopintoihini liittyen ja tehnyt hankkeen käyttöön kävijäkyselylomakkeen, jonka tarkoitusta artikkelissa tullaan myöhemmin avaamaan. Artikkelin toivon nostavan ajatuksia ja keskustelua siitä kuinka suurien ikäryhmien kasvavan joukon hyvin-vointia voitaisiin tukea entistä monipuolisemmin. Sekä millaisilla menetelmillä ikäihmisten tarpeita, tahtoa ja toiveita tulisi selvittää.

Artikkelin tukena olen käyttänyt Kansallisen terveys-, hyvinvointi- ja palvelututkimus FinSoten vuoden 2017–2018 tulosraporttia. FinSote tutkimuksen avulla seurataan väestön hyvinvoinnissa ja terveydessä tapahtuneita muutoksia sekä saadaan tietoa väestön näkemyksistä sosiaali- ja terveydenhuollon palveluiden

saatavuudesta, laadusta ja käytöstä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018.)

Ikäihmisten ToriKievari

ToriKievari on kaikille ikäihmisille avoin kohtaamispaikka Joensuun keskustassa Suvantokadulla. Toiminnan tavoitteina on edistää yli 65 vuotiaiden Joensuun seudun ikäihmisten mielenterveyttä, ehkäistä yksinäisyyttä sekä syrjäytymistä, edistää fyysistä kuntoa ja edesauttaa hyvää ravitsemusta. ToriKievari on kolme vuotinen hanke, millä on myös ryhmätoimintaa Kontiolahdessa, Liperissä ja Viinijärvellä. Hanketta hallinnoi Pohjois-Karjalan mielenterveydentuki ry ja rahoittaa STEA. Hanke tekee laajasti yhteistyötä alueen järjestöjen, yhdistysten ja hankkeiden kanssa. Kumppaneita ovat myös Siun sote ja Karelia-ammattikorkeakoulu. (ToriKievari 2018.)

Ikäihmisten hyvinvoinnille tärkeät teemat mielenterveyden edistäminen, hyvä ravitsemus ja fyysisen kunnon edistäminen ovat huomioitu toiminnassa monipuolisesti. Järjestettävän toiminnan kirjo on laaja. Viikko-ohjelmat tarjoavat retkiä,

ryhmiä, tapahtumia, asiantuntijavierailuja, esityksiä, tanssia, laulua ja ennen kaikkea naurua ja mukavaa yhdessä oloa. Osallistuminen on vapaaehtoista ja Torikievariin voi tulla, vaikka vain lukemaan päivän lehden. Toiminta on haluttu pitää mahdollisimman pitkälle maksuttomana. Tosinaan esimerkiksi retkiin tai ruokailuihin osallistumisesta joudutaan perimään pieni omavastuu kulujen kattamiseksi.

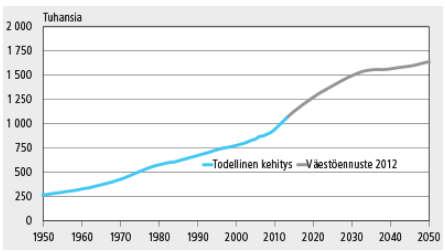
ToriKievariin on pyritty luomaan kodikas, hyväksyvä ja turvallinen ilmapiiri. Osallistumisen mahdollisuuksia on haluttu helpottaa tekemällä tilat mahdollisimman esteettömiksi ja tavoitteena on, että jokainen saisi ainakin yhden kaverin toiminnan kautta. ToriKievari haluaa olla myös tukemassa ikäihmisten raittiutta ja turvallisuutta olemalla päihteetön kohtaamispaikka.

Tarpeiden ja toiveiden selvittäminen

Tilastokeskuksen väestöennusteen mukaan eläkeikäisten eli 65 vuotta täyttäneiden ja tätä vanhempien määrä tulee kasvamaan 1,5 miljoonaan vuoteen 2030 mennessä (Kuvio 1). Tämä on neljännes koko maan väestöstä. Ikääntyvien kansalaisten tarpeisiin pitäisi pystyä vastaamaan, jotta he voisivat elää täysipainoista, terveellistä ja turvallista hyvää elämää.

Lähde: Tilastokeskus.

Kuvio 1. 65 vuotta täyttäneiden ja sitä vanhempien määrä Suomessa vuosina 1950–2013 ja ennuste vuoteen 2050.



Ihmistä mitataan jo paljon objektiivisesti ja rationaalisesti tarkastelemalla hänen terveyttään, sairauttaan, sosiaalisia suhteitaan tai käyttämiään palveluita (Näslindh- Ylispangar 2012, 13). Jotta saadaan kokonaisvaltaisempi kuva ihmisestä, tulee tutkimusta tehdä myös henkilökohtaisemmalla tasolla hänen tarpeistaan ja odotuksistaan sekä kokemuksistaan. Tällaisia kokonaisvaltaisia selvityksiä tekemällä saadaan tietoa, mikä mahdollistaa tarpeita vastaavien palveluiden ja toimintojen kehittämisen. Pintaa syvemmälle menevän tiedon saaminen ihmisen arvomaailmasta, toiveista ja tahdosta on haastavaa. Sen löytymiseksi täytyy ihminen saada avautumaan kokemusmaailmastaan. (Näslindh-Ylispangar 2012, 13.)

Kokemusmaailman esiin tuomiseksi ikäihmisille on tarjottava mahdollisuuksia tulla kuulluksi. Paikkoja missä heidän mielipiteillään on merkitystä ja kanssakäymiselle on aikaa. ToriKievari haluaa olla tällainen paikka ja tarjoa alueen ikäihmisille

kohtaamispaikan, mihin voi tulla juttelemaan ja tapaamaan muita ikäihmisiä. ToriKievarissa sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset ovat ohjaamassa toimintaa ja auttamassa mieltä askarruttavissa asioissa sekä ennen kaikkea kuulemassa alueen ikäihmisiä. (ToriKievari 2018.)

Toiminnan kehittäminen tarpeita vastaavaksi

ToriKievari on pohjannut toimintansa päätavoitteet tutkimustuloksellisiin faktoihin siitä kenelle pitäisi tarjota ja mitä. Hanke ei jätä toimintaa vain järjestämisen tasolle. Se pyrkii kehittymään ja kehittämään toimintaansa myös selvittämällä syvemmin alueen ikäihmisten toiveita ja tarpeita. Hankkeessa halutaan selvittää kävijöiden näkemyksiä ja kokemuksia siitä, millaisia vaikutuksia osallistumisella on heidän elämään ja kuinka he haluaisivat toimintaa kehitettävän.

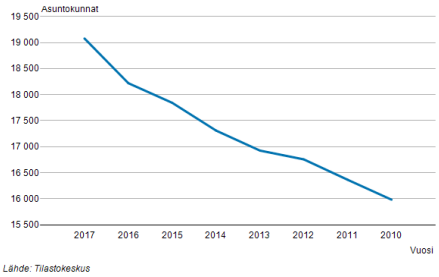
Tätä varten on hankkeen käyttöön teh-

nyt kävijäkyselylomake, minkä käyttö aloitetaan tämän vuoden puolella. Kyselyjä säännöllisesti tekemällä halutaan löytää niitä kantavia voimia, mitkä koetaan tärkeiksi ja merkityksellisiksi. Toisaalta myös niitä uusia asioita, mitkä hankkeelta puuttuu tai vaativat vielä hiomista. ToriKievarille on tärkeää olla kävijöidensä näköinen paikka tiedostaen myös sen, että on turha järjestää sellaista toimintaa mitä kohderyhmä ei koe omakseen.

Yksinäisyyden ja syrjäytymisen ehkäiseminen

maassamme oli vuonna 2017 yli 200 000 yksin asuvaa 65–74-vuotiasta. Yksin asuvien ikäihmisten määrä on kasvanut koko 2000-luvun ajan. Kaikista ikäluokista juuri yli 65-vuotiaiden yksin asuvien määrä kasvoi eniten ja trendi on nouseva edelleen. Kuten kuvio 2. osoittaa on nousu viimeisten vuosien aikana ollut huimaa myös Joensuussa.

Kuvio 2. Yksin asuvien 65–74-vuotiaiden määrä Joensuussa vuosina 2010–2017.



Lähde: Tilastokeskus

Ikäihmiselle yksin asuminen voi olla tietoinen päätös tai ikääntymiseen vahvasti liittyvien menetysten seurausta, mihin voi liittyä myös yksinäisyyttä. Yksinäisyys on ennen kaikkea yksilöllinen kokemus, mikä voi muuttaa muotoaan eri ympäristöissä ja yhteyksissä. Jopa oman perheen ympäröimänä voi tuntea itsensä yksinäiseksi. Omasta tahdosta ja valinnasta riippumaton yksin eläminen ei tuota enää myönteisiä asioita elämään vaan voi johtaa sosiaalisiin ongelmiin, tuottaa kärsimystä, masennusta ja ahdistuneisuutta, mitkä vaikuttavat elämänlaatuun heikentävästi. Jokaisella tulisi olla valinnan mahdollisuuksia yksinäisyyden suhteen ja tieto siitä, että halutessaan voi olla kon- taktissa ja vuorovaikutuksessa muiden kanssa (Näslindh-Ylispangar 2012, 20– 21.) Sosiaalista kanssakäymistä järjestä- vien kohtaamispaikkojen tekemä työ ja sen merkitys on tässä yhteydessä tärke- ässä asemassa. Tällaiset paikat edesaut- tavat sitä, että yksinäisyydestä kärsivät löytäisivät toistensa luo.

Kuinka saada ikäihmisten polut kohtaamaan?

Kun ikää karttuu lisääntyvät yleensä väis- tämättä myös erilaisten palveluiden tarve. Moni ikäihminen joutuu jättämään kotinsa ja tutun elinympäristön muuttaakseen lähemmäs palveluita tai läheisiään. Muutto voi heikentää heille merkityksellisiä ihmissuhteita entisessä asuinpaikassa ja tuottaa surua ja yksinäisyyden tunnetta. (Näslindh-Ylispangar 2012, 21.) Tällaisissa tilanteissa olisi hyvä, että uudelle paikkakunnalle tulevalle ikäihmiselle olisi tarjota tietoa lähiympäristön toiminnoista ja palveluista, mitka? tukisivat hänen integroitu- mistaan uuteen ympäristöön.

Erilaisten yhdistysten ja hankkeiden näkyvyys paikallisissa lehdissä ja internetissä on tärkeitä väyliä tuoda tietoa uusille ja vanhoille asukkaille.



ToriKievari ilmoittaa toiminnastaan alueellisesti laajalevikkisessä paikallislehdessä sekä omilla Facebook sivuillaan, jotta uudet ja entisetkin asukkaat löytäisivät paikan. Toiminnasta tiedotetaan myös yhteistyö verkostojen kautta sekä osallistumalla tapahtumiin, joissa kohderyhmää olisi mahdollisesti paikalla. Pyrkimyksenä on tavoittaa ikäihmiset Joensuun seudulla. Erityisesti haluttaisiin löytää yksinäisyydestä kärsivät ikäihmiset ja tarjota heille mielekästä tekemistä sekä väylä tutustua toisiin ikäihmisiin kodin ulkopuolella. Samalla heille avautuisi myös mahdollisuus tutustua lähiympäristöönsä ja sen tarjoamiin mahdollisuuksiin.

Kuulluksi tulemisen tärkeys

Palveluissa painaa yhä enemmän tuloksellisuus taloudellisesti ja asiakaslähtöisyydellä on tällaisessa tilanteessa vaara jäädä jalkoihin. FinSoten 2017–2018 tu- loksissa Pohjois-Karjalaisista 55–74-vuo- tiaista vain vähän yli 40% kokivat, että asiat selitettiin ymmärrettävästi sosiaali- palveluissa. Lukema oli vain hieman kor- keampi kysyttäessä, onko heillä riittävästi aikaa kysyä terveydentilasta ja hoidosta terveyspalveluissa. (Terveyden ja hyvin- voinnin laitos 2018.) Tulokset herättävät huolta siitä, ettei terveydenhuollossa ja sosiaalipalveluissa ole tarpeeksi aikaa asiakkaiden kohtaamiseen niin että he ko- kisivat ymmärtäneensä tai saaneensa ai- kaa esittää selventäviä kysymyksiä.



Tulospaineen alla asiakastapaamiset lyhenevät ja kohtaamiset pinnallistuvat tai jäävät jopa teknologisen kehityksen mukana kokonaan pois. Tällainen palvelumaailman kehitys luo tarpeen sellaiselle ohjaukselle ja neuvonnalle, missä henkilö voi rauhassa esittää mieltään askarruttavat asiat ja saa apua asian ratkaisemiseen toiselta ihmiseltä.

Ikäihmiset ansaitsevat kuulijan asioissaan, joka on tilanteessa läsnä ja häntä varten. ToriKievarilla on sosiaali- ja terveysalan koulutuksen saanut henkilöstö, jotka ovat paikalla kävijöitään varten. Heiltä voi kysyä neuvoja ja ohjausta asioissaan, mitkä ovat mahdollisesti jääneet toisessa tahossa asioidessa epäselviksi. Lisäksi ToriKievari tarjoaa viikoittain Digineuvontaa, missä annetaan neuvontaa matkapuhelimien ja tietokoneiden käytössä henkilökohtaisesti. Tällaisella toiminnalla pyritään lisäämään ikäihmisten osaamista, tietämystä sekä valmiuksia pärjätä teknisesti nopeasti muuttuvassa ympäristössä.

Hyvä ravitsemus edesauttaminen

Nykyisin on olemassa paljon luotettavaa tutkimustietoa siitä mitkä asiat vaikuttavat ihmisen hyvinvointiin ja millä keinoin sitä voidaan tukea ja ylläpitää. Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta merkittävässä roolissa ovat ravitsemus, liikunta sekä henkinen hyvinvointi. ToriKievari-hankkeessa nämä teemat ovat toiminnan ydintä ja kulkevat mukana joka päivä. Hyvän ravitsemuksen merkitys on tärkeä asia kaikissa ikäluokissa, mutta korostuu ihmisen ikääntyessä. Iän myötä suojaravintoaineiden ja veden tarpeen määrä pysyy samana, mutta energiantarpeen määrä pienenee tämän vuoksi



ikääntyvien ravitsemukseen, tulisi kiinnittää erityistä huomiota (Kivelä & Vaapio 2011, 30). FinSoten tutkimustuloksista käy ilmi, että yli puolet Pohjois-Karjalalaisista 55–74- vuotiaista käyttää niukasti kasviksia ravinnossaan ja yli 75-vuotiailla lukema on jopa 63.2% (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018). Kasvisruoan ja kasvisten vaikutuksia ravitsemuksessa on tutkittu paljon ja tietoa kasvisten merkityksestä ruokavaliossa tulisi tuoda esille ikäihmisille. Ruokaan ja ruokailuun liittyy fysiologisten vaikutusten lisäksi myös psyykkinen ja sosiaalinen ulottuvuus (Kivelä ym. 2011, 31) joita ei tulisi myöskään unohtaa.

ToriKievarissa järjestetään kaksi kertaa viikossa ruokaryhmiä, missä hyvä ravitsemus ja kasvispainotteinen ravinto ovat pääosassa. Ryhmissä ohjataan, neuvotaan ja osallistetaan sekä kerrotaan ravinnerikkaan ruoan valmistuksesta ja merkityksestä elämässä. Ryhmiin kuuluu myös yhteisruokailu, mikä tarjoaa osallistujille mahdollisuuden ainakin kerran viikossa yhdessä syömiseen. Yhteisruokailun teemaa on jatkettu myös ToriKievarissa viikonloppuihin, milloin tarjolla on maittava ja monipuolinen aamiainen pieneen omavastuu hintaan.

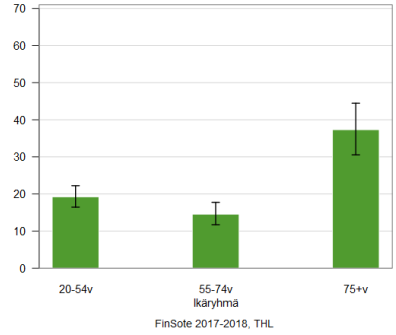


(Kuva: Janne Pussila)

Fyysisen kunnon edistäminen

Liikunta vaikuttaa monin tavoin ikäihmisen toimintakykyyn ja hyvinvointiin ja tätä kautta, myös selviytymiseen itsenäisesti arjessa. (Kivelä ym. 2011, 87). Kuviossa 3. esitettyjen FinSote tutkimuksen tuloksista voi päätellä, että vapaa-ajan liikuntaa aktiivisimmin harrastava ikäryhmä Pohjois-Karjalassa on 55–74-vuotiaat. Ikäryhmien väliseen eroon vaikuttaa todennäköisesti se, että 20–54-vuotiailla työikäisillä vapaa-aikaa on pääsääntöisesti vähemmän. Tulos olisi selkeämpi tulkita, jos mittari ilmaisisi harrastavien määrän eikä harrastamattomien. On otet- tava huomioon, että tämä luo mahdolli- suuden tulkita kysymys väärin myös tutkimusta tehdessä.

Kuvio 3.Vapaa-ajan liikuntaa harrastamattomien osuus (%) Pohjois-Karjala.



Liikunnan sisällyttäminen osaksi jokapäiväistä elämää olisikin todella tärkeää jo mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Liikunnan vaikuttavuus kokonaisvaltai- seen hyvinvointiin korostuu iän myötä, kun keho tarvitsee yhä enemmän tukea. Liikkumisen hyödyt ja sen tuoma hyvä olo pitäisi olla kaikkien ulottuvilla ikään tai taloudelliseen tilaan katsomatta. ToriKievari on kantanut oman kortensa kekoon tarjoamalla maksuttomia liikuntatuokioita kävijöilleen joka viikko. Kehon ja mielen hyvinvointia voidellaan muun muassa sauvakävelyillä, tuolijumpilla ja karaoke tansseilla, mihin kävijät ovatkin osallistuneet aktiivisesti.

Mielenterveyden edistäminen

Vuoden 2017–2018 FinSoten tulosraportista löytyy tuloksia, jotka tukevat T oriKievarin kaltaisten paikkojen toiminnan merkityksellisyyttä. Kun ikäihmisten hyvinvoinnin osa-alueella on tutkittu itsensä yksinäiseksi tuntevien määrää, Pohjois-Karjalan tulokset ovat yli 2% prosenttia korkeammalla kaikissa yli 55- vuotta ylittävissä ikäryhmissä koko maan tulokseen verrattuna. Mielenterveyttä varjostaa masennus 7.2%.lla 55–74-vuotiaista, kun saman ikäluokan maan keskiarvo on 5.3%. (Taulukko 1).

Taulukko 1. Niiden osuus, joilla on itse raportoituna masennusta (%)

	arvo 2017-18	luku määrä
Suomi		
55-74 -vuotiaat	5.3	9284
75+ -vuotiaat	6.1	9136
Pohjois-Karjala		
55-74 -vuotiaat	7.2	576
75+ -vuotiaat	5.8	510

Tulos vahvistaa mielestäni mielenterveyden edistämiseksi tehtävän työn merkittävyyttä. Mielenterveys ja henkinen hyvinvointi ovat tärkeitä pohjapilareita elämänlaadulle ja ne vaativat huoltamista. Hyvään mielenterveyteen kuuluvat hyvinvoinnin kokeminen, yksilölliset voimavarat, taito kohdata vastoinkäymisiä sekä kyky solmia ja ylläpitää tyydyttäviä ihmissuhteita. Mielenterveydestä ja sen tukemisesta keskusteleminen pitäisi olla luontevaa, luvallista ja hyväksyttävää erilaisissa yhteyksissä ilman salailua ja häpeän tunteita. (Iija 2009 15–16.)

ToriKievari jakaa sitä hallinnoivan Pohjois-Karjalan mielenterveydentuki ry:n arvot mielenterveyttä tukevassa toiminnassaan. Ydintä ovat ihmisarvoinen kohtelu, voimavaroja tukeva toiminta, turvallinen mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa sekä samanarvoisuus. (Pohjois-Karjalan mielenterveydentuki ry 2018.)

Tarjonta esiin yhteistyöllä

Joensuun seudulta löytyy useita järjestöjä, yhdistyksiä ja hankkeita, mitkä tarjoavat monenlaista toimintaa, retkiä, tapahtumia ja kohtaamispaikkoja myös ikäihmisille. Kaikilla toimijoilla on omat painopisteet toiminnassaan ja yhteistyö laajentaa tarjonnan verkostoa luoden samalla lisää valinnanmahdollisuuksia. ToriKievari tieodottaa aktiivisesti muiden hankkeiden ja järjestöjen ikäihmisille suunnattua toimintaa kävijöilleen. Halu tu- tustua omaan elinympäristöön sekä sen tuomiin mahdollisuuksiin täytyy löytyä ih- miseltä itseltään. Iäkkäiden aktiivisuutta, toimintakykyä ja vaikutusmahdollisuuksia omassa elinympäristössään tulee tukea ja yhteistyöllä luodaan tähän monipuoliset mahdollisuudet.



Pohdinta

Ikääntyvän väestön tarpeiden ja tahdon tunnistaminen tulee yhä tärkeämmäksi väestön rakenteen muuttuessa. Maassamme tehdään arvokasta tutkimustyötä kansamme hyvinvoinnin tason selvittämiseksi ja näitä tietoja pyritään hyödyntä- mään erilaisia kehittämishankkeita suun- niteltaessa ja palveluita kehitettäessä. Jotta kehittävä toiminta pysyisi lähellä ih- misen henkilökohtaista rajapintaa tulee tutkimuksia laajentaa, myös henkilön arvo- ja kokemusmaailmaan. Kehittämis- työssä tehtyjen muutosten seuraamista ja hankkeiden vaikutuksien arviointia tulee tehdä, jotta kehitystä pääsee syntymään ja kehittyminen jatkumaan.

Asumisen muotojen muuttuminen ja palveluiden tarpeen lisääntyminen tuo omat haasteet kunnissa hyvän ja toimivan elinympäristön luomiseksi ikääntyville kuntalaisille ja sinne muuttaville. Erilaisten hankkeiden ja järjestöjen toiminta ikäihmisten parissa on tärkeässä osassa rikastuttamassa kuntien järjestämisvelvollisuuden piiriin kuuluvien palveluiden ja toimintojen tarjontaa. Yhteistyö kasvattaa verkostoa, jolla on yhteinen päämäärä ja pyrkimys: ikäihmisten hyvinvoinnin ja hyvän elämän turvaaminen.

ToriKievari on yksi esimerkki siitä, kuinka ikäihmisten elinoloja ja hyvinvointia voidaan pyrkiä parantamaan kunnassa. Se on rakentanut toimintansa kantavat pilarit kansallisten tutkimustulosten valossa ja käsittäen ikärakenteen muutokset ja sen tuomat haasteet. ToriKievari haluaa tarjota ikäihmisille juuri sitä mitä he tarvitse- vat ja tahtovat voidakseen hyvin niin henkisesti, fyysisesti kuin sosiaalisestikin. Hankkeelle on tärkeää seurata sen vaikuttavuutta, jotta toimintaa voidaan kehittää ja juurruttaa toimintamallia osaksi ikäihmisille tarjottavaa hyvinvointia edistävää toimintaa ja palveluita alueella.

Hankkeessa aloitetaan kävijäkyselyiden tekeminen säännöllisesti, joilla pyritään varmistamaan kehitystyön oikea suunta, kohderyhmän ja järjestettävän toiminnan kohtaaminen sekä myönteiset vaikutukset kävijöiden elämään ja tietenkin kehittymismahdollisuudet. ToriKievari haluaa olla Joensuun alueella ikäihmisten elämään ja elinoloihin myönteisesti vaikuttava taho ja kumppani kaikille niille, joilla on samansuuntaiset tavoitteet.

Lähteet:

Iija, A. 2009. Ennaltaehkäisevä mielenterveystyö. Teoksessa Henttinen, K. Iija, A & Mattila, E (toim.). Kuuntele minua-mielenterveystyön käytännön menetelmiä. Helsinki: Tammi,15– 16.

Kivelä, S.& Vaapio, S. 2011. Vanhana tänään. Eesti: Tallinna Raamatutrükikoda, 30–87

Näslindh-Ylispangar, A. 2012. Vanhuksen terveyden, hyvinvoinnin ja hyvän elämän edistäminen. Helsinki: Edita.

Pohjois-Karjalan mielenterveydentuki ry. 2018. Yhdistys.
http://www.pkmielentervey- dentuki.fi/yhdistys. 20.10.2018.

Tilastokeskus. 2018. Tilastot. http://www.stat.fi/til/.
23.10.2018.
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2018. FinSote tulosraportti 2017– 2018. http://www.ter- veytemme.fi/finsote/2017-2018/index.html. 24.10.2018.

ToriKievari. 2018. Hanke-esite. 19.10.2018.

Kuntoutumisen poluilla kutsumattoman vieraan kera



Uupumiskamppailua

Elämänlakkariini oli viimeisten työvuosieni aikana kertynyt usea kokemus loppuunpalamisesta ja useita masennusjaksoja sekä vielä useampia yrityksiä korjata tilannetta mm. lisäopinnoin, työtä lastentarhanopettajasta luokanopettajaksi vaihtaen, terapiassa käyden. Välillä huilasin pitkilläkin sairauslomilla, joilta yhä uudestaan palasin sisulla töihin – vain nielläkseni karvaanpolttavan epäonnistumisen: voimani eivät enää riittäneet. Kaksi vuotta yritin osa-aikaista työtä, sen jälkeen seurasivat kaksi täysiaikaista kuntoutustukivuotta. Lopulta päättyivät kolmisenkymmentä työvuottani kuitenkin täyteen työkyvyttömyyseläkkeeseen. Samassa rytäkässsä sain hoitokertomukseeni uuden diagnoosin kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä ja purin tuntojani kynäillen näin:

Kutsumaton alivuokralainen

Pilleripurkit pöydälläni kertovat karua kertomustaan: tuli psyykkinen sairaus. Mursi mieleni muurit, lampsi luvatta tupaan asti kuraisilla kengillään, eikä tullessaan kertonut, tuliko vain vierailemaan, vai aivanko asettuisi asumaan. Tässä sitä nyt kyräillen toisiamme silmiin napitamme, mittelemme, ja yritämme pakon sanelemana saada aikaan edes jonkinlaista yhteiseloa. Pikkuhiljaa on arkemme kutsumattoman alivuokralaiseni kanssa jotenkin alkanut lutviutua. Kiitos hyvän hoidon: psykiatrin, pillereiden, periksiantamattoman perheen, psykiatrisen sairaanhoitajan. Kiitos myös niiden ystävien, jotka yhäti näkevät MINUT ITSENI, Tämän Tuvan Emännän - eikä vain tuota alivuokralaistani! Niille taas, jotka ovat kadottaneet ihmisarvoni hulluudeksi kutsutun kaivon pohjattomiin uumeniin, yritän sisukkaasti antaa anteeksi, sillä he eivät tiedä, mitä tekevät.

Sinunkauppoja

Alkoi vuosia vievä tutustuminen uuteen identiteettiini kaksisuuntaisen kantajana. Ensimmäinen sairaalaankin minut vienyt hypomaniani pakotti tutustumaan aivan uudenlaisiin, vauhdikkaisiin oireisiin. Leikittelynkin otin avuksi, kun hieroin sinunkauppoja uusien tittelieni kanssa: mielenterveyskuntoutuja – eli napakan lyhyesti ”miekku”, bipolaarihäiriötä poteva – eli pipo.



Todellisuudessa ensimmäiset kuntoutumisvuodet olivat raskaita. Olin hämmentynyt, häpeissäni ja mietiskelin paljon, miksi minulle kävi näin. Myös hypomania-vaiheessa tapahtuneita ihmissuhdesotkuja oli vaikea kestää, selittää – ja yrittää selvittää. Joihinkin ihmissuhteisiini jäi säröjä, eivätkä ne ole koskaan palanneet ennalleen. Toisinaan minun, yhätikin, luullaan olevan ajautumassa hypomaniaan, vaikka olisinkin vain masennuksesta selvinnyt, oma eloisa ja innostuva itseni.

Pahimmasta selvittyäni päätin, että kun tällaisen vastentahtoisen ”elämänkumppanin” olin ukko-kultani ohelle saanut, niin yritetään sitten ottaa moisesta kummajaisesta mahdollisimman tarkkaan selkoa! Näin erilaisista kursseista ja koulutuksista tuli minulle keskeinen kuntoutumispolku.

Kuntoutumisen alkuja etsimässä

Juuri pois työelämästä pudottuani lähdin ystävän kannustamana vielä melkoisen siipeeni saaneena Mieli maasta –yhdistyksen vertaisohjaajakoulutukseen. Ratkaisu osoittautui kuitenkin oikeaksi, sillä näin saimme myös omalle seutukunnallemme vertaisryhmän, joka on osoittautunut itsellenikin merkittäväksi tueksi. Myöhemmin kävin kaksi jatkokoulutusta – ja vakuuttuneisuuteni vertaistuen voimasta vain vahvistui! Paikallisen mielenterveysyhdistyksen toimintaan menemällä sain kaltaisteni seuraa ja erilaisia vastuutehtäviä. Onnekseni pääsin myös keskussairaalan psykiatrisen avo-osaston järjestämälle kaksisuuntaisen hallintakurssille. Mielenterveysyhdistyksemme sai puolestaan järjestettyä seudullemme Suomen Mielenterveysseuran Mielenterveyden ensiapu 1- ja 2 - koulutukset ja innostuin niistä niin, että kouluttauduin ohjaamaankin näitä koulutuksia. Lisäksi pyrin lukemaan mahdollisimman paljon hyppysiini saamaani painettua materiaalia sairaudestani.

Tuen turvin selviytyjäksi

Täysin tervettähän minusta ei enää tule, mutta kahdeksisen vuotta voittoja ja takapakkeja eheytymisen poluilla kohdattuani rohkenisin nyt tuumata selviytyneeni - kuntoutuneenikin. Aivanko sitten ”elämäni sankariksi asti”? Ehkäpä tavallaan niinkin - vaikka sankareita elämässäni on mielestäni useita: etunenässä kärsivällinen mieheni, ystävät, hoitohenkilökunta ja mielenterveysjärjestötkin, joiden toimintaan olen osallistunut. Eikä ”jeesisankareistani” tule unohtaa harrastustenkaan mahtia: lukemista, kirjoittamista, musiikkia, seurakuntaa, luontoa, lekottelua…

Vain yksi osa elämää

Lopuksi tuumaan: ”Vain elämänrakennukseni yhdessä nurkassa asustaa kutsumaton vieras nimeltään kaksisuuntainen mielialahäiriö. Kaikki muut elämänkotoni huoneet, käytävät, raput ja koloset, pihan polut, puut ja niityt ovat täynnä rikasta elämää ja vehreinä versovia uusia alkuja. Miksi en siis niistä nauttisi!” Uskonkin, että jokaisen kuntoutujan kohdalla sairaus on vain osa totuudesta.

Kuntoutumisen mahdollisuuksista rohkaistunut pipo miekku Anja Korhonen Valtimolta

Kulunutta kauneutta



Kun katselen edessäni elämäniloa ja –viisautta säteilevää itseään ylväästi kannattelevaa muutama vuosi sitten eläkkeelle jäänyttä Edithiä (nimi muutettu), ei voi olla ihmettelemättä sitä, miten elämän vaikeudet on muutettu vastaanotetuiksi haasteiksi.

Maaseudulla syntyneellä Edithillä elämän tukipilareita olivat jo nuoruudesta lähtien halu tehdä työtä ja ennen kaikkea kiinnostus toisia ihmisiä kohtaan. Avioiduttuaan ensimmäisen kerran 1970-luvun alussa maaseudulle hän oppi – tämän päivän näkökulmasta katsoen – raskaat maatalouden työt. Muutaman vuoden kuluttua avioitumisesta syntyi myös esikoinen. Valmiudet tulevaisuuden uralleen terveydenhoitoalalla hän oppi käytännössä hoitaessaan kodissaan asuvaa invalidisoitunutta miehensä kasvattiäitiä. Myös rakkaus luontoon periytyi hänelle tältä ajalta.

Ensimmäinen suuri elämänmurros tapahtui vuonna 1983, jolloin hän pakottavista syistä joutui olemaan erossa omasta perheestään toisella paikkakunnalla Etelä-Suomessa yhdeksän kuukauden ajan. Tuolloin oli aika selvitellä siihen mennessä kertyneitä elämän solmukohtia, ehkäpä juuri sen rankimman kautta. Omien sanojensa mukaan tuo aika opetti pyytämään voimaa ylhäältä sekä arvostamaan itseään ja toisia ihmisiä.

Uusi elämä

Elämää alettiin rakentaa uudestaan, mutta lopulta onnistuneimmaksi vaihtoehdoksi Edith koki parin vuoden päästä avioeron. Mukanaan uudelle paikkakunnalle hän otti mukaansa ala-asteen loppuvuosia käyvän poikansa ja tuoreen elämänkumppaninsa, joka löytyi uudesta työpaikasta. Pian tästä uudesta suhteesta syntyi kaksi uutta lasta. Mukaan tuli myös uusia urheiluun liittyviä harrastuksia, kuten autourheilu ja jääkiekko. Näiden harrastusten osuus lisääntyi huomattavasti myös lasten alkaessa harrastaa näitä.

Terveydenhoitoa sermin molemmin puolin

Keski-iän koittaessa Edithille elämässä eteenpäin pyrkivänä ihmisenä kehkeytyi ajatus kouluttautua uuteen ammattiin terveydenhoitoalalle, missä työtehtävissä hän palvelikin ansiokkaasti ja työtään rakastaen vajaan kolmannesvuosisadan ajan eläkkeelle jäämiseen asti ja vähän vielä sen ylikin.



Ymmärrystä ja sydämellisyyttä toisia ihmisiä kohtaan ovat kasvattaneet myös omat terveydelliset vastoinkäymiset. 2000-luvun ensimmäisellä vuosikymmenellä tulivat omakohtaisesti tutuiksi kolme syöpää, joiden läpi hän selviytyi voittajana. Sytostaattihoidot olivat rankkoja ja usko omaan selviytymiseen oli horjumassa, vaikka hän tiesikin saavansa kaiken tarvittavan hyvän hoidon. Toivo paremmasta ei kuitenkaan horjunut, sillä elämässä pitivät kiinni työnteko ja halu huolehtia lapsista. Terapiana ja tukena olivat miehen lisäksi käsityöt; olisipahan ainakin lapsilla omaan kotiin muuttaessaan tarvittavia tyyny- ja pyyheliinoja.

Kohti uusia haasteita

Viimeisin suuri muutos elämässä oli aviomiehen pari vuotta kestänyt rankka sairaus ja menettäminen kevättalvesta 2018. Haaveet romahtivat, sillä yhteisenä tavoitteena oli jatkaa elämää ja harrastuksia matkailun ja urheilun parissa kummankin päästessä ansaitulle eläkkeelle.

Nyt oli harjoiteltava selviytymään yksin niistä asioista, joita ennen oli tehty yhdessä eikä ollut toista, johon turvautua ja jolle kertoa päivittäisistä tapahtumista. Yksin eläminen tuntui alussa oudolta, sillä ei tiennyt, mitä tehdä, koska ei ollut

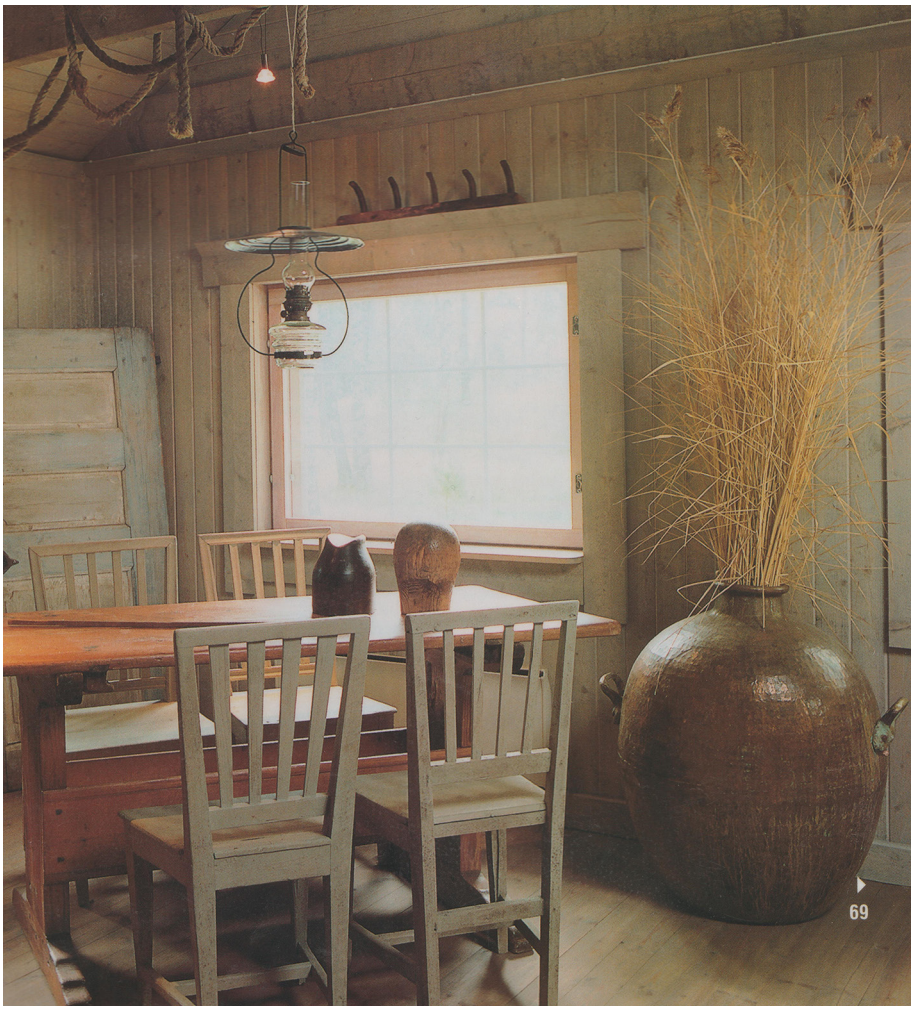
enää jäsentynyttä päivärytmiä. Elämänhalua ovat tuoneet omat aikuistuneet lapset ja kaksi suloista lapsenlasta. Myös havainto siitä, että läheisen kuolemaan ja taloudelliseen selviämiseen liittyvät asiat järjestyivät pikku hiljaa oikeille raiteilleen.

Lisäksi jälkeenpäin katsottuna muutto uuteen asumisyhteisöön on ollut voimaannuttava kokemus, sillä omalla valloittavalla ja valoisalla olemuksellaan Edith herätti yhteisöllisyyden ja yhdessä tekemisen kulttuurin omassa yhteisössään täyteen kukoistukseen. Tämä uusi asumisyhteisö ja Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuen Torikievarin toiminta ovat tuoneet virtaa Edithin omaankin elämään. Tapansa mukaan hän on ollut valmis tarttumaan uusiin mahdollisuuksiin palvella aktiivisesti myös Torikievarissa.

Elämän johtotähtiä Edithillä on ollut oman sukupolvensa perinteiden mukaan ahkera työnteko, rakkaus luontoon ja toisiin ihmisiin riippumatta heidän yhteiskunnallisesta asemastaan. Myös rohkeus tarttua eteen tuleviin uusiin haasteisiin ja kyky luottaa elämän kantaviin voimiin ovat vieneet Edithin elämän kukoistukseen. Tulevaisuus on ihmiselle lopultakin aina avoin – moni asia on omasta asenteesta kiinni.

Teksti: Tero Paasu





Minun elämäni sankaritarina

Minä synnyin Joensuussa kesällä 1975. Olin iloinen ja melko kiltti tyttö. Kerroin omia tarinoita kaikille, ja tykkäsin lauleskella. Muistan, että ehkä pari kertaa sain toruja vanhemmiltani. Sain myös paljon huolenpitoa ja rakkautta heiltä.

Koko kouluajan ala-asteelta lukion loppuun minua jonkin verran kiusattiin, koska luokkakaverit ja muutkin oppilaat kiinnittivät huomionsa siihen, miten paljon lyhyempi olin heihin verrattuna.

Ala-asteella terveydenhoitaja halusi, että menisin lääkärille tutkituttamaan asian. Ja menimmekin lastenlääkärille, joka määräsi minut osastolle tutkimuksia varten. Tutkimuksista selvisi, että minulla on Turnerin syndrooma, johon tuli elinikäinen lääkitys. Lisäksi diagnoosi tarkoitti sitä, että en kasvaisi pituutta kovinkaan paljoa, enkä voisi saada omia lapsia koskaan.

Olin kuulemassa näistä asioista äidin ja isän kanssa. Olimme kaikki järkyttyneitä aluksi, puhuminen asiasta kunnolla alkoi vasta myöhemmin. Viha-rakkaus -suhteeni lääkitykseeni on jatkunut kautta vuosien.

Lukion jälkeen pidin välivuoden. Lukio oli mennyt hyvin, mutta kiusaaminen jatkui. Välivuosi sai minut ajattelemaan itsenäistymistä, ja tein siihenastisen elämäni tärkeimmän päätöksen: lähdin toiselle paikkakunnalle opiskelemaan, muutin pois kotoa.

Uusi ja jännittävä elämänvaihe alkoi hyvin. Aikuisten opiskelijoiden joukoissa minut hyväksyttiin paremmin kuin alle 20-vuotiaiden joukossa. Opinnot menivät hyvin, ja viihdyin uudessa opiskelukaupungissa myös. Kävin säännöllisesti kotikonnuillakin. Kun kaksi vuotta myöhemmin koulu päättyi, minä sain ammatillisen tutkinnon.

Jostain syystä minusta kuitenkin tuntui siltä, että seuraavaksi minun tulisi jatkaa vielä opiskelua, vaikka vanhempani olivat eri mieltä. Kokeilun jälkeen halusin entiselle opiskelupaikkakunnalleni, jälkikäteen ajatellen se ratkaisu ei ollut hyvä. Mutta siinä tilanteessa kapinoin itseäni ja myös vanhempiani vastaan.

Kun ensimmäisen lukuvuoden kevät koitti, olin tutustunut erääseen keskustelupalstaan, minkä ystäväni vinkkasi minulle koulullamme.

Se oli erään suositun esiintyjäryhmän fanien keskustelufoorumi. Mieleni ihmetteli sitä, mutta silloin en vielä sen kummemmin reagoinut. Olimme ystäväni kanssa hankkineet konserttiliput esiintyjäryhmän kesällä pidettävään konserttiin. Minun kohdallani siitä tuli virhe.

Konserttimuistot ovat sekavat, ja oikeastaan siitä alkoi psyykkinen romahtaminen. Menin syksyllä kouluun, mutta kaikki alkoi muuttua. Roikuin mainitsemallani keskustelupalstalla iltaisin koulun koneilla. Väsyin, opinnot kärsivät, söin huonosti. Olin levoton, ja mieleni alkoi hämärtää kaikkea todellisesta epätodelliseksi.

En tiennyt, mitkä asiat ja ihmiset, lähellä tai kaukana, olivat totta ja mitkä eivät. Eräänä marraskuun aamuna olin itkun partaalla ja peloissani. Ihme kyllä pääsin koululle jotenkin kertomaan ystävälleni, että minulla on pakottava tarve lähteä heti kotikaupunkiini. Olen kiitollinen siitä, että hän pysyi rauhallisena silloin. Jotenkin vaistonvaraisesti selvitin itseni linja-autolla kotikonnuilleni ja vanhempien luokse.

Siitä alkoi nyt jo yli 18 vuotta kestänyt pitkä ja hidas matka kohti tasaisempaa elämää. On ollut terapiaa, psykiatrista hoitoa sekä lääkitys (koko tämän matkan ajan). Muutamia vuosia olen osannut enemmän avautua tästä mieleni musertumisesta ja siihen liittyvistä asioista. Pahimpien aikojen pelastuksena on ollut liikkuminen luonnossa.

Haluan uskoa, että minä pystyn olemaan onnellinen ja kohtaamaan ihmisiä, sellaisena kuin olen. Vaikka tulisi huono päivä minulle, toivon, että pystyn rakastamaan ja opin vastaanottamaan rakkautta.

Tähtikartta.



Oma selviytymiseni

Jouduin jo nuorena,16-vuotiaana psykiatriseen sairaalaan hoitoon diagnoosina skitsofrenia. Sairaalassa pantiin päälle kova hoito, lääkkeitä ja sähköhoitoa. Olin aivan pökerryksissä ja huonossa kunnossa, kun tulin kotiin äidin ja isän luo.

Ympäristön suhtautuminen oli aika kova: haukuttiin ja syrjittiin. Tuolloin ei ymmärretty psyykkistä sairautta eikä huonoa kuntoa. Koulunkäynti katkesi ja samalla jäivät kaikki koulukaverit, jotka eivät muistaneet minua enää. Sain kamppailla yksin. Poikakaverikin oli, mutta hän jätti ja meni etsimään toista ystävää itselleen. Minusta ei todella pidetty yhtään.

Kävin psykologilla ja lääkärin vastaanotolla. Lääkäreillä oli sairaudestani hyvä ennuste. Heidän mielestään pahin menisi ohi, kun aikaa kuluisi. Niinpä aikaa kului ja toivuin, kun lepäsin ja käytin lääkkeitä. Lihoin aika paljon lääkkeistä, kun söin hyvin. Poikakaveria en saanut koskaan, sellaista kunnollista ja hyvää, josta kannattaisi välittää. Vähitellen toivuin ja lähdin Kelan maksamaan koulutukseen kauaksi kotoa. Se oli kuin seikkailu, olin nuori, 20- vuotias.

Kävin neljän vuoden koulutuksen hyvään ammattiin ja tulin kotiseudulle. Sain työpaikan toimistosta. Työnantaja välillä kehui minua maailman parhaaksi työntekijäksi, mutta kerran hän haukkui minut pataluhaksi, mikä pani ajattelemaan: miksi minua niin mahdottomasti syrjitään ja vihataan. Onko syynä psykiatrin hoidossa oleminen vai olenko niin vastenmielinen ja inhottava, että ei voida kunnioittaa ihmisenä ja antaa ihmisarvoa. Itkin kotona huonoa kohtelua.

Lähdin mietittyäni asioita syvemmin pois työpaikasta ja pyysin päästä eläkkeelle. Sain eläkkeen, ostin asunnon ja ryhdyin vapaaehtoiseen mielenterveystyöhön mielenterveysyhdistyksen hallitukseen. Olen ollut siinä työssä nyt 21 vuotta ja työ on helpompaa kuin työelämässä olo ja myös palkitsevaa.

Olen virkeä ja hyvin toimiva, pärjään omillani ja hoidan asiani. Fyysistä sairauttakin on, olen yli 60-vuotias. On hyvä asunto ja kaikkea muutakin. Olen hyvin tyytyväinen elämääni, olen kokenut työelämän ja tiedän, miten se voi olla kovaa vajaakuntoista kohtaan. Olen selviytynyt omaa elämää elämään ja tulemaan toimeen itsenäisesti. Voin käydä mielenterveysyhdistyksessä ja ottaa vastuuta ja tavata muita vertaisia. Elämä on elämisen arvoista

Pirtsakka Pirre

Nicolen tarina

Yritin itsemurhaa 19-vuotiaana. Elokuussa. Keväällä olin kirjoittanut ylioppilaaksi hyvillä paperilla. En muista oikein mitä tein sinä kesänä, yritin löytää päiväkirjamerkintöjä, mutta siitä ajasta en ollut kirjoittanut mitään.

Tiedän, että olin jossain sumussa, en vain tiennyt mikä minulla oli, joten en oikeasti ymmärtänyt, miksi olin yrittänyt itsemurhaa. Olinhan positiivinen ja elämäniloinen ihminen. Asuin Hesperian sairaalassa kolme kuukautta. Jouluksi pääsin ulos. Lääkäripsykiatrini sanoi, että kunhan muutan pois kotoa, niin asiani paranee. Muutin. Hän oli oikeassa, elämäni parani.

Myös ajatusmaailmani oli muuttunut. Elin enemmän tässä ja nyt enkä hirveästi miettinyt tulevaa.

Inhosin asua äitini, isoisäni ja veljeni kanssa saman katon alla. Olin tosi ahdistunut, äiti ja veljeni kiusasivat minua henkisesti, ymmärsin sen vasta paljon myöhemmin. Olihan siinä paljon muutakin, sitä en vaan vielä silloin tiennyt.

Veljeni lopetti jossain vaiheessa kiusaamisen, hän on ollut ihana ja suuri apu minulle siitä asti. Olen siitä todella kiitollinen.

Elämä hymyili, kouluttauduin merkonomiksi, olin isäni yrityksessä töissä. Olin pariin otteeseen ulkomaillakin, jonne olisin voinut jäädä. Jokin kuitenkin veti takaisin. Aloitin yhteisen yrityksen isäni kanssa, kun olin 27-vuotias. Olemme tehneet paljon työtä yhdessä, ja se on aina sujunut hyvin. Miksi ei tämäkin. Hänelle kuitenkin tuli jonkinlainen vanhuudenstressi, joka oli tosi raskas minulle ja hänen naisystävättärelle.

Eräänä päivänä sain tarpeekseni isäni hallinnasta, heitin kahvikuppini lattialle ja lähdin ulos. En edes tiedä sanoinko jotain. Se oli ensimmäinen kerta, kun panin hanttiin. Tärisin pari tuntia kotona, menin takaisin, jatkoin töitäni, en katsonut häneen. Hän pelästyi, päätti yhteistyön, jätti kaikki velat minulle ja lähti. Luulen, että silloin meidän yhteys katkesi.

Muutin yhteen tulevan mieheni kanssa pari vuotta myöhemmin. Suhteemme oli rakennettu hyvälle ystävyyssuhdepohjalle. Olin rakastunut kerran kunnolla 18-vuotiaana, ja se oli ollut raastavaa. Olin rikki sisältä, en ymmärtänyt mitä minulla oli. Rakastin ja oli ihanaa, mutta olin niin sekaisin, että minun oli pakko lopettaa suhde.

Menimme naimisiin ja saimme kolme lasta. Kaikki oli hyvin, kunnes suhteemme rupesi muuttumaan niin, että nostimme huonoimmat puolet esille toisistamme. Aloin mennä rikki. Minulla oli neljä leikkausta kolmen vuoden sisällä: oikea polvi, oikea olkapää, oikea akillesjänne, kohdun poisto. Oikea puoli on miehen puoli.

Kitkuttelin, kävin rosen-hoidoissa, vyöhyketerapeutilla. Kymmenen vuotta riideltiin kotona, olin negatiivinen ja aika masentunut. Mieheni manipuloi ja oli aika narsisti. Sinähän etsit ja saat sellaiset ihmiset, jotka tarvitset ympärilläsi ja jotka auttavat sinua avaamaan asioita. Hänessä oli sekä isäni että äitini puolia.

49-vuotiaana olin energiahoidossa ystäväni luona. Se oli aina yhtä ihanaa, olin käynyt hänellä monta kertaa saadakseni jaksamista. Sen session jälkeen istuin vähän aikaa, kunnes sanoin ääneen, että isäni on käyttänyt minua seksuaalisesti hyväksi. Se oli alkanut, kun olin 2 - 4 -vuotias. Olin shokissa, en voinut uskoa mitä olin sanonut. Eihän se voinut olla totta, vaikka tiesin heti sen sanottuani, että se oli totta. Mietin heti perään, että onko hän käyttänyt veljeäni tai hänen naisystävättärensä tytärtä myös hyväksi. En uskonut,että niin oli.

Onnekseni hoidon antajalla oli tiedossa hyvä terapeutti, jonka puhelinnu-

meron hän antoi minulle. Laitoin heti viestin ja pääsinkin hänen luokse parin viikon kuluttua. Meillä natsasi heti, hän on kehoterapeutti ja psykologi. Loistava. Hän antoi minulle heti työkaluja siihen, miten pystyin edes olemaan shokkitilassani menemättä psykoosiin.

Sen jälkeen olen käynyt hänellä pari kertaa viikossa ainakin 6 - 7 vuoden aikana, sitten kerran viikossa, nyt enää silloin tällöin. Terapia on ollut tosi rankkaa monta kertaa, samalla olen ollut ihmeissäni, miten ihminen on rakennettu, miten pystymme korjautumaan kaikesta, myös minun paketistani, missä isäni oli käyttänyt isän rakkauden saadaksensa seksiä. Olin rakastunut häneen sekä isänä että miehenä, hän oli herättänyt seksuaaliset haluni, samalla pelkäsin ja vihasin häntä, sitä en vain tajunnut, kun vasta hyvin paljon myöhemmin. Luulinhan, että tämä oli oikein.

Itsemurhayritykseni oli opettanut minulle yhden tosi tärkeän asian. Minulla ei ollut vaihtoehtoja. Ei ollut vaihtoehto jäädä suljetulle osastolle, missä olin ensin. En kuulunut sinne. Ainoa vaihtoehto oli tehdä asiat niin, että pääsisin pois sairaalasta.

Hyväksikäytön eheytysmatkallani ei ollut vaihtoehto korjautua vain osaksi. Luin paljon tarinoita naisista, jotka elivät ihan hyvän elämän, kylläkin ilman miestä tai seksiä. Se ei ollut minulle vaihtoehto, päätin heti, että kun kerran korjaudun, haluan korjautua kokonaan.

Nyt voin sanoa, että mieleni (se oli tosi vaikeata) ,sydämeni ja kehoni ovat päästäneet ja korjauttaneet isoimmat kantamukseni. Paljon tulee vielä nousemaan sekä mielen että kehon muisteja, sydämeni tulee särkymään. Pystyn olemaan niiden kanssa, tiedän mitä tehdä, miten avata muistot, olla niiden kanssa, rauhoittumaan, päästämään ja jatkaa elämääni.

Matka on ollut tosi pitkä ja raskas, hauska myös. Ihme ja kumma, huumori auttaa niin moneen, terapeutillani on onneksi mahtava huumori. Tietysti ystävät, jotka ovat jaksaneet kuunnella tai odottaa, että jaksaisin edes vastata puhelimeen. He ovat olleet mielettömän suuri apu.

Se että olen pystynyt olemaan avoin ja puhua kaikille tästä asiasta on ollut vahvuuteni, olen saanut paljon apua ja ystäviä tämänkin kautta. On aina helpompaa, kun voi jakaa tällaisia asioita, se helpottaa.

Olen antanut sekä isälleni että äidilleni anteeksi, en tekoa, mutta muuta. Äidilleni, kun hän ei ollut siellä lohduttamassa, kun tarvitsin. Isälläni on kuten suurimmalla osalla tekijöistä, sama tausta. Häntä on varmasti käytetty myös hyväkseen. Se ei oikeuta häntä tekemään saman minulle. Tiedostan, että hän oli liian heikko olla tekemättä sitä.

Kirjoitan blogia nimeltä sisaisenliskonitarina.blogspot.com. Sieltä löytyy lisää eheysmatkastani. Minulle saa myös laittaa sähköpostia nicole.azema@herkkutalo.fi tai viestejä Facebook-sivuni kautta, jos haluaa kysyä lisää tai tarvitsee ohjausta. Autan mielelläni, jos vain pystyn tai jos haluaa vaan jutella.

Nicole

Opiskeluvaikeuksia

Sairastuin 16-vuotiaana masennuspsykoosiin vuosia kestäneen koulukiusaamisrumban jälkeen. Minua kiusattiin yläkouluikäisenä kolmessa eri koulussa. Jälkeenpäin miettiessäni luulen, että se johtui siitä, että olen erityisherkkä ja lisäksi kotikasvatukseni oli erittäin uskonnollinen. Nämä kaksi piirrettä asettivat minut ihan eri aaltopituudelle muiden koulutovereiden kanssa.

Vaikeudet jatkuivat peruskoulun jälkeen, kun menin valmentavalle ja kuntouttavalle koulutuslinjalle. Siellä opettajat painostivat hakemaan uudelle myynti- ja asiakaspalvelulinjalle. Heidän viestinsä oli, etten minä kykene itsenäiseen työskentelyyn. Heidän mielestään kuulun erityiskouluun, eikä minulla ole mitään toivoa pärjätä kauppaoppilaitoksessa. Se oli minun todellinen tavoitteeni ja sen romuttaminen oli minulle tosi kova paikka. Mielestäni minut leimattiin tyhmäksi, vaikka itse tiesinkin, ettei älyssäni ole mitään vikaa.

Syksyn mittaan tuli myös ilmi, että minulle oli valehdeltu opintolinjan sisällöstä: myynti- ja asiakaspalvelulinja olikin kokki- ja tarjoilijalinja. Opinnot olivat minulle tervanjuontia, koska sisällöt eivät kiinnostaneet minua ollenkaan. Lisäksi älyyni kohdistuvat opettajien arviot jatkuivat ja söivät voimiani. Valitin psykologille kokemistani vääryyksistä. Hänellä oli aina sama vastaus: sinä olet liian herkkä. Lisäksi psykologi vahvisti käsitystä älykkyyteni puutteesta. Joskus mietin, miten ihmistä voidaan syyttää liian herkäksi. Ehkä isompi ongelma maailmassa on nimenomaan herkkyyden puute.

Pian väsähdin täysin, enkä lähtenyt enää kouluun. Kuntoni huononi ja minulla oli kovat henkiset tuskat ympäri vuorokauden. Läheiset onneksi huomasivat tilani vakavuuden ja ohjasivat minut psykiatrin pakeille. Hän määräsi minulle rauhoittavia lääkkeitä ja tuskatilat loppuivat.

Hyviä ja huonoja hoitokoteja

Parikymppisenä menin erääseen kuntoutuskotiin. Jouduin lähtemään sieltä nopeasti, koska sairaanhoitajat käyttäytyivät siellä mielestäni epäoikeudenmukaisesti ja törkeästi. Siellä esimerkiksi pakotettiin työntekoon, vaikka vointi oli huono.

Olen elämäni aikana ollut seitsemässä eri kuntoutuspaikassa. Palveluasuntojen ja kuntoutuskotien tarkoitus on kuntouttaa potilasta, mutta minun kohdallani ne ovat valitettavasti vaikeuttaneet sairauttani ja vointiani. Ehkä kaikki vika ei olekaan minussa, koska hyviäkin paikkoja on. Minulle vasta tämä viimeisin paikka tuntuu hyvältä. Täällä ei tarvitse pelätä, että hoitajat käyttäytyvät epäasiallisesti tai loukkaavasti. Täällä kannustetaan harrastamaan liikuntaa ja syömään oikein - ei pakoteta. Kieroutunutta huumorianikin ymmärretään. Työtoimintaa on tarjolla ja siitä saa myös kohtuullisen palkan. Uimahallissa ja elokuvissa käydään viikoittain. Asukkaiden vieraat otetaan lämpimästi vastaan.

Hoitokodin johtaja käyttää sanontaa: toiminta on terapeuttista. Sen olen itsekin huomannut. Kaksi vuotta sitten minulla oli erittäin ahdistunut olo. Elin aamusta iltaan todella passiivista elämää. Olisin halunnut toimia, mutta en saanut mitään aikaiseksi. Eräänä päivänä sain aikaiseksi osallistua liikuntaryhmään. Kävelimme luonnossa kaksi kilometriä. Se lenkki oli ratkaiseva. Sen jälkeen rupesin harrastamaan liikuntaa ja toimimaan. Hyvä olo on paras kiitos! Pienikin asia voi kääntää voinnin suunnan.

Vähitellen minusta on tullut oman elämäni sankari. Nyt käyn kaksi kertaa viikossa kuntonyrkkeilyssä ja samoin judossa. Rankan sairaushistoriani takia lähimuistini on selvästi heikentynyt. En pysy opetuksessa yhtä hyvin mukana kuin muut, mutta en välitä siitä. Tykkään treenata ja oppia uutta. Ja kyllä varmasti muistikin parantuu ajan myötä.

Tulevaisuuden suunnitelmia

Tavoitteenani on päästä itsenäiseen asuntoon ja saada osa-aikatyö esimerkiksi jostakin kahvilasta. Myynti- ja asiakaspalvelutyö kiinnostaa minua edelleen kovasti. Haaveilen myös sielunkumppanista. Unelmieni nainen käyttäytyy fiksusti ja hänen mielestään tunneäly on älykkyyden korkein muoto.

Ihmisen elämään kuuluu tuska ja kärsimys. Näin se vain on. Mutta elämään kuuluu myös onni ja kukoistus.

Taneli Haarala

Mielenterveys- ja päihdepalveluiden asiakasraadit

Mielenterveysomaisten keskusliitto – FinFami on edistänyt palveluiden asiakaslähtöistä kehittämistä asiakasraatitoiminnan kautta kohta viiden vuoden ajan. Ensimmäinen kokeilu tehtiin Turussa, jossa Omaishoitajat ja läheiset -liiton kanssa yhteistyössä perustettu omaishoidon asiakasraati aloitti toimintansa vuoden 2014 alussa.

Turusta saadut kokemukset innostivat asiakasraatikokeilujen jatkamiseen, mutta toimintaa haluttiin jatkossa kohdistaa suoremmin mielenterveysomaisten ja -kuntoutujien tarpeita vastaavaksi. Tampereen kaupunki ehti käynnistää Suomen ensimmäisen mielenterveys- ja päihdepalveluiden asiakasraadin toukokuussa 2015 ja FinFami seurasi perässä vuonna 2016. Vuosien 2016-2018 aikana on perustettu yhteensä kahdeksan asiakasraatia, joiden toimipaikkoina ovat Hämeenlinna, Seinäjoki, Vaasa, Joensuu, Salo, Kokkola, Pori ja Lahti. Pääosa raadeista on kaupunkikohtaisia, mutta Joensuun ja Kokkolan raadit toimivat Siun soten ja Soiten kuntayhtymien alueilla.

FinFamin mielenterveys- ja päihdepalveluiden asiakasraatien tarkoituksena on lisätä niin mielenterveys- ja päihdeomaisten kuin kuntoutujien osallisuutta edistämällä heille tarkoitettujen palveluiden kehittämistä asiakaslähtöisesti. Jotta työ olisi aidosti vaikuttavaa, on tärkeää, että työskentelyyn osallistuvat asiakasjäsenten lisäksi myös palveluiden järjestämisestä vastaavien tahojen edustajat sekä muut keskeiset mielenterveys- ja päihdealan toimijat. Käytännössä tämä tarkoittaa, että raatien perustaminen ja toiminta tapahtuu yhteistyössä kuntien ja kuntayhtymien sekä paikallisten järjestöjen kanssa.

Asiakasraatien käytännön toteutustapa on hyvin joustava ja se mukautetaan aina paikallisiin olosuhteisiin soveltuvaksi paikallisten yhteistyökumppanien kanssa sovitulla tavalla. Raadeissa on tyypillisesti noin 10–15 jäsentä, joihin sisältyy mielenterveys- ja päihdepalveluiden edustajat sekä joissain raadeissa sosiaali- ja terveyslautakunnan edustaja. Palveluiden käyttäjien puolelta raadeissa ovat mukana kuntoutuja-, omais- ja järjestöedustajat niin mielenterveys- kuin päihdepuolelta. Yhden toimintavuoden aikana raadit ovat tyypillisesti pitäneet noin viisi kahden tunnin kokousta.

Raatien käytännön työskentelyssä keskipisteenä ovat kuntoutuja- ja omaisjäsenet ja heidän esille nostamansa tarpeet ja toiveet. Ammattilaisten ensisijaisena tehtävänä on tukea sitä, että kuntoutujien ja omaisten esille tuomista asioista saadaan muokattua toteuttamiskelpoisia ratkaisuja ja löydetään soveliaita tapoja niiden viemiseksi käytäntöön. Mielenterveysomaisten keskusliitto - FinFami vastaa raatien perustamisesta sekä käytännön työskentelyn käyntiin saattamisesta ja vetää raatien kokoukset siihen asti, että toiminta voidaan siirtää paikallisin voimin toteutettavaksi. Tämänkin jälkeen toimintaa tuetaan, jos tarve niin vaatii.

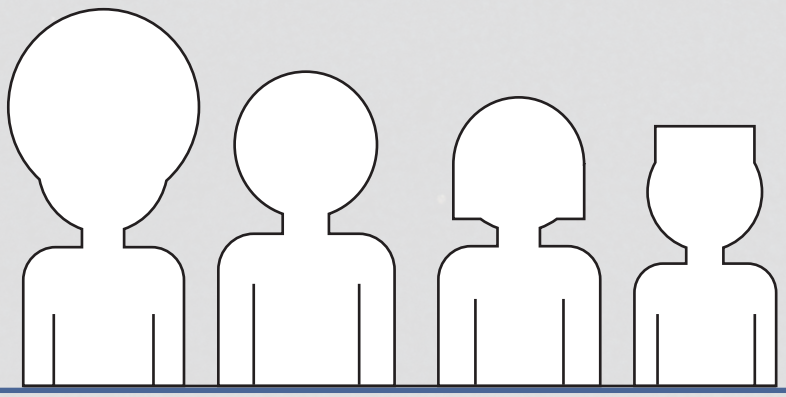
Vaikka kukin raati määrittelee itse sen, miten se pyrkii edistämään omaisten ja kuntoutujien hyvinvointia, käytännössä raatien kesken järjestetään tiedon ja kokemusten vaihtoa hyvien käytäntöjen jakamiseksi ja hyödyntämiseksi. Tämä helpottaa raatien työskentelyn sisältöjen ideointia ja käytettävissä oleva työskentelyaika saadaan hyödynnettyä mahdollisimman tehokkaasti.

Tiedonvaihtoa tehdään paitsi suoraan eri raatien toimintaideoista raadeille kertomalla, myös mielenterveys- ja päihdepalveluiden asiakasraativerkoston kautta, joka on kaikille raadeille avoin. Verkosto on kokoontunut vuosittain joulukuussa vuodesta 2016 alkaen ja FinFamin tuella perustettujen raatien lisäksi sen toimintaan on osallistunut myös Tampereen kaupungin oma mielenterveys- ja päihdepalveluiden asiakasraati.

Käytännössä toimintaideoiden jakaminen on näkynyt vahvasti raatien työskentelyn sisällöissä vuoden 2018 aikana. Työskentelyn keskeiseksi teemaksi lähes kaikissa raadeissa on otettu jalkautumisten hyödyntäminen työskentelytapana. Jalkautumisissa asiakasraadit joko pitävät kokouksiaan tai muutoin järjestävät tilaisuuksia palveluyksiköissä tavanomaisen kokouspaikkansa sijaan. Näin toiminnassa päästään nopeammin työskentelemään konkreettisten kehitettävien sisältöjen parissa ja samalla laajennettua niin työskentelyyn osallistuvien asiakkaiden kuin ammattilaisten ryhmää.

Myös Siun soten asiakasraadissa valmistellaan parhaillaan ensimmäistä jalkautumista. Siinä jalkautumisen teemaksi on valittu kotiutuminen ja siirtymä hoidosta takaisin arkeen. Pyrkimyksenä on, että asiakkaat saisivat tässä tilanteessa tarvitsemansa tuen, eivätkä kokisi jäävänsä tyhjän päälle. Tässä vaiheessa jalkautumista suunnitellaan toteutettavaksi yhteistyössä kotikuntoutuksen ja psykiatrian kanssa keväällä 2019.

Erkka Örn



Ilo toiminut kaksi vuosikymmentä



Ilomantsin mielenterveysyhdistys Ilo täytti kaksikymmentä vuotta. Sitä juhlittiin syyskuun 4:ntenä.

Juhlan kohokohta oli Mielenterveyden Keskusliiton uuden puheenjohtajan Tarmo Raatikaisen tuoma tervehdys. Se olikin mielenkiintoinen ja tavanomaisesta juhlapuheesta poikkeava.

Kuusamossa asuva Raatikainen esitteli itsensä seitsenlapsisen perheen isänä ja tulevana isoisänä. Pohjakoulutuksena hänellä on luokanopettajan tutkinto. Hän lauloi kitaransa säestyksellä pariin otteeseen, mutta ei unohtanut asiallistakaan sanomaa. Hän sanoi olevansa tärkeän asian äärellä. Sillä jokaisella ihmisellä on oma tarinansa. Hän korosti kuuntelemisen taitoa, rakkauden tarvetta ja yhteenkuuluvaisuuden tarvetta. Tätä kaikkea Ilo tarjoaa jäsenilleen. Valitettavaa vain on, että Ilomantsissa ei ole Ilolle omaa toimitilaa, sillä seinätkin ovat tärkeät. Kokoontumispaikkoja on kuitenkin järjestynyt. Nyt juhlittiin kunnantalon Kalevala-salissa.

Kunnanjohtaja Marjut Ahokas luonnehti yhdistystä tarpeelliseksi. Hyvin toimivaa yhdistystä ei useinkaan huomata, kun asiat rullaavat mallikkaasti. Mutta järjestötoimijoiden työn arvo ja arvostus nousevat yhteiskunnassamme koko ajan, hän muistutti. Perinteisesti voimme ajatella hyvinvoinniksi riittävän, kun asumisasiat ja toimeentulo sekä terveys- ja koulutuspalvelut ovat kunnossa. Hyvinvointi on myös muuta. Se on esimerkiksi yhdessä kokoontumista ja tekemistä, kursseja ja tapaamisia. Hän myös muistutti, että pienen kunnan etuna on osata toimia yhdessä. Ilossa jäseniä on noin 40.

Luterilaisen seurakunnan kirkkoherra Seppo Kuosmanen muistutti, että ihmisen terveys on kokonaisvaltainen asia, missä yhdistyvät fyysinen, psyykkinen, sosiaalinen ja hengellinen alue. Jos näistä yksikin on retuperällä, emme voi hyvin. Hän korosti myös sitä, että jokainen ihminen on samanarvoinen.

Ortodoksisen seurakunnan kirkkoherra isä Ioannis Lampropoulos muistutti, että ilman Jumalan antamaa iloa ihminen ei ole olemassa. Olkaa iloisia, älkää pelätkö mitään, hän sanoi toivottaen Ilolle hyviä vuosia. Paikallinen yhtye Hoikat pojat musisoi pariin otteeseen.

Tarmo Raatikainen kiinnitti liiton myöntämän kultaisen ansioristin puheenjohtaja Aune Kauppisen rintapieleen. Toinen ristin saaja Tuula Korhonen ei päässyt tulemaan juhlaan. Juhlan juonsi Itäisen tiimin toiminnanjohtaja Anne Ilmakari-Hämäläinen. Juhlan lopuksi vietettiin iloinen hetki kahvin ja piirakoiden höystämänä.



Vuokko Juurisoja

Aune Kauppinen (vas.), Tarmo Raatikainen ja Anne Ilmakari-Hämäläinen taustanaan Jorma Turtiaisen ikuistama itäsuomalainen maalaismaisema.



Elämänmittainen taistelu sairauden kanssa

Heikki Höyhtyän kirja on omasta elämästä kirjoitettu. Se kertoo elämänmittaisesta taistelusta masennusta vastaan ja toivottomuuden tunteesta, mitkä johtavat jopa itsemurhayrityksiin. Samalla se kertoo herpaantumattomasta taistelusta elämän puolesta ja monista suoritetuista tutkinnoista.

Heikki syntyi vuonna 1945 Kuivaniemellä, missä vallitsi vahva vanhoillislestadiolainen henki. Koti oli normaali koti: äiti oli kansakoulunopettaja, isä viljeli maata. Lapsuus sujui hyvin. Ylioppilastutkintokin sujui ongelmitta. Vaikeudet alkoivat vasta opiskelun alkaessa. Uran valinta ei ollut helppoa, sillä nuorukainen oli monilahjakas. Lopulta hän valitsi kansakoulunopettajan uran, vaikka musiikkikin kiinnosti. Heikki itsekin tunnustaa olevansa perfektionisti eli täydellisyyttä tavoitteleva. Siksi hän luki suorastaan lakkaamatta sekä oppikirjoja että niihin liittyvää kirjallisuutta, jolloin yöunet jäivät vähiin. Hän uupui ja joutui sairaalahoitoon.

Kymmenen vuoden aikana hän kertoo olleensa 19 kertaa sairaalassa. Seuraavan kymmenvuotiskauden aikana oli yhdeksän sairaalareissua. Hoitopaikat ja -ajat vaihtelivat, mutta lääkkeitä syötettiin paljon, neljää-viittä lääkettä yht´aikaa. Näin maallikosta tuntuu, että yritettiinkö näin vain hiljentää potilas välittämättä siitä, paraniko hän vai ei.

Myös uskonnollisuudella oli vaikutusta hänen. Eikä vain hyvää. Uskonto sai hänet tuntemaan itsensä korpin ruoaksi ja kerrankin hän pyysi omahoitajaa tappamaan hänet. Itsemurhayrityksiä oli monta, osa toki vain ”yrityksiä” eli hätähuutoja avun tarpeesta.

Ihme kyllä, hyvinä jaksoina hän palasi opintojensa pariin ja menestyi niissä. Hän valmistui mm. puheterapeutiksi, ja viihtyi myöhemmin siinäkin ammatissa. Myös musiikki oli hänen elämässään vahvasti mukana.

Suhde vastakkaiseen sukupuoleenkin oli vaikea, sillä uskonto vaati siveyttä. Hän kohtasi kuitenkin samasieluisen tytön, ja pari avioitui. Sillä rintamalla siis oli rauhallisempaa. Hän valmistui opettajaksi ja sai työpaikankin. Tosin hän aina välillä joutui hoitoon, oli jopa pari vuotta sairauseläkkeelläkin, mutta nousi taas jaloilleen.

Eräästä artikkelista hän luki, ettei ihmisen pidä olla ”valmis ihminen”, jonka psyykkinen rakenne on vakiintunut staattiseksi tilaksi. Kasvua ja muuttumista voi tapahtua läpi elämän. Tämä huomio helpotti Heikkiä. Myös eläin kannattaa mainita, sillä Heikki sai toipumisaikana hyvää vastetta koiran ulkoiluttamisesta. Eräs potilasta hoitanut psykiatri onkin sanonut, että Heikki on eräänlainen lääketieteellinen ihme. Kahdestakin syystä: että hän on edelleen hengissä ja että hän oli työkykyinen. Nyt Pudasjärvellä asuva Heikki Höyhtyä on laskuni mukaan 73-vuotias ja ainakin tätä kirjoittaessani edelleen hengissä ja normaalisti eläkkeellä.

Kirja antaa hyödyllisiä neuvoja masennuksesta kärsiville, mutta myös mielenterveyskuntouttajille ja masentuneiden omaisille. Ankeasta aiheesta huolimatta se ei ole raskasta luettavaa, vaan selkokielistä hyvää suomea, kuten opettajalta odottaakin.

Vuokko Juurisoja

Eräs selviytymistarina

Keväällä 1969 oli kansalaiskoulun päätöspäivä. Päästökirjat oli jaettu. Vielä luokanvalvoja sanoi meille oppilaille, että älkää luulko, että se aurinko aina paistaa teille. Niin siinä kävi, että ei minun tarvinnut odottaa kuin seuraavaan syksyyn, kun aurinko meni pilveen ja mielisairaus iski. Ei heti kovin voimakkaasti, mutta oli semmoinen olo, ettei kaikki ole hyvin.

Seuraavan loppiaisen tienoilla menin isän kanssa isän siskon luokse ja serkkupoika, tädin poika, esitteli minulle lelujaan – pulmaleluja mm. noidan nyrkkiä, pirunnyrkkiä, kissanmulluja ja rautalankaleluja. Innostuin niistä. Aloin kotona tehdä niitä. Kävin kirjastossa lainaamassa kirjoja, joissa oli jokunen ohje. Vanginlukon tein sen mukaan.

Alkukesästä 1972 tuli jo niin paha romahdus, etten ole siitä toipunut. Sinä kesänä tein koskirotan, kurkulukon ja noidannyrkin.

Isä taisi huomata jotain töissäni, kun elokuussa puitiin viljat ja minä kuivailin niitä puulämmitteisellä kuivurilla. Edellisinä kesinä olin touhunnut omia hommiani, mutta nyt en enää. Romahdus vei nukkumisen huonoksi. Kesän lopulta pyysin isää käymään tilaamassa lääkäriltä ajan minulle. Pääsin pian kunnanlääkärille, hän määräsi minulle rauhoittavaa lääkettä. Makailin pari kuukautta ja menin mielisairaalaan. Siellä meni pari kuukautta.

Juuri ennen joulua minut määrättiin ulkotöihin. Aamulla klo 9 menimme ulkotyömiesten majapaikkaan voileipäkahville. Vieläkin minulla on olo, että se oli niin kuin juhlaa.

Puoli vuotta sairaalassa meni ja 1973 keväällä pääsin pois. Vuosi meni sen jälkeen suuremmitta vaikeuksitta ja lääkkeitä popsien. Seuraava vuosi meni yhä huonompana, ja mielisairaala tuli mieleen melkein viikoittain.

Sairaalaan

Kesällä 1975 menin juhannukseksi mielisairaalaan. Sain silloin olla kaksi viikkoa siellä. Palasin kotiin masentuneena. Lisäksi alkoi tehdä mieli narun jatkeeksi. Pyysin naapurin emäntää soittamaan sairaalaan. Emäntä ei soittanut, vaan antoi hyvän neuvon, että mene vaan sairaalaan, kyllä ne siellä vastaanottavat. Seuraavana päivänä sanoin sen isälle. Taas lähdettiin. Kuukausi meni suljetulla osastolla, ja ihmeekseni minut siirrettiin avo-osastolle. 1977 lääkäri määräsi minulle Anafranil-lääkkeen sillä verukkeella, että saisi minut iloiseksi.

Alkuaikoina minun tuli vielä töistäni jotain, mutta 1978 loppui puhti. Saatiin ensimmäinen rakennussaneeraus valmiiksi ja siirryttiin uusiin tiloihin ja seuraava saneeraus alkoi. Minä siirryin osasto kolmoselle, avo-osastolle. Siellä jouduin hommiin: minusta tuli laskiämpärin viejä. Olin jo tottunut hommaan, kun lääkäri kutsui minut kansliaan ja ilmoitti, että hän siirtää minut osasto 9 A:han.

Menin sinne mielelläni ja siellä aloin olla mukana ruoanhaussa. Se oli Halikon sairaalan keittiörakennus. Pian tuli muutoksia. Olinkin sitten jo pöydänkattaushommissa. Näihin aikoihin loppui ahkeruusraha.

Siellä meni puolitoista vuotta. Niihin aikoihin tein askartelussa pirunnyrkkiä ja tuli valmistakin.

Alkusyksystä 1982 minua kävi katsomassa kuntoutujaosastojen lääkäri. Hän ehdotti, että minut siirrettäisiin kuntoutusosastolle paikkaan, jota nimitettiin Kapteenintaloksi. Nimi on tullut siitä, kun alueella on toiminut Venäjän vallan aikana varuskunta ja siellä oli ollut kapteeni. Se oli monen pitkäaikaisen potilaan paikka ennen sairaalasta poislähtöä.

Niin meni suljetulla osastolla kolme, neljä viikkoa ja sitten minut siirrettiin jälleen 9A:han. Matkalla hoitaja sanoi minulle, että yleensä täältä apu tulee. Minusta tuli 9A:n potilas moneksi kuukaudeksi. Lopulta palasin viimeistä kertaa Kapteenintaloon. Yhdentoista vuoden sairaalaputki oli päättynyt.

Elämä Loimaan asuntolassa meni kohtalaisesti. Sairaalassa olin sen jälkeen kaksi kertaa kaksi viikkoa ensimmäisen vuoden aikana. Molemmilta kerroilta toin nappuloita asuntolaan ja veistelin niistä nuljuksennauloja noidannyrkkiin. Lähdin Sastamalan sairaalasta. Silloin oli vielä rahaa, sillä olin saanut periä isäni. Ostin huonekaluja. Alkoi tottuminen yksin elämiseen. Äiti nukkui pois. Minä muutin asumaan äidin osakkeeseen.

1994 loppiaisen jälkeen oli Suomessa pulmien harrastajien ensimmäinen kokous. Se on vuoden odotetuimpia tapahtumia. Vuonna 2003 oli kokous Helsingissä. 2000-luvulla aloin tehdä 126-osaisia noidannyrkkejä. Annoin niitä ystävilleni, mutta tein myös tilaustöinä niitä haluaville.

Vuosijuhlia

Täyttäessäni kolmekymmentä sitä juhlittiin Kapteenintalossa. Teimme Kapteenintalon hoitajan kanssa täytekakun. Puolilta päivin oli kutsuttu askarteluverstaan hoitaja ja yksi työntekijäkin. Sain matkarahaa lomalle ja punaisia ruusuja. Juhlan jälkeen läksin lomalle.

Kun täytin 40-vuotta, juhlin sitä parin kaverin kanssa. Joimme kahvia ja oli meillä kahvileipääkin. Muistan, että silloin satoi. Vanhempi siskoni kävi miehensä kanssa luonani kahvilla. Muutkin sukulaiset kävivät minua onnittelemassa.

Kirjoittelin Halikon sairaalan potilaslehteen Siltaan juttuja parikymmentä vuotta. Kun täytin 50 vuotta, juhlin sitäkin ja kutsuin mm. Iltalehden väkeä kahville. Lähetin heille kartan, minkä avulla he osasivat tulla mökilleni.

Täyttäessäni 60 vuotta pitkäaikainen ystäväni Pekka tuli ensimmäisenä onnittelemaan ja antoi lastu- ja purupussin, että saan niistä askarrella puupulman. Sitten joimme kakkukahvit. Olin varannut toisen kakun mahdollisille yllätysvierailleja, joita tulikin.

Olen jo 64-vuotias ja olen kiitollinen, että olen tänne saakka päässyt. Jollen olisi kesällä 1975 päässyt Halikon sairaalaan, luultavasti en olisi tätä kirjoittanut. Olen paljon yksin, mutta toistaiseksi olen sen hyvin kestänyt. Ei ole paljon kavereita ja jos on, niin ei ole paljoa kehumista. Pulmalelujen harrastajat ovat hyviä tuttavia ja käyn miesten piirissä. Se on uskonnollinen, mutta siinä on reiluja tyyppejä.

Aimo Laurila

Puupajalla

Minä oikohöylällä
höylään
oikoen ajatuksiani.
Tasohöylällä höylään
niitä tasoittaakseni.
Silti rimoista saan
vain umpikieroja,
elämä on joskus lieroa

Rahani tahtovat mennä
lääkkeisiin,
koska sorrun alati vaikeuksiin.
Tässä oravanpyörässä
on kaikki menot rästissä,
onko kohtaloni kiertää
alati noidankehää?
Risukasaankin päivä paistaa
suurennuslasilla jopa polttaa,
mutta se on leikki pikkupoikien
ei aikamiehen.

Jouni Päivinen

Kohti kokonaisvaltaista hyvinvointia

On taito tehdä yhtä aikaa niin maistuvaa kuin terveellistäkin ruokaa. Tämä oppi on hallussa Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:n Kotikievari –asumisyksikön keittiössä työskentelevällä kokki-asukasohjaaja Tiina Hyttisellä. Aikanaan 15 vuotta eläkkeellä ollut 52-vuotias Tiina on tällä hetkellä onnellinen ja tyytyväinen elämäänsä ja samalla myös yhden aikuisen lapsen äiti. Kurkistetaan hieman, miten tämä muutos tapahtui.

Tiina kirjoitti 1980-luvun puolivälissä erinomaisin arvosanoin ylioppilaaksi ja tältä osin mahdollisuudet olivat avoinna edessä. Yliopistoonkin hän tuli valituksi useamman kerran, mutta ongelmaksi muodostui suorittaa tutkintoja loppuun saakka. Sen sijaan Tiina onnistuneesti valmistui 1991 myyjä-somistajaksi.

Sairaushistoria alkoi vähitellen hellittää otettaan, kun Tiina kirjaimellisesti vedettiin mukaan Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuen ja Itäinen tiimi ry:n toimintaan. Pian hän huomasikin olevansa yhdistyksen puheenjohtaja, mitä luottamustehtävää kertyikin kymmenisen vuotta. Kotikievarin toiminnan lähdettyä käyntiin Tiina teki rohkean valinnan: hän jätti niin puheenjohtajan paikan kuin eläkkeenkin lepäämään ja kouluttautui suurtalouskokiksi oppisopimuksella. Niinpä palkkatyö asumisyksikön keittiössä alkoikin Tiinan valmistuttua vuonna 2010.

Tiinalle on karttunut myös laajempaa näkemystä mielenterveystyöstä toimiessaan Mielenterveyden Keskusliiton liittovaltuuston jäsenenä kymmenisen vuotta. Seminaarien yhteydessä Tiina kertoo saaneensa uusia näkökulmia mielenterveystyön uusimmista tuulista, joita näkemyksiä hän on mielellään jakanut työyhteisössään ja Itäisessä tiimissä. Valmistuessaan kokemusasiantuntijaksi viime keväänä Tiina on päässyt olemaan mukana vastaanottotilanteissa yhdessä psykiatrian ammattilaisen kanssa ja perustamassa tässä lehdessä muualla kerrottua asiakasraatia Joensuuhun.

Jälkeen päin ajatellen Tiina näkee selviä askelmerkkejä kohti omannäköistä ja onnellista elämää. Sitoutuminen hoitoon on auttanut siirtymisessä ja sitoutumisessa työelämään. Hän ei jäänyt vain kotiin potemaan oloaan, vaan kävi aikanaan ahkerasti mm. työtoiminnassa. Toinen tärkeä tukipilari, joka on voimaannuttanut häntä ja näin ollen auttanut pääsemään oman elämänsä herraksi, on ollut toimiminen paikallisessa vapaaseurakunnassa. Sieltä löytyi myös se oikea puoliso. Puolison kanssa toteutettu valtava elämäntaparemontti on heijastunut henkiseltä puolelta myös kehoon: Tiina on toiminut nyt muutamia vuosia kauneus- ja hyvinvointialan kevytyrittäjänä.

Elämän sivupolut ovat lopulta vieneet oikealle tielle. Myös huonoilla ajoilla on ollut oma merkityksensä, sillä niiden siivittämänä voi olla apuna toisille omien kokemustensa kautta.

Haastattelu: Tiina Hyttinen
Teksti: Tero Paasu

Linkki Tiinan Oriflame -nettikauppaan:
http://beautystore.oriflame.fi/TIINANBEAUTYSHOP

Elämäniloa taiteesta

Ilomantsin vaaroilta kohti maailmaa

Aito Ilomantsin tyttö. Taiteesta elämän voimia ammentava. Pirteä, elämäniloinen ja sydämellinen 63-vuotias seniori. Siinä on Soili Laulajainen.

Ilomantsissa kuuden lapsen perheen toiseksi nuorimpana syntynyt Soili teki elämäntyönsä kartanpiirtäjän nykyisessä Itä-Suomen yliopistossa 17 vuoden ajan. Sitä ennen hän kävi kokemassa opiskelua ja elämää pääkaupunkiseudulla, mutta monen muun itäsuomalaisen tapaan kotiseutu veti kuitenkin enemmän puoleensa. Joensuussa vietettyihin vuosikymmeniin on sisältynyt työelämän ja taiteen lisäksi myös toimimista oman äidin omaishoitajana hänen poismenoonsa asti vuoteen 2015 ja aktiivista osallistumista seurakunnan toimintaan.

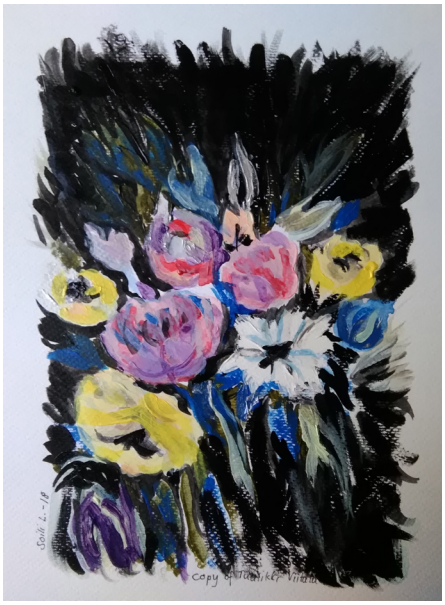


Kuoleman rajalta takaisin elämään

Yhdeksi kaikkein vaikuttavimmista kokemuksista, mikä on mitä ilmeisimmin vaikuttanut Soilin elämänäkemykseen, tapahtui nuoruuden kynnyksellä. Elettiin vuotta 1968. Soili oli lapsuudestaan lähtien kärsinyt vaikeasta astmasta. Rajusta kohtauksesta seurasi tajunnan menetys ja sydämen pysähdys. Tuon ajan lääketiede piti häntä jo toivottomana tapauksena, joten sairaalassa lääkäri totesi potilaan jo kliinisesti kuolleeksi.

Soili oli kaksi vuorokautta hengityskoneessa, ennen kuin päätettiin kuitenkin yrittää vielä yhtä mahdollisuutta: nuori elämä voitaisiin pelastaa henkitorveen sijoitettavan hengityskanyylin avulla. Yllättäen Soili tuli kuitenkin leikkauspöydällä tajuihinsa ennen toimenpidettä. Aivot olivat olleet kuitenkin niin pitkään ilman happea, että kliinikot eivät voineet enää millään uskoa nuoren naisen selviytymiseen. Epäilijöiden ihmetykseksi toipilas alkoi puhua ja liikuntakykykin oli tallella. Tilanteen vakavuudesta ja hoitohenkilökunnan epäuskosta huolimatta vanhemmilla oli koko ajan ollut selkeä ja vahva luottamus lapsen selviämiseen takaisin elämään. Ainoa haitta, minkä käyminen elämän ja kuoleman rajalla jätti, oli tietynlainen hajamielisyys.











Taiteellinen omakuva

Taide oli kulkenut Soilin matkassa jo lapsuudesta lähtien. Äiti maalasi kotona vesi- ja akryyliväreillä sekä samalla innosti ja kannusti Soilia taiteen maailmaan. Tuolloin alkoi kehkeytyä mielessä ajatus tulla taiteilijaksi.

Oma taide oli aluksi puoliabstraktista minimalismia, mutta nykyisin ennen kaikkea piirtäminen on vallannut alaa yhä enemmän. Soili haluaa kuvata maailmaa sellaisena kuin hän sen näkee. Ennen kaikkea häntä viehättävät kasvokuvat. Niistä ilmenee ihmisen sisin ja taiteilijana hän haluaa kuvata ihmisen tunnetiloja ja -purkauksia ulkopuolisena katsojana ja huomioijana. Inspiraatiota ja aiheita hän on saanut kuvataideterapian lisäksi ennen kaikkea valokuvista ja korteista, joista kehkeytyy hänen käsissään aivan omannäköisiä kuvia.

Oman kertomansa mukaan taiteen tekeminen on ollut hänelle aina luontaista. Piirtämisessä häntä on inspiroinut ensinnäkin viestinnällisyys: halu ilmaista itseään ja kommunikoida taiteen avulla toisten ihmisten kanssa. Taiteilijan oma kokemus on se, että toisekseen taiteen avulla yksilö voi vaikuttaa itse elämään. Inspiraatio tukee myös taide itsessään, sisältä käsin: tekijä haluaa jakaa ilon saadusta piirtämisen lahjasta, jolla voi ilahduttaa lähimmäisiä ja itseään.

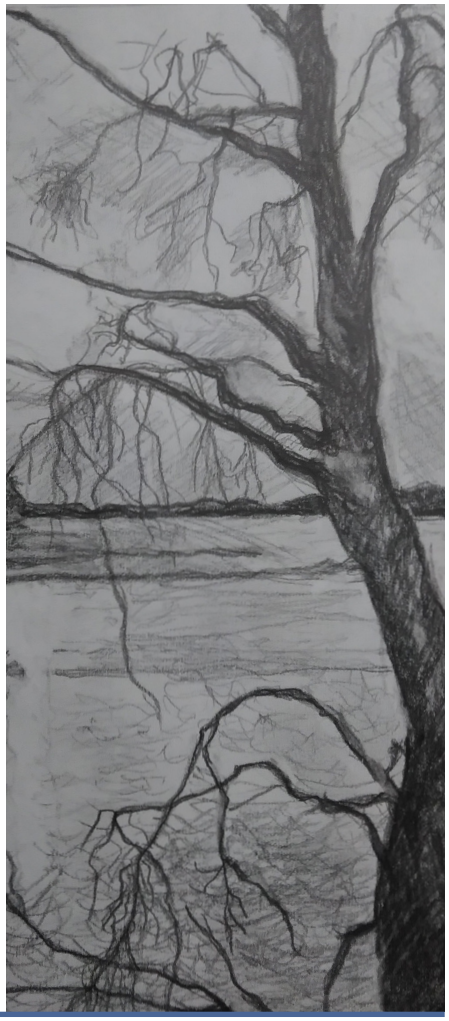
Turhat viivat pois

Vaikka Soili kokee piirtämisen itsessään palkitsevaksi, se tukee myös omaa henkistä hyvinvointia. Se tuo ilon elämään ja samalla huomaa, että jokaisen teoksen myötä etenee pienen askelen kohti asetettuja tavoitteita. Osa näistä tavoitteista on jo toteutunut näyttelyiden muodossa, joita on ollut mm. Joensuun pääkirjastossa ja Senioripihassa. Tuttavat, ystävät ja omaiset ovat kannustaneet harrastuksessa. On annettu myös vinkkiä siitä, että olisiko mahdollisuus järjestää näyttely oman lapsuuden kotikunnan Katri Vala –keskuseen. Omassa piirtämisen taidossaan Soili haluaa kehittyä niin, että kykenisi luonnostelemaan luovemmin ja luontevammin, jolloin turhat viivat jäisivät pois. Viivaa kun voi luonnostella useammankin kerran



Myös omasta elämästään taitelija haluaa karsia turhia viivoja pois, jolloin alta paljastuu elämän taideteos. Ei mitään taivaita hipovaa, vaan perusasioita: tärkeää on anteeksianto ja lähimmäisen rakkaus.

Haastattelu ja teksti: Tero Paasu



Päätt(ämätt)ömyydestä

Muistelen lasinsiruista elämääni. Muistan lapsuudestani esimerkiksi sen, että olen herännyt yöllä särkyvien ikkunoiden helinään, pelastanut äitini kahdesti miehen kuristamiselta, joutunut raiskatuksi 14-vuotiaana ja lievästi pahoinpidellyksi yläasteen käytävällä sekä toisen kerran vakavasti yksityisasunnossa.

Muistelen, että 15-vuotiaana minulle määrättiin masennuslääkkeet, joita en koskaan hakenut. Ilman lääkkeitä ajauduin silloin tällöin aikamoisiin ylilyönteihin käyttäytymisen ja ihmissuhteiden alueilla. 16-vuotiaana koin eräänlaisen stopin elämäni ajauduttua umpikujaan omien väärien tekojeni ja niistä johtuvan armottoman syyllisyyden takia.

Jossain vaiheessa alaikäisenä sain myös tuomion nuorena henkilönä tehdystä pahoinpitelystä, ja täysi-ikäiseksi päästyäni elin viisi vuotta väkivaltaisessa parisuhteessa. Nuori aikuisuuteni alkoi itkeskellen ja päiväkirjaa kirjoitellen. Kodin ulkopuolella kärsin kovasta sosiaalisten tilanteiden pelosta ja ahdistuneisuudesta. Onnekseni päädyin opiskelun ja töiden pariin, joissa sain eräänlaista siedätyshoitoa joutuessani toimimaan isojen ihmisryhmien kanssa rajoitteistani huolimatta. Voitin pelkojani päivittäin. Jossain vaiheessa uuvuin työssäni, mutta palasin sairausloman jälkeen takaisin ja jatkoin hammasta purren määräaikaisen työsuhteeni loppuun. Se elämä päättyi, kun eräänä humalaisena yönä pahoinpitelin poikaystäväni niin, etten kestänyt itseäni enää.

Vapaan elämän huumaa

Erosin ja lähdin kokeilemaan siipiäni eli asumaan ensimmäistä kertaa elämässäni yksin. Vapaudesta huumaantuneena vietin railakasta opiskelijaelämää, kunnes kesken kaiken tajusin olevani raskaana. Ilman minkäänlaisia vakiintumisaikeita päätin kuitenkin pitää lapsen. Parisuhderintamalla oli tuulista, ja päädyin synnytykseen eri miehen seurassa kuin olin lapsen alulle saanut. Monta vuotta elin ristitulessa kaivaten esikoiseni biologista isää, mutta kasvattaen häntä toisen miehen lapseksi. Todennäköisesti tuo sisälläni repivä ristiriita ja valinnanvaikeus sekä yli kolme vuotta jatkuneet huonot yöunet sekä toisen lapsen syntymä, kaikki saivat aikaan aivojeni niin sanotun tilttaamisen.

Toinen stoppi

Tammikuisena yönä puhjennut psykoosi todella pysäytti elämäni. Vaikka se oli oikeastaan jo toinen stoppi, jonka koin, niin tällä kertaa pysäytys oli erilainen. Lääkäri kertoi, että todellisuudentajuni oli heikentynyt enkä kuulemma erottanut, mikä on totta ja mikä ei. Olin luultavasti myös hyvin epäluuloinen ja kuvittelin, että jotkut ihmiset haluavat minulle pahaa. Mietin, mistä hitosta tuo ihminen luki minun ajatuksiani, enhän edes puhunut mitään. Kuuntelin. Lääkärin kerrottua sairaalaan joutumiseni syystä eli psykoosista perusasiat mietin asiaa hetken ja tein elämäni ehkä tärkeimmän päätöksen. Päätin luottaa lääkäriin ja hoitajiin, vaikka sisäinen ääni päässäni yrittikin väittää, ettei se missään nimessä kannata.

Siihen asti olin elänyt elämääni itse, olin halunnut hoitaa asiani itse: lapseni, kotini, rahani, laskuni ja niin edelleen. Olin halunnut kantaa vastuuni ja pärjätä. Mutta nyt, istuessani siellä suljetulla osastolla ja lukiessani potilaan oikeuksista ja tahdonvastaisesta hoidosta, tajusin, että en pääsisi omin avuin osastolta ulos. Ja jos lääkäriä epäilyksistäni huolimatta olikin uskominen, niin rajun psykoosin jälkeen hoidosta kieltäytyminen vain pitkittäisi sairaalassa oloani. Mietin nelikuista vauvaani, joka oli vielä täysimetyksellä, ja kolmevuotiastani, joka varmaan ihmetteli, missä äiti on, ja päätin yrittää luottaa. Hoitaisimme minut kuntoon, niin pääsisin lasteni luo. Tuo oli se ajatus, joka minua kannatteli.



Toinen iholla

Lääkityksen aloittaminen ja siitä johtuva imetyksen lopettaminen otti kyllä niin koville, että yritin vastustaa lääkärin suositusta. Kotiin päästyäni hankin imetysapulaitteen ja pidin vauvaa vaippasillaan ihollani kaiket ajat, mutta vauva ei enää alkanut imeä rintaani. Olin ollut poissa liian kauan. Lisäksi sairastumiseni aiheutti sen, että epäilin jatkuvasti itseäni ja ajatuksiani enkä kyennyt enää edes tavallisiin kotiaskareisiin. Avukseni sain perhetyöntekijän kerran viikossa, mutta se apu ei vastannut tarpeisiini. Olisin halunnut käydä kaupassa ilman vauvaa, mutta kyseessä ei kuulemma ollut mikään lastenhoitopalvelu. Palvelun tarkoituksena oli auttaa kotitöissä ja varmistaa, että saisin viettää rauhassa aikaa vauvani kanssa. Kolmevuotias laitettiin tukitoimena maksuttomaan kokopäivähoitoon. Minä joka olin aina ollut lasten kotihoidon kannalla ja imettänyt esikoistani lähes kolmevuotiaaksi, jouduin todella punnitsemaan arvojani ja elämäntapaani uudelleen.

Hyvää arkea

Useiden vuosien ja masennuslääkekokeilujen jälkeen kohdalleni sattui viimein lääke, joka tuntui helpottavan oloa ja tuovan valoa pimeyteen. Mutta kuinkas sitten kävikään. Hoitaja, jonka luona kävin puhumassa 45 minuuttia putkeen vetäen välillä hädin tuskin henkeä, totesi kirjauksessaan minun olevan todennäköisesti maaninen. Seuraavalla lääkärikäynnillä papereihini tuli diagnoosiksi kaksisuuntainen mielialahäiriö. Terveet ihmiset kun eivät kuulemma mene maanisiksi masennuslääkkeistä, kuten minä. Lääkitystä säädettiin, ja tänä päivänä se on saatu hyvinkin kohdalleen. Edelleen minulla on mielialan vaihteluita ja oloni voi olla hyvin monenlainen, jopa yhden päivän aikana, mutta pääsääntöisesti tulen erilaisten olojeni kanssa toimeen.

Elän yksinkertaista arkea läheisteni kanssa, lepään tarpeeksi, syön lääkkeeni ja haaveilen pääseväni joskus kouluttautumaan kokemusasiantuntijaksi. Olen käsitellyt asioitani monen vuoden ajan muun muassa koulukuraattorilla, psykiatrisen sairaanhoitajan vastaanotolla, psykoterapiassa ja erilaisten tukihenkilöiden avulla sekä tietenkin läheisteni kanssa. Jälkikasvustani on tullut sosiaalisia ja hyvin koulunsa hoitavia, reippaasti käyttäytyviä, ihanan valloittavia lapsia. Olen vakituisessa työssä ja elän tasapainoisesti. Iltaisin töiden jälkeen käymme puolisoni kanssa kaupassa tai kävelyllä, näemme kavereita tai vietämme aikaa ihan vain kahdestaan. Nautin elämäni tasaisuudesta ja säännöllisyydestä.

Nimimerkki Tavan Bipo

Parempaa palvelua palvelusetelillä

Palveluseteli – uusi tapa hankkia palveluja

SiunSoten kehittymisen myötä on viime vuoden lokakuusta lähtien alettu mielenterveys- ja päihdepalveluja käyttäville tarjota kuntoutumispalveluja, joiden välineenä on palveluseteli. Palveluseteli on uusi tapa hankkia edellä mainittuja kuntoutuspalveluja. Se perustuu lakiin sosiaali- ja terveydenhuollon palvelusetelistä. Aiemmin palvelujen tuottajat kilpailutettiin ja rahoitus annettiin palveluntuottajalle. Uudessa mallissa raha annetaan suoraan palvelusetelin muodossa kuntoutujalle, joka valitsee kuntoutumispaikan, jossa haluaa käydä. Seteli on määrältään tasasuuruinen eikä siinä ole myöskään omavastuuosuutta.

Työtoiminta vai päivätoiminta?

SiunSoten alueella on omat palvelusetelinsä niin työtoimintaan kuin päivätoimintaan. Työtoiminnassa edellytetään niin palvelun tuottajalta kuin kuntoutujalta sitä, että järjestetyn toiminnan tuloksena paluu työelämään tai opiskelujen pariin mahdollistuisi. Tällöin osallistujan olisi kyettävä työskentelemään neljä tuntia kerrallaan 1 – 4 päivää viikossa. Päivätoiminnan tavoitteena on sen sijaan ylläpitää päivittäistä toimintakykyä, kuten vuorokausirytmiä, sosiaalista kanssakäymistä ja arjen hallintaa. Palveluseteli on määrärahasidonnainen. Tämä tarkoittaa sitä, että kaikille ei välttämättä voida tarjota työtoimintaa tai päivätoimintaa täysmääräisenä. Tavoitteena on toki se, että mahdollisimman moni voisi saada sen täysimääräisenä. Tällä hetkellä ei tosin ole nähtävissä painetta määrärahojen pienentämisen suhteen, vaikka niitä ei tosin pystytä kasvattamaankaan.

Työtoiminnan palvelusetelin myöntämisen edellytyksenä on se, että asiakkaalla on hoitosuhde SiunSoten kanssa ja hän on samaan aikaan joko sairauspäivärahalla tai kuntoutustuella eli määräaikaisella eläkkeellä ja asuu omassa asunnossaan. Päivätoiminnan setelin saamisen perusteena on puolestaan se, että asiakas asuu omassa asunnossaan ja on pysyvällä eläkkeellä. Toki päivätoiminnan setelissä käytetään tarveharkintaa, jos asiakas on esim. siirtymässä pois tuetusta asumisesta itsenäiseen elämään ja näin ollen sillä tuetaan siirtymävaihetta.

Palvelusetelin saamiseen liittyy myös kiinteästi selkeä palvelutarpeen arviointi. Tällöin joko asiakas itse, asiakkaan hoitaja tai joku muu verkostoon liittyvä henkilö ottaa yhteyttä alueellaan olevaan yhteyshenkilöön, joka huolehtii ja koordinoi työtoimintaa. Itse palvelusetelin tarvearvioinnissa määritellään ihmisen toimintakyky ja se, mihin toimintakyvyn osa-alueeseen palvelulla pyritään vaikuttamaan. Palveluseteli on aina määräaikainen, jolloin pystytään arvioimaan niin asiakkaan kuntoutumisprosessia kuin hänen saamaansa palvelun laatua. Asiakas ei ole pakotettu ottamaan palveluseteliä vastaan, vaan hän voi halutessaan ottaa osaa vain SiunSoten omaan toimintaa, jota on jo useimmalla maakunnan paikkakunnalla.

Valinnanvapautta ja palvelun laatua

Tällä hetkellä palveluntuottajia, joiden palveluja voi käyttää palvelusetelin avulla, on jo jonkin verran ja valinnanvapaus lisääntyy koko ajan. Verrattuna entiseen palvelujen kilpailutukseen perustuvaan malliin palvelusetelin etu siinä, että palveluntuottajia voi tulla vapaammin koko ajan lisää ja heidän toimintaedellytyksensä paranevat. Hyväksytyt palveluntuottajat ovat löydettävissä www.parastapalvelua.fi –sivustolla. Asiakkaan näkökulmasta valinnanvapauteen sisältyy myös se, että valittava palveluntuottajan ei tarvitse sijaita omalla paikkakunnalla, vaan käytössä on koko SiunSoten alue.

Palvelusetelin hyväksyviä palveluntuottajia ja heidän tuottamiaan palveluja myös arvioidaan ja valvotaan. Valvovina viranomaisina ovat luonnollisesti itse SiunSote sekä AVI (Aluehallintovirasto). Aluehallintovirasto toteuttaa alueellista yhdenvertaisuutta edistämällä oikeusturvaa, hyvinvointia ja turvallisuutta.

Kun seteli on sitten kädessä

Palvelutarpeen arvioinnin yhteydessä asiakas saa selkeät ohjeet setelin käyttämisestä ja hoitotaho voi tarvittaessa avustaa palveluntuottajan löytämisessä ja valitsemisessa. Palvelusetelin myöntämisen jälkeen seteli lähetetään asiakkaalle postissa, jonka mukana ovat myös ohjeet setelin käyttöön ottamisesta ja lista hyväksytyistä palveluntuottajista. Halutessaan asiakas voi seurata palvelusetelin käyttötilannetta verkkopalvelussa (kuinka paljon myönnettyä seteliä on käytetty ja kuinka paljon on vielä käyttämättä). Palveluun kirjaudutaan mobiilivarmenteella tai verkkopankkitunnuksilla.

Asiakkaan ja palveluntuottajan välille tehdään aina sopimus setelin käyttämisestä. Palveluseteliohjekirjassa on esitetty ne vähimmäisehdot, jotka sopimuksessa tulee olla. Tämä ei estä kuitenkaan sitä, etteikö asiakas voisi vaihtaa palveluntuottajaa myös sopimuskauden voimassaoloaikana. Sopimuksen purkamiseen liittyy luonnollisesti irtisanomisaika, mikä on kirjattu jo aiemmin asiakkaan ja palveluntuottajan väliseen sopimukseen. Mikäli asiakkaan toimintakyky on ollut pidemmän aikaa suhteellisen hyvä ja stabiili, työtoimintaa voidaan harkita järjestettävän oikeaan työpaikkaan. Tämä järjestely on luonnollisesti yksilöllistä ja tapauskohtaista.

Kun entinen palveluseteli on kalkkiviivoilla

Entisen palelusetelin päättyessä asiakkaalla on mahdollisuus saada uusi palveluseteli. Uuden palvelusetelin saaminen perustuu jälleen palvelutarpeen arviointiin eli asiakkaan toimintakykyyn ja palvelun tarpeeseen. Koska seteli on määräaikainen, niin pyritään siihen, että palvelussa käyminen toteutuisi katkeamattomana eli uusi päätös tehdään ennen vanhan setelikauden loppumista.

Palveluseteli ja kulukorvaukset

Tässä vaiheessa on jo ohjeistettu, että asiakkaalle maksetaan vähintään 5 €:n suuruinen kulukorvaus hänen käydessään palvelusetelillä rahoitetussa kuntoutumispaikassa. Toki palvelun tuottaja voi maksaa asiakkaalle enemmänkin kulukorvausta tai muuta etua. Mikäli työtoiminta järjestetään oikeaan työpaikkaan, tällöin asiakas on oikeutettu 9 €:n suuruiseen kulukorvaukseen käyntipäivältä. Jos välimatka kuntoutuspaikkaan on pitkä, niin matkakorvauksesta voi neuvolla asuinkunnan aikuissosiaalityön palvelujen kanssa. Tämä päätös ei kuitenkaan ole automaattinen, vaan perustuu aina sosiaalitoimen tapauskohtaiseen tarveharkintaan.

Teksti: Anni Pesonen ja Tero Paasu

Olmi-haamu väittelee

Olmi-haamu oli väitellyt tohtoriksi lokakuussa. ONNEA! Väitöstilaisuudessa sen ohjaava proffa oli ominut Olmin tohtorin silinterin ja kanniskellut sitä ympäriinsä. Vastaväittäjänä oli tilaisuutta kaunistanut viehättävä tanskatar, Christine-haamu. Se oli kuulemma puhdas fyysikko ja huippu alallaan. Äitihaamun mielestä Olmi ei voinut olla valokuvissa näyttämättä arvoisalta pääministeriltämme, Juha Sipilältä, heh!

Väitöstilaisuudessa aika mateli ja haamut reagoivat siihen eri tavoin: Useimmat pilkkivät auditoriossa eli olivat nukahtamaisillaan, mutta kaikkein nokkelimmat käväisivät haamutunneleita pitkin Roihuvuoressa, joka oli viimeinkin saatu katseen kestävään kuntoon pari vuotta sitten tehdyn putkiremontin ansiosta. Ennen yhdistetty wc ja suihkutila oli ollut aiemmin ihan älyttömän karmeassa kunnossa, yhtään liioittelematta. Se oli ollut megakauhistuttava potenssiin miljoona. Uudistetussa keittiössä sen sijaan sopi nyt otella hiukopalaa, kun väitöstilaisuus vain jatkui ja jatkui. Mutta hetkonen, keksi haamu, pakkohan kello 12 alkaneen, kaikille avoimen tilaisuuden oli ennen pitkää päätyttävä, sillä karonkka alkaisi hienoissa ravintolapuitteissa iltakuuden kellonlyömällä. Sitä ennen kuitenkin saatiin oikein joukolla hämmästellä käsittämätöntä englanninkielistä show'ta.

Pari tuntia ennen karonkkaa haamu sai Maisa- ja Manu-haamukummeiltaan seuraavan kuulumistekstarin: "Hei rakas Ursu-haamumme. Velihaamu näytti kyntensä ja läpäisi Christine-haamun seulan, vaikka kynnet olivat tylsäksi pureksitut. Me loikoilemme hotellissa ja tiirailemme Haamu-uutisia selkokielellä. Kohta haamunvalkoiset juhlavaatteet päälle: minulle mekko rönsyilevine helmoineen ja Manulle haamunvalkoinen mirri kaulaa koristamaan. Sitten haamutunneleita pitkin 40 sekunnin matka läheiseen ravintolaan. Iso hali."

Karonkassa pitkä pöytä oli sahattu kuvitteellisesti kahtia: Toisessa päässä majaa pitivät päivän päätähden, Olmin, tyttöystävät sekä yksi pojankloppikin, Eikka. Vastakkaisessa päässä illan tunnelmasta nauttivat seniorit sekä Olmi itse ja haamuvastaväittelijä. Puheita pidettiin ja niiden päälle itkettiin onnesta. Kaikki muut puheenpitäjät paitsi Isähaamu sopersivat englantia, tuota kansainvälistä kieltä, vaihtelevalla menestyksellä. Isähaamu väitti osaavansa kyseistä kieltä kokonaista viisi sanaa. Sen korvat heiluivat punaisena, sehän valehteli selvästi! Näiden Hesan tapahtumien lisäksi tuoretta tohtoria juhlistettiin sen kotikonnuilla Joensuussa, mutta se on jo toinen tarina.

Haamukirjoittaja

Haamukoirat

Daisy eli suomeksi päivänkakkara oli rumasti sanottuna erityisen hankala koira. Se kieltäytyi usein lähtemästä lenkille ilman herkuilla lahjontaa. Kun pikku-koira sitten lenkille suostui viimein lähtemään, se harasi kaikin voimin vastaan ja halusi aina kipitellä eri suuntaan kuin sen lenkkeilyttäjä. Kun perhoskoiran hoitajat yrittivät kaapata sen syliinsä, se saattoi äkkiä puraistakin nostajaansa sormeen.

Huolimatta haamukoira-Daisyn ärrinpurrin -luonteesta se oli Haamuperheelle erityisen rakas ja haamusiskokset paloivat halusta ottaa se hoitoon jopa yli viikoksi kerrallaan. Ja olihan Daisy erisöpö pikku-hauveli, joka nautti haamujen rapsutuksesta täysin siemauksin. Sille pystyi myös opettamaan temppuja namupalojen avulla. Joskus haamut käskivät Daisyä odottamaan mökin makuuhuoneessa ja sitten ne hihkaisivat yhteen ääneen koirulin nimen parvekehuoneesta, jolloin se spurttasi supervauhdikkaasti määränpäähänsä tietäen, että siellä sitä odotti mehukas maksapallero. Huomattavaa oli myös, että se ei viihtynyt Kenkkusten omakotitalossa Keinälänkadulla, vaan lomaili mieluiten mökillä.

Mitäköhän tapahtuisi, jos Daisy, haamujäniskoirat Jerry ja Donna, sekä Merja ja Marvi Jalon kirjoissa seikkaileva kultainennoutaja Jesse järjestäisivät luokkakokouksen? Jerry ja Donna ylpeilisivät tietysti juostuilla kilometreillään, eri hienoilla navigaattoreillaan ja havaitsemillaan jäniksillä. Jerry oli luonteeltaan rauhallinen, Donna taas terhakka kuin mikä. Donna oli ulkonäöltään muotovalio, mutta pentu kun vielä oli, liian villi vaikkapa agilityn harrastamiseen, saati sitten koiranäyttelyyn.

Haamukultainennoutaja Jesse esiintyi kirjasarjassa kaikin puolin hyväluonteisena, kilttinä ja rakastettavana koiraystävänä. Ja olihan sillä koirakamuja, montakin. Haamu oli juuri lukenut sarjan 17. kirjan Jesse kaverikoira. Siinä koirat omistajineen seikkailivat rollaattorien ristitulessa piristyttämässä vanhainkodin asukkaita. Jesse oli luonteeltaan päinvastainen kipakkaan Daisyyn verrattuna, niin tottelevainen. Eikä sovi unohtaa eri ihanaa Martta-koiraa, joka kylläkin oli Daisyn tavoin jo siirtynyt koirien taivaaseen.

Haamukirjoittaja

Sosiaali- ja potilasasiamiehen asiakkaan palveluksessa

Koetko saaneesi huonoa kohtelua tai palvelua sosiaali- ja terveydenhuollossa? Askarruttaako sinua jokin sosiaali- ja terveydenhuoltoon liittyvä asia?

Sosiaalihuollon asiakaslaki ja terveydenhuollon potilaslaki edellyttävät, että jokaisella kunnalla on oltava sosiaaliasiamies ja jokaisella terveydenhuollon toimintayksiköllä on oltava potilasasiamies. Asiamies voi olla usean kunnan tai toimiyksikön yhteinen. Asiamiespalvelut ovat asiakkaille ja potilaille maksuttomia.

Sosiaali- ja potilasasiamiehen perustehtäviin kuuluvat sekä julkisen että yksityisen sosiaali-ja terveydenhuollon asiat. Sosiaaliasiamiehen tehtäviin kuuluu lisäksi varhaiskasvatus. Asiamiesten tehtäviin eivät kuulu työvoimahallintoon, Kelan perustoimeentulotukeen ja etuuksiin, vakuutus- ja eläkeasioihin, asuntoasioihin ja holhoustoimeen (maistraatti) liittyvät asiat.

Sosiaali- ja potilasasiamiehet neuvovat ja tarvittaessa avustavat asiakasta ja potilasta esimerkiksi muistutusten, kanteluiden ja potilasvahinko-ilmoitusten tekemisessä. Lisäksi asiamiehet tiedottavat asiakkaille ja potilaille heidän oikeuksistaan ja oikeusturvakeinoistaan. Asiamiehet toimivat muutenkin asiakkaiden ja potilaiden oikeuksien edistämiseksi ja toteuttamiseksi. Asiamiehet voivat asiakkaan ja potilaan niin halutessa osallistua neuvotteluihin ja toimia tarvittaessa näin sovittelijana viranomaisen ja asiakkaan ja potilaan välillä. Sosiaali- ja potilasasiamiesten tehtävänä on myös seurata asiakkaiden ja potilaiden oikeuksien ja aseman kehittymistä sekä antaa siitä selvitys kunnanhallitukselle vuosittain. Asioiden hoitaminen asiakkaan tai potilaan kotona, sairaalassa tai hoitokodissa on tarvittaessa mahdollista.

Siun sote - Pohjois-Karjalan sosiaali- ja terveyspalvelujen kuntayhtymän alueella toimii kolme sosiaali- ja potilasasiamiehen nimikkeellä olevaa työntekijää. Kaikkien työalueena on koko Siun soten alue. Tehtävät on jaettu siten, että pääsääntöisesti sosiaaliasiamiehinä toimivat Helena Juvonen ja Leena Viinisalo-Heiskanen. Potilasasiamiehenä toimii Lea Kilpeläinen. Hän toimii myös niiden yksityisten yritysten potilasasiamiehenä, joiden kanssa Siun sote on tehnyt sopimuksen.

Jos olet esimerkiksi kokenut huonoa tai epäasiallista kohtelua, epäilet hoidossasi tapahtuneen virheen, tarvitset ohjausta omien asiakas- ja potilastietojen saamiseen tai tarvitset vaikeaan palaveriin tukea, voit halutessani ottaa yhteyttä sosiaali- ja potilasasiamieheen.

Sosiaali- ja potilasasiamiesten yhteystiedot sekä lisätietoa toiminnasta löytyy osoitteesta www.siunsote.fi => asiointi => asiakkaan ja potilaan oikeudet.

Toimipaikkamme on Joensuun keskustassa, osoitteessa Torikatu 18 A 3.krs.

Sosiaali- ja potilasasiamies Helena Juvonen puh. 013 330 8265

Sosiaali- ja potilasasiamies Leena Viinisalo-Heiskanen puh. 013 330 8268
Potilasasiamies Lea Kilpeläinen puh, 013 330 8261



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 IIo ry
Pj. Kirsi Lautanen
045 211 5270
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

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@saunalahti.fi
Toiminnanjohtaja
Anni Pesonen
044 760 5790
anni.pesonen@pkmielenterveydentuki.fi
Kuntokievari
Toimisto Eeva Vartiainen
(013) 316 388
eeva.vartiainen@pkmielenterveydentuki.fi
Aspitie 15
80100 JOENSUU
www.nettikievari@hotmail.com
www.pkmielenterveydentuki.fi
Facebook: Kuntokievari, Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki.ry

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
selkkarit@gmail.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

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
Toiminnan vastaava Merja Glumerus
050 412 5113
Mielitupa
Rajakatu 3 as. 1, 78200 VARKAUS
mieli.tupa@pp.inet.fi
www.mielitupa.com

Ylä-Karjalan Mty ry, Nurmes
045 127 1620
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

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

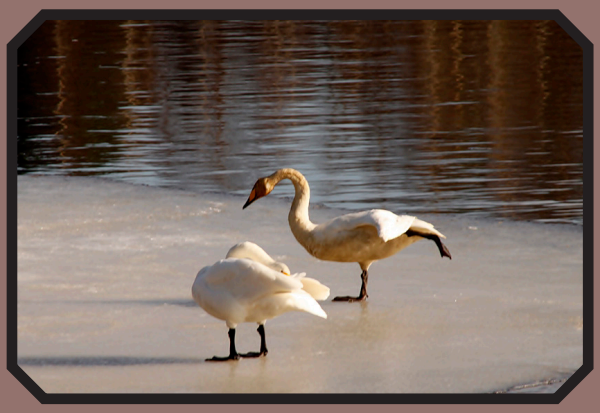
Hoitokoti Eerika Oy
Ruppovaarantie 28, 82500 KITEE
0500 294217, 0500 294218

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

Kuvakollaasi T:Jake



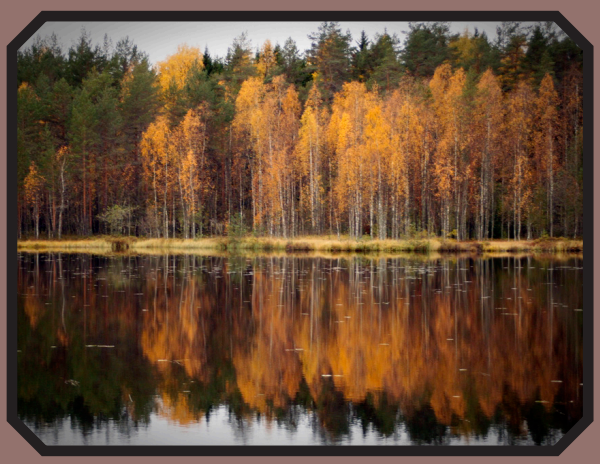






























Pelko

Aamuyö, totuus on tuskaa.
Tuttu sänky tuo turvaa.
Olen tullut taistoista kotiin
ulkona maailma sulkeutuu
mottiin.
Täällä olen turvassa
herran kukkarossa.
Pelottaa taas huomisaamu
se vainoaa kuin haamu.
Kun ulos astun, pelko jo iskee.
Elän kauhuja kokeakseen.
Ja niitähän tulee itsekseen
minne meen ja takaisin
tullakseen.
Hengailen päivät ulkosalla,
mutta pakenen illaksi kotiin.
Siellä on hyvä olla,
kotosalla pakosalla.

-Jouni Päivinen-

Vahtikoira

Aamulla tukihenkilö tulee,
hän syynää paikat ja menee,
raportoi omahoitajalle:
olenko ongelma järjestälmälle.
Se tulkitaan: arvostelen
hoitosuhteen.
OIen vangittu betoniloukkoon.
Jos poistun, ovi menee takanani
lukkoon.

-Jouni Päivinen-