

REVANSSI

MIELENTERVEYDEN KESKUSLIITON JÄSENLEHTI 1/2015



Salovaara nimitettiin Mielenterveysmessuilla

Hyvän mielen lähettäjä



Tukea vanhemmuuteen

8



Etsitkö ystävää?

22

Tutkimus mielenterveysaktiiveista

6



Kokemustietoa päihde-työhön

19



MIELENTERVEYDEN KESKUSLIITON JÄSENLEHTI

Revanssi jaetaan maksutta Mielenterveyden keskusliiton jäsenyhdistysten henkilöjäsenille ja tukijäsenille neljästi vuodessa (1/talous).

Osoitteenmuutokset ja peruutukset oman yhdistyksen kautta.

Päätoimittaja
Olavi Sydänmaanlakka

Toimitussihteeri
Sari Sakala, Oy MTKL Vireä Mieli Ab

Taitto Vitale Ay

Kannen kuva Pepita Kautto

Paino I-print

Aineistot osoitteella
Revanssi
Mielenterveyden keskusliitto
Malmin kauppatie 26, 4. krs
00700 Helsinki

Sähköiset aineistot sari.sakala@mtkl.fi

Painos 21 000 kpl

Ilmestyminen
Neljä numeroa vuodessa

Julkaisija Mielenterveyden keskusliitto



Mielenterveyden keskusliitto



441 895
Painotuote

MIELENTERVEYDEN KESKUSLIITTO

Malmin kauppatie 26, 4 krs., 00700 Helsinki
puh. 09 565 7730 • www.mtkl.fi • toimisto@mtkl.fi
Sähköpostiosoitteet: etunimi.sukunimi@mtkl.fi

Ahonen Karoliina	Työ- ja koulutusvalmennuspäällikkö ..	040 455 2677
Alen Raili	Kuntoutusneuvoja	046 851 4128
Barck Laura	Kuntoutussuunnittelija, Lasinen lapsuus	050 400 7605
Hulkko Helena	Viestintä- ja markkinointijohtaja	050 582 2211
Hämäläinen Jari	ICT-asiantuntija	040 551 4046
Härkönen Wille	Työ- ja koulutusvalmentaja	050 538 4333
Jantunen Pirkko	Sosiaalineuvoja	040 513 6213
Kantoluoto Isko	Kuntoutussuunnittelija, Sope-valmennus	050 306 8379
Karinen Merja	Lakimies	050 561 7416
Korvenmaa Ulla	Taloussihteeri	043 820 0929
Laakso Arja	Yhdistyss sihteeri	046 851 4980
Lepistö Silja	Toimistosihteeri	040 500 0822
Matilainen Merja	Työ- ja koulutusvalmentaja	040 450 8256
Numminen Sirpa	Henkilöstösihteeri	0400 508 351
Peiponen Mirja	Kuntoutusneuvoja	050 435 9921
Piensoho Anne	Taloussihteeri	0400 507 857
Puusaar Maie	Yhdistyss sihteeri	040 512 0125
Rainio Pia	Tutkimusassistentti, kokemusarviointi ..	040 455 9389
Rinkinen Henri	Yhdistysasiamies	0500 844 576
Rinta-Jouppi Jyrki	Työ- ja koulutusvalmentaja	046 850 7587
Sarkama Tuija	Talous- ja hallintojohtaja	040 829 5331
Siikamäki Jonna	Kuntoutuspäällikkö, Sope-valmennus ..	040 594 8358
Ståhlberg Outi	Kuntoutussuunnittelija, Sope-valmennus	050 375 9199
Sydänmaanlakka Olavi	Toiminnanjohtaja	050 363 9920

JYVÄSKYLÄ • Keskustie 18 E 21, 40100 Jyväskylä

Laine Tapio	Korjausneuvoja	050 500 4039
Rantonen Kati	Liikuntas sihteeri	046 920 6427
Savolainen Henri	Kuntoutussuunnittelija, Sope-valmennus	046 851 4583
Tikkanen Liisa	Kuntoutusohjaaja, Turvanen	050 575 0599
Välisaari Päivi	Kuntoutusohjaaja, Turvanen	050 522 0331

KUOPIO • Teletie 4-6 E, 70600 Kuopio

Koskelo-Suomi Helena ..	Yhdistysasiamies	050 362 7637
Laine Mirva	Kuntoutusneuvoja	040 557 9505
Markkanen Irmeli	Kuntoutusneuvoja	050 592 0419
Smahl Merja	Kuntoutussuunnittelija, Sope-valmennus	046 851 2284

LAHTI • Kerintie 2, 15100 Lahti

Harsu Annika	Kuntoutussuunnittelija, Sope-valmennus	050 432 9527
--------------------	---	--------------

OULU • Kirkkokatu 23 B 1, 90130 Oulu

Tikkanen Tarja	Hankekoordinaattori, Työtä kohti!	040 450 8630
----------------------	---	--------------

ROVANIEMI • Hallituskatu 20 A 2. krs, 96100 Rovaniemi

Koivupalo Maarit	Kuntoutusohjaaja, Turvanen	050 378 5500
Löf Tarja	Kuntoutusohjaaja, Turvanen	0400 500 288
Mäkimurto Raija	Kuntoutussuunnittelija, Sope-valmennus	046 851 2283

TURKU • Verkatehtaankatu 4, 5. krs, 20100 Turku

Johansson Tiina	Työ- ja koulutusvalmentaja, Työtä kohti!	040 704 2538
Metsäranta Pirjo	Kuntoutusneuvoja	040 562 4773
Ristolainen Milla	Kuntoutusneuvoja	040 450 6884
Välimaa-Pätsi Ulla	Yhdistyss sihteeri	040 450 6883

Miten voimme palvella?

Olemme käyttäneet viime vuonna paljon aikaa Mielenterveyden keskusliiton sisäiseen järjestäytymiseen. Olemme tehneet paljon työtä sen eteen, että toimintomme sekä toimintamme tavoitteet selkiytyisivät sellaisiksi, että ne olisivat eteenpäin viätävissä ja ulospäin tarjottavissa. Se on ollut puhtaasti sisätyötä, organisaation toimintakulttuurin selkeyttämistä ja talouden terveyttämistä.

Meillä on nyt sisällä siistiä, ja on se hetki, jolloin alamme toimimaan ulospäin, jäseniimme päin.

Koko kaksivuotisen toiminnanjohtajan tehtävissä olen kuunnellut yhdistyskentän ääniä avoimin korvin. Olen ymmärtänyt, että paikalliset toimijat toivovat meiltä keskusjohtolta tapaamisia, neuvontaa, ohjausta – ja ennen kaikkea voimaantumista omassa tehtävässään. Vaikka olen jo tänä aikana päässyt tutustumaan joihinkin yhdistyksiin, se on jäänyt vähäiseksi.

Vuodenvaihteen tunnelmissa koko Mielenterveyden keskusliiton henkilökunta, toiminnanjohtaja mukaan lukien, sitoutuu ulkotöihin. Keskusliiton viestinnän ja kaikkien toimintojen keskeisin kysymys tänä vuonna on: miten toimimme palvellaksemme parhaiten jäsenyhdistyksiä, joista Mielenterveyden keskusliitto muodostuu.

Joitakin kohtaamisia olen toki ehtinyt kokea Mielenterveyden keskusliiton toiminnanjohtajana. Niiden pohjalta olen huomannut, miten arvokkaita toimijoita, sydämellä tekeviä, mielenterveyden elämää eläviä ihmisiä luottamushenkilöissämme on. Nämä ihmiset ovat pysäyttäneet minut siihen, mitä vaikuttaminen parhaillaan on. Monessa tilaisuudessa, jossa on kokoontuneena useita yhdistystoimijoita, on näyttäytynyt, että kun ihmiset alkavat tehdä yhdessä töitä, se kääntyy voimaksi.

Tällainen vahva, yhteistoiminnallinen tunnelma syntyi esimerkiksi Etelä-Suomen seuturyhmässä joulukuussa. Monen yhdistyksen toimija havahtui kysymään: voisimmeko tehdä tätäkin yhdessä? Alueellinen yhdistystoiminta onkin tehokkaimmillaan sitä, että sen sijaan, että käperrymme omaan erinomaisuuteemme, alamme toimia yhdessä. Huomaamme, että toinen toimija on voimavara.

Tämä yhteistoimintakulttuurin muutos on käyty myös sisäisesti keskusliiton toiminnossa, ja nyt meillä alkaa olla aavistus siitä, miten paljon se keventää taakkaamme ja vahvistaa toimintaamme. Sama tavoitteleminen on tänä vuonna jäsenyhdistyskentässä: että meillä syntyy toimintaympäristö, jossa yhdistykset olisivat olemassa toisen toisiansa varten. Ei kysyen, mitä Mielenterveyden keskusliitto tarjoaa meille, vaan mitä me voimme tarjota toinen toisillemme. Ydinkysymys on, miten saamme liittomme sisällä olevan osaamisen kaikkien jäsenyhdistysten käyttöön.

Yhdistysten sisäinen järjestäytyminen on oleellista myös, kun uudet sote-alueet pyörähtävät käyntiin ensi vuonna. Meidän paikkamme on ehdottomasti paikallisena toimijana osana sote-alueita. Me tiedämme, miten arvokas se paikka on, mutta myös muiden pitää se tietää. Siitäkin syystä nyt on hyvä hetki avaukseen, jonka tavoitteena on saada paikalliset toimijat vahvemmiksi toimijoiksi omalla alueellaan.

Nähdään tänä vuonna siellä, missä te toimitte!

Olavi Sydänmaanlakka

Päätoimittaja
Toiminnanjohtaja, Mielenterveyden keskusliitto



**MIELEN-
TERVEYS-
VIIKKO 2014**



Pertti Salovaara nimettiin Hyvän mielen lähettilääksi, koska hän on avoimesti tuonut esiin omia kokemuksiaan mielen sairastumisesta. Palkinnon ojensi toiminnanjohtaja Olavi Sydänmaanlakka.

Pertti Salovaarasta Hyvän mielen lähettiläs

KUVA **Pepita Kautto**

Mielenterveysmessuilla nimettiin vuoden 2014 Hyvän mielen lähettilääksi radiotoimittaja, ex-kansanedustaja Pertti Salovaara. Hän on kertonut julkisuudessa sairaudestaan ja sen kanssa elämisestä. Tunnustus annetaan kiitoksena hyvän

mielen levittämisestä ja aktiivisuudesta ottaa esille mielen-terveyskysymyksiä.

– Mielen ongelmien kanssa painivia löytyy maastamme pilvin pimein. Siksi ongelmista on hyvä puhua ja näin keventää taakkaa, palkinnon ensimmäisenä messupäivänä 18.11. vastaanottanut Salovaara sanoi.

Toiminnanjohtaja **Olavi Sydänmaanlakka** pitää Salovaaran esimerkkiä muistutuksena siitä, että jokaisella meistä on mahdollisuus sairastua.

– Pertillä on pitkä työhistoria, ja hän on minulle yhteiskunnallisen vakauden ja tieliikenteen sujuvuuden ääni. Tuntuu lohdulliselle, että juuri hän tuli esiin sairautensa kanssa.

Mielenterveyden keskusliitto on nimennyt Hyvän mielen lähettilään vuodesta 2004 alkaen.

Liitto otti Mielenterveysviikon aikana lisäksi kantaa tasa-arvoisen avioliittolain, ja itsemurhien ehkäisyn puolesta, sekä muistutti skitsofrenian varhaisen tunnistamisen tärkeydestä. ■

”

Yhdistystoiminta vaikuttaa mielekkyyden uudelleen löytymiseen.

Liisa Hokkasen tutkimus, s. 6

Yhdessä enemmän mielen hyvinvoinnin tukemiseksi

Mielen sairaudet koskettavat omakohtaisesti tai välillisesti lähes kaikkia suomalaisia. Marraskuisen Mielenterveysviikon teema oli "Yhdessä enemmän".

TEKSTI **Henrietta Gyllenbögel**
KUVAT **Pepita Kautto**

Mielenterveyden keskusliiton järjestämille Mielenterveysmessuille 18.–19.11.2014 Helsingin Wanhaan Satamaan koontui kuntoutujia, ammattilaisia, omaisia ja opiskelijoita sekä muita asiasta kiinnostuneita.

Järjestötoiminnassa teema tarkoittaa, että lähes 200 mielen-terveysyhdistystä kautta maan

toimii kuntoutujan ja hänen omaistensa hyväksi. Yhdistykset tukevat sekä kuntoutujia ja omaisia että useita eri organisaatioita.

Messuteemana "Yhdessä enemmän" muistuttaa, että ammatti-ihmisen, kuntoutujan ja kokemusasiantuntijan yhteistyö on tärkeää mielen hyvinvoinnin tukemiseksi. Mitä vahvemmin keskinäinen yhteistyö toimii, sitä parempia ovat tulokset.

TUNTEIDEN, OSALLISUUDEN JA AVOIMUUDEN KÄSITTELYÄ

Messuilla oli monia mielenkiintoisia seminaareja ja yleisöluentoja. **Tony Dunderfelt** ohjasti seminaarissa ymmärtämään tunteiden ja emootioiden

ero ja yleisöluennolla teemalla *Onnen polku – löytämään iloa arkeen*.

Messuilla kuultiin, kuinka **Tarja Filatov** koki, että syrjäytyneestä tullaan osalliseksi. **Hannu Lauerma** luennoi väkivallasta palveluammateissa. Lisäksi kuultiin **Jaakko Seikkulan** luento Avoimista dialogeista mielen-terveystyön hoitomuotoina.

Messuilla oli myös viihdettä. Tapahtumalavalla väkeä hauskuutti tv:stä tuttu **Janne Kataja**.

Vuoden 2014 Mielenterveysmessuilla kävi noin 4500 osallistujaa. Näytteilleasettajia oli 90. Seuraavat Mielenterveysmessut järjestetään vuoden kulluttua Wanhassa Satamassa. ■

Osallisuuden tunne välittyi messuilla

TEKSTI **Henrietta Gyllenbögel**

TÄMÄN VUODEN messuteemana oli "Yhdessä enemmän" ja se oli vahva kokemukseni. Messuilla oli paljon mielenkiintoista nähtävää: huikeat 90 näytteilleasettajaa ja kiinnostavia yleisöluentoja sekä seminaareja. Messuilla oli mahdollista luoda henkilökohtaisia kontakteja tahojen kanssa, joiden kanssa usein tulee asioitua vain sähköpostitse ja puhelimitse.

Parasta messuissa oli kuitenkin osallisuuden tunne. Tapasin tuttuja monelta eri toipumiseni vaiheelta. Tapasin entisiä hoitajiani Aurorasta ja Auroran päiväsaaralasta. Tapasin tuttuja kuntoutujia samoista paikoista. Mukana oli myös sekä ammattilaisia että kuntoutujia psykiatrian poliklinikoilta että Klubitalosta. Tapasinpa jopa entisiä kollegoitani.

Minusta oli erityisen mukavaa, että messut kokonaisuudessaan oli suunnattu sekä kuntoutujille että ammattilaisille. Jo se toi osallisuuden kokemuksen. Messuilla ei näkynyt minkäänlainen ammattilaisten ja kuntoutujien kahtiajakoa vaan kaikki kulkivat kohti samaa yhteistä tavoitetta. Messut olivat todellinen mielen-terveysväen kokoontumispaikka.

MIELENTERVEYSTYÖ KUULUU KAIKILLE

Messuilla oli hyvä flow – osallistajat olivat hyväntuulisia ja kiinnostuneita. Messujen tarkoituksena on tuottaa parempaa vointia mielen-terveyskuntoutujille. Tätä tavoitetta tukee ammattilaisten ja vapaaehtoisten osaamisen ja tietämyksen lisääminen. Samalla on tärkeää tukea kuntoutujaa suoraan. Eri messuosastojen luona niin kuntoutujan kuin ammattilaisen oli hyvä luoda kontakteja ja jopa sopia tulevista tapahtumista kuten kursseille osallistumisesta.

Aiheet, joita käsiteltiin luennoilla, olivat hyvin monipuolisia ja kiinnostavia. Myös kuntoutujat ja mielen-terveysjärjestöt saivat äänensä kuuluville.

Kaiken kaikkiaan messut olivat voimaannuttava kokemus. Messuilla sai vertaistukea ja uskoa siihen, että me kuntoutujat teemme ammattilaisten kanssa tasa-arvoisesti työtä mielen-terveyden hyväksi.

Tuntui hyvältä, että tilaisuus sai julki- suutta myös mediassa. Mielenterveyden edistäminen ei ole vain kapean sektorin vaan koko yhteiskunnan asia. Mielen sairaudet koskettavat omakohtaisesti tai välillisesti lähes kaikkia suomalaisia.

Kuntoutujan näkökulma Mielenterveysmessuista



Nuori mieli -opas

Mekin selvisimme!

JOKA VIIDES nuori kärsii jostain mielen-terveyshäiriöstä. Mielenterveyden keskusliiton tuottama Nuori mieli -opas on paketti nuorten mielen kysymyksiin. Nuori mieli-oppaan julkistustilaisuus pidettiin Mielenterveysmessuilla 18.11.2014.

Opas on tehty yhdessä nuorten kanssa, jotka tulevat erilaisista taustoista. Osa on selvinnyt masennuksesta, joku vanhemman itsemurhasta, joku syömishäiriöstä. Osa on vielä matkalla omassa toipumisessa, mutta haluaa kertoa toisille nuorille, että apua löytyy. Julkistamistilaisuudessa osa näistä nuorista kertoi selviytymisestään ja avun löytymisen tärkeydestä.

Nuori mieli -opas on suunniteltu nuorten tarpeisiin, mutta se sopii myös aikuisten avuksi kouluterveydenhuoltoon, nuorisotaloille, nuorisoneuvoloille, harrastusryhmille, seurakunnille ja kaikille nuorten parissa työskenteleville.

mtkl.fi/julkaisut/nuori-mieli, Facebook.com/nuorimielielvisin, Twitter ja Instagram #nuorimielielvisin



” On tärkeää muistaa, ettei ole yksinäisyyden ongelman kanssa yksin

” Mun vanhempien masennus vaikutti mihun aika rankasti. Onneksi sain apua terapiasta

Stressistä rauhaan

Yhdessä Mielenterveysmessujen seminaareista pohdittiin stressin vaikutuksia ja keinoja tulla toimeen stressin kanssa. Lisäksi opittiin tunteiden ja emootioiden ero ja merkitys.

TEKSTI **Henrietta Gyllenbögel**

Psykkisten sairauksien yhteyttä ihmisten sairastavuuteen ja kuolleisuuteen on viime aikoina tutkittu paljon. Yleislääketieteen erikoislääkäri **Pekka Puustinen** Kuopion Terveydenhuollon yksiköstä on tutkinut psykkisen kuormittuneisuuden vaikutusta terveyteen ja hyvinvointiin väitöstutkimuksessaan.

STRESSI SAIRASTUTTAA

On yllättävää, miten konkreettisesti psykkinen stressi vaikuttaa terveyteen. Puustinen kertoo, että mielenterveyden häiriöt altistavat muun muassa sydän- ja verisuonitaudeille. Sydänriskit lisääntyvät erityisesti stressaantuneilla miehillä. Psykkinen kuormittuneisuus lisää myös metabolisen oireyhtymän riskiä. Tämä puolestaan altistaa esimerkiksi aikuisiätyypin diabetekselle ja keskivartalolihavuudelle.

Puustisen väitöstutkimuksen keskeisin tulos oli, että monet terveyshaitat tulivat esille jo psykkisesti kuormittuneiden ihmisten kohdalla, joiden oireilu ei välttämättä täytä minkään psykkisen sairauden kriteerejä. Stressi siis sairastuttaa. Psykkinen stressi lisää myös ennenaikaisen kuoleman riskiä.

VALMENNUS TOISI SUURET SÄÄSTÖT

Stressin voi valjastaa myös hyötykäyttöön, kuten Mielenterveyden keskusliiton työ- ja koulutusvalmentaja **Jyrki Rinta-Jouppi** kertoi. Jokainen ihminen voi tehdä paljon oman hyvinvointinsa eteen.

Mielenterveys on riippuvainen suojaavista ja haittaavista tekijöistä. Kuka tahansa voi sairastua, jos elämässä on liikaa haittaavia tekijöitä ja liian vähän suojaavia tekijöitä. Haittaavia ja suojaavia tekijöitä voi hyödyntää oman hyvinvointinsa parantamiseksi, jos niistä tulee tietoisiksi.

Ihminen voi oppia tuottamaan itselleen onnistumisen kokemuksia, jos hän oppii asettamaan tavoitteensa ja voimavaransa tasapainoon. Onnistumisen kokemus lisää itse-tuntoa.

On myös tärkeää, millaista ihmisen sisäinen puhe on. Se voi olla joko syyttävää ja arvostelevaa tai kannustavaa ja tukevaa. Sisäistä puhetta voi oppia tunnistamaan ja muuttamaan kannustavampaan suuntaan.

Sisäinen puhe sekä odotukset itseä kohtaan ovat tiedostamattomia. Tulemalla tietoisiksi omista odotuksista voi niiden hyödyllisyyttä arvioida ja tarvittaessa laskea. Laskemalla odotuksia monet arjen kokemukset voivat muuttua neutraaleiksi tai jopa positiiviseksi.

Tiedostamattomat asenteet ja arvot voidaan tuoda näkyviksi valmennuksella. Ihminen voi löytää arvoja ja asenteita, jotka tukevat hänen voima-

varojaan ja hyvinvointiaan. Hän voi tulla paremmin tietoiseksi voimavaroistaan ja mahdollisuuksistaan. Valmennuksen laajempi hyödyntäminen toisi suuret säästöt inhimillisissä kärsimyksessä sekä yhteiskunnan varoissa ja resursseissa.

TUNTEIDEN JA EMOOTIOIDEN ERO

Kouluttaja, kirjailija **Tony Dunderfelt** opetti oivaltamaan tunteiden ja emootioiden eron.

Tunne sinänsä on aina hyvä. Tunne on henkilökohtainen kokemus, joka syntyy lähes automaattisesti, kun havaitsemme jotain tapahtuvan. Tunteet voivat olla positiivisia tai negatiivisia.

Emootio on tunne, joka on ”jäynyt päälle”. Emootio jää pyörimään mieleen sen jälkeen kun tilanne, joka laukaisi tunteen, on jo mennyt ohi. Emootioon liittyy selitelyä, turhia uskomuksia, voivottelua sekä itsensä tai toisten ihmisten aiheutonta syytelyä.

Emootioiden ”moottoreina” toimivat uskomukset, luulot ja väärinkäsitykset voidaan kyseenalaistaa ja säädellä. Emootiot jäävät mieleen pyörimään. Ne muistuttavat tunteita. Tunteet energisoivat meidät toimimaan mutta emootiot usein jarruttavat toimintaa. Emootiota voidaan haastaa, kyseenalaistaa ja säädellä. Tunteet tulevat ja menevät, niitä ei tarvitse kyseenalaistaa tai muuttaa.

Tunneikäyttäytyminen tarkoittaa tunnekokemuksesta seuraavaa ulkoista sosiaalista toimintaa, sanoja, eleitä, ilmeitä ja fyysistä käyttäytymistä. Siinä missä tunteet ovat täysin hyväksyttäviä, on tunneikäyttäytymistä mietittävä ja säädeltävä.

Yhteenvetona Dunderfelt toteaa, että tunteita hyväksytään ja jopa rakastetaan. Emootioita kyseenalaistetaan ja säädellään. Tunneikäyttäytymistä ohjataan ja normitetaan tarpeen vaatiessa säädöksille. Näitä oivalluksia voi käyttää käytännön tasolla stressin lieventämiseen ■



Valmennuksen laajempi hyödyntäminen toisi suuret säästöt inhimillisissä kärsimyksessä sekä yhteiskunnan varoissa ja resursseissa.

Tule kuulluksi ja ole osallisena

Yhdessä ollaan valmiimpia kestämään heikkoja hetkiä ja astumaan ulos maailmaan. Mielen terveyden keskusliiton jäsenyhdistysten toiminta palauttaa yhteiskunnallista osallisuutta, jota mielen terveysongelma on katkonut. Aktiivien oma kuntoutuminen ja yhteisön kuntoutuminen nivoutuvat yhdistystoiminnassa yhteen toisiaan ruokkivaksi kierteksi.

TEKSTI **Henrietta Gyllenbögel**
KUVA **Pepita Kautto**

Lapin yliopiston lehtori, YTT **Liisa Hokkanen** on tutkinut Mielen terveyden keskusliiton jäsenyhdistysten aktiivien toimintaa. Vastaajien mukaan yhdistystoiminnan kattavin vaikutus oli mielekkään toiminnan lisääntyminen. Yhdistystoiminta vaikuttaa mielekkyyden uudelleen löytymiseen. Mielekkyyden lisäksi on tärkeää kuulua yhteisöön ja tulla kuulluksi.

Mielen terveysyhdistysten toiminnassa on kaikkein tärkeintä toisen ihmisen kohtaaminen. Aktiivien toiminta vahvistaa heidän itsensä sekä muiden osallistujien yhteisöön kuulumista, osallisuutta yhteiskuntaan ja elämän merkityksellisyden kokemusta.

VAIKUTUKSET LÄHINNÄ PAIKALLISIA

Yhdistystoiminnan voimakkaimmat vaikutukset ovat kuuluminen, kuulluksi tuleminen ja osallisuus. Yhdistystoiminta innostaa osallistumaan ja antamaan edelleen oman työpanoksensa. Yhdistystoiminnan kannalta kyse on positiivisesta noidankehästä, joka voidaan tulkita voimaantumisen ja valtaistumisen dialogiksi.

Mielen terveysyhdistysten aktiivien toiminta on laajaa. Yleensä aktiiveilla on monta rautaa tulessa ja heidän harjoituksillaan leppä paljon asioita. Mielen terveyspalveluiden tarjonta on niukkaa ja mielen-

terveysongelmiin liittyy edelleen stigmaa. Aktiivit kokevat usein riittämättömyyttä vastata yhdistyksille asettuviin lukuisiin haasteisiin.

Aktiivit kokevat voivansa vaikuttaa sitoutuneella toiminnallaan omaan ja muiden kuntoutujien arkeen, kuntoutumiseen ja jaksamiseen, mutta siihen,

että heidän äänensä kantaisi laajemmin päätöksiin, ei luoteta.

Hokkasen tutkimusraportti julkaistiin Mielen terveysmessuilla 18.11. ■



Koulutukset tarjoavat mahdollisuuden

VERTAISRYHMÄN OHJAAMISEEN liittyvä koulutus oli joka toisella ja hallituskoulutus lähes 40 % kyselyyn vastanneista aktiiveista. Kokemuskouluttajakokemus oli yllättävän yleinen, eli 16 % vastanneista.

Vastaajat toivat esiin myös muita koulutuksia kuten kulttuuri- ja liikuntavastaavan koulutukset, alueellisesti toteutetut koulutukset sekä esimerkiksi hygieniapassin. Kyselyyn vastaajista neljännes ei ollut osallistunut minkäänlaiseen yhdistystoimintaan liittyvään koulutukseen.

Koulutukset tarjoavat mahdollisuuden kerryttää vapaaehtoistehtävien hoitoon liittyviä taitoja, kohdata vertaisia ja vaihtaa kokemuksia yhdistysten välillä. Kohdennetulla koulutuksella on usein sitouttava, valtaistava, osallistava ja verkostoiva merkitys sen ohella, että koulutuksessa kertyy tietoja toiminnan kehittämiseksi.

VERTAISRYHMISTÄ ON MONEKSI

Vertaisryhmien ohjaajista yli puolet pitää erittäin merkittävänä vertaisryhmän ohjaajan elämäkokemusta, hänen kokemustaan vaikeuksien voittamisesta ja vertaisuudesta sekä oman elämän tasapainoisuutta. Myös persoonan sopivuudella, elämäkokemuksella, vertaisilta omaksutulta osaamisella ja koulutuksella on suuri merkitys.

Vertaisryhmätoiminnasta on moneksi. Se on muuntuva toimintamuoto, jota voidaan suunnata moniin päämääriin. Keskeistä on keskinäinen kokemusten jakaminen ja kuunteleminen.

Vertaisryhmäohjaajina on toimittu keskimäärin neljä vuotta. Vertaisryhmän ohjaaminen on vaativaa ja sitovaa, joten harva jaksaa tehdä sitä vuosikymmeniä.

KOKEMUKSELLA ASIAANTUNTIJAKSI

Kokemusasiantuntijatoiminta on ollut mielen terveyskuntoutujille tuttua pitkään, vaikka toiminta on vasta viime vuosina saanut näkyvyyttä sosiaali- ja terveyshallinnollisissa päätöksenteossa. Kokemusasiantuntijoiden perusta on vertaisten opastamisessa ja neuvomisessa oman kokemuksen pohjalta.

Usein kokemusasiantuntijatoiminta suuntautuu myös oman ryhmän ulkopuolelle. Neuvotaan alan muita toimijoita, osallistutaan palvelujen kehittämiseen yhdessä palveluntuottajien kanssa, arvioidaan palveluja tai koulutetaan opiskelijoita.

Kokemusasiantuntijuuden ydinalueena on kokemusten jakaminen ja kuunteleminen. Kokemusten jakamisessa korostuu vuorovaikutteisuus vertaisten, kuulijoiden, yhteistyökumppaneiden tai verkostojen kanssa. Tiedottamista ja vaikuttamista pidetään yleisesti merkittävänä kokemusasiantuntijatoiminnassa.

”

Yhdistystoiminta vaikuttaa mielekkyyden uudelleen löytymiseen.



Liisa Hokkanen

RAY-AVUSTUKSET

Liiton toiminnalle avustuksia raha-automaattivaroista

Liiton toiminnalle avustuksia raha-automaattivaroista

TEKSTI Helena Hulkko

Raha-automaattiyhdistyksen vuoden 2015 avustusehdotus Mielen-terveyden keskusliitolle oli hivenen haettua pienempi. Maamme yleisen taloustilanteen ja RAY:n pelituottojen kasvun pysähtymisen huomioon ottaen liitto on kuitenkin tyytyväinen sille myönnettyihin avustuksiin.

Jäsenjärjestöille kohdistettaviin avustuksiin rahaa ehdotettiin 172 000 euroa. Huomionarvoista on, että MTKL on Suomen suurin sopeutusvalmennusavustusten saaja. Maassa on suuri avokuntoutustoiminnan tarve, jota liitto täyttää toimivilla sopeutusvalmennuskursseillaan.

Toiminta työ- ja koulutusvalmennusten, sopeutusvalmennusten ja neuvontapalvelujen, yhdistystoiminnan tukemisen sekä aktiivisen vaikuttamistyön tiimoilla jatkuu 2015. Neuvontapalveluista korjausneuvonnan rahoitus päättyy, näin ollen myös kyseinen toiminta.

Lopullinen avustuspäätös on odotettavissa tammi-helmikuun taitteessa. Alla joulukuun 18. päivä julkistettujen ehdotukset:

Ay 1 Yleisavustuksena liiton toimintaan

- Haettu 2015: 1 642 000 EUR
- Ehdotettu 2015: 1 338 000 EUR

Ak 4 Sopeutumisen- ja kuntoutuskurssitoimintaan.

- Haettu 2015: 997 000 EUR
- Ehdotettu 2015: 934 000 EUR

Ak 6 Jäsenjärjestöille kohdistettaviin avustuksiin

- Haettu 2015: 220 000 EUR
- Ehdotettu 2015: 172 000 EUR

Ak 12 Mielenterveyskuntoutujien työelämäosallisuuden edistämiseen voimavaravalmennuskurssien, vertais- ja vapaaehtoistoiminnan, yksilöllisen

valmennuksen sekä verkostoyhteistyön avulla

- Haettu 2015: 498 000 EUR
- Ehdotettu 2015: 322 000 EUR

Ak 19 Neuvontapalveluihin

- Haettu 2015: 615 000 EUR
- Ehdotettu 2015: 511 000 EUR

RAY:N AHKERUUSRAHAN MAKSAMINEN PÄÄTTY

RAHA-AUTOMAATTIYHDISTYS (RAY) tiedotti 16.12.2014, että vapaaehtoistoiminnan ahkeruusrahojen maksaminen raha-automaattivaroilla päättyy vuonna 2015.

Mielenterveyden keskusliitto haluaa muistuttaa jäsenyhdistyksilleen RAY:n päätöksen pohjalta, että ahkeruusrahaa aiemmin maksaneille järjestöille, joille myönnetään jatkoavustusta vuodelle 2015, annetaan ahkeruusrahan maksamiselle siirtymäaikaa vuoden 2015 loppuun. Vuoden 2015 jälkeen RAY ei myönnä ahkeruusraha-avustuksia.

RAY:n tiedote on luettavissa osoitteessa: www2.ray.fi/fi/avustukset/ajankohtaista/ahkeruusrahat-2015

HULLU JUTTU

Mies valitti lääkäriksi:

– Kukaan ei ota minua vakavasti.

– Älkää nyt hupsiko, psykiatri torjui väitteen.

PIENI ELE -KERÄYS

Suuri startti Pieni ele -keräykseen

MIELENTERVEYDEN KESKUSLIITTO oli vuonna 2014 jäsenyhdistyksineen ensi kertaa mukana Pieni ele -keräyksessä. Startti oli mahtava, sillä mukana oli ensimmäisellä kerralla jo 49 yhdistystämme. MTKL:n keräystuotot kulujen jälkeen olivat 9286,58 €. Kaiken kaikkiaan keräys tuotti miljoona euroa. Kussakin kunnassa lahjoitusta lipaskeräystuotosta 50

prosenttia jää kuntaan keräykseen osallistuneiden yhdistysten toimintaan käytettäväksi. Toisesta puolikkaasta vähennetään keräyksen kulut, jonka jälkeen se jaetaan 18 valtakunnallisen keskusjärjestön kesken.

Vuoden 2015 Eduskuntavaalien keräykseen on ilmoittautunut 61 MTKL:N jäsenyhdistystä. Lämmin kiitos! ■

”

Vuoden 2015 Eduskuntavaalien keräykseen on ilmoittautunut 61 MTKL:N jäsenyhdistystä. Lämmin kiitos!



LIITTOVALTUUSTON KANNANOTTO

Kuntien kannattaa rahoittaa mielen-terveysyhdistysten työtä

MIELENTERVEYDEN keskusliiton liittovaltuusto esitti lokakuussa toiveen kuntien budjettien laatijoille, jotta he huomioisivat paikallisten mielen-terveysyhdistysten tekemän työn, joka tuo lisäresursseja julkisten palvelujen tueksi. Mielen-terveyden keskusliiton liittovaltuusto oli kannanotossaan 25.10. huolissaan siitä, että sote-ratkaisusta nahistelutahtaa varjoonsa yhdistyksissä tehtävän perustuksen tukemisen.

Tällä hetkellä mielen-terveysyhdistykset toimivat niukoin resurssein. Suurin osa Mielen-terveyden keskusliiton lähes 200 jäsenyhdistyksestä on matalan kynnyksen kohtaamispaikkoja, joiden kuntouttavaa ja syrjäytymistä ehkäisevää työtä vain harva julkisen palvelun tuottaja kykenee toteuttamaan itse.

Yksi järjestöjen vapaaehtoistyöhön sijoitettu euro tuottaa itsensä kuusinkertaisena takaisin, liittovaltuusto muistutti. ■

HULLU JUTTU

Kiihtyneen tuntuinen mies psykiatrin vastaanotolla:

– Tohtori, tohtori! Tehkää jotain: kukaan ei huomaa minua!

Lääkäri vastaanottohuoneen ovelta:

– Seuraava potilas!

LYHYESTI

Mielenterveyden keskusliitto:

Järjestöjen ääni jäi kuulematta muutoksessaPSYKIATRIAN
PÄIVYSTYS

Mielenterveyden keskusliitto otti kantaa Helsingin Auroran psykiatrisen päivystyksen siirtoon todeten, että muutoksessa oli kuulematta potilasjärjestöjen ääntä.

SOMAATTISEN ja psykiatrisen päivystyksen yhdistäminen on liiton mielestä askel kohti näiden sairauksien tasavertaisuutta ja mielenterveyteen liittyvien sairauksien häpeäleiman häviämistä. Päihde- ja mielenterveysongelmat ovat kuitenkin akuutissa vaiheessa näkyviä. Siksi potilaalle pitää taata päivystyksessä yksityisyys ja luottamuksellisuus tilaratkaisuilla ja henkilöstövalinnoilla. Psykykkisen sairauden asiantuntemusta pitää olla jos ensimmäisessä vastaanottovaiheessa, liitto linjaa.

Helsingin sosiaali- ja terveystieteiden lautakunta päätti joulukuussa Auroran päivystyksen siirrosta Malmin ja Haartmanin sairaaloihin. Muutos tapahtuu helmikuussa 2015.

– Muutos aiheuttaa turvattomuutta potilaissa. On tärkeää että tilat ja kohtaamispaikat suunnitellaan tämä huomioiden, sanoi toiminnanjohtaja Olavi Sydänmaanlakka liiton tiedotteessa joulukuussa.

Sosiaali- ja terveystieteiden lautakunta mainitsi käyttösunnitelmassa, että Aurorassa hyviksi koettujen hoitomallien tulee löytyä myös uusista tiloista, eikä kynnys hoitoon pääsyyn saa nousta.

Sydänmaanlakka totesi, että näin suuria potilaiden asemaa koskettavia rakenteellisia siirtoja tehtäessä olisi kuultava heitä edustavia järjestöjä suunnittelu- vaiheessa. ■

Uudenlainen kurssimuoto tarjoaa tukea vanhemmuuteenSOPEUTUMIS-
VALMENNUS

TEKSTI Helena Hulkko

MIELENTERVEYDEN KESKUSLIITTO aloittaa tammi-kuussa uudenlaiset, monimuotoiset Hyvä arki-sopeutumisvalmennuskurssit Kuopiossa lapsiperheille, joissa toinen tai molemmat vanhemmista ovat pitkään jatkuneiden mielenterveysongelmien vuoksi poissa työelämästä tai opinnoista.

Maksuttomat kurssit koostuvat kolmesta avo- jaksosta, perheviikonlopusta sekä niiden välille sijoittuvista ryhmä- ja perhetapaamisista. Tavoitteena on edistää perheen hyvinvointia yhdistäen vertais- tukea, ammatillisuutta ja kokemukseen perustuvaa asiantuntemusta.

Kursseilla halutaan lisätä ymmärrystä mielenterveys- ongelmien vaikutuksista vanhemmuuteen ja lapsiin sekä kertoa keinoista, joiden avulla vanhemmat voivat tukea lasten kehitystä. Tavoitteena on myös tukea omaisia ja läheisiä. ■

➊ Lisätiedot merja.smahl@mtkl.fi.

Onnelliset

Mitä tänään ruokana, kysyi mies nuorikoltaan. Täyttyneitä unelmia, vastasi onnellinen vaimo.

Pirjo Mecklin

(Lisää runoja sivulla 22)

HALLITUKSEN KANNANOTTO

Tasa-arvoinen avioliittolaki lisää hyvinvointia

Mielenterveyden keskusliitto (MTKL) otti marraskuussa kantaa tasa-arvoisen avioliittolain säätämiseen.

MIELENTERVEYSMESSUJEN yhteydessä kokoontunut MTKL:n hallitus linjasi kokouksessaan 18.11.2014, että tasa-arvoinen avioliittolaki lisää kansalaisten hyvinvointia ja mielenterveyttä luomalla yhteiskuntaan aiempaa sallivampaa ilmapiiriä ja edistämällä kansalaisten yhdenvertaista kohtelua.

Kansalaisaloite laista käsiteltiin lakivaliokunnassa 20.11. ja eduskunta äänesti siitä ensimmäisen kerran 28.11. ja toisen kerran 12.12. Molemmissa

äänestyksissä lakiesitys hyväksyttiin selvästi.

MTKL:n mukaan tuloksella välitetään kansalaisille viestiä siitä, että kaikki Suomen kansalaiset sukupuoleen tai seksuaaliseen suuntautumiseen katsomatta ovat samanarvoisia.

Lain kauaskantoiset vaikutukset todennäköisesti vähentävät suomalaisten syrjäytymisen kokemusta, päihdeongelmia, itsemurhia ja niiden yrityksiä sekä parantavat seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin kuuluvien elämänlaatua ja itsetuntoa.

Mielenterveyden keskusliiton mielestä on tärkeää, että jokainen ihminen seksuaalisesta suuntautumisesta riippumatta saa olla sekä itselleen

että muiden edessä sellainen ihminen, joka on. Itsensä hyväksymisen vaikeudesta kumpuava ahdistus voi aiheuttaa myös päihteiden käytön ongelmia. Hoidon hakemisen kynnyks on entistä suurempi, jos oman identiteettinsä joutuu salaamaan syrjinnän pelossa.

Avioliittolaki koskee myös lapsia ja nuoria antaen sateenkaariperheiden lapsille, heidän vanhemmilleen ja lähiympäristölleen selkeän viestin siitä, että heidän perheensä on yhtä arvokas kuin muutkin perheet. Yhteiskunnan salliva ilmapiiri auttaa herkässä kehitysvaiheessa olevia nuoria muodostamaan oman seksuaalidentiteettinsä ilman häpeää ja pelkoa. ■

**LIITTO ON MONIÄÄNINEN**

JOISSAIN MEDIOISSA sekä keskustelupalstoilla heräsi marraskuussa keskustelua Mielenterveyden keskusliiton (MTKL) hallituksen ja sen puheenjohtajan Kari Tolvasen kansanedustajana ottamista kannoista tasa-arvoiseen avioliittolakiin.

Liitto vastasi tähän, että sen luottamuselinten kannat ovat demokraattisessa menettelyssä sovittuja kannanottoja, jotka edustavat liittoa. Liitto puolestaan on otanta Suomen kansasta.

Mielenterveyden keskusliitto pitää arvokkaana, että liitossa on monta erilaista ääntä niin kentällä kuin hallituksessa. Moniarvoinen ja montaa eri mielipidettä edustava hallitus tekee parempia päätöksiä kuin yksilötoisesti ja kapeasti jotain näkökulmaa edustava hallitus.

Puheenjohtaja Tolvanen perusteli kantaansa kansanedustajana:

– Minulla ei ole yhtään mitään esimerkiksi rekisteröityjä parisuhteita tai kenenkään seksuaalisista suuntautumista vastaan. Tasa-arvoisen avioliittolain kansalaisaloitteessa minua kaiheri lain valmistelun puutteellinen taso. Vaikuttavuusarvio esimerkiksi lasten asemasta puuttui täysin, ja se oli minun sekä myös asiantuntijoiden mielestä välttämätöntä tehdä ennen lain hyväksymistä.

Tolvasen mukaan esimerkiksi Ruotsissa on vastaavassa tilanteessa käynyt niin, että vuosia adoptiolasta odottaneet avioparit eivät saaneet lasta ulkomailta, kun eräät maat ovat lopettaneet adoptioiden myöntämisen maahan.

Moniäänisyydestä huolimatta kaikki liiton toiminnassa olevat pyrkivät edistämään mielenterveyden ja mielen hyvinvoinnin teemoja parhaaksi katsomallaan tavalla, yhteisiin tavoitteisiin pyrkien.

Rakkauden työtä!

Alla 22.5 tulista italialaista hevosvoimaa (arkisemmin 16.4 kW), 1875 kilometriä, 75 litraa polttoainetta, reilu viikko leirintäaluetta, kylmiä öitä yhden hengen teltassa, huoltamokahvia ja -aamiaisia. Tavoitteena ottaa vastaan kentän viestiä, oppia erilaisia yhdistysten toimintatapoja, tutustua ihmisiin henkilökohtaisesti, kuunnella, jutella, laulella ja soitella.

Minut valittiin toukokuussa Mielenterveyden keskusliiton liittovaltuuston puheenjohtajaksi seuraavaksi kolmivuotiskaudeksi. Valinta oli yllätys, mutta riemullinen sellainen. Koska lukuun ottamatta Kuusamon Mielenterveyden Tuki ry:n toimintaa Suomen mielenterveysyhdistysten kenttä oli minulle suhteellisen vieras, varustin Piaggio-scooterini leiriytymistarpeet ja ajovarusteet silmälläpitäen suven äkillisiä säävaihteluja ja suuntasin kohti seikkailuja!

Kun starttasin matkalle Kuusamosta 25. kesäkuuta 2014, näytti moottoripyörän mittari neljää lämpöastetta.

Alustava reitti piirtyi karttaan ensin 5-tietä pitkin etelään, Mikkelistä itään ja kesäkauniiseen Savonlinnaan. Sieltä suuntasin lopulta Karjalan laulumaille. Matkan tarkoituksena oli vierailu MTKL:n jäsenyhdistyksissä, tavata mielenterveyden alan toimijoita, mielenterveyskuntoutujia ja paikallisia viranhaltijoita. Teinpä

loikan Mielenterveysseuran puolellekin.

IHMISEN TARPEET TÄYTTÄVÄT PORRAS KERRALLAAN

Ilmestyin paikalle lyhyellä varoitusajalla, paikoin ilmoittamatta. Tulin, näin, kuulin ja opin. Matkan jatkuessa kävin kypärän sisällä läpi uusia kokemuksiani.

Maamme hyvinvointimalli pohjaa siihen perusajatukseen, että jokaiselle ihmiselle taataan perustoimeentulo. Oma elämäntapaani ja vakaumukseni lähtee siitä, että köyhyys ja osattomuus ovat korjattavissa, eikä epätasa-arvoisuutta tarvitse hyväksyä. Koko maailman mittakaavassa meillä Suomessa ovat asiat tältä osin vielä kohtuullisen hyvin, vaikka köyhyyttä vastaan onkin aina taisteltava.

Opiskellessani tein pro gradu-tutkielmani käyttämällä teoriataustana tarvehierarkioita. Silloin se oli minulle vain sanoja ilman sisältöä. Moottoripyörän niellessä kestopäällystekilometrejä palasin Maslow'n teorioihin.

Tarpeet täyttyvät porras kerrallaan. Perustarpeet tulee tyydyttää ensin, jonka jälkeen ihminen alkaa etsiä tyydytystä ”korkeammille” tarpeille.

Järjestys on järkeenkäypä. Ensimmäinen on saatava syötävää ja juotavaa, jotta elämän fysiologiset perusedellytykset hoituvat. Sitten tarvitaan majapaikka, koti, katto ja vuode. Lämmin asuinpaikka on näillä leveysteilla välttämätön perustarve. Kaikki tämä tyydyttääkin toisen portaan turvallisuuden



Matkallaan Raatikainen eli vaatimattomasti teltassa ja pohti Maslow'n tarvehierarkia teorian täyttymistä mielenterveysyhdistysten työssä.

"Mielenterveyttä on vaikea hoitaa taskulaskin kädessä"

Hoitosäästöistä koituu moninkertainen lasku, kritisoi Mielenterveysliitto.

KAJAANI
PEKKA MOLES, STT

Mielenterveyttä säästämisen on väärä paikka hoitaa julkisen sektorin taloutta, katsoo alan järjestössä. Kuntien talous tilanne on ajanut mielenterveyden toimijoita yllättävien tilanteiden eteen. Pitkään toimitusta yhteistyökuvioita on voitu ajaa alas, kun kunnan toimintoihin on haettu säästöjä.

– Taskulaskin kädessä on helvetin vaikea hoitaa mielenterveyttä. Säästäminen mielenterveysongelmien hoidossa tulee maksamaan kunnille moninkertaisesti ”säästetyt” eurot, lataa Tarmo Raatikainen, Mielenterveyden keskusliiton liittovaltuuston tuore puheenjohtaja.

Raatikainen haastaa säästöjen sijasta kunnat ja yksityiset toimijat entistä tiiviimpään yhteistyöhön.

– Mielenterveyden toimijoiden kenttä on aika sirpaleinen. Yhteistyötä eri julkisen sektorin ja muiden toimijoiden välillä



Mielenterveyden keskusliiton liittovaltuuston puheenjohtaja Tarmo Raatikainen haluaa avata mielenterveyskuntoutujille lisää mahdollisuuksia palata takaisin työelämään.

Sanomalehti Länsi-Suomi 7.7.2014

Tarmo Raatikainen matka kiinnosti useita lehtiä. Kajaanissa hän tapasi toimittajan, joka innostui hänen matkastaan ja teki siitä STT:lle uutisen motoristin kuvan kera.

tarvetta. Näitä ihmiselämän perusteita varten meillä on lakisääteinen toimeentuloturva.

YHTEENKUULUVUUDEN TARVE

Vanha sanonta toteaa kuitenkin osuvasti, ettei ihminen elä pelkästä leivästä. Kolmas tarvehierarkian porras on yhteenkuuluvaisuuden tarpeet. Psykiatrian erikoissairaanhoitaja Pekka Lehto määrittelee: ”Syrjäytyminen (tai vieraantumisen) tarkoittaa terminä yhteisön ulkopuolelle, yhteiskunnasta sivuun jäämistä. Eli ihminen ajautuu syystä tai toisesta häntä ympäröivän ihmisyyden ulkopuolelle, sivuun, ulkopuoliseksi.” Mielenterveys työssä syrjäytyneisyys on hyvin tuttu ilmiö.

Matkallani tapasin myös kuusikymppisen Liisan. Hänen tarinansa oli koskettava. Liisa oli sairastunut parikymmentä vuotta sitten masennukseen ja viettänyt pitkiä aikoja yksin kotonaan. Jostakin hän oli kuullut mielenterveysyhdistyksen päivätoimintapaikasta, jossa oli mahdollisuus lounaaseen, vertaistukitoimintaan ja erilaisiin harrastuksiin ja retkiin. Liisa oli päättänyt käydä kerran. Nyt hän oli yhdistyksen puheenjohtaja. Toiminta

vei mukanaan, ja tänään Liisalla onkin paikka jonne mennä ja jossa olla ihan omana itsenään.

Tähän Liisan kertomukseen tiivistyikin mielenterveysyhdistysten tärkein tehtävä. Jotta ihminen voidaan tempaista pois syrjäytymisen kierreestä, tarvitaan elämäkursissa muutos, johon väsynyt ei yksin pysty. Tätä apua ovat vailla kaikki ne, joiden mieli on syystä tai toisesta järkkynyt.

Matkallani kuulin paljon yhteistyöstä, jota eri toimijat tekivät. Kajaanissa oli yhdistyksen tiloissa jaossa kauppojen viimeistä myyntipäivää lähestyviä elintarvikkeita. Iisalmessa seurakunnan diakoniatyössä jaettiin ruokalippuja yhdistysten lounaille, järjestettiin musiikki- ja keskusteluhetkiä niitä kaipaaville. Savonlinnassa Mielenterveysseura ohjasi kriisikeskuksen kautta kuntoutuvia yhdistysten toimintaan.

Mikkelin Virike ry oli yhteistyössään julkisen sektorin kanssa esimerkillinen. Toiminta oli kaupungin ja yhdistyksen vetämänä samoissa tiloissa tapahtuvaa, siten että yhteistyö oli saumatonta, eikä

rajapintaa voinut kunnolla osoittaa.

RAKKAUDEN TARVE

Liittovaltuuston puheenjohtajakauteni olen päättänyt nostaa esille sirpaleisen mielenterveyden kentän yhteistyön kehittämisen ja vahvistamisen. Ensimmäisessä liittovaltuuston kokouksessa jätimme kannanoton (s.7), joka kehotti kuntia sote-nahistelun varjossa resursoimaan mielenterveysyhdistysten työhön.”

Vasta kun ihminen saa tyydytettyä fysiologiset, turvallisuuden ja yhteenkuuluvaisuuden tarpeensa, voi olla mahdollista etsiä tyydytystä rakkauden tarpeelle. Siksi voin perustellusti väittää, että yhteistyössä julkisen sektorin sosiaalitoimen, mielenterveys- ja päihdetyön, seurakuntien ja Mielenterveysseuran kanssa Mielenterveyden keskusliiton jäsenyhdistykset jäsenineen, vapaehtoisineen ja työntekijöineen tekevät rakkauden työtä! ■

Tarmo Raatikainen

Kuusamon Mielenterveyden Tuki ry:n puheenjohtaja Mielenterveyden keskusliiton liittovaltuuston puheenjohtaja

Kell' onni on, se onnen näyttäköön

Sananlaskuihin sisältyy elämänohjeita tai yleisiä totuuksia. Monet niistä ovat kovin negatiivisia. Voisiko sananlaskuja muuttaa?

TEKSTI **Meri Liukkonen**
KUVAT **Sari Sakala**

”Itku pitkästä ilosta.” ”Joka kuuseen kurkottaa, se katajaan kapsahtaa.” Suomalaiset sananlaskut tuntuvat usein korostavan sitä, ettei kannata tavoitella suuria ja nauttia liikaa,

sillä huonosti sitä kuitenkin käy. Negatiivinen viesti on kulkenut suusta suuhun vuosisatojen ajan.

– Sananlaskut ovat kielen vanhinta ja pysyvintä ainesta; kansanperinnettä, jolla ei ole tekijänoikeuksia, kertoo sananlaskututkija, valtiotieteiden tohtori **Outi Lauhakangas**.

Moni ei välttämättä tiedä, että käytännössä jo sananlaskuksi muuttunut ”Kell' onni on, se onnen kätkeköön” aloittaa

Eino Leinon Laulu onnesta -runon.

– Leinon runosäe vastaa perinteistä suomalaista ajatusmaailmaa. Onnihan oli konkreettista omaisuutta, jonka saattoi menettää. Negatiivisuus voi tulla sananlaskujen käytöstä varoituksina ja kohtuuden vaatimuksina.

Useimmat sananlaskuitamme ovat eurooppalaisia lainoja, mutta saaneet suomenkielisen muotonsa täällä.

Uusiakin sananlaskuja voi syntyä, sillä edelleen on mahdollista huomata asioita, jotka toistuvat.

Lauhakankaan mukaan sananlaskuihin voi myös suhtautua eräänlaisina muotteina. Kun muotit tuntee, pystyy luomaan loputtomasti muunnelmia. Joitakin rajoituksia silti on.

– Jos kielikuvat ovat täysin käsittämättömiä, sananlasku jää käyttämättä. ■

POSITIIVISIA SANANLASKUJA KEKSIMÄSSÄ

Mielenterveyden keskusliitto järjesti Mielenterveysviikolla leikkimielisen kilpailun, jossa muokattiin vanhoja sananlaskuja uuteen positiiviseen muotoon. Liiton ehdotuksista ”Kel onni on, se onnen näyttäköön” nousi kilpailuun osallistuneiden suosikiksi. Toiseksi eniten miellytti ”Nauru pitkästä ilosta” ja kolmanneksi ”Joka kuuseen kurkottaa, se taivasta tavoittaa”.

Osallistujilta tuli myös muita ehdotuksia:

- **Onnesta:** Kell' onni on, se kertokoon sen kavereiden kesken. / Kell' onni on, se onnen jakakoon. / Onni onnesta! / Jaettu onni on moninkertainen onni.
- **Naurusta:** Nauru pitkästä ilosta, hyvä mieli hymyilystä. / Naurusta pitkä ilo. / Nauru auttaa toisetkin pitkään iloon. / Piere niin naurattaa! / Naura joka päivä, se lisää hyviä vuosia.
- **Kuopan kaivuusta:** Ken toiselle kuoppaa kaivaa, rakentakoon myös sillan kuopan yli. / Joka toiselle kuoppaa kaivaa, niin toinen siihen puun istuttaa.
- **Muita:** Kurkota aina ylöspäin; saat kaiken, minkä haluat. / Hymyä huuleen, nenä vastatuuleen!



Toimeentulotuki ja sen hakeminen

Mielenterveyden keskusliiton neuvontapalveluista kysytään paljon muun muassa laki-asioista, sosiaaliturvasta ja kuntoutujien palveluista. Tällä palstalla julkaisemme asiantuntijoille esitettyjä kysymyksiä ja niiden vastaukset.

MITEN JA MISTÄ TOIMEENTULOTUKEA HAETAAN?

Toimeentulotukea haetaan kirjallisella toimeentulotukihakemuksella asuinpaikkakunnan sosiaalitoimistosta. Hakemiseen saa ohjausta ja neuvontaa. Hakija voi myös pyytää tapaamista sosiaaliohjaajan tai -ohjaajan kanssa. Tapaamisen tulee järjestyä 7 arkipäivän kuluessa pyynnön esittämisestä.

KUINKA KAUAN TOIMEENTULOTUKIHAKEMUKSEN KÄSITTELY KESTÄÄ?

Kiireellisissä tapauksissa hakemus on käsiteltävä heti tai viimeistään seuraavana arkipäivänä.

Muissa kuin kiireellisissä tapauksissa hakemus on käsiteltävä 7 arkipäivän kuluessa hakemuksen saapumisesta. Jos hakemus on puutteellinen, hakijaa pyydetään toimittamaan tarvittavat lisäselvitykset, jotta hakemus voidaan käsitellä.

MILLÄ PERUSTEELLA TOIMEENTULOTUKEA MYÖNNETÄÄN?

Toimeentulotuki on viimeisijainen etuus. Ennen tuen myöntämistä selvitetään hakijan/perheen mahdollisuudet saada toimeentulonsa muista tulolähteistä.

Jokaisella on oikeus hakea toimeentulotukea, jos on tuen tarpeessa, eikä voi saada riittävä toimeentuloa esimerkiksi palkkatuloilla tai muilla etuuksilla eikä hänellä ole omia varoja. Hakijalla on velvollisuus esittää tarvittavat tositteet tuloistaan ja menoistaan.

TOIMEENTULOTUEN MUODOT

- Toimeentulotuki muodostuu
- perustoimeentulotuesta (perusosa ja muut perusmenot)
- täydentävästä toimeentulotuesta ja
- ehkäisevästä toimeentulotuesta.

PERUS-TOIMEENTULOTUKI

Perusosana perustoimeentulotukea. Perusosa on vuonna 2015 yksin asuvalla 485,50 euroa kuukaudessa.

Perusosalla toimeentulotuen saajan pitää kattaa:

- ravintomenot
- vaatemenot
- vähäiset terveydenhuoltomenot
- henkilökohtaisen puhtauden ja kodin puhtauden menot
- paikallisliikenteen maksut
- lehtitilaukset
- puhelimen ja internetin käyttö
- harrastus- ja virkistystoiminta.

Perusosan lisäksi perustoimeentulotukea annetaan tarpeellisen suuruisiin asumismenoihin, kuten vuokraan tai vastikkeeseen, vesimaksuun, lämmitykseen, sähkölaskuun ja kotivakuutusmaksuun sekä vähäistä suurempiin terveydenhuollon menoihin.

TÄYDENTÄVÄ TOIMEENTULOTUKI

Täydentävään toimeentulotukseen sisältyvät erityismenot, joita ovat

- lasten päivähoitomenot
- ylimääräiset asumismenot (esimerkiksi muuttokustannukset)
- erityisistä tarpeista tai olosuhteista aiheutuvat menot (esimerkiksi pitkäaikaisesta toimeentulotuen saamisesta ja pitkäaikaisesta tai vaikeasta sairaudesta aiheutuvat menot sekä lasten harrastusmenot)

EHKÄISEVÄ TOIMEENTULOTUKI

Kunnat myöntävät lisäksi ehkäisevää toimeentulotukea, jonka perusteista ne päättävät itse. Sen tarkoituksena on edistää henkilön ja perheen omatoimista suoriutumista ja ehkäistä syrjäytymistä.

Ehkäisevää toimeentulotukea voidaan myöntää esimerkiksi ylivelkaantumisesta tai taloudellisen tilanteen äkillisestä heikentymisestä aiheutuvien vaikeuksien lieventämiseksi.

YHDEN IHMISEN TOIMEENTULOTUKI: PALJONKO IHMISELLE PITÄISI KUUKAUDESSA JÄÄDÄ RAHAA ELÄMISEEN?

Toimeentulotuen suuruus määritellään aina tapauskohtaisesti. Oikeus toimeentulotukeen määräytyy laskelman perusteella. Tuloja ovat käytettävissä olevat nettotulot ja varat. Menoiksi huomioidaan perusmenot ja erityismenot. Mikäli laskelmassa huomioitavat menot ovat tuloja suuremmat, hakijalla on oikeus erotuksen suuruiseen toimeentulotukeen. Huomioitavat tulot ja menot on määritelty toimeentulotukilaissa.

Nyrkkisääntönä yhden hengen taloudesta voi sanoa näin: Kun olet maksanut kohtuulliset asumiskulusi (vuokra, vastike, vesimaksu), sähkölaskusi, kotivakuutuksesi ja vähäistä suuremmat terveydenhoitomenosi (esim. reseptilääkkeet, lääkärin-palkkiot, psykoterapian omavastuuosuudet), sinulle pitäisi jäädä käyttöösi 485,50 euroa kuukauden ajaksi. Jos jäljelle jäävä summa on pienempi kuin tuo perusosa, olet todennäköisesti oikeutettu toimeentulotukeen.

MITÄ OVAT ETUOIKEUTETUT TULOT?

Kun toimeentulotukilaskelmaa tehdään, huomioidaan hakijan kaikki käytettävissä olevat tulot ja varat, lukuun ottamatta ns. etuoikeutettuja tuloja, joita ovat mm.

- vähäisiksi katsottavat ansiotulot ja avustukset
- tulot siltä osin kuin ne vastaavat työmatkajenoja ja muita työssäkäynnistä aiheutuvia menoja
- äitiysavustus
- hoitotuki
- vammaistuet
- vähintään 20 prosenttia ansiotuloista, kuitenkin enintään 150 euroa kuukaudessa.

ONKO MAHDOLLISTA SAADA TOIMEENTULOTUKEA TERVEYDENHUOLTOMENOIHIIN?

Toimeentulotuen perusosalla katetaan vähäiset terveydenhuollon menot, esim. käsi-kauppalääkkeet.

Toimeentulotuessa hyväksytään menoksi ensisijaisesti julkisen terveydenhuollon menot. Menoista tulee esittää tositteet (reseptit, kuitit, laskut, matkaliput).

Vähäistä suurempiin terveydenhuollon menoihin kuuluvat esimerkiksi reseptilääkkeet, ehkäisyvalmisteet, hammaspoteesit, terveydenhuollon asiakasmaksut/omavastuuosuudet, psykoterapian omavastuuosuus, terveydenhuollon käynneistä johtuvat matkakustannusten omavastuuosuudet, hammashuollon kustannukset sekä silmälaseista aiheutuvat kohtuulliset kustannukset.

MITÄ TEHDÄ, KUN ON TYYTYMÄTÖN SAAMAANSA TOIMEENTULOTUKIPÄÄTÖKSEEN?

Toimeentulotukipäätös on tehtävä aina kirjallisena. Päätöksessä on mukana ohjeet oikaisuvaatimukseen ja valitusosoitus. ■

Pirkko Jantunen

Sosiaalneuvoja
Mielenterveyden keskusliitto

i Mielenterveyden keskusliiton neuvontapuhelin 0203 91920
• kuntoutusneuvoja ma, ti ja to klo 9–14, ke klo 9–16
• vertaisneuvoja pe klo 10–15
Puhelun hinta lanknumerosta 8,21 snt/puh + 2,00 snt/min, matkapuhelimesta 8,21 snt/puh + 22,90 snt/min..



LYHYESTI

Uusia kokemuskouluttajia Itä-Suomeen

ITÄ-SUOMEEN valmistui marraskuussa 12 uutta kokemuskouluttajaa. Kokemustieto syventää oppilaitosten tulevien ammattilaisten otetta omaan työhönsä antaen tieteellisen tiedon rinnalle näkökulman sairastuneen tai vammautuneen arkeen.

Koulutuksen järjesti Joensuun ohjausryhmä ja OK-opintokeskus, ja kokemuskouluttajia valmistui Nivelyhdistykseen, ADHD-liittoon, Aivoliittoon, Diabetesyhdistykseen, Kipuyhdistykseen, Syömis-häiriöliittoon, Mielen terveyden keskusliittoon, Munuais- ja maksaliittoon, Omaiset mielen terveyden tukena -järjestöön, Dementiayhdistykseen, Invalidiliittoon ja Mielen mellitus -hankkeeseen. ■

Lähde: Radiorex.fi

Nettisivusto kokoaa suomalaiset lääketutkimukset

MITKÄ OVAT lääketutkimukseen osallistuvan oikeudet? Onko tutkimukseen osallistuminen turvallista? Voiko osallistumisen keskeyttää? Saako tutkimukseen osallistuva henkilö palkkaa ja rikastuuko tutkija tutkittavan kustannuksella?

Nämä ovat kysymyksiä, joihin tutkimukseen osallistumista harkitseva monesti haluaa vastauksia. Vastauksia löytyy uudesta verkkopalvelusta Laaketutkimukset.fi, johon on koottu ajantasaista ja luotettavaa tietoa lääketutkimuksista ja tutkimusilmoituksista.

Palvelun on toteuttanut Lääketietokeskus yhteistyössä sidosryhmien kanssa. ■

Laaketutkimukset.fi

ITSEMURHATILASTOT

Itsemurhien määrässä väärä kehityssuunta

Vuoden 2013 aikana itsemurhan teki 887 henkilöä, mikä oli 14 enemmän kuin edellisellä vuonna. Mielen terveyden keskusliitto perää Suomen kansallista itsemurhien ehkäisyohjelmaa.

– **14 TURHAA** tragediaa lisää - tilaston kehityssuunta on aivan

väärä, kommentoi MTKL:n toiminnanjohtaja Olavi Sydänmaanlakka Tilastokeskuksen kuolinsyytilastoa.

Suomi oli edelläkävijä yli 20 vuotta sitten tehdyllä itsemurhien ehkäisyohjelmallaan, joka on sittemmin jäänyt päivittämättä ja unohtettu.

Maailman terveysjärjestö WHO suosittaa jäsenmailleen

kansallista itsemurhaohjelmaa, jonka itsemurhia ehkäisevästä vaikutuksesta on vahvaa näyttöä.

Vuoden lopussa julkistetun tilaston mukaan 15–24-vuotiaana kuolleista itsemurhan tehneitä oli yli kolmannes. Nuorten itsemurhakuolleisuus on eurooppalaisittain hyvin korkea. ■

Valon päivä, masennuksen vastainen päivä 3.2.
Mestaruuskilpailu, Tampereen Messu- ja Urheilukeskus 21.–22.2.
Henkisen hyvinvoinnin viikko, vko 17
Kukan päivä, ihmisten yhteyden päivä 13.5.
Kulttuuri- ja yleisurheilupäivät 21.–23.8.
Maailman mielen terveyspäivä 10.10.
Kynttilätapahtumat 15.11.
Mielen terveysviikko, viikko 47
Mielen terveysmessut 17.–18.11.

VUODEN 2015 TEEMAPÄIVIÄ JA TAPAHTUMIA

SALIBANDY & FUTSAL

MESTARUUSTURNAUS 2015

TULOSSA!

MIELENTERVEYDEN KESKUSLIITON MESTARUUSTURNAUS PIDETÄÄN 21–22.2.2015 TAMPEREEN MESSU- JA URHEILUKESKUKSESSA (ENTINEN PIRKKAHALLI, ILMAILUNKATU 20). VALTAKUNNALLINEN TURNAUS KOKOAA MIELENTERVEYSALAN JOUKKUEET KISAAMAAN SALIBANDYN JA FUTSALIN MESTARUUKSISTA.

LAJIT
Salibandyturnaus pelataan lauantaina ja futsalturnaus sunnuntaina. Turnaukseen ovat tervetulleita Mielen terveyden keskusliiton paikallisyhdistysten joukkueet sekä myös muut mielen terveysalan joukkueet. Joukkueen pelaajat voivat olla sekä miehiä että naisia, mutta lisenssi-pelaajat eivät ole sallittuja. Päätös perustuu siihen, että turnaus halutaan pitää mielen terveyskuntoutujien turnauksena. Turnaussääntöjä voi tiedustella liikuntasiihteeriltä. Turnauksen toimitsija- ja erotuomaritehtävistä vastaa Tampereen Ilves. Turnauksen avaa lauantaina Tommi Eivilä.

SARJAT
Salibandyssä havaittujen tasoerojen välttämiseksi on kaksi sarjaa: harraste- ja kilpasarja. Joukkueet voivat itse päättää kumpaan sarjaan ilmoittautuvat. Futsalissa kaikki joukkueet pelaavat samassa sarjassa.

MAJOITUS
Yhteismajoitusta ei ole järjestetty, vaan majoitusta tarvitsevat joukkueet varaavat itse majoituksen haluamastaan paikasta. Majoitus- ja matkakulut jäävät joukkueiden itsensä maksettavaksi.

RUOKAILU
Turnausviikonloppu ruokailu järjestetään paikan päällä. Aterian hinta on 7 euroa/annos. Lounas sisältää laatikkoruoan (la broiler-pastalaatikko ja su kinkkukiusaus), salaatin, leivän ja ruokajuoman. Lisäksi välipalaa ja virvokkeita voi ostaa kahviosta, joka on auki koko turnauksen ajan. Erillistä lounastaukoa kumpanakaan päivänä ei ole,

mutta jokaisella joukkueella on otteluiden välissä taukoa, jolloin ehtii hyvin käydä syömässä. Lounasajat ilmoitetaan turnauksen alkaessa.

Lounasvaraukset molemmille päiville tulee tehdä liikuntasiihteerille ilmoittautumisen yhteydessä. Ilmoitathan samalla myös mahdolliset erityisruokavaliot kuten gluteeniton tai kasvisruoka. Ruoissa on käytetty vähälaktoosisia maitotuotteita.

JOUKKUEMAKSU
MTKL:n jäsenyhdistyksiltä 40 € / laji (kaikkien joukkueen pelaajien tulee olla yhdistyksen jäseniä). Mikäli joukkue ei ole MTKL:n jäsenyhdistys, osallistumismaksu on 100 € / laji. Joukkuemaksu laskutetaan yhdistyksiltä turnauksen jälkeen.

ILMOITTAUTUMINEN
Ilmoittautuminen turnaukseen tapahtuu kirjallisesti (kirjeitse tai sähköpostitse) liikuntasiihteerille. Sitovat ilmoittautumiset

28.1.2015 mennessä. Joukkueet otetaan mukaan ilmoittautumisjärjestyksessä. Salibandy harrastesarjaan mahtuu mukaan 16 joukkuetta ja salibandy kilpasarjaan 6 joukkuetta. Futsaliin otetaan mukaan 16 joukkuetta. Mikäli joukkue peruu osallistumisensa ilmoittautumisaikojen jälkeen, heiltä laskutetaan osallistumismaksun määrä.

ILMOITTAUTUMISESSA ON OLTAVA SEURAAVAT TIEDOT:

- yhdistyksen nimi / joukkueen nimi
- onko yhdistys MTKL:n jäsen
- osallistuttava laji
- salibandy osalta: osallistuuko joukkue harraste- vai kilpasarjaan
- yhteyshenkilön nimi-, osoite- ja puhelin tiedot + sähköpostiosoite sekä
- laskutusosoite, jos se on eri kuin yhteyshenkilön
- ruokailijoiden määrä, jos haluatte ruokaila paikan päällä.

Ilmoittautumiset Mestaruusturnaukseen joko postitse tai sähköpostitse:
Liikuntasiihteeri Kati Rantonen • Mielen terveyden keskusliitto
Keskustie 18 E 21, 40100 Jyväskylä
p. 046 920 64 27 • kati.rantonen@mtkl.fi

Sopeutumisvalmennuskurssit

VUONNA 2015

”Kurssit antoivat eväitä lähteä maailmaan etsimään uutta suuntaa ja uudet rakennuspalikat mielekkääseen arkeen.

Hilkka, käynyt Sopeutumisvalmennuskurssit

Mielenterveyden keskusliiton järjestämä sopeutumisvalmennus tarjoaa mahdollisuuden pohtia kokonaisvaltaisesti omaa elämäntilannetta, voimavaroja ja tavoitteita.

SOPEUTUMISVALMENNUSKURSSIT VUONNA 2015

KENELLE?

Sopeutumisvalmennus on tarkoitettu ensisijaisesti pysyvällä eläkkeellä ja työelämän ulkopuolella oleville mielenterveyskuntoutujille, heidän perheilleen ja puolisoilleen. Kurssit sopivat mielenterveyskuntoutujille, jotka

- tarvitsevat virikkeitä omaan kuntoutumiseensa; miten kuntoutua eri elämäalueilla
- tarvitsevat mahdollisuuden miettiä omaa elämäntilannettaan ja suhdettaan tulevaisuuteen

KURSSIT TARJOAVAT

- mahdollisuuden keskusteluun ja yhdessäoloon toisten mielenterveyskuntoutujien kanssa
- tietoa kuntoutumisesta ja siihen vaikuttavista tekijöistä
- uusia kokemuksia toiminnallisten harjoitusten, liikunnan ja muun yhdessä tekemisen kautta

SOPEUTUMISVALMENNUSKURSSIN TAVOITTEENA ON

- tukea kuntoutumista lisäämällä tietoa kuntoutumisesta ja toimintakyvyn edistämisestä
- kehittää kurssilaisen kykyä laatia omaa elämää koskevia kuntoutumistavoitteita
- kartuttaa voimavaroja

TIEDUSTELUT:

Sopeutumisvalmennuskurssille haetaan täyttämällä kurssihakemuslomake. Lisätietoja hakuohjeista saat soittamalla valtakunnalliseen neuvontapuhelimeen p. 0203 91920 tai verkkosivuilta www.mtkl.fi → kuntoutumisen tukeminen.

KATSO VUODEN 2015 KURSSITARJONTA OSOITTEESTA mtkl.fi/palvelut/sopeutumisvalmennus

KUNTOUTUSSUUNNITTELIJAT

Isko Kantoluoto, Helsinki
(perus- ja parikurssit, syventävät ja liikuntapainotteiset kurssit)
050 306 8379
isko.kantoluoto@mtkl.fi

Outi Ståhlberg, Helsinki
(pari- ja perhekurssit, syventävät kurssit)
050 375 9199
outi.stahlberg@mtkl.fi

Annika Harsu, Lahti
(perus- ja alueelliset päiväkurssit, luontoliikuntapainotteiset kurssit)
050 432 9527
annika.harsu@mtkl.fi

Henri Savolainen, Jyväskylä
(perus- ja alueelliset päiväkurssit, luontoliikuntapainotteiset kurssit)
046 851 4583
henri.savolainen@mtkl.fi

Merja Smahl, Kuopio
(perus- ja alueelliset päiväkurssit)
046 851 2284
merja.smahl@mtkl.fi

Alustava suunnitelma (muutokset mahdollisia)

Aika	Kurssi	Paikka	Aika	Kurssi	Paikka
PERUSKURSSIT			LUONTO- JA LIIKUNTAPAINOTTEISET KURSSIT		
1 jakso 5.–9.10.2015	Keinoja omaan kuntoutumiseen kaksiosainen peruskurssi	Imatran kylpylä, Imatra	1 jakso 2.–6.3.2015	Liikunta-painotteinen sopeutumisvalmennuskurssi	1 jakso Santasport, Rovaniemi
2 jakso keväällä 2016 Hakuaika päättyy 21.8.2015			2 jakso syksyllä 2015 Hakuaika päättyy 9.1.2015		2 jakso Kylpylä-hotelli Levitunturi, Levi
1 jakso 19.–23.10.2015	Keinoja omaan kuntoutumiseen peruskurssi	Aulanko, Hämeenlinna	1 jakso 7.–11.9.2015	Luontoliikunta-painotteinen sopeutumisvalmennuskurssi	Kylpylä-hotelli Summasaari
2 jakso keväällä 2016 Hakuaika päättyy 21.8.2015			2 jakso keväällä 2016 Hakuaika päättyy 24.7.2015		
1 jakso 2.–6.11.2015	Keinoja omaan kuntoutumiseen kaksiosainen peruskurssi yli 65-vuotiaille	Rauha-lahti, Kuopio	1 jakso 5.–9.10.2015	Luontoliikunta-painotteinen -kurssi nuorille	Ikaalisten kylpylä, Ikaalinen
2 jakso keväällä 2016 Hakuaika päättyy 18.9.2015			2 jakso keväällä 2016 Hakuaika päättyy 21.8.2015		
1 jakso 30.11.–4.12.2015	Keinoja omaan kuntoutumiseen kaksiosainen peruskurssi	Spahotel Casino, Savonlinna	SYVENTÄVÄT KURSSIT		
2 jakso keväällä 2016 Hakuaika päättyy 16.10.2015			25.–30.5.2015	Syventävä sopeutumisvalmennuskurssi	Kylpylä-hotelli Levitunturi, Levi
PÄIVÄKURSSIT			Hakuaika päättyy 10.4.2015		
1 jakso 9.–13.2.2015	Keinoja omaan kuntoutumiseen päiväkurssi	Ikaalisten kylpylä, Ikaalinen	31.8.–5.9.2015	Syventävä sopeutumisvalmennuskurssi pariskunnille	Kylpylä-hotelli Levitunturi, Levi
2 jakso 12.–16.10.2015 Hakuaika päättyy 9.1.2015			Hakuaika päättyy 26.6.2015		
1 jakso 23.–27.2.2015	Keinoja omaan kuntoutumiseen päiväkurssi	Turku			
2 jakso 21.–25.9.2015 Hakuaika päättyy 16.1.2015					



HENKIÖ

MTKL:n kunniapuheenjohtaja Tapani Rissanen, edellinen hallituksen puheenjohtaja Pekka Sauri sekä toiminnanjohtaja Olavi Sydänmaanlakka liittovaltuuston keväisessä kokouksessa.

Sosiaalinen uros Tapani Rissanen:

Sain valtavan hulluuden liikkeelle

Maailman ensimmäinen potilasyhdistys ja Mielenterveyden keskusliitto perustettiin lisäsalissa. Mielenterveyskuntoutuksen pioneeri Tapani Rissanen kertoo, miten potilaista tuli kuntoutujia ja sairaat saivat sananvallan.

TEKSTI Riitta Eskola
KUVAT Sari Sakala

Puoli vuosisataa sitten Suomessa elettiin aikaa, jolloin mielenterveys-työtä ei ollut. Vaikea edes kuvitella. Hupsut ja vanhukset asuivat kunnalliskodeissa. Kunnalliskodit lakkautettiin, hoidokit suljettiin mielisairaaloihin.

Piikit pyllyyn ja potilaat pettiin lukkojen taakse. Se oli tapa Siilinjärven Harjamäessäkin, jonne Tapani Rissanen tuli 1965 liikunnanohjaajaksi. Liikunta-

mies ei kestänyt katsella, miten mielisairaanhoido piti koko ihmistä sairaana, vaikka sairautta saattoi ihmisessä olla vain peukalonkynnen verran.

– Keskityin pelkästään siihen, mikä ihmisessä oli tervettä. Se alkoi kannatella.

Rissanen luopui omasta ammattuurheilijan urastaan ja puski kaiken tarmonsia asiaan, jota aikaisemmin ei ollut olemassakaan – mielisairaiden kuntouttamiseen. Mielisairaudestakaan hän ei koskaan puhunut, vaan keskittyi mielenterveyden edistämiseen.

– Olen kova kannustamaan muita. Taidan olla kansankiihottajana ihan onnellisimmillani, mies muistelee hyvillä mielin.

Vai onko kukaan muu saanut pikkujouluissa sairaalan ylilääkärinä kömpimään röhkien pöydälle ja esittämään jouluporsasta?

TEHTIIN IHMISTEN ASIOITA

Rissanen kokosi Harjamäelle potilastoimikunnan ja laati potilaille viikko-ohjelman. Potilastoimikunta järjesti mielenosoituksia paremman ruoan ja kohtelun puolesta. Joka perjantai Rissanen jakoi osastoille uuden toimintakalenterin.

– Potilaat oppivat odottamaan sitä ja kohta koko sairaala pomppi ohjelman mukaan. Se virkisti valtavasti.

Rissanen keksi Harjamäkeen myös maanantaileikin, tapahtuman, johon ihmiset tulivat esiintymään kaikilta osastoilta. Lukkojen takaa päästiin laulamaan, tanssimaan, lausumaan, näyttelemään, maalaamaan, keskustelemaan. Ohjaaja veti ihmiset ulos hiihtämään, pelaamaan tossujäppäloä, pyöräilemään

– Kerran kerättiin satoja kiloja kapyjä ja myytiin ne kyläläisille takansytykkeiksi.

Myyjäisiä pidettiin ja niiden tuotolla käytiin teatterissa ainakin kerran kuussa. Sairaalaan perustettiin myös pyöräkorjaamo. Pyörillä tehtiin sitten retkiä.

– Näin potilaat tulivat ihmisten ilmoille. He saivat itseluottamusta tehdä tavallisia asioita ja puhdistautua stigmasta.

Mieleepainuva tempaus oli myös höyrylaivan vuokraaminen. Rissanen päätti ei palellut, vaan 100 potilasta seilasi laivalla Kuopiosta Savonlinnaan. Sairaaloista ulostuleminen oli todella mullistavaa ilmapiirissä, jossa vielä pelättiin mielisairauksen tarttuvan.

YHDISTYS ANTOI ÄÄNEN HILJAISELLE

Sairaalassa Rissanen tempauksia ei hyvällä katsottu. Lääkärit varoittivat ja viittasivat jopa sodanaikaisiin tapahtumiin. Kuka ottaa vastuun, jos hulluus karkaa käsistä? Mutta Rissanen oli jo nähnyt, miten

” Mitä meillä oli ennen kuin meillä oli mielenterveystyötä?

seinähullusta tulee yhteiskunnallinen vaikuttaja, mielenterveystyön uranuurtaja tai kuuluisa taiteilija.

Kun Iisalmeen avattiin uusi Koljonvirran sairaala vuonna 1967, Tapani Rissanen tuli taloon ideoineen. Lääkärit vastustivat yhä hänen menetelmiään. Melkein ylimääräisen meni, kun Rissanen hommasi metsäyhtiöltä vanhan hinaajan, jolla potilaat pääsivät päivittäin retkelle Iisaareen.

– Ajoin niin potilasasiaa, että varoitukset kimposivat minusta. Teimme potilaiden kanssa esiintymisretkiä muihin mielisairaaloihin.

He kävivät myös Lääkintöhallituksessa, sosiaalihuoltokunnassa, Raha-automaattiyhdistyksessä ja eduskunnassa.

– Kun pyysimme varoja toimintaamme, eräs kansanedustaja kysyi vain, että mitenhän sairas se tuo Rissanen mahtaa oikein olla.

RAY:ssä neuvottiin, että pitää perustaa yhdistys, ennen kuin mitään rahaa pystyy edes anomaan.

Yhdistys? Aivan niin! Siihen tarvittiin viisi jäsentä. Maailman ensimmäisen potilasyhdistyksen perustajajäsenet olivat Rissanen kotiapulainen, tuttu pariskunta ja kaksi potilasta. Näin syntyi Iisalmen mielenterveysyhdistys vuonna 1968. Rissanen laati sille säännöt.

Yhdistys matkusti RAY:een anomaan rahaa. Lobbauksia myönnettiin kymmenen minuuttia.

– Puhuin melkein tunnin, kunnes näin asian menevän perille, Rissanen sanoo.

Muihinkin sairaaloihin alettiin perustaa potilasyhdistyksiä. Lääkärit vastustivat, mutta osa hoitajista alkoi nähdä, mitä touhuaminen ja liikunta potilaissa saivat aikaan. Uusi aika oli alkanut.

RATKAISEVA VARJOSTUSMATKA

Suurin ongelma 60–70-luvulla olikin mielisairaudesta parantuminen. Potilaat eivät pitkien sairaalajaksojen jälkeen enää tieneet, miten siviilissä eletään. Parissa viikossa poliisit kuskasivat potilaat takaisin. Ilmiö toistui kaikissa sairaaloissa.

– Kerran lähdin seuraamaan kotiutettua kaksikkoja, mitä he tekivät sairaalasta päästyään.

Pitkän etsimisen jälkeen miehet löytyivät kyyhöttämättä Kouvolan aseman nurkassa.

Taas syttyi Rissanen lamppu. – Eihän heillä ollut mitään paikkaa, minne mennä!

Oivalluksesta alkoi Rissanen toinen työmaa. Hän lupasi itselleen, ettei lepää ennen kuin jokaisessa Suomen kunnassa olisi mielenterveyskuntoutujille tukiasema.

– Ymmärtävä paikka, jossa kuntoutujaa ohjattaisiin ja autettaisiin elämään normaalioloissa.

Iisalmen Sanomat lahjoitti kuntoutujille viikoittain pienen rivi-ilmoituksen. Se houkutteli toimintaan niin paljon väkeä, että yhdistyksestä piti pilkkoa paikallisosastoja lähikuntiin. Näin syntyi verkosto, jossa toinen auttoi toistaan.

Tänään vertaistukikeskuksia on melkein joka kunnassa. Suomessa on 170 yhdistystä, jotka edistävät kuntoutujien elämää.

MTKL EI ALKANUT POTILAISTA

Kun toiminta laajeni, 60-luvun loppupuolella haluttiin perustaa myös valtakunnallinen potilasliitto. Sitä yritettiin saada aikaiseksi ensin Veikkolassa, sitten Vaasassa, mutta lopulta 6.6.1971 pamahti kokouksen puheenjohtajan, silloisen pastorin, **Heikki Riihijärven** nuija pöytään Iisalmessa. Mielenterveyden keskusliitto oli perustettu.

Se ei suinkaan syntynyt, niin kuin luullaan, potilaiden omasta päästä, vaan potilaat oli pitänyt ensin vahvistaa ja kouluttaa, jotta he edes pystyivät ajamaan omaa etuaan.

– Potilailla ei olisi ollut mitään käytännön mahdollisuuksia päästä edes ovista ulos, saati potilasjärjestöjä perustamaan, liiton ensimmäinen varapuheenjohtaja ja toiminnanjohtaja Tapani Rissanen toteaa.

Kokoukseen Iisalmeen oli saapunut 68 ihmistä, potilaita saattajineen kahdeksasta sairaalasta ja yhdeksästä yhdistyksestä. MTKL perustettiin aikana, jolloin kännyköitä ei ollut ja valtakunnallisen mielenterveystyön käytössä oli vain yksi auto – Rissanen oma. Sillä oli jo ajettu pystyyn paikallisyhdistykset ympäri maata.

Mielenterveyden keskusliitto nuijittiin pöytäan etukäteen



Kunniapuheenjohtaja ja väistyvä puheenjohtaja vaihtoivat ajatuksia Kuopion liittokokouksessa.



harjoitellun ehdotan-kannatamenettelyn turvin

– Kun yksi ehdotti, toinen huusi heti perään: kannatan. Muuten liittoutuminen ei olisi onnistunut senaikaisilta potilailta, Rissanen sanoo.

KYMMENIÄ TUHANSIA VAPAUTUI

Rissanen omat tavoitteet ovat toteutuneet. Ylikin. Hän toivoi, että liitolla olisi toimisto, työntekijä, leirikeskus, oma hallitus ja oma lehti. Kävikin niin, että viikko-ohjelmista ja maanantailleikeistä alkanut vyöry on haudannut alleen kokonaisen mielisairaalalaitoksen.

Sairaloita on lakkautettu eikä mielenterveystyötä voi enää kuvitella ilman kuntoutusta ja vertaistukea.

Rissanen on laskenut, että hän on toimenpiteillään

vapauttanut 20 000 ihmistä mielisairaaloista, jotka olivat paikoin lohduttomampia kuin vankilat.

– Näin tässä on käynyt, kun hulluus päästettiin silloin valloilleen, Rissanen muistelee onnellisena.

Itsensä oli pantava likoon täysillä. Johdatusta kaikki on ollut.

Sekin, että Rissanen pussista riitti bensarahaa. Olisipa vielä youtubevideota siitä, kun tukiyhdistykseen hankittiin kalusteita lakkautetulta koululta metristen kinosten takaa.

– Pastori Riihijärvi ajoi siihen aikaan entisellä ruumisautolla. Sen katolle hinattiin vanha harmoni. Saatiin musiikkia toimitiloihin, Tapani Rissanen muistelee. Pastoristakin tuli sittemmin kansanedustaja. ■

Sairaalan viikko-ohjelmista ja maanantailleikeistä alkanut vyöry on haudannut alleen kokonaisen mielisairaalalaitoksen. Sosiaalineuvoksen tittelin sittemmin saanut Tapani Rissanen oli vyöryän alullepanija.

YHDISTYKSET



SALMI RY 40 VUOTTA

Salon yhdistys perustettiin laitoskeskeiseen aikaan

Yksi Suomen vanhimmista mielenterveysyhdistyksistä täytti viime lokakuussa 40 vuotta.

TEKSTI Salmi ry
KUVAT Markku Torvi

Mielenterveysyhdistys Salmi sai alkunsa vuonna 1974 salolaisen psykiatrisen sairaalan työntekijöiden järjestämistä

yhteisistä kokoontumisista ja keskusteluterapiasta. Hyvin pian työntekijät huomasivat, että toiminnassa kannattaa lähteä toteuttamaan kuntoutujien itsensä toiveita. Näitä toiveita olivat muun muassa tikanheitto, musiikki, kulttuuri, kahvinjuonti ja keskustelu.

Yhdistyksen 40-vuotisjuhlassa oli paikalla 60 vierasta. Juhlaan osallistui myös perustajajäseniä, jotka ovat olleet

toiminnassa mukana koko yhdistyksen historian ajan.

Salon kaupungin edustaja vastaava lääkäri **Sara Sarjakoski-Peltola** muisteli, että yhdistyksen perustamisen aikaan, 70-luvun energia-kriisin keskellä, mielenterveyden hoito oli hyvin laitokeskeistä. Tätä laitokeskeisyyttä ollaan nykyään purettu ja purkamistyö jatkuu. Salolainen kansanedustaja **Katja Taimela** totesi,

että yksinäisyys on yhä kasvava ongelma. Yksinäisyyden selättämiseen tarvitaan vertaisia ja vertaistoimintaa.

Tänä päivänä Mielenterveysyhdistys Salmi ry:n toiminta on monipuolista ja vireää. Toiminnan turvaa testamenttilahjoituksena saatu oma toimitila.

Yhdistyksen entinen puheenjohtaja **Martta Kurkela** toimi Mielenterveyden keskusliiton

puheenjohtajana 1985–90, kävi ilmi juhlapuheista. Yhdistys halusi muistaa kahta jo perustamisvaiheessa mukana ollutta toimijaa, **Elisa Lehtosta** ja **Marketta Nikkasta**.

Juhlapuheiden jälkeen tanssittiin yhdessä poloneesi. Paikallisista taitajista koostuva irlantilaisista musiikkia soittava The Green Hope -yhtye toi juhlaan musiikkia ja tunnelmaa. ■

” Kaksi kolmesta kokemusasiantuntijan vastaanotolla käyneestä asiakkaasta kertoi hyötynensä erittäin paljon saamastaan vertaistuesta, kokemustiedosta ja palveluohjauksesta.

s. 19



Juhlassa jaettiin myös aktiivisille yhdistystoimijoille MTKL:n kunniamerkkejä.

KESKI-POHJANMAAN VARAVENTTIILI 25 VUOTTA

Juhlittiinpas meilläkin

TEKSTI **Leena Leväniemi**
KUVAT **Ari Klemola**

Vuodenvaihte on monenlaisten juhlien aikaa, pitää kiiruhtaa pikkujoulusta toiseen, tip top ja niin edelleen. Itsenäisyyspäivänä linnassa on valtakunnan arvokaimmat juhlat. Niinpä me Keski-Pohjanmaan mielenterveysyhdistys Varaventtiilin porukka päätimme myös juhla marraskuisena sunnuntai-ilta-päivänä yhdistyksemme täyttyessä 25 vuotta.

Olimme kutsuneet kaikki yhdistyksemme jäsenet, joita tällä hetkellä on 107. Lisäksi kutsut lähetettiin lähimmille yhteistyökumppaneille

niin Kokkolassa kuin lähikunnissa.

Vieraat toivotti tervetulleiksi kaksi yhdistyksemme jäsentä. Jo aulaassa saimme viritettyä juhlatunnelmaan yhdistyksemme musisoivien jäsenten soittaessa leppoosaa hanurimusiikkia.

Juhlat alkoivat pienellä tervetuliaisrunolla, jonka jälkeen saimme nauttia korkeatasoisista moniäänisistä laulu- ja soittoesityksistä. Voimme olla ylpeitä tästä yhdistyksemme ”omavaraisuudesta” musiikin suhteen!

Terveyden ja hyvinvoinnin laitokselta saapunut kehittämisspäällikkö, Mielenterveyden keskusliiton hallituksen jäsen

Esa Nordling kertoi mielenterveytyksen kehityksestä ja nykytilasta. Oman yhdistyksemme historiikin esitti puheenjohtajamme. Kevennystä väliin toivat Kokkolanseudun lausujat esittämällä hauskan kissaaiheisen runoelman. Juhla päättyi yhteislauluun Taivas on sininen ja valkoinen sekä kahvien nauttimiseen.

Paikallinen Keskipohjanmaalehti teki jutun toiminnastamme haastattelema yhdistyksen puheenjohtajaa, joka on yksi yhdistyksemme perustajajäsenistä. Kiitos kaikille meitä muistaneille, juhlaan osallistuneille vieraille ja omille jäsenillemme, esiintyjille sekä järjestelyihin osallistuneille. ■



Kokkolalainen kansanedustaja Tuomo Puumala jakoi ansiomerkit kahdelle pitkäaikaiselle hallituksen jäsenelle. Merkkien saajia ja puheenjohtajaa muistimme ruusukimpulla. Kuvassa vasemmalta Pekka Saunaho, Esa Nordling, Leena Leväniemi, Tuomo Puumala ja Juhani Niska.

MERKKIPÄIVÄT

MIELENTERVEYDEN KESKUSLIITON JÄSENYHDISTYSTEN MERKKIPÄIVÄ VUONNA 2015

Mielenvireys ry	45 v.
Joutsenon Mielenterveys Jomi ry	45 v.
Espoon Mielenterveysyhdistys EMY ry	30 v.
Harjavallan s. mty Yhdessä ry	30 v.
Porvoon seudun mielenterveysyhdistys ry	25 v.
Pyhäjokialueen mielenterveysyhdistys Käsikkäin ry ..	25 v.
RAUTANEN ry	20 v.
Mielenterveysyhdistys Vernetti ry	10 v.
Jokilaaksojen Tiimi ry	15 v.
Mielenterveysyhdistys Sieppo ry	30 v.
Mielenterveysyhdistys Hippuset ry	20 v.
Viitasaaren mielenterveysyhdistys Muikku ry	15 v.
Pielaveden Miete ry	10 v.
Nuori Mieli ry	10 v.
Mielentaide ry	10 v.
Kiuruveden Varapäre ry	30 v.
Kuopion Mielenterveystuki ry	45 v.
Yhdessä ry	35 v.
Ääneseudun Ilona ry	35 v.
Ylä-Karjalan mielenterveysyhdistys ry	30 v.
Siilinjärven Virkistys ry	30 v.
Riihimäen mielenterveysyhdistys ry	30 v.
Leppävirran MT-TUKI ry	25 v.
Asukasyhdistys Neljäs Avain ry	10 v.

Mielenterveyden keskusliitto onnittelee merkkipäivään viettäviä jäsenyhdistyksiään!



Puheenjohtaja Juha Kalevo toivottaa vieraita tervetulleiksi

Nuorten hätä kuuluviin

NUORISSA ON TULEVAISUUS, mutta entä kun nuori itse lakkaa uskomasta tulevaisuuteensa? Entä kun yhteiskunta apua tarjotessaankin tuntuu vain kasaavan uusia esteitä nuoren polulle? Miksi aika ei enää riitä, ja miksi tarvitaan aina uusia asiantuntijoita? Vahvimmat sanelevat ehdot, eikä pieni ääni tule kuuluville.

Huuto! on kannanotto nuoremme hyvinvoinnin puolesta. Moniääninen teos luo kuvaa arjesta, jossa nykynuoriso elää tässä ristiriitaisten keskustelujen maassa. Kirjassa tuodaan myös toimenpiteitä, joihin meidän on tartuttava saavuttavakseen hyvän tulevaisuuden.

Artikkelit perustuvat kirjoittajien omiin käytännön kokemuksiin sekä vahvaan teoreettiseen osaamiseen. Kirjoittajat ovat hankkineet näkemyksiään niin ruohonjuuritasolta

arjen kasvatuksen parissa kuin hallinnon ja tieteen aloilta.

Huoli nuorten hyvinvoinnin puolesta kuuluu meille jokaiselle. Viisimiljoonaisella kansalla ei ole varaa hukata yhtään nuorta.

Keltakantinen kirja kuvaa tulossa olevaa vaaraa, vrt. liikennevalot. Huoli kuuluu jokaiselle. Keltainen on myös oppimisen väri. Törmäämme usein erilaisiin reaktioihin ja tabuihin.

Syy huutoon kuvastaa suomalaista tasa-arvopyrkimystä. Tasa-arvo mahdollistaa etenevän elämässä. Huudon tasa-arvopyrkimys kuvaa myös maaseudun ja kasvukeskusten välisiä jännitteitä, johon tulisi myös saada tasapäistävä otetta.

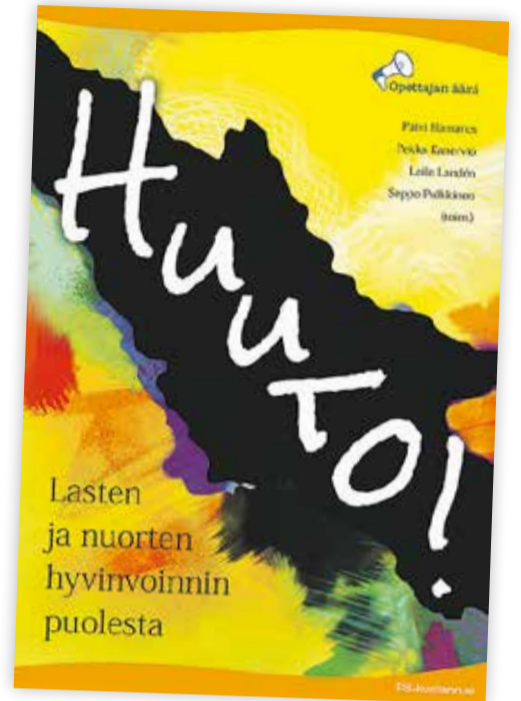
Perhenäkökulma tulee karvaasti esille lastensuojeluilmoituksen myötä. Perhe on instituutioon yhteiskunnan vanhimpia ja merkityksellisimpiä

toimijoita ja Sirpa Kähkösen mukaan ihmisen liikkeelle-paneva voima. Perhe-elämän pimeät puolet (insesti, lähisuhdeväkivalta sekä perhe vs. syrjäytyminen) ovat aivan liian harvoin esillä avoimella katsantokannalla.

Kiusaaminen on väkivaltaa, joka aiheuttaa voimakasta fyysistä ja psyykkistä oireilua, häpeän ja syyllisyyden tunteita ja itsesyytöksiä.

Nuorisotyössä päästy pois holhoavasta päihdevalistuksesta asialliseen tiedottamiseen.

Peruskoulun opettajan näkökulmasta merkittävä muutos on tuloerojen kasvun ja huonoosaisten määrän lisääntyminen. Parisuhteiden loppumisen lisääntyminen ja huoltajuuskiistojen ilmeneminen niiden seurauksena, on valitettavaa nykyaikaa. Vallalla on ns. keskityspolitiikka eli vain suuri



Päivi Hamarus, Pekka Kanervo, Laila Landen, Seppo Pulkkinen (Toim.), **HUUTO! LASTEN JA NUORTEN HYVINVOINNIN PUOLESTA**, PS-kustannus 2014

on tehokasta. Luokkakoot kasvavat ja pyritään entistä enemmän kodin ja koulun väliseen yhteistyöhön. Koulun työrauha tulisi saada turvattua.

Nykyaikaa kuvaavat nuorten pahoinvointi, syrjäytyneisyys, mielenterveysongelmat, päihteet ja koulukiusaaminen. Paljon on tehty, mutta paljon on vielä kyntämätöntä sarkaa. ■

Pälkäneellä laitettiin hyvä kiertämään

KANGASALAN Mielenterveysyhdistys ry:n Pälkäneen osasto otti osaa Pieni ele -keräykseen viime toukokuussa.

– Meillä oli vaalipäivänä yksi koko päivän keräysvuoro ja ennakoäänestyksen aikana olimme keräyspaikoilla Luopioisissa ja Pälkäneellä. Se oli miellyttävä kokemus, ja pääsimme hyvin mukaan keräyspaikoille muiden liittojen yhdistysten kanssa. Saimme mukavan pienen summan rahaa,

joka käytettiin yhteiseen hyväan, kertoo osaston puheenjohtaja ja ryhmänohjaaja Eila Rautakoski.

Keräysvaroilla järjestettiin ajankohtainen yleisöluento ”Diabetes ja mieli” yhdessä paikallisen diabetesyhdistyksen kanssa.

– Laitoimme siinä hyvän kiertämään.

Hyvien kokemustensa innoittamina yhdistys aikoo olla mukana myös seuraavassa, huhti-

kuun eduskuntavaalien aikaan järjestetyssä keräyksessä. Sama pieni porukka pälkäneläisiä on taas lähdössä innokkaina mukaan. Osaston 68 jäsenestä noin 5 oli mukana, silläkin pärjättiin.

Ennen Pieni elettä yhdistyksestä oltiin mukana myös MTKL:n omassa lipaskeräyksessä vuoden 2013 Mielenterveysviikolla. Rautakoski keksii Pieni eleestä erityisen hyvän puolen verrattuna kadulla tehtävään lipaskeräykseen:

– Sisätiloissa ei tarvitse pallella ja saa istua koko ajan!

Valtakunnallisessa keräyksessä mukana oleminen tuo yhdistystoiminnalle myös näkyvyyttä. Vaikka keräyspaikka, joka on samalla virallinen äänestyspaikka, on rauhoitettu yhdistyksen oman toiminnan mainostamiselta, ovat keräyksessä mukana olevat yhdistykset nähtävillä pöydällä olevassa esitteessä. Pienellä paikkakunnalla yhdistysihmiset ja

heidän tekemänsä tärkeä työ tunnustetaan muutenkin.

– Moni on suotuisa lahjoittamaan tähän tarkoitukseen, kun tietää sen jäävän omalle paikkakunnalle, Rautakoski sanoo. ■



Taivaallinen kuosi

Onnenlangasta
nauhan punoin
sitten sen kultaloimilla
kankaaksi kudoin

Pirjo Mecklin
(Lisää runoja sivulla 22)



Ryhmänohjaus tutuksi, kokemukset kotiin viemiseksi

Janne Saari Turun ITU ry:stä osallistui Mielen-terveyden keskusliiton järjestämälle liikuntavastaavien peruskurssille 30.11.–5.12.2014. Viikon aikana koettiin monia onnistumisen hetkiä ja tutustuttiin mitä erilaisempiin liikuntalajeihin.

TEKSTI **Janne Saari**
KUVAT **Kati Rantola**

Tällä hetkellä olen itse varavetäjänä yleisurheilyryhmässä ja juttellessani asiasta yhdistyksessä sanottiin että kannattaa hakea mukaan kurssille. Ei kestänyt kauan, kun sain jo tiedon olevani mukana kurssilla. Matkaan oli kiva lähteä kun kuulin että mukaan tulisi myös toinenkin henkilö samasta yhdistyksestä.

Matkaliput olin saanut jo valmiiksi yhdistyksen puolesta, joten minun ei tarvinnut

huolehtia lippujen hankkimisesta. Matka Kuortaneen urheiluopistolle taittui iloisesti junalla ja bussilla.

Ensivaikutelman paikasta sain etsiessäni alueelta vastaanottoa. Pienen kiertelyn jälkeen kuitenkin löysimme oikean paikan, josta saimme avainkortit huoneisiimme. Ensimmäisenä ohjelmassa oli kurssin avaus ja tutustuminen alueeseen sekä muihin kurssilaisiin.

Paikalle oli saapunut ihmisiä ympäri Suomen. Meitä oli kymmenen hengen porukka ja kaksi ohjaajaa. Esittelimme itseämme ja teimme nimilaput, pienten tutustumisleikkien avulla ihmisistä tuli jo tutumpia ja oli mukava lähteä päiväliselle opiston ruokalaan. Ruokatarjoilu oli kattava.

Vatsa täynnä jatkoimme tutustumista ja laadimme säännöt, joiden avulla kurssista tulisi kaikille miellyttävä kokemus. Sen jälkeen teimme vielä kävelykierroksen alueella

ja huomasinkin, että paikka alkoi jo tuntua tutummalta.

UUSIA LAJEJA JA SOVELLETTUJA SÄÄNTÖJÄ

Hyvin nukutun yön jälkeen oli mukava aloittaa keskittyminen päivän aiheisiin. Kurssi oli tarkoitettu ryhmävetäjille tai yhdistyksen jäsenille, jotka suunnittelevat ohjaavansa ryhmää omassa yhdistyksessään.

Viikon jokaisena päivänä oli sopivasti ohjelmaa. Saimme tietoa erilaisista liikuntamuodoista ja tavoista, joiden avulla liikuntatunnin suunnittelusta tulisi toteutuskelpoinen ja onnistunut. Mukava oli kuunnella myös muiden näkemyksiä aiheesta.

Liikuntalajeista kokeilimme muun muassa keppijumppaa, käsipainojumppaa, vesijumppaa, kuntosaliharjoittelua, sauvakävelyä ja fitballjumppaa. Alkua ja loppuverryttelyistä tuli myös viikon aikana luonteva osa harjoittelua.

Parityönä saimme tehtäväksi pitää ryhmällemme

liikuntatunnin, jonka tarkoitus oli opastaa muut kokeilemaan jotakin lajia. Oli hienoa osallistua muiden ohjaamille tunneille ja kokea, miten muut olivat löytäneet oman tapansa ohjata tunteja.

Itseäni jännittikin vähän, kun aloitin. Onneksi parini paikkasi tilanteet, jos meinasin unohtaa jotain olennaista. Aiheenamme oli ohjata liikuntaa sovelletuin säännöin. Tavoite on, että pelaamisesta tulisi mukavampaa, koska ei ole

niin tarkkoja sääntöjä. Siis pä pelasimme esimerkiksi käsi-kynkässä pelattavaa sählyä. Ohjaus sujui melko hyvin, vaikka ryhmäkoko oli suurempi mihin olin tottunut.

Viimeisenä iltana rentouduimme saunoen ja rantsaunan takkahuoneessa oleilemalla. Oli hakea lähteä kotiin päin, mutta kokemuksesta rikastuneena odotan jo, että pääsen jakamaan kokemuksia ja liikuttamaan liikunnasta kiinnostuneita ihmisiä. ■



Janne Saari (kuvassa takana vasemmalla) koki liikuntavastaavien kurssin onnistuneen yli odotuksien.

PÄIHDETYÖN KOKEMUSASIAANTUNTIJA

Eroon alkoholista kokemusasiantuntijan avulla

VANTAAN KORSON terveysasemalla on kokeiltu kahden vuoden pituisessa hankkeessa, miten kokemusasiantuntija voi auttaa päihdeongelmista eroon haluavia terveysaseman asiakkaita matalan kynnyksen periaatteella. Onnistunut kokeilu on saanut vuoden jatkoa.

Syksyllä 2012 alkanut pilottihanke kesti vuoden 2014 loppuun. Hyvin onnistuneelle kokeilulle saatiin vuosi jatkoa kaupungin omana toimintana.

Kaksi kolmesta kokemusasiantuntijan vastaanotolla käyneestä asiakkaasta kertoi hyötynensä erittäin paljon saamastaan vertaistuesta, kokemustiedosta ja palveluohjauksesta.

Tulos on peräisin Korson terveysaseman kyselystä, joka tehtiin kokemusasiantuntijan vastaanotolla käyneille päihdeongelmallisille.

Tavoitteena pilottikokeilussa oli, että terveysaseman lääkärit ja hoitajat ohjaavat päihdeongelmista kärsiviä asiakkaitaan kokemusasiantuntijan vastaan-

otolle saamaan lisätukea. Vastaanotto on tarkoitettu sekä päihdeongelmallisille että heidän läheisille, kertoo Korson terveysasemalla vastaanottoa pitävä päihdetyön kokemusasiantuntija **Hannu Ylönen**.

Asiakkaita on käynyt yli 80, ja sama asiakas käy vastaanotolla keskimäärin kolme kertaa. Kokemusasiantuntija on ollut terveysasemalla kahtena päivänä viikossa.

VERTAISTUKI TÄRKEÄÄ

Kokemusasiantuntijalla on oma-kohtainen kokemus päihdeongelmista. Hän tietää millaista on sairastua, millaista on olla hoidossa ja millaista on kuntoutua. Hänellä on koulutus kokemusasiantuntijan tehtäviin.

– Asiakkaan niin halutessa lähdän hänen tuekseen tutustumaan esimerkiksi A-kiltaan, AA-ryhmään, seurakunnan päihdediakonin luo tai tutustumiskäynnille paikkakunnan muihin päihdepalveluihin.

Olen vienyt asiakkaita myös A-klinikan päivystykseen ja päihdevieroitushoitoon. Vertaistuki on tärkeää hoitomotivoinnissa, toipumisessa ja päihdeongelmista vapaan elämäntavan ylläpidossa, Ylönen kertoo.

Terveysaseman lääkärin ja hoitajien olisi hänen mielestään hyvä ottaa päihteet puheeksi nykyistäkin useammin,

koska asiakkaiden päihdeongelma näkyy ulospäin vasta edettyään pitkälle.

Pilottihanke *Päihdetyön kokemusasiantuntija terveysasemalla* oli osa sosiaali- ja terveysministeriön Kaste-ohjelmaa. Sen toteutti Mielen avain/Vantaalaisen hyvä mieli -hanke yhteistyössä Vantaan kaupungin kanssa.

Pilottihankkeesta saatujen kokemusten perusteella kunta-päättäjien ja terveyspalveluista vastaavien kannattaa harkita omasta sairaudesta toipuneiden kokemusasiantuntijoiden palkkaamista omiin palvelujärjestelmiin. Se on yksi vaihtoehto parantaa terveyspalveluja ja asiakastytyvyyttä. ■

i Lisätietoja netistä:
<https://www.innokyla.fi/web/verstas438531>



Pilottihankkeen työntekijät, Vantaan kaupungin palvelupäällikkö Lauri Kuosmanen (oik), hankekoordinaattori Milla Bergman ja kokemusasiantuntija Hannu Ylönen peukuttavat vertaistuen ja kokemustiedon lisäämiselle päihde- ja mielenterveytyksessä.

Mielipiteet, kannanotot, kiitokset ja moitteet ovat tervetulleita. Kirjoita lyhyesti ja perustele väittämäsi. →

Osatyökykyisten työllis

Otin yhteyttä työ- ja elinkeinoministeriöön ja pyysin tilannekatsauksen osatyökykyisten työllistymisen näkymistä. Sain vastauksen Valtiosihteerin sihteerin Sirpa Hasaselta.

Osatyökykyisten työllistyminen on istuvan hallituksen hallitusohjelmassa. Parhaillaan on käynnissä lain säätämistä eduskunnassa. Laissa ei ole käsitettä ”vajaakuntoinen”, joka vammais- ja potilasjärjestöjen taholta koettiin leimaavaksi ja negatiiviseksi käsitteeksi.

Henkilö käsitetään työkykyiseksi, jos hänen pitkäaikaissairautensa tai vammansa ei rajoita hänen työkykyään meneillään olevassa työsuhteessa.

Työllistymistä edistävät ja tukevat palvelut toimivat normaalisuuden periaatteella, eli kaikille yleiset palvelut ovat ensisijaisia. Erityis- ja toissijaiset palvelut ovat toissijaisia. Työolosuhteiden järjestelytuki on ainoa yksinomaan osatyökykyisille tarkoitettu TE-toimiston tuki.

HALLITUKSEN TOIMENPITEET

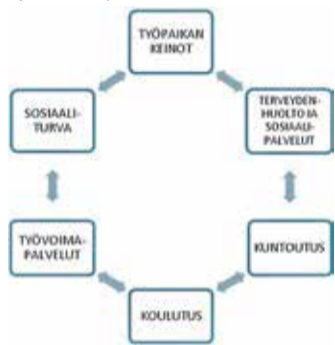
Toimenpiteitä on mm. Mielen-terveys- ja päihdepalvelujen kehittämisohjelma Mieli sekä masentuneiden asioita kohentava Masto-hanke. Arvioinnin mukaan hallituksen toimista heikoimmin on onnistunut toimeentuloturva ja mielen-terveys- ja päihdeongelmista kärsivien työllistymisedellytyksiä koskevat ehdotukset.

Asiakaslähtöisyyttä parannetaan. Vahvistetaan ja selkiytetään työterveyshuollon, perusterveydenhuollon, erikoissairaanhoidon ja kuntoutuksen yhteistyötä työkyvyn tukemisessa.

Nuorisotakuu on kärkihanke. Ongelmiin puuttumista vaikeuttaa se, että merkittävä osa nuorista on ajautunut kaiken aktiivitoiminnan ulkopuolelle.

”Osku”-ohjelma, eli ”Osatyökykyiset työssä” -ohjelma varmistaa, että osatyökykyisiä

varten on saumaton palvelujen ketju, joka auttaa heitä pysymään työelämässä. Oskun keinot voidaan jakaa kuuteen pääryhmään, jotka ovat alla kuviossa:



Oskun keskeinen ajatus on, että osatyökykyiselle nimetään työkykykoordinaattori, joka räätälöi eri keinoista yhdessä osatyökykyisen kanssa juuri hänen tarpeittensa mukaisen kokonaisuuden, johon hän on sitoutunut. Työkykykoordinaattori laatii suunnitelman, jonka tavoitteena on työssä jatkaminen,

työhön palaaminen tai työllistyminen. Työssäkävälle koordinaattorin nimeää työnantaja, työelämän ulkopuolella olevalle TE-toimisto.

Asiaa pohtimaan asetettu työryhmä totesi, että palvelujärjestelmien pirstaloituneisuus vaikeuttaa organisaatorajat ylittävien palvelukokonaisuuksien muodostamista.

Toinen työryhmä sai työnsä valmiiksi syksyn aikana. Kantavana ajatuksena on ollut, että työllistymisen edistämisen osalta TE-palvelut ovat aina vammaiselle henkilölle ensisijainen palvelumuoto, joiden käyttöä voidaan tukea sosiaalipalveluilla.

TILASTOJEN POHJALTA

Osatyökykyiset ovat työllistyneet hyvin, vaikka työttömyys onkin pahentunut. Työmarkkinatilanteen heikentävä vaikutus

kuitenkin näkyy. Työkyvyttömyys-etuutta saavien työelämäosalaisuus on lisääntynyt vuosina 2007–2011. Täyttä eläkettä saavista 10 % tekee eläkkeen ohessa työtä, ja osa-eläkettä saavista 75 % tekee eläkkeen lisäksi töitä.

TEHTYJÄ JA TULEVIA LAKIMUUTOKSIA

On myös tehty ehdotuksia niistä lain muutoksista, joilla helpotetaan osatyökykyisten työssä jatkamista tai työllistymistä sekä arvioitu palvelujen toimivuutta.

Työryhmä esitti muun muassa, että aikuisille maksettaisiin kuntoutuspsykoterapian kustannuksista sama korvaus kuin nuorille. Tällä hetkellä 26–67-vuotiaille korvataan yhdeltä terapiakäynniltä noin 15 euroa vähemmän kuin 16–25-vuotiaille.



Toimitus muokkaa ja lyhentää kirjoituksia tarvittaessa. Emme maksa kirjoituksista palkkiota. Lähetä kirjoitukset mieluiten sähköpostilla: sari.sakala@mtkl.fi tai osoitteella: Mielenterveyden keskusliitto, Revanssi, MieliPide, Malmin kauppatie 26, 4. krs., 00700 Helsinki.

tyminen

Osa ehdotuksista on jo toteutettu. Vuoden 2014 alussa tulivat voimaan seuraavat muutokset:

- Ammatilliseen kuntoutukseen pääsyä on helpotettu siten, että myös elämäntilanteen vaikutukset huomioidaan. Osasairauspäiväraha-kausi pidennetty 120 päivään.
- Työkyvyttömyyseläkkeen voi jatkossakin jättää lepäämään vähintään kolmeksi kuukaudeksi ja enintään kahdeksi vuodeksi, työnteon ajaksi.

Lisäksi:

- Vuoden 2015 alusta alkaen opiskelija saa opiskella sairauspäivärahalla vähäisesti eli 40 % normaalimäärästä.
- Kuntoutusmahdollisuudet on selvitettävä aina, kun hakee eläkkeelle. Työeläkelaitokselta tulee aina uuden

eläkepäätöksen yhteydessä selvitys oikeudesta kuntoutukseen.

- TE-toimistojen tulee järjestää henkilökohtaista palvelua enemmän tukea tarvitseville työhön suuntautuneille. Toimiston on tiedotettava näille aktiivisesti saatavilla olevista palveluista.
- TE-toimistojen tulee tehostaa työttömien terveystarkastuksiin ohjaamista.

MUITA KUULUMISIA ALALTA

S-ryhmittymän henkilöstöjohtaja sanoi pitkässä radiohaastattelussa, että psyykkisesti osatyökykyiset ovat hyvin tunnollisia ja uskollisia työntekijöitä, tekevät työnsä hyvin, ja ovat parempaa työvoimaa kuin työvoimatoimistosta saatavat.

Joulun 2013 edellä olimme Helmi ry:n ja helsinkiläisten mt-aktivistien tekemässä tietoisuutta Eduskuntatalon portailla. Viikonlopun viettoon lähteville kansanedustajille jaoimme Helmi ry:n 30-vuotisjuhla-lehteä ja esitimme, että tarvitsimme myös keski-asteen ja korkeasteen työpaikkoja, kuten monipuolisia toimistotöitä ja tutkimusapulaisen tehtäviä. Kansanedustajat ilmaisivat olevansa samaa mieltä.

Näihin tunnustuksiin onkin hyvä lopettaa. Meille urkenee uria ja tulonmuodostuksemme kohenee. Psykoterapeutit pitävät tätä paranemisen tärkeimpänä tunnusmerkkinä. Nykyään puhutaan myös korjaantumisesta niin, että siinä on mukana myös ympäristön asenteiden ja suhtautumisten korjaaminen. ■

Juha Korkee, Hyvinkää

Sinun kokemustasi kaivataan

Onko sinulla ykköstyypin kaksisuuntainen mielialahäiriö? Oletko ollut psykoosissa? Onko sinulla ollut vaikea masennus? Entä oletko saanut sähköhoitoa? Olen kirjoittamassa omia kokemuksiani kaikesta tästä mahdolliseksi tv-ohjelmaksi ja haluaisin kuulla myös muiden kokemuksia. Jos olet kokenut jotakin näistä, niin ottaisitko yhteyttä sähköpostitse tai soittamalla: lilli.riihiranta@kolumbus.fi, 040 706 7881. Olisin siitä hyvin kiitollinen.



JORMA LEPPÄSEN MUISTOLLE

Mielenterveysyhdistys Hyvinkään Verso ry:n hallituksen pitkäaikaisen puheenjohtajan ja kunniapuheenjohtajan elämän päättymisestä saatiin surullinen ja yllättävä tieto torstaina 4.12.2014. Jorma oli nukkunut pois kotonaan vuorokautta aiemmin.

Toki tiedettiin Jorma Leppäsen pitkään jatkuneesta vakavasta sairaudesta. Hän oli liikkeellä aivan loppuun saakka, siksi yllätyksellisyys. Lääkärit olivat kieltäneet pyörällä ajon vuosia sitten. Jorma polki kesät ja talvet polkupyörällä Hyvinkään asuinalueensa mäkiä teitä, usein Verso-talolle puheenjohtajan tehtäviä tunnollisesti hoitaakseen.

Jorma Leppänen toimi Verso-yhdistyksen varapuheenjohtajana 1990-luvun puolivälissä ja puheenjohtajana vuodesta 1998 alkaen. Verso-projekti käynnistyi samana vuonna, ja kerhotaloon muutettiin vuonna 1999. Nykyiseen Versotaloon päästiin elokuussa 2012.

Mielenterveyden keskusliiton valtuuston ja erilaisten työryhmien jäsenenä Jorma toimi usean kauden. Jormalla oli vahvoja mielipiteitä, joiden kautta hän oli yksi liiton vaikuttajista.

Jormaa jäivät kaipaamaan kolme lastaan ja kolme lastenlasta, sukulaiset ja laaja ystäväpiiri.

Pentti Koivu

vapaaehtoisen mielenterveystyön aktivisti,
Verso-yhdistyksen entinen rahastonhoitaja



Kaipaako seura lenkille, juttukaveria, kirjeystävää tai jopa elämäkumppania? Revanssin ystäväpalstalta voit löytää elämäsi kaipaamasi ihmisen.

ILMOITTAJA

Revanssiin tarkoitetut ilmoitukset voi toimittaa osoitteella:

Revanssi, Etsikö ystävää?
Mielen terveyden keskusliitto,
Malmin kauppatie 26,
00700 Helsinki tai sähköpostilla:
kirjepalsta@mtkl.fi

Ilmoittaja voi käyttää nimimerkkiä, mutta oikea nimi ja osoite tulee ilmoittaa toimitukseen, jotta saapuneet kirjeet voidaan toimittaa eteenpäin. Ilmoitus voi olla enintään 60 sanaa pitkä.

Ilmoittaminen on ilmaista. Jos ilmoituksia tulee enemmän kuin niille on varattu tilaa, toimitus voi siirtää ilmoituksen seuraavaan numeroon.

ILMOITUKSEEN VASTAAJA

Laita vastauksesi postimerkillä varustettuun kuoreen. Älä kirjoita päälle mitään. Laita tämä toiseen kuoreen, johon kirjoitat Mielen terveyden keskusliiton osoitteen ja kirjeystäväsi nimimerkin. Revanssi toimittaa kirjeesi asianosaiselle.

1 Olen 44 vuotias mies Oulusta ja etsin naisesta ystävää. Kuuntelen paljon musiikkia. Mielenrauhaa arvostan.

Härkä

2 Hei, olen 51-vuotias sinkkunainen Kymenlaaksosta. Etsin sinua rehellinen, huumorintajuinen, empaattinen ja sympaattinen mies, kirjeenvaihtoon ja ehkä muuhunkin, (esim. kahville, elokuviin yms.) Toivoisin, että olisit myös elämänmyönteinen. Siispä, jos sinulla yhtään näistä piirteistä, laitappa ajatuksiasi paperille ja lähetä tännepäin. Ja jos yhtään tuntui, että kolahti, kirjoita itsestäsi, niin kerron sitten lisää minusta.

Tarjuska

3 Etsin kirjeystävää jakamaan iloja ja suruja ja vertaistukea masennukseen. Myös hengellisistä asioista. Olen 54v lapseton avioliitossa oleva nainen, pari vuotta ollut jo sairaseläkkeellä. Kirjoitathan! Pitkä talvi edessä.

Piikkumi

4 Hei. Olen 28-vuotias nainen ja etsin uskovaista miestä kirjeenvaihtoon Varsinais-Suomesta.

Kirjoitan runoja ja tykkään pitkistä kävelylenkeistä. Toivon, että et juo alkoholia. Itse en myöskään juo enkä polta. Luonteeltani olen herkkä. Toivon, että uskot Jumalaan ja että kunnioitat uskossa olevia ihmisiä. Vain tositarkoituksella. Tykkään joulusta.

Lumihitule

5 Yksinäinen tumma mies 58v etsii tositarkoituksella 50–60 v naista mieluiten Kymenlaaksosta, miksei muualtakin Itä-Suomesta. Olen työkyvyttömyyseläkkeellä. Vastaa rohkeasti kuvan ja puhelinnumeron kera, kaikille 100 prosenttinen vastaus.

Vaaka

6 Hei, sinä Jeesukseen uskova, raitis ja tupakoimaton kiva

nainen. Kirjoittele minulle 50-vuotiaalle runoja kirjoittavalle ja kuvataidetta tekeväälle Jeesukseen uskovalle miehelle. Olen psyykkisistä syistä työkyvyttömyyseläkkeellä. Asun Kainuussa.

Jeesus on elämäni tärkein asia

7 Hei, kaikki jota kiinnostaa keräily oli se mitä tahansa maan ja taivaan välillä. Otapa yhteyttä. Tämän harrastuksen ja muidenkin harrastusten esim. valokuvaus kanssa. Olisin kiinnostunut kuulemaan ja laajentamaan omia tietämyksiäni asioista. Vain harrastus mielessä mennään.

Hiirikka

8 Olen vähän yli 70 v nainen, naimisissa, Etelä-Suomesta. Haluan kirjeseuraa naisista ja miehistä. Harrastan kirjoittamista, käsitöitä, yhdistystoimintaa. Aihe on vapaa olen uskonnollinen. Jos olet kiinnostunut, kirjoita.

Kirjoittamiin

9 Hei sinä 45–50 vuotias mies. Olen 45-vuotias mielen terveyskuntoutuja nainen Varsinais-Suomesta. Toivon sinusta ystävää tai vaikkapa vakavampaan suhteeseen. Olen alkoton, en tupakoi. Olen herkkä tunteellinen nainen ja pidän luonnosta.

Citylintu

10 Hei, Olen 42-vuotias eläkeläismies. Etsin uusia ystäviä

suurin piirtein samanikäisistä naisista. En tupakoi, alko kohtuudella. Kirjettäsi odotellen.

Rentun ruusu

11 Hei, olen päälle 50 kymppinen nainen Helsingistä. Etsin uskovaista naisystävää hengellisiin tilaisuuksiin. Ystävyden, rukouksen, ajatusten vaihdon, matkaseuran yms. ystävyteen.

Siunattu johdatus

12 Hei, 58-vuotias nainen Helsingistä etsii uskovaista miesystävää, rehellinen, tupakoimaton, raitis ja luotettava.

usko yhdistää

13 Hei naiset ja miehet! Kirjoittakaa yksinälle kivalle 60 vuotiaalle naiselle.

Joutsenlaulu

14 Hello sinä 63–65 vuotias sinkku mies. Elämäntoveria toivoo 62-vuotias sinkkunainen, runojen kirjoittaminen, kristilliset asiat, kotityöt, siivous pyykinpesu, leipominen, ystävät, sukulaiset. Olen Itä-Suomesta, asun maaseutukaupungissa.

Yksi mielen terveyskuntoutuja

15 Hei julia täällä romeo olen 41 v skitsofrenian takia eläkkeellä oleva raitis savuton lapsi ja eläin rakas kristillisen elämän katsomuksen omaava kuntoutuja mies salostaetsin

sinua 30–40 v sporttinen kuntoutuja tyttö salo turku forssa seudulta tositarkoituksella ei seikkailijat.

lonely rider

16 Hei, etsin 55–65 vuotiasta uskovaista naisystävää tositarkoituksella. Leski tai eronnut nainen jos hänen entinen miehensä on jättänyt hänet uskon takia.

Usko Jumalaan

17 Moi! Olen 34v. nainen, mielen terveyskuntoutuja 03-alueelta. Mulla on paniikkihäiriö ja sosiaalista jännittämistä. Ois kiva tutustua muihin m-kuntoutujiin. olethan iältäsi 34–50v. nainen. Ei muita vaatimuksia, olen avoin uusiin tuttavuuksiin, ehkäpä ystävyystymiseen. Rohkaistuthan

Amelia

18 Etsin naisystävää, joka on kiinnostunut vertaistuesta ja järjestötoiminnasta. Voit olla mistä päin tahansa suomea. Itse asun lähellä Oulua. Olen sairaseläkkeellä oleva mies ja ikäni on 50.

diplomaattinen vesimies

19 Hei, olen 28-vuotias lievästi autistinen (Asperger) poika Helsingistä. Etsin tositarkoituksella tyttöystävää ja/tai tyttöä ystäväksi. Diagnoosieni takia tyttöjen kanssa juttelu on ehkä edelleen pieni haaste, joten toivon ymmärtävyyttä.



Runoja



Minua on kuvailtu sanoilla kiltti, hyvä keskustelija, sympaattinen, hupsu, eläinrakas ja herrasmies. Kriteereitä Sinulle minulla ei ole. Lähdetkö kanssani kauniiseen luontoon keräilemään käpyjä? Tässä vielä Sinulle hauska hymiö, tein sen itse. (^_^)

tyttöystävä

20 Lahdessa asuva, 40v, työtön, masennuksesta ja yksinäisyydestä kärsivä mies etsii ystävää tai enemmänkin max 100 km Lahdesta asuvasta naisesta. Ulkonäölläsi ei ole väliä. Olen itsekin lyhyehkö 171/65, mutta raitis ja rauhallinen luonteeltani. Viihdyn kirppareilla ja luonnon helmassa joskus töiden parissa ja joskus ihan hiljaa vaikka sieniä etsien. Kesäisin tykkään myös uida tai käydä kesätapahtumissa.

ystävä

21 Olen 49-vuotias nainen Etelä-Suomesta. Etsin sähköpostikavereita ympäri Suomen. Voit siis olla mistä tahansa. Olen eläkkeellä, mutta tosi hyvässä kunnossa. Harrastan lukemista, kävelyä, vesijumppaa ja minulla on 2 lasta ja 2 kissaa. Olen kiltti, avoin, pirteä ja seurallinen. Olisi kiva saada uusia sähköpostikavereita! Voimme myös tekstailla ja soitella keskenämme! Ystävällisin terveisin,

Kaveri haussa

22 Hei Sinä 40–50 vuotias, nauravainen, normaalimittainen nainen Pohjois-Savosta, niin Sinä juuri. Sinua etsii ikäisesi 181 cm ja hoikka kuopiolainen iätön ja ajaton kulkija. Aikani kärsin masennuksesta mutta heitin sen romukoppaan ja tällä hetkellä oireetoman ja lääkkeetönä taivalan. Eläkkeen lisäksi teen töitä. Viinapulloa en avaa koskaan. Mielelläni liikun ulkona ja katselen kaikkea kaunista. Myös kulttuuri ja elokuvat kiehtoo.

Tulen syliisi

Kulkukissa

Kuin kulkukissan minut kotiisi korjasit katin kujia kuljeksineen syliisi nostit silitit nokista poskee tuskin sallin sinun minuun koskee arkana ja pelokkaana arpisena ja likaisena sinä jotain minusna näit. Sydän kultaa tassut täynnä multaa.

Pirjo Mecklin
Leppävirta

Talvi

Talven tuloa odotellen, kevään, menneen kesän ja syksyn unohdellen. Kirpeän pakkasaamun ja kaiken muun. Menneistä elän, viereesi tuun. Valoa keskelle pimeään, kaivaten siihen jään... Tämä hetki on tässä, vain lyhyt aikani, valoni elämässä. Ja taittuvan talven selkään kuljen, en yksin, vaan pelkkään valoon kietoudun kanssasi, onnellinen.

Olavi Mannila

Ikävän laulu

Minut lukkojen taa vei vihasi sun. Onni, ettei se ainaseks jäänyt. Vielä ahdistat mua, salarakkaani mun. Kuule Ikävän lauluni tää nyt: Mene pois taikka itkien lähden jonnekin, minne koskaan et yllä. Surun katkeran tämän tähden menen vaikkakin rakastin kyllä. Ohi oveni käy askel rakastetun. Näinkö määräsi kohtalon kulku? Jospa kerran sä kuulisit kutsuni mun, ehkä löytyisi vihalles sulku. Tule vain taikka itkien lähden jonnekin, minne tuskin voit tulla. Kaipuun kalvava tämän tähden pelko lohduuton syömmessä mulla.

Jorma Mäkeläinen

MIKSI?

Miksi puhelin ei soi? Ajatus ahdistava valtaa mieleni ja uskottelee että olen unohdettu. En elä enää, elinkö edes eilen? Orpona yksinäni, unohdettuna, pois silmistä, pois ajatuksista! Miksi puhelin ei soi? Itse olen yrittänyt soittaa muille, muistuttaa heille: Hei, minä elän vielä! Huudan kivimuurille, isken nyrkkini muuriin. Sen takana ei ole ketään, kukaan ei minua kuule!

Ilpo Kykkänen
Klaukkala

HUOMINEN

En osaa katsoa huomiseen, on seinä eessä sen. On huominen niin kaukainen, sen kuva kovin suruinen ja synkkä harhainen. Ei huominen näy mielessäin, se ei mua sytytä. Nään synkän muurin edessäin, en pääse sitä ylittään, on sydän tuskainen. Mä tiedän, tulee huominen, en tiedä, millainen. Se saattaa olla kipuinen, tai helpompi, mä sitä en voi tietää, epäilen. Ilpo Kykkänen Klaukkala Oletko se sinä joka rakastat minua rakkaudellasi Oletko se sinä joka rakastat minut täydeksi naiseksi jollaiseksi Luoja minut tarkoitti

Kirsi Nykänen

Metsästä voimaa

Kun mustikka kypsyi Kun soilla hilla punertaa Silloin on kesä kehossani silloin on hymy huulillani loiste Auringon kasvoillani. Aherran metsissä Mesikämmenen apajilla on käteni silloin nopeat poimuri sieppaa marjat upeat ja metsä katselee kummissaan. Silloin siellä, vielä tunnen olevani elossa onnen väreilyä kehossa vaikka väsymys ja ahdistus painaa Sieltä mielen syövereihin uutta voimaa saan kuin lainaan.

Olavi Pöntinen

RUNOTEOS

Bon voyage à Paris!

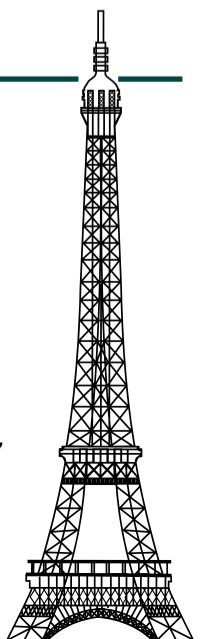
RUNOKIRJA *Kunnialliset terveiset* Pariisista on Sari Savelan esikoisteos. Se kuvaa Pariisia kaupunkina ja sen asukkaita unohattamatta kuitenkin kaipuun ja rakkauden teemoja –onhan Pariisi rakastavaisten kaupunki.

Teos on myös todiste siitä, miten luovuus voi yllättäen

puhjeta kukoistukseen aikaisemmin kohdatuista vastoinkäymisistä huolimatta. ■

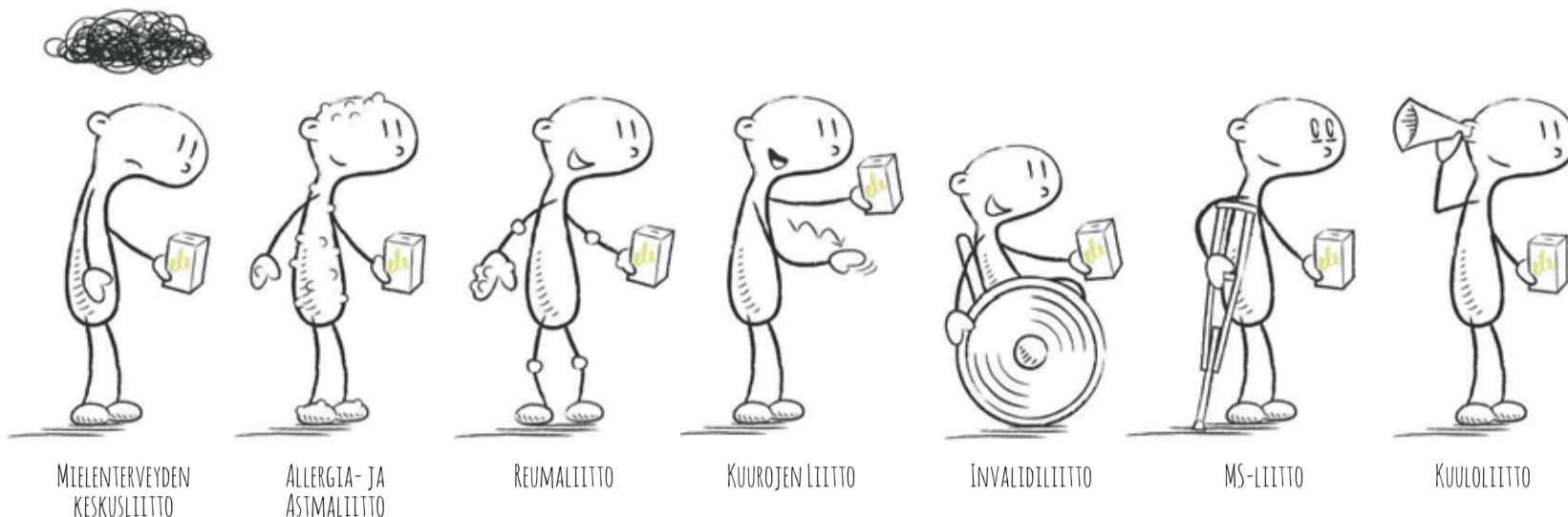
Sari Savela:
KUNNIALLISET TERVEISET PARIISISTA
Omakustanne, 48 sivua, nidottu.
Kirjaa voi tiedustella tekijältä
Mielenterveysyhdistys HELMI ry:n
kautta, p. (09) 8689 070,
helmi@mielenterveyshelmi.fi.

Niin sulii routa ja paksu lumi, kun lehahti kuin lintu lentoon Pariisin uni. Kaupunki kutsui kauneudellaan. Mitä siellä nähdä voi, täällä udellaan. Se sinun itse kokea täytyy ihan. Voittaa rakkaus suuremkin vihan. Maasta murtuneinkin korkeuksiin ponnistaa, jos rakkauden arpapelissä viimein onnistaa.



JOTKUT MEISTÄ TARVITSEVAT VÄHÄN APUA PYSYÄKSEEN MENOSSA MUKANA.

YHTEISTYÖSSÄ 18 KOTIMAISTA VAMMAIS- JA TERVEYSJÄRJESTÖÄ.



TEE PIENI ELE JA PISTÄ ROPOSI LIKON. APUSI MENE LÄHELLE JA TARPEESEEN.



Lähetä tekstiviesti LAHJOITA 5 numeroon 16301. Lahjoitussumma on 5 euroa.



Lahjoita netissä haluamasi summa verkkopankkitunnuksillasi osoitteessa pieniele.fi.



Laita roposi lippaaseen EU-vaalien äänestyspaikalla 14.–20.5. tai 25.5.2014.

PIENI
ele
KERÄYS KOTIMAAN
VAMMAIS- JA TERVEYSTYÖLLE

Rahankeräyslupa 2020/2012/5044, voimassa 1.1.2014 – 31.12.2015

Käsi kädessä

HYVÄN MIELEN HYÖTYLEHTI

Vastaanottaja
maksaa
postimaksun

Hyvä jäsen,

Käsi kädessä-lehti kertoo mielenterveydestä, jaksamisesta ja välittämisestä.

Sinulla on mahdollisuus tilata Käsi kädessä-lehti jäsenhintaan.

Antoisia lukuhetkiä!

Käsi kädessä-lehti

Tunnus 5000901

00003 VASTAUSLÄHETYS



Tilaan Käsi kädessä-lehden

___ vuodeksi 30 € / 6 numeroa Mielenterveyden keskusliiton jäsenille (muut 75 €)

___ kestonä 30 € / vuosi Mielenterveyden keskusliiton jäsenille (muut 57 €)

Tilauksen maksaja: _____

Katuosoite: _____

Postinumero ja -toimipaikka: _____

Puhelinnumero: _____

Jäsenyhdistys: _____