

# Revanssi

EI HULLUMPI LEHTI

MIELENTERVEYDEN KESKUSLIITON JÄSENLEHTI 1/2008



**Lauri Karhuvaarasta  
Hyvän mielen lähettäjä**



\* J Q6 1 \*



Mielenterveys-  
viikolla moni-  
puolista ohjelmaa.  
s. 4-5



Helsinkiin  
Hyvän mielen  
galleria s. 6



Ehjä lapsen mieli  
-lehti liitteenä



Mielenterveyden  
keskusliitto

Ratakatu 9  
00120 Helsinki  
Puh. (09) 5657 730  
Faksi (09) 5657 7334

[www.mtkl.fi](http://www.mtkl.fi)

## Mielenterveyden keskusliiton jäsenlehti

ILMESTYY  
4 kertaa vuodessa

PÄÄTOIMITTAJA  
Timo Peltovuori  
timo.peltovuori@mtkl.fi  
0500 438 858

TOIMITUSSIIHTEERI  
Ismo Laukkarinen  
ismo.laukkarinen@mtkl.fi  
Puh. (09) 5657 7341,  
040 866 7429

KANNEN KUVA  
Jarmo Jauhiainen

TAITTO  
Textime Oy  
seppo.haapanen@pp1.inet.fi

TUOTANTO  
I-print Oy  
Seinäjoki 2008

ISSN 1458-4522

### LEHTIEN AINEISTOPÄIVÄT

2/2008 7.5.2008  
Lehti ilmestyy viikolla 23

3/2008 6.8.2008  
Lehti ilmestyy viikolla 36

4/2008 15.10.2008  
Lehti ilmestyy viikolla 46

AINEISTOT OSOITTEELLA  
Revanssi  
Mielenterveyden keskusliitto  
Ratakatu 9  
00120 Helsinki  
ismo.laukkarinen@mtkl.fi

ILMOITUSMYynti  
Ismo Laukkarinen  
ismo.laukkarinen@mtkl.fi  
Puh. (09) 5657 7341,  
040 866 7429

TILA AJAPALVELU  
Osoitteenmuutokset,  
peruutukset  
oman yhdistyksen  
kautta

Revanssi jaetaan ilmaiseksi  
jokaiselle, joka on  
Mielenterveyden keskusliiton  
jäsenyhdistyksen henkilöjäsen  
tai liiton tukijäsen.

Painos 22 000



JULKAI SIJA  
JA KUSTANTAJA



## Mielenterveyden keskusliitto

Ratakatu 9  
00120 Helsinki  
Puh. (09) 5657 730  
Fax (09) 5657 7334

www.mtkl.fi

# Viekö psyykesairaus oikeuden omaan asuntoon?

Valtioneuvosto hyväksyi Ystävän-päivänä periaatepäätöksen pitkä-aikaisasunnottomuuden vähentämiseksi vuosina 2008 – 2011. Periaatepäätös perustuu alkuvuodesta julkistettuun ja asuntoministeri Jan Vapaavuorelle luovutettuun raporttiin asunnottomuuden vähentämiseksi. Sen mukaan sivistysvaltiossa ei ketään saa jättää kadulle. Jokaisella on oikeus saada nimensä oveen. Mielenterveyskuntoutujat saatiin mainintana mukaan, sillä liitolla oli varajäsenedustus tässä työryhmässä. Konkreettiset ehdotukset jäivät silti vielä niukoiksi.

Periaatepäätöksen ongelmana onkin se, ettei asunnottomuutta ole määritelty selkeästi. Asunnottomuus ei tarkoita, tai sen ei ainakaan pitäisi tarkoittaa, pelkästään kadulla tai metsässä olei-

lijoita, vaan henkilöitä, joilla ei ole omaa pysyvää asuntoa – nimeä ovelle. Siksi asunnottomien määrä on arvioitu liian alhaiseksi. Päätöksen pohjana olleessa raportissa mainitaan asunnottomien määräksi vain 7 400.

Silti tämän lisäksi pelkääntään mielenterveyskuntoutujista arviolta ainakin 5 000 ihmistä asuu korkeintaan 15 neliömetrin huoneessa ja ainakin runsaalla 1 000:lla ei ole minkäänlaista yksityisyyden suojaa asumisyksiköissä useamman hengen huoneissaan. Heidän asumisensa on verrattavissa asuntola-asumiseen. Asuminen on heidän kohdallaan pitkäaikaista, keskimäärin noin kuusi vuotta, kunnes he siirtyvät ehkä toiseen yksikköön, mutta vastaaviin oloihin. Toisin sanoen asunnottomia mielenterveyskun-

toutujia on liki sama määrä kuin "oikeita" asunnottomia. Yhä vielä ajatellaan liian helposti, että mielenterveyskuntoutujalle riittää mikä tahansa koppi. Kuitenkin kuntoutumisen ensimmäinen edellytys on oma asunto.

Hallituksen periaatepäätöksen muutosehdotukset ovat kosmeettisia, koska ne koskevat vain pientä osaa asunnottomista. Julkista rahoitusta käytetään pienempien asunnottomien ryhmien asioiden parantamiseen ja suuri ryhmä, mielenterveyskuntoutujat, jää käytännössä vaille huomiota.

Töitä meillä siis vielä riittää. Liitto jatkaakin yhteiskunnallista vaikuttamista entistä vahvempaan. Vuoden alussa meitä on jo 181 yhdistyksessä yli 21 000 jäsentä. Liittokokouksemme pide-



KUVA: TUULIKKI HOLOPAINEN

tään 23. – 24.5.2008 Alvar Aallon suunnittelemassa Jyväskylän työväentalossa. Toivon, että jokainen kynnelle kykenevä yhdistys lähettäisi kokoukseen edustajansa. Liittokokouksessa käsiteltävät asiat tulevat kaikkien kommentoitaviksi kotisivuillemme huhtikuun alussa. Henkilövalintojen lisäksi kokouksessa on tarkoitus käsitellä ainakin liiton kansainvälistä ja kuntoutumisen ohjelmaa.

Timo Peltovuori  
päätoimittaja  
toiminnanjohtaja

# Lasta auttaa eniten se, että koko perhe voi hyvin

Mielenterveyden keskusliiton Ehjä lapsen mieli – toiminta on käynnistynyt. Osa vuoden 2007 Yhteisvastuukeräyksen Ehjä lapsen mieli kotimaan kohteeseen tarkoitetuista keräystuotoista muuttuu liiton kautta toiminnaksi. Mielenterveyden keskusliitolle tämä on suuri kunnia sekä luottamuksen ja arvostuksen osoitus.

Ehjä lapsen mieli –kampanja on jatkumoa liiton aiemmille toimille, sillä vaikka Mielenterveyden keskusliiton toiminnan painopiste on koko sen historian ajan ollut aikuisväestössä, on liitto vuosien aikana vaikuttanut myös lasten ja nuorten mielen-terveyspalveluihin ja pitänyt lasten asiaa esillä mm. mielen-terveysviikoilla, jolloin teemoina on ollut Huomaa lapsen hätä ja Elinvoimaa perheille. Vuosien aikana on järjestetty myös lukuisia perhekuntoutuskursseja ja perhelomia.

Kampanjan painopiste on sellaisten lasten ja perheiden tukeminen, joissa vanhemmilla on psyykkisiä sairauksia. Suuri vaara on, että lapset, jotka kasvavat tällaisessa perheessä, sairastuvat myöhemmin myös itse. Vakavasti masentuneiden vanhempien lapsista sairastuu arvioiden mukaan 40% ennen 20. ikävuotta ja 60% ennen 25 ikävuotta. Pitkään on oltu tilanteessa, että vanhemman

sairastuessa on hoidossa otettu huomioon ainoastaan hänet – usein ei ole edes kysytty, onko potilaalla lapsia.

Perheellä on uskomattoman paljon voimavaroja. Vaikeassa tilanteessa niitä voidaan tukea. Vanhempi, jolla on psyykinen sairaus, kantaa usein suurta huolta siitä, miten lapsi voi. Aina ei jaksata olla hyvä vanhempi, vaikka sitä kuinka haluaisi. Kun vanhempi saa ajoissa tukea, vältytään tilanteelta, jossa lapsi alkaa kantaa perheestä liikaa vastuuta.

Vaikeuksissa olevia perheitä kyetään auttamaan entistä paremmin yhdistämällä sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten osaaminen vertaisuuden voimaan. Ehjä lapsen mieli –kampanjaan liittyvät koulutukset on suunnattu perhetyötä tekeville ammattilaisille, jotta perheitä voitaisiin entistä paremmin tukea. Liiton paljon kiitosta saanut kuntoutus-ideologia on koulutusten perusta ja siihen yhdistetään Stakesissa kehitetty ja myös hyväksi havaittu Lapset puheeksi –menetelmä. Näillä eväillä saadaan toteutettua hyvä täydennyskoulutus lasten parhaaksi.

Jakamalla tietoa ja antamalla tukea niin vanhemmille kuin lapsille vahvistetaan perheiden omaa toimintavoimaa ja lapsi saa

paremmat mahdollisuudet varttua rakastavassa ja tasapainoisessa kodissa. Samalla kampanjassa jaetaan tietoa ja levitetään toivon sanomaa laajemminkin, jotta lapset ja nuoret voisivat paremmin. Tätä varten on suunniteltu Mielix-koulukampanja, joka toimii pääasiassa netissä.

Perheillä on nykypäivänä paljon erilaisia haasteita. Jo pitkään on puhuttu siitä, että ihmiset elävät oravanpyörässä, paitsi ne, jotka ymmärtävät hypätä siitä ajoissa pois. Suomalaiset kertovat barometrien mukaan arvostavansa perhe-elämää. Silti sille ei tunnu kuitenkaan olevan riittävästi aikaa. Perheissä on työttömyyttä tai pätkätöitä, vaikka lapsiperheiden vanhempien yhteenlaskettu työaika on samalla lisääntynyt.

Viime aikoina on alettu puhua lasten vanhempien ruuhkavuosista, kun samaan aikaan opiskellaan, käydään työssä, harastetaan, huolehditaan lapsista ja joskus myös omista vanhemmista. Lapsi tarvitsee aineellisen perusturvan lisäksi turvallista aikuista ja vanhemman todellista läsnäoloa arjessa.

Suomalaisen avioeroluvut ovat suuria pohjoismaisessa ja eurooppalaisessa vertailussa. Lapsiperheiden köyhyys on viime vuosikymmeninä huomattavasti lisääntynyt ja sen seuraukset



KUVA: TUULIKKI HOLOPAINEN

ovat nähtävissä. On väsymystä, yksinäisyyttä ja riittämättömyyden tunnetta vanhempana. Parisuhdeongelmat heijastuvat myös lapsen hyvinvointiin. Jos jommallakummalla vanhemmalla tai joskus jopa molemmilla on psyykinen sairaus, perhe ei useinkaan selviä ilman apua.

Valtiovaltakin on huomannut, että lasten ja nuorten psyykkisen terveyden hyväksi on tehtävä jotain. Vuoden alusta voimaan tullut laki velvoittaa kuntia järjestämään kouluihin koulupsykologien ja koulukuraattorien palvelut. Tämä on tärkeä askel oikeaan suuntaan, mutta yksi viiranhaltija satoja lapsia kohtaan ei vielä riitä. Palvelujen pitäisi olla todella saatavilla lapsen arjessa ja tähän on vielä matkaa. Seuraavissa kunnallisvaaleissa on kansalaisilla tilaisuus äänestää ehdokkaita, jotka ovat tähän asiaan heränneet.

Inkeri Aalto  
viestintäjohtaja  
Mielenterveyden keskusliitto

# Edelmannin konsertti tuotti 32 000 euroa

**Samuli Edelmannin virret ja tärkeä kohde saivat ihmiset liikkeelle. Viattomien lasten päivänä 28.12.2007 Helsingin Tuomiokirkossa järjestetty "Samuli Edelmann - Virsiä" -hyväntekeväisyyskonsertti ja siihen liittynyt keräys tuottivat lyhyessä ajassa yhteensä 32 000 €.**

Samulin lisäksi konsertissa esiintyivät Matti Paatelma, koskettimet, Lasse Sakara, kitarat, Anssi Växby, basso, Risto Niinikoski, lyömäsoittimet, Mirkka Paajanen, laulu ja Malla Malmivaara, laulu.

Konsertin ja keräyksen toteuttivat yhteistyössä Welldone Agency & Promotion Oy, Kotimaa-yhtiöt, SonyBMG, Radio Nova, Tuomiokirkkoseurakunta, Uudenmaan Kiertuetekniikka ja Lippupalvelu. Kaikki konsertin esiintyjät ja järjestäjät olivat tapahtumassa mukana korvauksetta.

Keräystuotto luovutettiin keskiviikkona 30.1. lyhentämättömänä Mielenterveyden keskusliitolle, joka kohdistaa lahjoitussumman

mielenterveysongelmien kanssa kamppailevien lasten ja nuorten toimintaan.

Kaikkien yhteistyökumppaneiden puolesta lahjoitussumman luovuttanut Pauli Aalto-Setälä totesi:

"Joka viides nuori kärsii mielenterveysongelmista ja joka kymmenes tarvitsee välitöntä hoitoa. Meitä tarvitaan nyt kuuntelemaan ja tukemaan apua tar-

vitsevaa nuorta. Meitä tarvitaan nyt enemmän kuin koskaan".

Viattomien lasten päivän konserttikeräys saa jatkoa Helsingin Tuomiokirkossa nimikkopäivään sunnuntaina 28.12.2008.



Kotimaa-yhtiöiden toimitusjohtaja Pauli Aalto-Setälä luovutti Samuli Edelmannin konsertin lahjoitussumman Mielenterveyden keskusliiton toiminnanjohtaja Timo Peltovuorelle tammikuussa Helsingin Hyvän mielen talolla.

## Liittokokouksen ehdokasasettelu käynnissä

**Mielenterveyden keskusliiton liittokokous pidetään 23. – 24.5.2008 Jyväskylässä. Parhailtaan liiton jäsenyhdistyksissä on meneillään luottamushenkilöiden ehdokasasettelu.**

Liittokokouksessa valitaan liiton luottamushenkilöt eli liittovaltuuston puheenjohtaja, varapuheenjohtaja ja 25 liittovaltuuston jäsentä sekä hallituksen puheenjohtaja ja kahdeksan hallituksen jäsentä.

Ehdokkaita voivat asettaa vain liiton jäsenyhdistykset. Liittokokousedustajana tai ehdokkaana luottamustoimeen ei voi olla henkilö, joka on liiton työntekijä tai saa pääasiallisen toimeentulonsa liitosta.

Ehdokasasettelu on sääntöjen mukaan tehtävä kirjallisesti huhtikuun ensimmäiseen päivään mennessä. Liittokokous ei kuitenkaan ole ehdokasasetteluun sidottu, eli paikan päällä voi vielä asettaa ehdokkaita.

Mielenterveyden keskusliitto julkaisee ehdokaslistat nettisivuillaan osoitteessa [www.mtkl.fi](http://www.mtkl.fi). Tiedot valituista tulevat nettisivuille heti kokouksen jälkeen.

Lista valituista luottamushenkilöistä julkaistaan myös tämän vuoden toisessa Revanssissa, joka ilmestyy liittokokouksen jälkeen viikolla 23.

### Liiton ylin päättävä elin

Joka kolmas vuosi kokoontuva liittokokous on Mielenterveyden keskusliiton ylin päättävä elin. Luottamushenkilöiden valinnan lisäksi sen tehtäviin kuuluu muun muassa käsitellä hallituksen laatima katsaus liiton toiminnasta, päättää liittovaltuuston ja hallituksen jäsenille maksettavista korvauksista ja palkkioista sekä varsinaisten jäsenten ja kannatusjäsenten jäsenmaksuista.

Liittokokous käsittelee myös jäsenyhdistysten esiin nostamat asiat ja hallituksen niihin antamat lausunnot.

Mielenterveyden keskusliiton liittokokous pidetään 23. – 24.5.2008 Jyväskylän Työväenyhdistyksen Aalto-salissa. Yhdistyksille lähetetään virallinen kokouskutsu, esityslista ja kaikki liitteet viimeistään 30 päivää ennen kokousta.

Liittokokous ei ole avoin tilaisuus eli sinne pääsevät vain yhdistysten lähettämät edustajat ja seuraajat. Revanssi raportoi seuraavassa numerossaan liittokokouksessa käytyä keskustelua. Myös nettiradio Mielenvire tekee ohjelmaa liittokokouksesta. Ohjelmat julkaistaan liiton nettisivuilla [www.mtkl.fi](http://www.mtkl.fi) 1.6.2008.

# Yhdennentoista Valon päivän teemana Kohtaamisia

**Valon päivää vietettiin sunnuntaina 3.2. teemalla Kohtaamisia. Masennuksen vastaisena teemapäivänä havahdutaan pimeyden puolelta valon piiriin.**

Helsingissä masennusta vastaan taisteltiin taiteen keinoin Mikael Agricolan kirkon kryptassa sekä kirkkosalissa. Tietä tunteiden synkistä syövereistä mielen valoisampiin kerroksiin avattiin tänä vuonna erityisesti musiikin välityksellä.

Valon päivän -tapahtuman avasi Mielenterveyden keskusliiton aluejohtaja Henri Rinkinen. Musiikkiohjelmasta vastasivat Petri Laaksonen sekä Niemikotisäätien Laulajat. Teatteritaidetta esitti Tarinateatteri Kapriisi. Tilaisuuden juonsi Mielenterveyden keskusliiton Hyvän mielen lähettiläs Lauri Karhuvaara.

Valon päivä päättyi Valon messuun Mikael Agricolan kirkossa. Musiikista vastasivat Inna Vintturi ja Tuomas-messun muu-

sikot. Mukana oli myös Markus Bäckman ja Petri Laaksonen.

Valon päivän tapahtuman järjestivät Helsingissä pääkaupunkiseudun mielenterveystoimijat, Helsingin seurakuntayhtymä ja Tuomas-yhteisö sekä Mielenterveyden keskusliitto.

### Korostaa keskinäistä tukea

Valon päivää on vietetty Valon nimipäivänä 3.2. vuodesta 1998 lähtien. Valon päivä on tapahtuma, jonka tarkoituksena on korostaa keskinäisen tuen merkitystä ihmisen hyvinvoinnille.

Valon päivä korostaa valoa, toivoa, selviytymistä ja rohkaisua sekä mahdollisuutta olla valona toiselle ihmiselle. Valon päivä kertoo myös valon ja varjon läsnäolosta ja vaihtelusta ihmisen elämässä.

Idean isä, Aku Kaikkonen, joka toimi vuonna 1998 Mieli Maasta ry:n aktiivijäsenenä, sai vuonna 2000 Valon päivän ideastaan Mielenterveyden keskusliiton innovaatio-palkinnon.



Valon päivä -tapahtumassa teatteritaidetta esitte Tarinateatteri Kapriisi.

# Mielenterveysviikolla runsas ohjelmatarjonta

**Mielenterveysviikko on Mielenterveyden keskusliiton, sen jäsenyhdistysten sekä yhteistyökumppaneiden järjestämä teemaviikko, jossa nostetaan esille mielenterveysongelmat, niiden hoito sekä niistä kuntoutuminen. Marraskuussa pidetyn viikon teemana oli Elinvoimaa perheille. Mielenterveysviikon aikana järjestettiin satoja tapahtumia eri puolilla maata.**

Mielenterveysviikkoa vietettiin ensimmäisen kerran vuonna 1974. Viikon tavoitteena oli nostaa esille sairaus, jota hävettiin ja josta vaiettiin. Nykyään mielenterveysongelmista puhutaankin jo avoimemmin, ja niihin osataan hakea apua.

Psyykkisten sairauksien hoito ei kuitenkaan ole samalla tasolla somaattisten sairauksien hoidon kanssa. Hoitotakuukaan ei ole auttanut mielenterveyspotilaita ja -kuntoutujia.

Mielenterveyden ongelmat koskettavat jokaista suomalaista. Vuosittain noin 9 000 ihmistä jää eläkkeelle mielenterveyssyistä. Psyykinen sairaus on kuitenkin vain sairaus muiden sairauksien tavoin. Siitä voi parantua tai ainakin kuntoutua elämään tasapainoista elämää.

Mielenterveysongelmat koskettavat myös sairastuneen läheisiä. Esimerkiksi vakavasti masentuneiden vanhempien lapsista sairastuu arvioiden mukaan 60 prosenttia ennen 25:tä ikävuottaan. Myös sairastuneen puolisoilla on suuri riski sairastua itsekin.

Mielenterveyden keskusliiton mielestä psyykkisesti sairastuneiden omaiset eivät saa riittävästi tukea. Teemaviikolla liitto halusikin nostaa esille perheiden aseman hoitojärjestelmässä.

## Kynttilätapahtuma yli sadalla paikkakunnalla

Mielenterveysviikko alkoi perinteisesti viikkoa edeltävänä sunnuntaina järjestetyllä Kynttilätapahtumalla itsemurhan tehneiden muistolle. Mielenterveyden keskusliiton jäsenyhdistykset järjestivät yhteistyökumppaneidensa kanssa kynttilätapahtumia yli sadalla paikkakunnalla eri puolilla Suomea.

Mielenterveyden keskusliitto järjesti Helsingissä Kynttilätapahtuman Helsingin Hyvän mielen talolla. Mielenterveyden keskusliiton puheenjohtaja Pek-

TEKSTI: ISMO LAUKKARINEN



Mielenterveysviikon päättäneessä Hyvän mielen rockissa esiintyi mm. RA.

ka Sauri totesi tilaisuudessa, että mielenterveyspalvelut eivät edelleenkään ole samalla tasolla somaattisten sairauksien hoidon kanssa.

– Itsemurhaa hautovaa ei auta, jos hän saa ajan mielenterveystoimistosta monen viikon päähän tai jos hän joutuu poistumaan lääkärin vastaanotolta pelkän reseptin kanssa, Sauri sanoi.

– Itsemurhayrityksen tehnytkin saatetaan kotiuttaa pian ensiavun jälkeen. Tarvitaan enemmän välittämistä ja huolenpitoa. Tarvitaan parempia palveluja.

Kansainvälisessä vertailussa Suomi kuuluu maihin, joissa tehdään paljon itsemurhia. Itsemurhien määrä on ollut laskussa pitkään. Nyt itsemurhien määrä

on kuitenkin kääntynyt nousuun. Vuonna 2006 tehtiin 1062 itsemurhaa. Vuonna 2005 itsemurhien määrä oli alhaisimmillaan vuosikymmeniin, alle tuhat.

– Terveystieteiden huollossa on otettava itsemurhayritykset ja psyykkiset ongelmat erityisen huomion kohteeksi, jotta itsemurhien määrä saataisiin kääntymään jälleen laskusuuntaan, Sauri totesi.

Kynttilätapahtuman päätteenä sytytettiin kynttilät Diana-puistoon, jossa pidettiin hiljainen hetki itsemurhan tehneiden muistolle.

## Edistääkö taide terveyttä?

Edistääkö taide terveyttä? Kenen terveyttä? Millainen riski on elää taiteilijana Suomessa? Entä kun

taiteen tekijä on ”hullun kirjoisa” – tekekö se hänen taiteestaan ja sen merkityksestä vähemmän arvokasta?

Mielenterveyden keskusliiton Taide ja terveys -tapahtuma esitettiin Helsingissä Mielenterveysviikolla maanantaina 19.11. Johanneksen kirkossa.

Tapahtumaa varten on koottu ainutlaatuinen The Art Ensemble of Health -yhtye maan eturivin muusikoista. Yhtyeeseen kuuluvat Juhani Aaltonen (saksofonit ja huilu), Iro Haarla (piano, koskettimet), Johanna Iivanainen (laulu), Mikko Iivanainen (kitarat) ja Ulf Krokfors (kontrabasso). Konsertissa kuullaan yhtyeen jokaisen jäsenen sävellyksiä.

Seuraavan kerran Art Ensemble of Health -yhtyettä pääsee kuulemaan Hyvän mielen viikolla Malmitalolla Helsingissä.

## Onko nainen kokonainen hoidossa?

Nordiska Föreningen för Social- och Mental Hälsa (NFSMH) järjesti Hanasaassa Mielenterveysviikolla Pohjoismaisen naisseminaarin Hela Kvinnan Kön-Makt-Väld, jossa keskusteltiin hoidon tasa-arvosta ja epäkohdista.

Vastaavaa mielenterveys ja nainen aiheista seminaaria ei ole aiemmin järjestetty.

Teema korostaa naisten omia henkilökohtaisia kokemuksia sairastumisestaan ja saamastaan kohtelusta. Luovuuden, taiteen ja kuntoutumisen yhteys näkyi

myös ohjelmassa.

Seminaarissa käsiteltiin lisäksi naisten kokemaa väkivaltaa lähisuhteissa sekä psyykkisen sairauden kanssa elämistä ja siitä toipumista.

Puhujina oli pohjoismaisia mielenterveysalan asiantuntijoita, tasa-arvoasioiden ammattilaisia sekä oman kokemuksen omaavia henkilöitä. Luennoitsijoina oli mm. psykiatri, kansanedustaja Claes Andersson, tutkija Arja Alho, Oslon raiskaustukikeskuksen ja Norjan tasa-arvoasioiden johtajana toiminut Per Kristian Dotterud sekä oman elämänsä kirjottanut tanskalainen musiikkiterapeutti Karin Dyhr Dugaard. Juontajana toimii näyttelijä Birgitta Ulfsson.

## Naisiin kohdistuvaa väkivaltaa ei haluta nähdä

”Arviolta puolet naisista kokee väkivaltaa parisuhteessa, mutta heidän on hyvin vaikea saada tukea ammattihenkilöiltä. Syynä tähän on epävarmuus toimivaltuuksista ja tietämättömyys väkivallan mekanismeista. Väkivallalta halutaan ummistaa silmät.”

Näin totesi Hela Kvinnan -seminaarissa filosofian tohtori Katarina Weinehall Uumajan yliopiston oikeustieteen laitokselta.

YK on arvioinut, että 25–50 prosenttia maailman kaikista naisista on joutunut partnerinsa väkivallan kohteeksi. Kansallinen ruotsalainen tutkimus tukee tätä arviota, sillä sen mukaan väkivaltaa oli kokenut 46 prosenttia naisista.

Väkivalta voi olla fyysistä, psyykkistä tai aineellista. Aineellinen väkivalta on esimerkiksi tavaroitten särkemistä tai rahan varastamista naiselta. Väkivallan eri muodot voivat esiintyä samanaikaisesti.

Väkivallan syynä on usein joidenkin miesten halu pitää perheenjäsenet valtansa. Joskus tarvitaan vain yksi todellinen väkivaltainen tapahtuma, jonka jälkeen uhkaavan ilmapiirin luomiseksi riittää pelkkä katse.

## Lähteminen on vaikeaa

Usein ihmetellään, miksi nainen kestää vuosia jatkuvaa ja mahdollisesti pahenevaa väkivaltaa. Weinehall toteaa, että irtautuminen parisuhteesta voi olla naiselle vaikeaa vielä nykyaikanakin. Sellaiset tekijät, kuten rakkaus, pelko, taloudellinen riippuvuus tai uskonnollinen vakaumus saattavat tehdä parisuhteesta näkymättömän vankilan.



Vuoden 2008 Hyvän mielen lähettiläksi valittiin toimittaja Lauri Karhuvaara. Uutta lähettilästä onnittelivat vuoden 2007 lähettiläs Krisse Salminen sekä Mielenterveyden keskusliiton Timo Peltovuori ja Pekka Sauri.

Lapset voivat olla syynä siihen, että nainen jää väkivaltaiseen parisuhteeseen, mutta he voivat olla myös syynä irtautumiseen. Ruotsissa lasten pahoinpitelyä tutkinut komitea arvioi, että 10 prosenttia lapsista on joko nähnyt tai kuullut äitinsä joutuneen pahoinpitelyn kohteeksi. Lasten on kuitenkin ollut vaikea saada apua ammattihenkilökunnalta.

Weinehall toteaa, että naisiin kohdistuva väkivalta on tehty näkymättömäksi koulun, sosiaalipalvelun, poliisin ja terveydenhuollon toimesta. Väkivaltaisissa kodeissa asuneet teini-ikäiset ovat kertoneet, miten viranomaiset ovat olleet haluttomia puuttumaan asioihin.

Naiset altistavat terveytensä ja henkensä vaaralle ilmoittaessaan perheväkivallasta poliisille. Vain pieni osa ilmoituksista johtaa syytöseen ja niistäkin vain harva johtaa langettavaan tuomioon.

Tuomitsematta jättäminen viestittää miehelle, ettei hän ole vastuussa väkivaltaisuudestaan. Usein mies jatkaa naisen uhkaamista myös senkin jälkeen, kun nainen on jättänyt hänet.

**Mielenterveysmessut kymmenennen kerran**

Mielenterveysalan suurin vuotuisen koulutus- ja messutapahtuma vietti 10-vuotisjuhliansa. Messut järjestettiin 22.–23.11.2007 Wanhassa Satamassa Helsingissä. Teemana oli Elämäniloa perheelle.

Messuilla oli 11 seminaaria, 8 yleisöluentoa ja yli 80 tietoisuuskäytännön näyttelyä. Lisäksi 67 näyttelyasettajaa esittelemään toimintaansa.

Messujen avajaisissa puhunut Mielenterveyden keskusliiton puheenjohtaja Pekka Sauri palasi Jokelan koulun traagisiin tapahtumiin.

– Tuntuu siltä, että elämäniloa perheelle on erityisen vaikea tavoittaa juuri nyt, kun monessa kodissa ja koulussa surraan järjettömän veriteon aiheuttamia turhia kuolemia, Sauri sanoi.

– Kaikkien meidän aikuisten tehtävä – olimmepa sitten missä tehtävässä tai asemassa tahansa – on pitää parempaa huolta lapsista ja nuorista. Emme voi varmuudella sanoa, ettei tällainen koskaan toistu, mutta meidän tulee tehdä kaikkemme, että oireilevat lapset ja nuoret huomataan ja että he saavat apua – ajoissa. Hoidotakuu täytyy saada toimimaan.

Saurin mukaan lasten ja nuorten psyykkiset ongelmat ovat viime vuosikymmenten aikana lisääntyneet ja ovat aikaisempaa vaikeampia.

– Rajusti oireileva, mahdollisesti psykoottinen tai itsetuhoisa lapsi tai nuori tarvitsee pikaista apua kriisivaiheessa ja pitkäkestoista apua toipuakseen. Voimavarojen suuntaaminen juuri heihin tulee yhteiskunnalle ta-

kaisin moninkertaisesti myöhemminä vuosina, Sauri sanoi.

– Vuorovaikutustaitojen merkitys elämässä ja työelämässä korostuu entisestään. Kiireinen elämäntapa ei suosi näiden taitojen kehittymistä. Olisikin hyvin tärkeää, että lapselle ja nuorelle annetaan kiireetöntä aikaa ja että vanhempi on aidosti läsnä perheen arjessa. Näin lapsi ja nuori oppii myös kertomaan huolenaiheensa aikuiselle – ajoissa.

**Lauri Karhuvaarasta Hyvän mielen lähettiläs**

Mielenterveyden keskusliitto valitsi toimittaja Lauri Karhuvaaran vuoden 2008 Hyvän mielen lähettiläksi.

Perusteluissa liitto totesi, että Lauri Karhuvaaran kunnioittava ihmiskäsitys heijastuu hänen työhönsä. Vaikka hän toimittajan työssä joutuu jatkuvasti tekemisiin järkyttävien ja surullisten asioiden kanssa, hän ei suostu olemaan kyyninen, vaan uskoo edelleen ihmisiin ja ihmisytyteen.

Lauri Karhuvaaran TV:stä tuttu ja turvallinen aamuhahmo on onnistunut luomaan hyvää mieltä ja jatkuvuutta pirstaleisessa maailmassamme. Karhuvaaran esiintyminen vakuuttaa siitä, että kaikenlaisten uhkakuvien ohella media voi parhaimmillaan olla myös mielenterveyden kannalta eheyttävä väline.

Lauri Karhuvaara on tv-työnsä ohella myös tunnettu juontaja ja hengennostattaja mm. erilaisten vammaisjärjestöjen tilaisuuksissa.

Hyvän mielen lähettilään viestikapulan luovutti hänelle vuoden 2007 Hyvän mielen lähettiläs, stand-up -koomikko Krisse Salminen torstaina 22.11.2007 Mielenterveysmessuilla Helsingin Wanhassa Satamassa.

Hyvän mielen lähettilään titteli ei ole palkinto, vaan tehtävä, jonka valittu henkilö on ottanut suorittaakseen sitoutumalla viemään henkisen hyvinvoinnin viestiä edelleenkin eteenpäin.

**Harri Kivi palkittiin vapaaehtoistyöstä**

Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto myönsi liittojen Kansalaisuuden palkinnon Mielenterveyden keskusliiton esityksestä taiteilija Harri Kivelle sekä Kauppala 2007 hankkeelle.

Kauppala 2007 on pyörillä varustettu kiertävä galleria ja sirkus ilman omaa teltoa. Se pöllähtää yllättäen laitosarjen keskelle. Kauppalan taiteilijat ottavat kantaa jalkautumalla mm. sairaaloihin, vanhainkoteihin, lastenkoteihin, päiväkoteihin ja mielenterveyskuntoutujien luokse.

Harri Kivi on omalla taiteilijaurallaan osoittanut taiteen mahdollisuuden tukea ihmistä myös henkilökohtaisessa selviytymisessä ihmisten erilaisista lähtökohdista riippumatta.

**Ystävän pahaan oloon voi puuttua**

Mielenterveysviikon päätti Helsingissä sunnuntaina 25.11. järjestetty rock-tapahtuma nuorille Nuorisokeskus Gloriassa.

Musiikista vastasivat Shaiba Records, RA, Haloo Helsinki! ja Carmen Gray. Tapahtumassa esiintyi myös muusikko Kari Närhi, joka kertoi oman tyttärensä tarinan ja isän huolesta tyttären sairastuessa.

Mielenterveyden keskusliiton kuntoutusneuvoja Raili Alén kertoi nuorille milloin ja mihin ottaa yhteyttä, jos on huolissaan kavereinsa mielenterveydestä.

– Jos nuorella menee huonosti, voi koulukaveri tai ystävä olla suureksi avuksi. Asioiden puheeksi ottaminen ei ole helppoa nuorelle, sillä se ei ole helppoa aikuisellekään eikä aina edes ammattiauttajalle. Vaikeuksissa oleva ystävä arvostaa kuitenkin avun tarjoamista, vaikka ei ehkä osaa sitä sillä hetkellä näyttää, Alén sanoi.

Nuorista 20 prosentilla esiintyy jonkin asteisia mielenterveysongelmia ja 10 prosenttia tarvitsee hoitoa. Psykiatrisen erikoissairaanhoidon tarpeessa on 3–5 prosenttia nuorista.

Eriytyneen huolenaihe on yläaste- ja lukioikäiset pojat. Pojilla kynnys hakeutua hoidon piiriin on korkeampi kuin tytöillä. Tyttöjen on usein helpompi puhua vaikeista asioista keskenään.

**Hälytysmerkkejä**

Alén totesi, että selvä hälytysmerkki on, kun kaverin käyttäytyminen muuttuu selkeästi toisenlaiseksi. Ulospäin suuntautunut ja sosiaalinen nuori voi muuttua hiljaiseksi ja eristäytyä muista. Toisaalta aiemmin hiljaisen ja tasaisen nuoren käytös voi muuttua äänekkääksi ja huomionhakuiseksi.

– Väkivaltaiset puheet tai aggressiivinen käytös ovat jo huolestuttavia. Nuori saattaa suhtautua välinpitämättömästi itseä ja muita kohtaan. Hän voi myös vahingoittaa itseään. Mukaan tulee helposti alkoholi ja huumeet. Kaveripiiriinkin voi vaihtua, Alén sanoi.

– Nuoren ei pitäisi kuitenkaan itse yrittää omin päin tai ystävän avulla ratkaista ongelmiaan. Mielenterveyden häiriöt ovat usein niin vaikeita, että niihin tarvitaan luotettavan aikuisen apua. Ensimmäiseksi kannattaa puhua omille vanhemmilleen, kouluterveydenhoitajalle, koulukuraattorille tai -psykologille.

**Mistä hakea apua?**

Nuorille netti on usein helpoin ja nopein kanava etsiä apua. Ongelmana on vain luotettavan tiedon löytäminen. Esimerkiksi [www.apua.info](http://www.apua.info), [www.kompassi.info](http://www.kompassi.info), ja [www.nuortenkriisipiste.com](http://www.nuortenkriisipiste.com) -sivuilta löytyy auttavia puhelinnumeroita. Numeroihin voi soittaa myös nimettömänä.

– Psykkisiin häiriöihin kannattaa hakea lääkärin apua joko terveyskeskuksesta tai yksityislääkäriltä, jotta ongelmiin voitaisiin puuttua mahdollisimman pian ja tehokkaasti. Ystävä voi lähteä mukaan tueksi, Alén totesi.



Mielenterveysmessujen näyttelytila keräsi runsaasti kiinnostunutta yleisöä.

KUVA: JARMO JAUHAINEN



Mielenterveysmessuilla järjestetyssä paneelikeskustelussa Kuka päättää psyykelääkityksestä, keskusteltiin potilaan, lääkärin ja lääketehaiden roolista.

KUVA: JARMO JAUHAINEN



Hela Kvinnan -seminaarissa tutustuttiin omaan kehoon tanssin avulla.

KUVA: SONJA SYKÄRI



Kynttilät syttyivät itsemurhan tehneiden muistolle yli sadalla paikkakunnalla. Kuva Helsingin tapahtumasta Diana-puistossa.

KUVA: ISMO LAUKKARINEN

# Helsingin keskustaan avattiin Hyvän mielen galleria

**Mielenterveyden keskusliitto avasi marraskuussa Hyvän mielen gallerian Helsingin keskustaan. Gallerian toteuttaa Kauppala-hanke ja kuraattorina toimii kuvataiteilija Harri Kivi.**

Kivi kertoo, että Hyvän mielen gallerian tarkoituksena on arkipäiväistä hulluutta. Mielenterveysongelmiin liittyy usein ennakoluuloja ja häpeää. Ne ovat kuitenkin sairauksia muiden sairauksien joukossa, ja niistä voi parantua.

Kivi toivoo, että galleriasta tulisi ihmisten kohtaamispaikka, jossa voi pysähtyä hetkeksi nauttimaan taiteesta suojassa kaupungin kiireeltä. Hyvän mielen galleria on lämpimästi sykkivä sydän kaupungin keskellä.

Galleria toimii Mielenterveyden keskusliiton Helsingin Hyvän mielen talossa (Ratakatu 9, 1. krs). Samoissa tiloissa toimii myös liiton Info-piste, jossa jaetaan tietoa mielenterveysongelmista sekä välitetään järjestötarvikkeita vapaaehtoisen mielenterveystyön tukemiseksi.

## Huippuluokan taiteilijoita

Hyvän mielen galleriassa on esillä korkeatasoista taidetta maamme eturivin taiteilijoilta. Näyttelyiden yhteydessä järjestetään konsertteja ja muuta monitaiteellista ohjelmaa.

Mukaan ovat lupautuneet muun muassa Nina Roos, Henry Wuorela-Stenberg, Seppo Renvall, Chris af Enehjelm, RinneRadio, Jorma Uotinen, Rosa Liksom, Kauko Röyhkä, Helena Lindgren ja Catharina Kajander. Tapahtumien moottorina toimii Harri Kivi.

Hyvän mielen gallerian avajaisissa 13.12. esiintyivät tanssijat Reijo Kela ja Kaari Martin, muusikot Roni Martin, Timo Kiiskinen ja Tuure Kilpeläinen sekä kirjailija Nina Honkanen.

## Mahdollisuuksien voima

Hyvän mielen gallerian ensimmäinen kutsuttu taiteilija oli Pamela Brandt. Moniulotteisten maalauksien osaja kuvaa teoksiaan: "Pyrin maalauksillani viittamaan mahdollisuuksien voimaan, voimaan jonka pohja piilee olemassaolon ihme." Näyttelyssä oli mukana myös Catharina Kajanderin installaatio.

Brandtin näyttely oli esillä marras-joulukuun ajan. Sitä ennen galleriassa oli kuraattorin esittelynä Harri Kiven näyttely

TEKSTI JA KUVAT: ISMO LAUKKARINEN



Gallerian avajaisissa Nina Honkanen kertoi kirjailijan kuluttavasta työstä. Hyvän mielen gallerian emäntä Mari Salokangas kuuntelee taustalla.

Hetero, joka on jatkoa vuonna 2006 Kallion Porvoonkadun Baarissa olleelle HOMO näyttelylle.

## Sambian voimaannuttavaa valoa

Mielenterveyden keskusliiton Hyvän mielen gallerian tämän vuoden ensimmäinen näyttely on Tiina Elina Nurmisen Kohtaamisia. Näyttely on esillä 1.2. – 31.3.2008.

Teokset on maalattu vuosina 2005 – 2007 Suomessa ja Sambiassa.

Hyvän mielen gallerian kuraattori Harri Kivi kertoo, että Sambian sakeassa lämmössä asuessaan Tiina Elina Nurmisen maalausten värit muuttuivat lämpimimmiksi uuden valon myötä. Sambesi-joen ja uuden ympäristön vaikutus voimaannuttaa ilmiselvästi taiteilijan arkea edelleen.

– Alitajunnallisten, ennakkoimattomien ohikiitävien hetkien havainnoineista kiteytyy rentouden ja ilmavuuden maailma, josta kielii paikoin "action painting" -henkinen maalausprosessi. Rohkeus rikkoa rajoja pitää taiteilijan ja taiteen kokonaisena, Kivi sanoo.

Hyvän mielen galleria on avoinna maanantaista perjantai-

hin klo 14.00 – 17.00 ja sinne on vapaa pääsy.

## Brel päättää näyttelyn

Näyttelyn päättäjät päivänä maanantaina 31.3.2008 klo 19.00 kuullaan Jacques Brelin lauluja, joita esittävät näyttelijä Martti Suosalo ja muusikko Pekka Tegelmann. Esiintyjät ovat itse kääntäneet laulut suomeksi. Esitykseen on vapaa pääsy.

Lisätietoja:  
[www.mtkl.fi](http://www.mtkl.fi)  
[www.kauppala.net](http://www.kauppala.net)



Reijo Kela ja Kaari Martin improvisoivat.



Tuure Kilpeläinen ja Timo Kiiskinen esiintyivät yhdessä erikseen.



Hyvän mielen gallerian ensimmäiset taiteilijat olivat Catharina Kajander ja Pamela Brandt. Gallerian kuraattori, kuvataiteilija Harri Kivi oikealla.



**PUHEENJOHTAJAN PALSTA**

**Eläkeuudistuksessa piilee köyhyysloukku**

Eläkeuudistus uhkaa luoda köyhyysloukun työkyvyttömyyseläkkeellä oleville henkilöille. Vanhuuseläkkeitä leikkaavan elinaikakertoimen johdosta esimerkiksi 63-vuotiaana eläkkeelle jäävän 1950-luvulla syntyneen henkilön vanhuuseläke vähenee 5 prosenttia ja 1960-luvulla syntyneen noin 10 prosenttia.

Jäädessään eläkkeelle 63-vuotiaana henkilön eläke jää nykyistä eläketasoa alemmaksi. Jatkaessaan työtä noin 65-vuotiaaksi henkilön eläke säilyy nykyisellä tasolla ja jatkaessaan työuraansa 68-vuotiaaksi henkilön eläke kasvaa nykyistä tasoa korkeammaksi. Työkyvyttömyyseläkkeellä olevat henkilöt eivät sen sijaan kykene vaikuttamaan eläkkeensä suuruuteen tekemällä työtä 63:n ikävuoden jälkeen.

Elinaikakerroin otetaan käyttöön ensimmäisen kerran vuonna 2010. Syntymässä oleva tuloloukku on vielä mahdollista korjata ennakolta luopumalla työkyvyttömyyseläkkeellä olevien kohdalla vanhuuseläkettä laskevasta kertoimesta. Tämä

muutos ei aiheuta eläkejärjestelmään lisäkustannuksia nykyiseen järjestelmään verrattuna.

Eläkeuudistuksessa on pyritty varautumaan eliniän oletettuun pidentymiseen ja eläkeläisten määrän suhteelliseen kasvuun tulevana vuosikymmeninä. Samalla on haluttu kannustaa jatkamaan työelämässä mahdollisimman pitkään.

Eläkejärjestelmän kannustinta ei ole oikeudenmukaista käyttää niiden henkilöiden rankaisemiseen, joiden työura päättyy ennenaikaisesti sairauden tai vamman vuoksi.

On huomattava, että useimmissa tapauksissa työkyvyttömyyseläkkeellä olevat henkilöt ovat keskimääräistä pienituloisempia. Suurin työkyvyttömyyttä aiheuttava sairausryhmä on mielenterveyshäiriöt.

Pekka Sauri  
Puheenjohtaja  
Mielenterveyden keskusliitto



Mielenterveyden keskusliitto

**TOIMIPISTEET**

**HELSINGIN HYVÄN MIELEN TALO**

Ratakatu 9  
00120 Helsinki  
Puh. (09) 5657 730  
Faksi (09) 5657 7334  
Avoinna ma–pe 8.30–15.30  
Info-piste  
Avoinna ma–pe 10.00–17.00  
Hyvän mielen galleria  
Avoinna ma–pe 14.00–17.00

**Kuntoutus**

Puh. (09) 5657 730  
Faksi (09) 5657 7333

**Tietopalvelu Propelli, Helsinki**

Faksi (09) 5657 7333  
Avoinna ma–pe kello 10.00 – 16.00  
tietopalvelu@mtkl.fi

**Oikeusneuvonta ja sosiaalineuvonta**

Pirkko Jantunen, sosiaalineuvoja  
(09) 5657 7328  
ma – to kello 9.00 – 12.00  
pirkko.jantunen@mtkl.fi  
Merja Karinen, lakimies  
(09) 5657 7327  
Ti 9.00–12.00, to 12.00–15.30

**Koulutusyksikkö**

Mika Vuorela, koulutusjohtaja, toimivapaalla  
Eija Rautakorpi, työllisyyspäällikkö, 050 329 5955  
Satu Veijalainen, koulutussuunnittelija, äitiysvapaalla  
Vs. koulutussuunnittelija  
Ilse-Maj Parviainen  
(09) 5657 7337, 046 8507 586  
Työ- ja koulutusvalmentajat:  
Jyrki Rinta-Jouppi, 046 850 7587  
Jarkko Rintanen 043 820 0488

**Talospalvelut**

Mauri Tyybäkinaja, talousjohtaja  
Kaisu Saravesi, talouspäällikkö  
Anne Piensoho, taloussihteeri  
Sirpa Numminen, taloussihteeri  
Ulla Korvenmaa, taloussihteeri  
Maie Puusaar, toimistosihiteeri

**KUOPION ALUEKESKUS**

Minna Canthin katu 4 C, 3. krs  
70100 KUOPIO  
Käynti Satamakadun puolelta  
Faksi (09) 369 5086  
Helena Koskelo, aluejohtaja, (017) 369 5083  
Katri Sinkkonen, aluejohtaja, (017) 369 5082  
Pentti Hiekkala, korjausneuvoja, (017) 369 5084

**Tietopalvelu Propelli, Kuopio**

Käyntipiste avoinna ti ja to kello 10.00 – 15.00  
Mirva Laine, kuntoutusneuvoja, (017) 369 5081  
tietopalvelu.kuopio@mtkl.fi

**ROVANIEMEN ALUEKESKUS**

Ukkoherrantie 16  
96100 Rovaniemi  
Anita Järvelin, aluejohtaja, virkavapaalla

**Rovaniemen Turvanen**

(016) 319 931  
Kuntoutusohjaajat  
Maarit Koivupalo, Tarja Löf

**Rovaniemen aluekeskuksen järjestöpalvelut**

Rovaniemen aluekeskuksen järjestöpalvelut hoidetaan Kuopiossa 31.5.2008 saakka.  
Helena Koskelo-Suomi  
(017) 369 5083, 050 362 7637

**TURUN ALUEKESKUS**

Läntinen pitkäkatu 35, 2. krs  
20100 Turku  
Göran Johansson, aluejohtaja  
050 563 0164

**Tietopalvelu Propelli, Turku**

Käyntipiste avoinna ti kello 12.00 – 16.00  
to kello 12.00 – 16.00  
tietopalvelu.turku@mtkl.fi

**JYVÄSKYLÄN TURVANEN**

Mielenterveyden keskusliitto  
Vapaudenkatu 48-50  
40100 Jyväskylä  
(014) 616 899  
Kuntoutusohjaajat  
Päivi Välisaari  
Liisa Tikkanen

**VANTAAN TURVANEN**

Variston tukiasunnot  
Niittäjäntie 13 A  
01660 Vantaa  
(09) 2769 1044  
(09) 4114 3654  
Kuntoutusohjaajat  
Maija Kolu  
Wille Härkönen

**LIIKUNTASIHTEERI**

vs. liikuntasihteeri  
Aino Hokkanen  
Koulukatu 11  
33200 Tampere  
050 383 0236

**REMPPA, JYVÄSKYLÄ**

Vapaudenkatu 48-50  
40100 Jyväskylä  
Tapio Laine, korjausneuvoja  
(015) 369 588, 050 500 4039

www.mtkl.fi etunimi.sukunimi@mtkl.fi

**PROPELLIN PUHELINPALVELU**

0203 91920 (pvm koko maasta)  
ma, ti ja to kello 9.00 – 14.00, ke kello 9.00 – 16.00  
pe vertaistukipuhelin kello 10.00 – 15.00



Mielenterveyden keskusliitto

**LIITTOKOKOUSRISTEILY 14–16.4.**

Mielenterveyden keskusliitto järjestää 14–16.4 liittokokousristeilyn MTKL:n Etelä - ja Lounais-Suomen yhdistyksille.

Risteily on reitillä Helsinki-Tukholma-Helsinki.  
Risteilyn hinta on 20 € /henkilö.

Koulutuksessa käydään läpi mm. seuraavat asiat:

- jäsenyhdistysten mahdollisuus vaikuttaa liittokokouksessa (aloitteet jne.)
- toiminta liittokokouksessa
- vaalipaneeli yhdistysten ehdokkaille MTKL:n hallitukseen
- vaalipaneeli yhdistysten ehdokkaille MTKL:n valtuustoon

Vaalipaneelit koskevat vain Etelä- ja Lounais-Suomen ehdokkaita.

Yhdistykset ilmoittavat risteilylle lähtijät, sekä valtuusto - ja hallitusehdokkaansa kerralla. Risteily on tarkoitettu yhdistysten liittokokousedustajille, puheenjohtajille ja muille hallitusten jäsenille, sekä yhdistysten ehdokkaille.

Kokoontuminen Helsingissä 14.4. klo 12, Vikinglinen terminaali, Katajanokka. Paluu Helsinkiin 16.4. klo 10.

**SITOVAT ILMOITTAUTUMISET PERJANTAIHIN 4.4. MENNESSÄ!**

Ilmoittautuessa tarvitsemme seuraavat tiedot:

- Nimi
- Osoite
- Puhelinnumero
- Syntymäaika
- Mahdolliset ruoka-aineallergiat
- Matkalle mukaan virallinen henkilötodistus, kuten:
  - Ajokortti
  - Passi
  - Kuvallinen kela-kortti
  - Kuvalla varustettu 1.3.1999 jälkeen myönnetty henkilökortti

Majoitus pääosin 2-hengen hyteissä. Rajoitettu määrä 1 hengen hyttejä.

**Ilmoittautumiset Etelä-Suomi:**

Henri Rinkinen  
s-posti: henri.rinkinen@mtkl.fi  
Ratakatu 9  
00120 Helsinki

**Ilmoittautumiset Lounais-Suomi:**

Nina-Beata Granqvist  
(02) 231 5038 ja 043 8200 003  
sihteeri.turku@mtkl.fi

www.mtkl.fi

# Kulttuuritäyteiset kuntoutujapäivät

**Mielenterveyden keskusliiton kuntoutuksen 25-vuotisjuhlaa vietettiin kulttuurin merkeissä Lahdessa 16.–17.12.2007. Hotelli Salpauksen oli kokoontunut vajaa 200 henkilöä eri yhdistyksistä ympäri Suomea.**

Puolilta päivin siirryimme busseilla vuonna 2000 valmistuneeseen puurakentamisen lippulavaan, Sibeliustaloon. Päivä oli pilvinen ja kosteankylmä, joten tervetuliaisglögi lämmitti mukavasti kehoa ja mieltä.

Sibeliustalon toimitusjohtaja Antti Vihinen johdatti meitä illan säveliin luennoimalla mielenkiintoisesti ja taidokkaasti aiheesta ”Mielenterveys ja Mozartin vapaan taiteilijan aura”.

Mielenterveyden keskusliiton ja Sibeliustalon yhteistyönä järjestetty hyväntekeväisyyskonsertti ”Ehjä lapsen mieli” alkoi komeasti Elina Lepistön esittämällä Jean Sibeliuksen urkumusiikilla. Tämän jälkeen kuulumme baritoni Tommi Hakalan, sopraanojen

Ilona Jokisen ja Julia Pihavainion aariatulkintoja W.A. Mozartin oopperoista kapellimestari Jaako Kuusiston ja orkesterin säestyksellä.

Juontajapariskuntana toimivat isä ja tytär: toimittaja-tuottaja Reijo Salminen ja stand-up -koomikko, Mielenterveyden keskusliiton vuoden 2007 Hyvän mielen lähettiläs Krisse Salminen. Toinen puoliaika koostui jouluisista sävelistä ja konsertti päättyi yhteislauluun Maa on niin kaunis.

## Monipuolisia työpajoja

Maanantaina oli kuntoutujapäivien työpajojen vuoro. Näitä pajoja oli seitsemän eli Tarinateatteri, Voimaannuttava kuva, Luova kirjoittaminen, Liikuntapaja, Kuvallisen ilmaisun työpaja, Energiapesula sekä Hyvän mielen maisema. Koska jokaiseen pajaan oli rajoitettu määrä paikkoja, olimme jo etukäteen saaneet valita itsellemme mieluisimman vaihtoehdon.

Lounaan jälkeen oli vuorossa Tarinateatterin esitys. Olen kyllä kuullut tällaisesta teatterimuo-

doista, mutta en ole aiemmin saanut tilaisuutta tutustua siihen.

Tarinateatteria on harrastettu Suomessa 1990-luvun alusta lähtien. Tarinateatteri perustuu spontaaniin improvisaation, jossa näyttelijät ja muusikot näyttelivät peilinä esittäen katsomossa

olevien ihmisten tarinoita.

Olen vuosien mittaan saanut osallistua useammille kuntoutujapäiville. Niiden paras anti on aina ollut uusiin ihmisiin tutustuminen ja vanhojen tutujen tapaaminen. Vertaisuus on noussut kerta toisensa jälkeen

päällimmäiseksi kokemukseksi. Se kantaa pitkälle eteenpäin ja jää myönteiseksi kokemukseksi muistojen vakkaan.

Tarja Kiviniitty  
Kirkkonummi



Kuntoutujapäivillä järjestettiin Mielenterveyden keskusliiton mielenterveyskuntoutuksen 25-vuotisjuhla-konsertti, jonka juonsivat isä ja tytär Reijo ja Krisse Salminen.

KUVA: INKERI AALTO

## Ajatuksia kuntoutumisesta 3

# Arjen toiminta ja tavoitteet oman voinnin edistämässä

Oman voinnin parantamisessa on tärkeää, että arkeen saa toimintaa. Toiminta voi olla kaupassa käyntiä, liikuntaa, kyläilyä, päivän lehden lukemista jne. Yhtä tärkeää on, että osaa arvostaa näitä pikku tekemisiä ja ne tuntuvat hyviltä.

On aivan liian helppoa verrata itseään muihin: ”Kaikkihan käyvät kaupassa” tai ”Kaikkihan lukevat päivän lehden”. Toiset ajattelevat, että vain esim. työllistyminen on tärkeää ja eihän lehden lukeminen auta siinä yhtään. Näin viedään arvo tekemisestä, ja pienetkin asiat kuten lehden lukeminen voi tuntua tyhjänpäiväiseltä.

Usein kuitenkin kuntoutujalle jopa lehden lukeminen tai kaupassakäynti vaatii ponnistusta. Vertailtaessa itseään muihin unohdetaan omien voimavarojen vähäisyys.

Ihminen näkee helposti itsensä koko ajan samanlaisena. Helposti hän ajattelee, että pystyin tuohon aikaisemmin, pitäisihän minun pystyä siihen nytkin. Sai-

rastuminen laskee kuitenkin voimavaroja huomattavasti. Eteenpäin menemisen yksi tärkeimpiä edellytyksiä onkin omien voimavarojen tunnistaminen ja arvostaminen.

Omien voimavarojen tunnistaminen ei ole kuitenkaan helppo tehtävä. Monen vointi vaihtelee kovasti päivittäin. Lisäksi ympäristö vaikuttaa paljon omaan jaksamiseen. Tukeva ja kannustava ympäristö lisää voimavaroja huomattavasti, kun taas epäilevä ja kyseenalaistava ympäristö vie voimavaroja.

## Voimavarat lähtevät ihmisestä itsestään

Voimavaroja voidaan tutkia kauden eri ominaisuuden kautta. Nämä ominaisuudet ovat terveys, toimintakyky, osaaminen, arvot, asenteet ja motivaatio. Jokainen voi arvioida näitä ominaisuuksia omassa elämässään ja niiden vaikutusta voimavaroihin.

Osaamista arvioidessa ei ole niinkään tärkeää, mitä osaa, vaan kuinka pystyy päivittäin käyttä-

mään osaamistaan. Arvot ja asenteet voivat tukea jaksamista tai viedä voimavaroja. Kaikilla on motivaatiota johonkin. On tärkeä miettiä mihin oma motivaatio kohdistuu.

Myös tavoitteiden asettamisella on suuri vaikutus voimavaroihin. Liian korkeat tavoitteet vievät helposti viimeisetkin voimavarat. Jos tulee onnistumisia, voi innostua liiaksi ja asettaa seuraavat tavoitteet liian korkealle.

Liian alhaiset tavoitteet voivat tuntua turhauttavilta. Oikean kokoiset tavoitteet tuovat onnistumisen kokemuksia, lisäävät voimavaroja ja parantavat omaa vointia.

Usein tavoitteita asetetaan ja omia voimavaroja testataan sen kummemmin ajattelematta. Olo on esimerkiksi vähän parempi ja ylimääräistä aikaakin on. Mietitään mitä voisi tehdä?

Jos uusi tekeminen on liian haastavaa, voi saada kokemuksen, ettei minulta onnistu enää mikään. Siksi olisi tärkeää, että tietoisesti ryhdyttäisiin testaa-

maan omia voimavaroja ja asettamaan tavoitteita.

Kokeillaan eri asioita ja kerätään palautetta. Haravoitaan omille voimavaroille sopivat tavoitteet.

Jos jonkin tekeminen on liian vaikeaa, helpotetaan sitä. Jos jonkin tekeminen on liian helppoa, lisätään haastavuutta.

## Onnistumisen kokemuksia

Kun saa tehdä omien voimavarojen mukaisesti asioita, tulee onnistumisen kokemuksia. Onnistumisen kokemukset lisäävät voimavaroja. Voimavarojen lisääntyessä tavoitetasoa voidaan nostaa, voidaan tehdä haastavampia asioita. Voidaan päästä positiiviseen kehään, jossa edelliset onnistumiset auttavat ja tukevat seuraavia onnistumisia.

Odotukset itseä kohtaan ja vastaus kysymykseen ”Millainen minun tulisi olla?” tulevat helposti ulkopuolelta. Saamme vaikutteita televisiosta, radiosta, lehdistä, kulttuurista, läheisiltä jne.

Liian harvoin tulee mietittyä,

ovatko nämä odotukset ja vaatimukset hyödyllisiä minulle? Auttavatko ne minua jaksamaan ja parantamaan elämäni laatua? Vai tuottavatko ne minulle jatkuvia pettymyksiä ja epäonnistumisen kokemuksia?

Varsinkin jos omat voimavarat ovat laskeneet sairastumisen myötä, olisi hyvä laskea odotukset ja vaatimukset voimavaroja vastaaviksi. Tämän vuoksi on tärkeä tutkia omia odotuksiaan ja vaatimuksiaan.

On myös tärkeää löytää itselleen sopivat odotukset ja vaatimukset, jotka tukevat ja kannustavat eteenpäin. Tämä tarkoittaa usein vaatimusten hylkäämistä ja niiden tulkitsemista mahdollisuuksiksi. Esimerkiksi oman voinnin edistämisen voi nähdä suurena vaatimuksena tai mukavana mahdollisuutena.

Jyrki Rinta-Jouppi  
Työ- ja koulutusvalmentaja  
Mielenterveyden keskusliitto



# Yyterin dyynien kuiskintaa

**Osallistuin ajalla 26.11. – 1.12.2007 Mielenterveyden keskusliiton Kuntoutumisen ja muutos -kurssille Porin Yyterin kylpylähotellissa. Kaikkiaan kurssilaisia oli mukana 19.**

Kävimme läpi kurssilla kuntoutumisen teemaa, sen vaiheita, taantumisia ja etenemisiä – kuntoutumispolkua. Aamupäivät olivat alustuksia ja keskustelua. Lisäksi jakauduimme pienryhmiin, joissa asiaa ja päivän teemaa puitiin tarkemmin.

Iltapäivät olivat pyhitetyt liikunnalle, omatoimisuudelle ja yhteiselle toiminnalle. Yyterin sannat tulivat tutuiksi yhteisillä ja yksityisillä kävelyretkillä.

Rantaa on Yyterissä noin 8 km, joten dyynien kuisketta riittää. Mahtavin kokemani reitti oli dyynien päällä kulkevalla harjulla, josta oli esteetön näköala merelle ja toisella puolen putosi harju rotkomaisesti alaspäin.

Muita liikunnallisia aktiviteetteja olivat sauvakävelyt, kuntosalit, leikit sisällä ja ulkona, ren-

toutusharjoitukset, allasjumput, sauna ja uinti.

## Surun ja onnen kyneleitä

Kurssi oli rankka ainakin aamupäivien osalta, jolloin kaikkina aamuina käsiteltiin henkilöpersoonaa eli itseä. Monet surun, jos lie, onnen kyneleet valuivat poskilta kipeitä asioita ja muistoja sivuttaessa. Pienryhmissä (4 – 5 henk.) saattoivat arimmatkin ihmiset purkaa tuntojaan laajaa ryhmää tutummille kollegoille.

Kullekin pienryhmälle oli nimetty vetoryhmästä henkilö, joita oli kaikkiaan viisi. Meidän ryhmämme vetojuhtana oli kurssivastaava, kuntoutussuunnittelija Maarit Liikanen Mielenterveyden keskusliiton Turun aluekeskuksesta.

Lauantiaamuna oli haikeiden jäähyväisten vuoro. Monien itkujen ja halausten kera lähdettiin itse kukin kotimatalle. On mielenkiintoista, että itseä ja omaa kuntoutumista käsittelevä kurssi jättää jälkensä vielä pitkäksi aikaa kurssin jälkeen. Ihmismieli prosessoi koettuja asioita ja tapahtumia.



Yyterissä riittää hiekkarantaa kahdeksan kilometriä.

KUVA: PENTTI PERE / SATAKUNNAN MUSEON KOKOELMAT

Pienet ja suuret vinkit muodostuvat lopulta konkretiaksi. Miten minä voisin hyödyntää elämässäni tuota rouva X:n jo kokeilemaa ja kokemaa keinoa tietyin asian voittamiseksi tai hoitamiseksi?

Kurssi oli erinomainen ja antoisaa. Yyterin kylpylähotellin palvelutaso oli hyvä. Erityisesti jäi mieleen pääomistajien, toimitusjohtaja Seppo Mäki-Ullakon ja johtaja Sinikka Mäki-Ullakon myönteinen ja positiivinen asenne kaikkia asiakkaita kohtaan. Tänne on hyvä tulla -henki jäi leijumaan ilmaan.

Me kurssilaiset palaamme Yyteriin 9. – 14.6.2008, jolloin jatkamme kuntoutumispolkumme selvittelyä Yyterin hiekoilla. Silloin on kesäkuu ja lomat jo alkaneet Yyterin rannoilla. Olen kiitollinen mahdollisuudesta osallistua Mielenterveyden keskusliiton ensimmäiselle kurssille kuntoutumiselämässäni.

Unto Vaskuu

## Kokemustiedon lähteellä

**Mielenterveyden keskusliitto on vaikuttanut jo yli 35 vuoden ajan mielenterveytyötä tekävänä kuntoutujien etujärjestönä. Liitto on syntynyt mielenterveysyistä kuntoutuvien ihmisten yhteisyyden tunteesta, ja sen toiminnassa korostetaan kokemuksellisen oppimisen kautta hankittua tietoa. Kaikessa etujärjestyössä tarvitaan ihmisen arkielämän ymmärtämistä ja moniäänistä arvopohdintaa.**

Miksi Mielenterveyden keskusliitto kouluttaa? Liiton yhdistysten jäsenet ovat toimineet kokemustiedon välittäjinä kautta aikojen.

Vertaistukeen ja ihmisten omiin kokemuksiin keskittyen liitto onkin kouluttanut ryhmänvetäjiä, kurssiohjaajia, yhdistysasiantuntijoita ja aktivisteja. Heistä on kasvanut keskinäisen tuen ja avun asiantuntijoita niin yhdistyksiin ja liittoon kuin niiden ulkopuolellekin.

Koulutustoiminta alkoi suunnitelmallisemmin vuonna 1994, jolloin käynnistyi itsehoitoryhmän ohjaajien koulutus. Viime vuosina Mielenterveyden keskusliiton jäsenjärjestöilleen suuntaama koulutus on monipuolistunut mm. alueellisten järjestökoulutuksen (Savijaloista kivijalaksi 2004–2007) ja kuntoutusasiantuntijakoulutuksen (Trio-projekti 2001–2005) kautta.

Koulutuksen rooli nouseekin yhä enemmän esiin toimintaa kehitettäessä. Kokemustietoa arvostetaan ja sitä halutaan välittää. Monipuolisen koulutustoiminnan kautta liitto tekee kuuluvaksi jäsenistössä piilevän ”hiljaisen tiedon” sekä edistää yhdistystoiminnan perustehtävän toteutumista jäsenistön asiantuntijuutta kunnioittamalla.

Näitä päämääriä tavoiteltiin myös alueellisessa kouluttajakoulutus -pilotissa 7.9. – 19.10.2007 Turussa.

### Kohtaamiset

Kohtaamiset ovat olennainen osa elämää, ihmisenä olemista ja ryhmän toimintaa. Elämäntilanteet avaavat uusia kohtaamisia. Kes-

kustelevaa ja kuuntelevaa kohtaamista syntyy matkalla toisen ihmisen maailmaan, toisen salliman tarinan verran.

Elämä on täynnä kohtaamisia – kohti jotain. Silloinkin kun ei ole ketään läsnä, kohtaamme itsemme.

Koulutusaika oli kohtaamisia kokemustiedon ilmapiirissä. Kohtaamisia, joissa tultiin ihmistä lähelle.

Kertomuksia elämästä: Henkilökohtaisia, lihaa ja verta olevia kokemuksia. Tarinoita syvistä veistä, ajan kuljettamia.

Näihin kertomuksiin yhdistyi oivaltava tulkinta: vaikeatkaan asiat eivät estä ihmistä jatkamasta elämäänsä arkipäivän tasapainossa ja toivon tulevaisuudessa.

Tarinat kertoivat, ettei ongelmien tarvitse olla ihmiskäden raivamatonta korpea.

Oman voiman havaitseminen on vapauttavaa ja vaikuttaa selviytymiseen. Maailmaa pitää kulkea avoimin silmin, nähdä ja ymmärtää.

Kohtaamisissa kaikki mennyt virtaa ja kohoaa huomista kohti. Esiin nousevat ihmisen kohtaamisen aakkoset: kunnioittaminen, kuunteleminen ja kannustaminen.

Pienikin kohtaaminen vertaistuen hengessä on vapaaehtoisuuden käsialaa ja työkalu tuen toteuttamisessa. Erilaisia kohtaamisia yhdistää oivallus siitä, että perimmäinen elämänmuoto, selviytyminen, pitää ihmisen liikkeessä, ajatuksissa, luottaen ajan tuomiin (usein luoviinkin) ratkaisuihin. Alan myös itse ymmärtää, miten paljon mahtuu ihmiseen.

Keijo Virtanen,  
Mielenterveyden keskusliiton  
liittovaltuuston jäsen  
Lahti

Kuvat:  
Marja-Liisa Järvinen



Alueellisen kouluttajakoulutuspilotin osanottajia, vasemmalta Jyrki Rönkkö, Keijo Virtanen ja Pirkkoliisa Nordlund.



Jan Stenroos (vas.) ja Heikko Poikonen.



## Koulutuskalenteri

### Nuoret ja haaveet

Ajankohta: 3.3.2008 – 12.5.2008 klo 13–15.30  
Paikka: Turun Propelli Läntinen pitkäkatu 35, Turku  
Järjestäjä: Turun Propelli  
Lisätietoja ja ilmoittautumiset:  
Pirjo Metsäranta puh. (02) 231 5037 tai 040 562 4773

### Toiveista totta -kurssi työelämään ja opiskelemaan tähtääville mielenterveyskuntoutujille

Ajankohta: 5.3.–6.6.2008.  
Paikka: Ammatillisen kuntoutumisen tukipiste, Ratakatu 9, 3 krs. Helsinki  
Järjestäjä: Ammatillisen kuntoutumisen tukipiste.  
Lisätietoja:  
Jarkko Rintanen, p. 043 820 0488, jarkko.rintanen@mtkl.fi

### Mielenterveyspoolin työllisyysseminaari

Ajankohta: 26.3. klo 10–14  
Paikka: Helsinki Kino K13 Katajanokalla.  
Järjestäjä: Mielenterveyspooli  
Lisätietoja:  
Henri Rinkinen, p. 0500 844 576, henri.rinkinen@mtkl.fi

### Mielenterveys ja opintie -verkoston seminaari: Mielenterveys ja oppimisvaikeudet

Ajankohta:  
27.3.2008 klo 9–16, ennakoilmoittautuminen 19.3. mennessä  
Paikka: Helsinki, Ratakatu 9  
Hinta:  
65 euroa sisältäen luennot, materiaalit sekä kahvit ja lounaan.  
Järjestäjä: Mielenterveys ja opintie -verkosto  
Lisätietoja: Ilse-Maj Parviainen, p. 046 8507 586, ilse-maj.parviainen@mtkl.fi

### Asumisseminaari

Ajankohta: 14.5.2008  
Paikka: Helsinki, Ratakatu 9  
Järjestäjä: Mielenterveyden keskusliiton koulutusyksikkö  
Lisätietoja: vs. koulutussuunnittelija, p. 046 8507 586, ilse-maj.parviainen@mtkl.fi

### Kokemusasiantuntijuuden ja vertaistyon kehittämispäivä

Ajankohta: 9.5.2008  
Paikka: Tampere, Iideshovi  
Järjestäjä: Mielenterveyden keskusliitto ja Psykonomiaopisto yhteistyössä Kokemus tiedoksi -projektin kanssa  
Lisätietoja: vs. koulutussuunnittelija, p. 046 8507 586, ilse-maj.parviainen@mtkl.fi ja Kokemus tiedoksi -projektin vastaava projektityöntekijä Terhi Jankko, p. 040 760 9596, terhi.jankko@muotiala.fi

### Itsehoidon koulutuspäivä

Ajankohta: 28.5.2008  
Paikka: Turku  
Järjestäjä: Mielenterveyden keskusliitto ja Psykonomiaopisto  
Lisätietoja:  
vs. koulutussuunnittelija, p. 046 8507 586, ilse-maj.parviainen@mtkl.fi  
Jorma Heikkinen, p. 040-5742448, heikkinen\_jorma@hotmail.com

## Lounais-Suomen alueen koulutukset, kevät 2008

### Seuturyhmät

(Lounais-Suomen alueen yhdistysten hallituksen varsinaisille jäsenille ja varajäsenille)

#### 1) SATAKUNNAN SEUTURYHMÄ

Paikka: Suontaustan museo  
Suontaustantie 293  
27510 Eura

Aika: 26.03.2008. klo 10.30

**Ilmoittautumiset (henkilömäärä/yhdistys) pe 14.3. mennessä**

#### 2) HÄMEEN SEUTURYHMÄ

Paikka: Lautsian Lomakeskus  
Lautsiankuja 20  
14680 Alveltula (Hauho)

Aika: 28.03.2008. klo 10.30

**Ilmoittautumiset (henkilömäärä/yhdistys) ma 17.3. mennessä**

#### 3) POHJANMAAN SEUTURYHMÄ

Paikka: Käsiyöntalo Loftet  
Raastuvankatu 28  
65100 Vaasa

Aika: 03.04.2008. klo 10.30

**Ilmoittautumiset (henkilömäärä/yhdistys) ke 19.3. mennessä**

#### 4) TURUN SEUTURYHMÄ

Paikka: Pääkirjasto, Laurinsali  
Vilhontie 2  
24100 Salo

Aika: 09.04.2008. klo 10.30

**Ilmoittautumiset (henkilömäärä/yhdistys) ti 25.3. mennessä**

#### 5) TAMPEREEN SEUTURYHMÄ

Paikka: Hoikan Opisto  
Hoikantie 15  
38100 Karkku

Aika: 23.04.2008. klo 10.30

**Ilmoittautumiset (henkilömäärä/yhdistys) pe 11.4. mennessä**

#### LISÄTIEDOT:

sihteeri Nina-Beata Granqvist, puh. (02) 231 5038 tai 0438200003, sposti: sihteeri.turku@mtkl.fi

### Puheenjohtajapäivät

Tulevasta liittokokouksesta johtuen puheenjohtajapäivät toteutetaan "poikkeuksellisesti" vaaliristeilyn muodossa 14.–16.04. (Helsinki-Tukholma-Helsinki). Risteily on suunnattu MTKL:n Etelä - ja Lounais-Suomen yhdistyksille ja matkan hinta on 20 € /henkilö.

#### Lisätiedot ja sitovat ilmoittautumiset (Lounais-Suomi) pe 14.03. mennessä

sihteeri Nina-Beata Granqvist  
puh. (02) 231 5038 tai 0438200003  
sposti: sihteeri.turku@mtkl.fi

### Työntekijäpäivät

Lounais-Suomen alueen Työntekijäpäivät järjestetään torstaina 08.05.2008 "piknik-kokouksen" muodossa (Turku-Maarianhamina-Turku, Viking Line). Tämän kokouskutsun piiriin kuuluvat ne jäsenyhdistysten työntekijät, joilla on voimassa oleva työsopimus liittoon kuuluvaan mielenterveysyhdistykseen ja ne työntekijät, jotka ovat työllistettyinä/sijoitettuina johonkin jäsenyhdistykseen ja toimivat operatiivisissa tehtävissä.

#### Lisätiedot ja sitovat ilmoittautumiset (Lounais-Suomi) pe 04.04. mennessä

sihteeri Nina-Beata Granqvist  
puh. (02) 231 5038 tai 0438200003  
sposti: sihteeri.turku@mtkl.fi

## Pohjoismainen Kesätapaaminen Ruotsissa 25.8.–31.8.2008

Pohjoismainen Kesätapaaminen järjestetään Nordisk Förening för Social och Mental Hälsa (NFSMH) toimesta jo 23. kertaa. Tänä vuonna tapahtuma pidetään Ruotsissa 25.8.–31.8.2008 välisenä aikana Hemavan nimisessä paikassa. Viikon aikana osallistujille on tarjolla mielenkiintoisia luentoja ja keskusteluja, paikallisia retkiä kiinnostaviin kohteisiin, liikuntaa sekä pohjoismaista kulttuurivaihtoa eri muodoissa. Matkan hinta on noin 500 euroa, johon sisältyy menopaluumatka bussilla, viikon täysihoito, tapahtuman ohjelma sekä matkanjohtajien tulkkauspalvelut. Tule mukaan matkalle kokemaan länsinaapurimme vieraanvaraisuutta ja iloista meininkiä! Ilmoittautumiset joko postitse hakukaavakkeella tai sähköpostitse jonna.siikamaki@mtkl.fi perjantaihin 25.04.2008 mennessä. Sähköpostista tulee käydä ilmi nimi, osoite, puhelinnumero, laskutusosoite ja mahdolliset ruokarajoitteet. Hakukaavakkeet ja lisätiedot: kuntoutussihteeri Jonna Siikamäki, puh. (09)565 77 329.



Vuonna 2007 kesätapaaminen järjestettiin Vöyrissä.

# Etelä-Suomen lääninhallitus: Ohjeilla ei saa rajoittaa psykoterapiaa

**Etelä-Suomen lääninhallitus on pitkän harkinnan jälkeen lokakuussa 2007 ottanut kantaa Mielenterveyden keskusliiton tammikuussa 2005 tekemään kanteluun.**

Kantelun syynä oli tilanne, joka syntyi, kun Kela vuonna 2004 hylkäsi runsaasti psykoterapi-an tarpeessa olevien potilaiden hakemuksia sillä perusteella, että heidän hoidon tarpeensa oli suurempi kuin Kelan kuntoutuspsykoterapioiden tarjoama parin vuoden hoito maksimissaan kaksi kertaa viikossa. Kela ei kiistänyt hoidon tarvetta, vaan päinvastoin kehotti potilaita vaatimaan hoitoa kotikunnaltaan.

Tässä tilanteessa Helsingin kaupunki kuitenkin kieltäytyi järjestämästä näille potilaille psy-

koterapiaa ylilääkärin antaman ohjeen perusteella. Ohjeen mukaan Helsingin kaupungin ostopalvelupsykoterapioissa päätöksenteon tulee perustua samoihin kriteereihin kuin Kelan kuntoutuspäätöksetkin.

Näin ollen jouduttiin täysin absurdiin tilanteeseen, jossa Kela ohjasi potilaat kaupungin psykoterapiaan, koska he "eivät täyttäneet Kelan kuntoutuspsykoterapian kriteereitä". Helsingin kaupunki puolestaan kieltäytyi järjestämästä heille psykoterapiaa täysin samalla perusteella: he "eivät täyttäneet Kelan kuntoutuspsykoterapian kriteereitä".

Helsingin kaupunki katsoo edelleen toimineensa täysin oikein ja perustellusti. Helsingin terveyskeskuksen psykiatrisen avohoitotoiminnan ylilääkäri,



psykiatrian dosentti Martti Heikkinen toteaa selvityksensä lopuksi, että "huoli siitä, että helsinkiläiset eivät saisi psykoterapiapalveluita on näin ollen täysin aiheeton."

Etelä-Suomen lääninhallitus päätyi kuitenkin päinvastaiselle kannalle. Se toteaa ratkaisussaan, jonka se on lähettänyt myös sosi-aali- ja terveysministeriölle, mm. seuraavaa:

"Lääninhallitus katsoo, että kantelun tekijän huoli siitä, että on olemassa väliinpuotojia, jotka jäävät ilman tarvitsemaansa psy-

koterapeutista tai muuta psykiatrista hoitoa ja kuntoutusta, on aiheellinen."

"On yleisesti tunnettu ja tunnustettu tosiasia, että psykiatrisen avohoidon ja psykoterapiapalvelujen tarve on maassamme suuri verrattuna palvelujen saatavuuteen."

"Palvelujen kattavuuden turvaamiseksi psykoterapeuttinen hoito tulisi saattaa hoitotakuun piiriin."

"Lääninhallitus kehottaa Helsingin kaupungin psykiatrisista

avopalveluista vastaavia ylilääkäreitä huolellisuuteen heidän antaessaan ohjeita hoitaville lääkäreille, jotta ohjeita ei olisi mahdollista tulkita liian rajoittavasti ja sitovasti niin, että ne ... epäävät potilaan yksilöllisesti tarvitseman hoidon ja kuntoutuksen."

Tuomo Tikkanen  
puheenjohtaja  
Suomen Psykologiliitto

Kannanotto löytyy kokonaisuudessaan osoitteesta: [www.mtkl.fi](http://www.mtkl.fi)

## Hyvä jäsen! KESÄPÄIVÄT LAIVALLA



### Tervetuloa mukaan

**Mielenterveyden keskusliiton kesäpäiville Turku-Tukholma-Turku -risteilylle m/s Isabellalla 19.- 20.elokuuta 2008**

Lähtö: Turusta 19.8. kello 21.00  
Paluu: Turkuun 20.8. kello 19.50

Kesäpäivät ja risteily nyt uskomattoman edulliseen hintaan, johon sisältyy

- \* matka valitussa hyttiluokassa
- \* meriaamiainen seisovasta pöydästä

- \* alkoholiton juoma
- \* kahvi ja hedelmä kokoustilassa
- \* liiton järjestämää ohjelmaa kokoustilassa
- \* laivan ohjelma
- \* kesäpäivä merellä

Kesäpäiville mahtuu 250 jäsentä.

#### Hinta/henkilö

1 henkilö A-hyttiluokassa	36,00
2 henkilöä A-hyttiluokassa	24,00
3 henkilöä A-hyttiluokassa	21,00
4 henkilöä A-hyttiluokassa	19,00

1 henkilö B-hyttiluokassa	31,00
2 henkilöä B-hyttiluokassa	22,00
3 henkilöä B-hyttiluokassa	19,00
4 henkilöä B-hyttiluokassa	17,50

Matka varataan koodilla FRILO

Matka ja samalla hytti varataan suoraan Viking Lineltä puh.0600-41 577

(1,64 euroa/vastattu puhelu + norm.pvm/mpm)

Puhelinvaraus maksaa 5 euroa.

Internetin kautta varattaessa

varausmaksua ei peritä.

[www.vikingline.fi/risteilyvaraukset](http://www.vikingline.fi/risteilyvaraukset)

Kokoustiloiissa tapahtuvaa tarjoilua varten tulee jokaisella kesäpäivien osanottajalla olla näihin oikeuttava ranneke kädessään. Niitä ja kesäpäiväohjelmaa jaetaan satamaterminalissa ennen laivaan menoa.

#### Lisätietoja:

Inkeri Aalto, puh. 0500-477 839

In memoriam



# Veikko Ihalaisen muistoksi

Vuosi 2008 alkoi surullisella uutisella Veikko Ihalaisen pois-menosta. Hän teki merkittävän elämäntyön vapaaehtoisessa mielenterveystyössä niin paikallistasolla, alueellisesti kuin liitonkin tehtävissä. Toistakymmentä vuotta sitten hän toimi aktiivisesti Juuan Mielekkäässä, osallistui liiton järjestämille kursseille ja kiinnostui siten myös liiton luottamustehtävistä, joita hänelle tarjottiinkin. Veikko oli myös perustamassa liiton Itäistä Tiimiä toimien vuosikaudet sen puheenjohtajana.

Mielenterveyden keskusliiton hallitukseen Veikko valittiin kahteen eri otteeseen. Hän oli aina sen aktiivisimpia jäseniä. Erityisen pitkän uran hän teki liiton kuntoutustyöryhmässä. Lisäksi Veikko toimi liiton ansiomerkkitoimikunnan puheenjohtajana osoittaen siinä hyvää jäsenkuntamme tuntemusta ja oikeudenmukaisuutta.

Viimeisinä elinvuosinaan hän halusi erityisesti kehittää liitossa miestoimintaa ja ikäihmistien toimintaa ollen molempien työryhmien puheenjohtajana.

Hänen ehdotuksestaan liiton tämän vuoden, mielenterveysviikon ja Mielenterveysmessujen teemana on vanheneva väestö.

Veikko Ihalainen oli mukana myös liiton omistaman osakeyhtiön, Oy MTKL Vireä Mieli Ab:n hallinnossa toimien mm. sen puheenjohtajana. Tässä tehtävässään hän osoitti sekä viisautta että jämäkkyyttä.

Jokaisella ihmisellä on oma ainutlaatuinen polkunsuunnitelma jettavana iloineen ja vaikeuksineen. Elämä alkaa ja elämä päättyy. Luopumisen aika on vaikeaa ja elämästä luopuminen usein se vaikein hetki. Veikko sairasti ja luopui arvokkaasti jättäen mieliimme pysyvän, hyvän muiston.

Veikko Ihalaiselle myönnettiin vuonna 2006 Mielenterveyden keskusliiton hopeinen ansiomerkki.

Timo Peltovuori  
toiminnanjohtaja

Inkeri Aalto  
viestintäjohtaja

# K I R J A K A U P P A

## Yhteisasumisesta yhteiskuntaan?

Ensimmäinen laaja suomenkielinen tutkimus mielenterveyskuntoutujien asumispalveluiden tilasta ja tulevaisuudesta. Se perustuu yli 300 asumisyksikön kyselytutkimukseen ja noin 50 mielenterveyskuntoutujan elämäntarinahaastatteluun. Markku Salo ja Mari Kallinen, 2007.  
Hinta 26.00 € + postikulut. Toimitetaan postiennakolla.

## Skitsofreniasta kuntoutuminen

Ensimmäinen kuntoutujalähtöinen yhteiskuntatieteellinen mielenterveystutkimus. Teos pohjautuu Päivi Rissanen lisensiaattityöhön, jossa hän haastattelee hoitoonsa ja kuntoutukseensa osallistuneita mielenterveystyöntekijöitä sekä peilaa omia kokemuksiaan laajaan skitsofreniasta käsittelevään tieteelliseen kirjallisuuteen. Päivi Rissanen, 2007  
Hinta 22.00 € + postikulut. Toimitetaan postiennakolla.

## Voiko kuntoutumista ohjata? - Ohjaava työote mielenterveystyössä

Oppaassa kuvataan ohjaavaa työtettä mielenterveyskuntoutuksessa, sen periaatteita ja käytäntöjä. Opas on suunnattu mielenterveystyön avopalvelujen parissa työskenteleville. Sitä voidaan hyödyntää erityisesti julkisella sektorilla, mutta siitä voivat hyötyä kaikki mielenterveystyötä tekevät. Reija Narumo 2006  
Hinta 6.00 € + postikulut. Toimitetaan postiennakolla.

## Keinoja omaan kuntoutumiseen - Ohjaajan työkirja

Kirja kuntoutumista edistävien ryhmien ohjaajille. Jari Koskisuus ja Kaiju Yrttiaho 2005.  
Hinta 5 € + postikulut. Toimitetaan postiennakolla.

## Keinoja omaan kuntoutumiseen - Vertaisohjaajan työkirja

Mielenterveyskuntoutuksen yli 20-vuotiseen kurssityöhön pohjautuva kirja kertoo vertaisohjaajan tehtävistä kuntoutumista edistävissä ryhmissä. Sopii myös ammattiohjaajille. Markku Lehto 2005.  
Hinta 5 € + postikulut. Toimitetaan postiennakolla.

## Keinoja omaan kuntoutumiseen - Kuntoutujan työkirja

Kirjan tarkoituksena on auttaa hahmottamaan omaa kuntoutumista ja mitä itse voi tehdä oman kuntoutumisensa hyväksi. Käytetään kuntoutumista tukevilla ja edistävillä kursseilla ja ryhmissä. Soveltuu myös itsenäiseen opiskeluun. Kirjan ovat toimittaneet Jari Koskisuus ja Kaiju Yrttiaho, 2004.  
Hinta 5 € + postikulut. Toimitetaan postiennakolla.

## Psykiatrian historia

Toronton yliopiston historian professorin Edward Shorterin Psykiatrian historia on perusteellinen ja yksityiskohtainen katsaus saksalaisen, ranskalaisen, englantilaisen ja yhdysvaltalaisen psykiatrisen hoidon juuriin. Mielenterveyden keskusliitto ja Psykiatrian yhteistyö ry, 2005.  
Hinta 40 € + postikulut. Hinta MTKL:n jäsenille 33 €. Toimitetaan postiennakolla.

## Opintie työelämään - näkökulmia mielenterveyskuntoutujien ammatilliseen kuntoutukseen

Julkaisu kuvaa mielenterveyskuntoutujille suunnatun ammatillisen kuntoutuksen kokonaisuutta keskittyen erityisesti koulutuksen tarjoamiin mahdollisuuksiin. Kirjan ovat toimittaneet Satu Veijalainen ja Mika Vuorela, 2004.  
Hinta 15 € + postikulut. Toimitetaan postiennakolla.

## Ihminen, vertainen

Mielenterveyden keskusliiton jäsenyhdistyksissä on toiminut kuntoutujien vertaisryhmiä jo kymmenen vuotta. Kirja kertoo vertaistuen aatteesta ja ryhmätoiminnan historiasta. Kirjoittaja Heli Hulmi, 2004.  
Hinta 25 € + postikulut. Toimitetaan postiennakolla.

## Sinulle voin kertoa

Mitä on vertaisuus mielenterveyskuntoutujien omin sanoin ja kuvin? Rehellinen, koskettava antologia pohjautuu Mielenterveyden keskusliiton runo- ja valokuvakilpailuun. Koonnut Marja Tyybäkinen, 2004.  
Hinta 16,20 € + postikulut. Toimitetaan postiennakolla.

## Lisää mielenterveyden keskusliiton julkaisuja verkkokaupassamme osoitteessa [www.mtkl.fi](http://www.mtkl.fi) > verkkokauppa

Tilaukset alla olevalla kupongilla tai:  
Mielenterveyden keskusliitto, puh. (09) 5657 730  
Maie Puusaar, (09) 5657 7356, maie.puusaar@mtkl.fi



### TILAA SEURAAVAT JULKAISUT (rasti ruutuun):

- Yhteisasumisesta yhteiskuntaan?
- Skitsofreniasta kuntoutuminen
- Voiko kuntoutumista ohjata? - Ohjaava työote mielenterveystyössä
- Keinoja omaan kuntoutumiseen - Ohjaajan työkirja
- Keinoja omaan kuntoutumiseen - Vertaisohjaajan työkirja
- Keinoja omaan kuntoutumiseen - Kuntoutujan työkirja
- Psykiatrian historia
- Opintie työelämään - näkökulmia mielenterveyskuntoutujien ammatilliseen kuntoutukseen
- Ihminen, vertainen
- Sinulle voin kertoa

Tilaa nimi: \_\_\_\_\_

Osoite \_\_\_\_\_

Postinumero ja -toimipaikka \_\_\_\_\_

Puhelin kotiin / työhön (suunnanumeroineen) \_\_\_\_\_

Olen Mielenterveyden keskusliiton jäsen



Mielenterveyden keskusliitto

## VERTAISTUKIRYHMÄN OHJAUKSEN PERUSKURSSI

14. - 17.04. 2008 Turussa, Kaksikerran saarella

Lounais-Suomen alueella toimivien yhdistysten vertaistukiryhmien ohjaajille ja ryhmän ohjausta harkitseville suunnattu **kaksiosainen** oma-apukoulutus (jatko-osa syksyllä).

Koulutuksen avulla luodaan ja kohennetaan ryhmän ohjaamisen taitoja tutustumalla vertaistuen ja ryhmän dynamiikan peruskysymyksiin (perustamisesta pulmiin) sekä tutkimalla ohjaajan erityistä roolia ja tehtävää.

Koulutuksen omavastuu, 20e, sisältää ruokailun ja majoituksen (2hh). Matkat korvataan halvimmalla kulkuneuvon mukaan osallistujalle jälkikäteen.

Lisätietoja ja **sitovat ilmoittautumiset 26.03. mennessä**

Tervetuloa !

Virpi Vesterinen 046 85 111 32  
koulutussunnittelija  
MTKL:n Turun aluekeskus  
Läntinen Pitkätie 35, 20100 Turku  
virpi.vesterinen@mtkl.fi

[www.mtkl.fi](http://www.mtkl.fi)

# TAIDE JA TERVEYS



**Edistääkö taide terveyttä? Kenen terveyttä? Millainen riski on elää taiteilijana Suomessa? Entä kun taiteen tekijä on "hullun" kirjoissa – tekeekö se hänen taiteestaan ja sen merkityksestä vähemmän arvokasta?**

Konserttia varten on koottu ainutlaatuinen The Art Ensemble of Health -yhtye maan eturivin muusikoista. Konsertissa kuullaan yhtyeen jokaisen jäsenen sävellyksiä.

**THE ART ENSEMBLE OF HEALTH**  
**Juhani Aaltonen** (tenorisaksofoni ja alttuhuilu)  
**Iro Haarla** (piano)  
**Johanna Iivanainen** (laulu)  
**Mikko Iivanainen** (sähkökitarat)  
**Ulf Krokfors** (kontrabasso ja lausunta)

**Tervetuloa The Art Ensemble of Health -konserttiin:**

**22.4.2008 klo 18.00 Malmitalo, Helsinki** (lisäksi paneelikeskustelu)

**24.4.2008 klo 17.00 Kulttuurikeskus, Imatra** (lisäksi paneelikeskustelu)

**15.5.2008 klo 18.30 Verkatehdas, Hämeenlinna**

[www.mtkl.fi](http://www.mtkl.fi)

TILAISUUDET OVAT ILMAISIA.



Mielenterveyden keskusliitto

KIRJE-  
POSTI-  
MERKKI

Mielenterveyden keskusliitto

Ratakatu 9

00120 Helsinki

## UUSI ELÄMÄ MUURIEN TUOLLA PUOLEN

FINLANDIA – TALO, TERASSISALI, HELSINKI 26.-27.5. 2008

### OHJELMA

**26. toukokuuta: 30 Vuotta Italian radikaalista mielenterveyslaista (Italian ja Suomen kielillä, tulkataan)**

9.50 Avaussanat Pekka Sauri

#### DEINSTITUTIONALISAATIO

10.00 – 11.00 Ernesto Venturini: Deinstitutionalisaatio teoreettisena ja käytännöllisenä seikkailuna.

11.00 – 11.30 Kristian Wahlbeck: Perinteisen psykiatrisen sairaalajärjestelmän purkamisen viimeinen vaihe ja asumisen vaihtoehdot.

11.30 – 11.45 Tauko

#### MEIDÄN REFORMI

11.45 – 12.45 Mario Colucci: Basaglialaisen ajattelun ajankohtaisuus mielenterveyspalveluissa.

12.45 – 13.15 Markku Salo: Basaglialaisen ajattelun haaste jälkiakateemisessa tutkimustoiminnassa.

13.15 – 13.30 Keskustelua

13.30 – 15.00 Lounastauko

#### SOSIAALISEN YRITYSTOIMINNAN REFORMI

15.00 – 16.00 Franco Rotelli: Sosiaalisen yritystoiminnan filosofia ja käytäntö

16.00 – 16.30 Timo Haapoja ja Jukka Suurmäki: Yrittäjyys vai/ ja uusi elämä?

#### REFORMIN PUOLESTA JA SITÄ VASTAAN

16.45 – 17.15 Edoardo De Ruggieri: Reformi ja sen vastarinta Etelä-Italiassa

17.45 – 17.45 Raimo Matikainen ja Petri Vähäkangas: Italialaisen reformin vaikutus ja vastavaikutus Itä-Suomessa.

17.45 – 18.00 Keskustelua.

19.30 Avantgardesäveliä Malmitalossa: John Butcher (UK): saksofonit; Heikki Nikula: bassoklarinetti & Teppo Hauta-aho: Kontrabasso.

**27th of May: User Research in Mental Health – European Visions (Palveluiden käyttäjien tutkimustoiminta – Eurooppalaiset visiot) (Englanninkielinen)**

#### USER RESEARCH IN THE UK

10.00 – 10.45 Peter Beresford & Elizabeth Winder: User Research; Its History and Future in the United Kingdom.

10.45 – 11.30 Alison Faulkner: The Major Successes and Obstacles of User Research in the United Kingdom.

11.30 – 11.45 Pause

#### USER RESEARCH AND ITS ALLIANCES

11.45 – 12.30 Gabor Gombos (HU): User Research as Part of an European User Movement.

12.30 – 13.15 Petra Videmsek/Darja Zavirsek (SI): User Research and Academic Research.

13.15 – 13.30 Discussion

13.30 – 15.00 Lunch break

#### MAKING USER RESEARCH

15.00 – 15.45 Paolo Pini (IT) & Markku Salo (FI): Experiencing Psychiatric Hospital Care from Sociological Point of View.

15.45 – 16.30 Päivi Rissanen and User Research Team (FI): Experiencing Psychiatric Hospital Care from Users Point of View.

#### USER RESEARCH AND DEVELOPMENT OF PUBLIC MENTAL HEALTH SERVICES

16.30 – 17.00 The Finnish Case

17.00 – 17.30 Mario Serrano: The Prospectives in Italy.

17.30 – 18.00 Discussion

#### Hinta:

1 päivä 100 € (Mielenterveyden keskusliiton jäsenet 50 €)  
 2 päivää 160 € (Mielenterveyden keskusliiton jäsenet 80 €)  
 Hintaan sisältyy kahvit.

#### Ilmoittautumiset 12.5.2008 mennessä:

Toimistosihteerä Silja Lepistö, silja.lepisto@mtkl.fi,  
 (09) 5657 7343, 040 5000 822

# Ravitsemus ja mielenterveys – osa 3

## Tunteet tasapainoon – syöminen hallintaan

**Tunteet ja syöminen nivoutuvat tiiviisti yhteen. Useimmiten tunnesyömisestä puhutaan silloin, kun syömisellä turrutetaan negatiivisia tunteita. Oli ylensyöminen tai herkuttelun syynä sitten ilo tai suru, niin olisi tärkeää oppia tunnistamaan se raja, milloin tunne-elämä ottaa liian suuren vallan syömisestä ohjailussa.**

Moni takertuu tahtomattaan oravanpyörään, jossa laihdutuskuuri ja ylensyöminen vuorottelevat. Paino nousee ja laskee, ja lopulta painonhallinnasta kehkeytyy elämäntehtävä. Itsetunto ja oma minuus tuntuvat hukkuvan matkan varrella ja pahimmassa tapauksessa ne korvautuvat syyllisyyden ja häpeän tunteilla jokaisesta nautitusta suupalasta.

Asiaa ei auta yhtään, että lihavia pidetään usein laiskoina ja kansantaloudelle haitallisina. Terveystieteiden saattaa vain lisätä itseinhoa sekä tuntua piikkiä syvällä sisimmässä. Riittämättömyyden tunne lisää pakonomaisista pysymistä jojolaihduttamisen uuvuttavassa kierteessä.

Syömisestä ja tunteiden väliseen suhteeseen paneutunut terapeutti Irene Kristeri sanookin, että laihdutuskuurien takaa kuuluu usein viesti: en kelpaa sellaisena kuin olen. Hänen mukaansa riippuvuusongelmainen yrittää usein saada hyväksyntää kontrolloimalla itseään ulkopuolisten vaatimusten mukaan.

### Näläntunteen tunnistaminen

Aina ylensyöminen ei kuitenkaan liity tunteisiin, sanoo Kiloklubin ravitsemusasiantuntija ja tutkija Patrik Borg. Nälkää on joskus nimittäin vaikea tunnistaa varsinaisena nälän tunteena.

Verensokerin laskeminen voi tuntua makeanhimona, suuhun laittamisen tarpeena, suolaisen mielitekona tai vatsan täyttämisen tarpeena. Tyypillisimmin syömisestä ylilyöntejä sattuu iltasin varsinkin silloin, kun aamiaisen tai lounas on jäänyt väliin.

Jotta piilevä nälkä syömisen ongelmien syynä saataisiin eliminoitua, kannattaa seuraaviin asioihin kiinnittää huomiota:

### Syö riittävästi joka päivä

Liian alhainen päivittäisen energian määrä johtaa automaatti-

TEKSTI: AINO HOKKANEN

sesti valtavaan näläntunteeseen ja ruuanhimoon, jolloin syömistä on vaikea pitää hallinnassa. Etenkin, jos tunnistaa oman ylensyömisestä taustalla tunnesyömisestä oireita, kannattaa pitää huolta riittävästä energiansaannista tsaaisesti pitkän päivän.

Hyvänä mittarina riittävän syömisestä suhteen on sellainen päivä, kun ei ole tarvetta holtittomaan ahmimiseen.

### Syö kunnolla jo päivällä

Päivittäisestä energiasta noin puolet pitäisi nauttia ennen iltapäivää. Jos näin ei tapahdu, nälkä puskee läpi makeanhimona tai ahmimisena, eikä tunnu millään talttuvan.

Moni yrittää ratkaista ongelman syömällä iltaisin ruuanhimoonsa kevyttä ruokaa, mutta määrä on usein kuitenkin liian suuri. Kevytsyönteiden turvin annetaan helposti ikään kuin lupa ahmimiselle, joka on aina vahingollista tasapainoisten ruokailutottumusten saavuttamiselle.

Päivällä syöty reilumpi määrä ei lisää syömistarvetta iltaisin, päinvastoin. Se saattaa kohtuullistaa illan nälkää ja auttaa syömisestä hallinnassa.

### Kiinnitä huomio ruuan laatuun

Ruuan laatu ei ole suoranaisesti yhteydessä holtittomaan syömiseen, mutta voi vaikuttaa tähän paljonkin verensokerin heilahtelun kautta. Esimerkiksi paljon sokeria ja valkoista vehnää sisältävät ruuat nostavat verensokerin nopeasti huippulukemiinsa, jolloin se myös romahtaa nopeasti. Tämä tuntuu usein väsymyksenä ja makean himona.

Täysjyväviljat tuotteet ja proteiinia sisältävät tuotteet puolestaan pitävät verensokerin tasaisena pitkempään ja samalla hillitsevät näläntunnetta ja mahdollista ahmimishimoa.

Näiden syömiseen liittyvien teknisten neuvojen huomioiminen vähentää tunnesyömisestä liittyviä ongelmia ja saattaa parhaimmillaan jopa poistaa ne kokonaan. Jos syömisestä hallinta tuntuu edelleen mahdottomalta, on hyvä ruveta etsimään ja käsittelemään syömisestä liittyviä psykologisia ongelmia.

### Anna itsellesi lupa syödä

Tunnesyöjä elää usein syömisestä suhteen kieltäytyksen ja liiallisen kontrollin maailmassa.

Jos syömistä rajoitetaan rankasti ja ruuasta pidättäytytään loitolla, asetelma ruokkii omalta osaltaan ruuanhimoa. Huonon päivän sattuessa kontrolli saattaa murtua ja ahmimisen tarve voi tällöin olla valtava.

Näin tapahtuu usein mielialan laskiessa ja tilanne koetaan tunnesyömisestä, vaikka syy onkin kieltäytyvässä syömisessä.

Borgin mukaan itselleen olisi annettava lupa syödä niin paljon kuin haluaa ja nälkä sitä vaatii. Lihomisen pelon hän romuttaa sillä, että tunnesyömisestä liittyvän ahmimisen taustalla on usein juuri liika kontrolli ja syömisestä kieltäytyminen.

Kieltäytyvä ajattelumalli väärin nälän ja kylläisyyden tunteet ja saa syömään enemmän. Kieltäytyksestä irtautuminen vaatii kuitenkin kontrollin vähentämistä ja omaan kehoon luottamista, jotka ovat tunnesyöjälle vaikeita toteutettavia.

Epäilijöille Borg kuitenkin vakuuttaa, että oma keho kyllä toi-

mii, jos sen antaa toimia. Se on mahdollista vain, jos antaa tahdonvoiman sijasta nälän säädellä syömistä.

### Tunteet syömisestä taustalla

Kieltäytyvien syömisasenteiden purkaminen ja näläntunteen luonnollinen löytäminen saattaa viedä aikaa, joka kannattaa hyväksyä. Edellä mainitut keinot auttavat monilla ongelman poistamiseen, mutta eivät kuitenkaan kaikilla.

Jos edellisten ohjeiden ja pysyvään laihtumiseen johtavan ajatusmallin omaksuminen tuntuu ylitympäisemmäksi vaikealta, voidaan puhua todellisesta tunnesyömisestä ongelmasta. Tällöin olisi hyvä tutkiskella omia taustojaan, asenteitaan ja ajatusmallejaan mielellään psykologin tai muun asiantuntijan kanssa.

Tämä voi olla hyödyllistä monelle, mutta mikään ei poista tarvetta parantaa edellä mainittuja neljää syömisestä osa-aluetta. Jos syöminen on teknisesti pielessä, on mahdotonta sanoa, missä ongelman ydin piilee, itse syömisessä vai jossakin syvemmillä.

### Oman itsensä hyväksyminen

Näin mainonnan ja erilaisten terveystieteiden kampanjoiden aikakautena ei juuri ole ihmisiä, jotka eivät tietäisi, miten pitäisi syödä, liikkua tai ylipäänsä elää terveellisesti.

Syyllistämisen ja iänikuisten ohjeiden tuputtamisen sijaan olisi hyvä, jos lihavuuden ja eri sairauksien hoidossa tuotaisiin esille myös tunteiden ja syömisestä yhteys. Tämän avulla moni voisi itsekin havaita syömisestä liittyvän ongelman perimmäisen syyn.

Pelkkä ruokavalion ja liikunnan korostaminen hoidon yhteydessä voi saada laihduttajan tuntemaan itsensä vieläkin huonommaksi ja riittämättömäksi ihmisenä.

Tunnesyöjän olisi laihduttamista tärkeämpää pystyä hyväksymään itsensä sen näköisenä ja kokoisena kuin on. Jos ihminen oppii rakastamaan itseään sellaisena kuin on, vapautuu häneltä energiaa muuhunkin kuin loputtomiin laihdutuskuureihin ja ruuan karttelemiseen.

Hyväksynnän ja elämänilon löytyessä ruokaan ei tarvitse enää turvautua tai paeta, vaan siitä voi nauttia niin yksin kuin yhdessäkin. Läpikäymällä syömisestä liittyviä tunteita, ongelmatilanteita voi ruveta ennakoimaan ja lopulta myös välttämään mahdollisia repsahduksia.

Esimerkiksi vihan tai yksinäisyyden tunteiden vallitessa tai väsyneenä kontrolli pettää helposti ja syömisestä löytyy sylin tai silityksen korvike. Jos tunteiden tunnistaa ajoissa, olisi hyvä suunnata energia johonkin aivan muuhun kuten soittaa ystävälle tai lähteä vaikkapa kävelylle.

Väsyneenä kannattaa tietenkin levätä ja huolehtia myös ennakoon, ettei yliväsymystila yllätä liian usein. Pitämällä kiinni syömisestä teknisistä ohjeista ja tarkkailemalla syömisestä liittyviä tunteita ollaan jo aika pitkällä.

Lopulta itsensä hyväksyvä ihminen oppii tekemään itselleen oikeita asioita ja myös ravita itseään oikein.

Aino Hokkanen  
vs. liikuntasuhteeri  
Mielenterveyden keskusliitto

Lähteet:  
www.hs.fi  
www.lahdenmessut.fi  
Terhi.net  
www.vantaanlauri.fi  
Verkkoklinikka.fi



Tunnesyöminen voi ilmetä esimerkiksi makean ahmimisena.

# Mielenterveyden keskusliiton mestaruusturnaus

Mielenterveyden keskusliiton mestaruusturnaus pidetään 10.–11.5.2008 Oulussa. Valtakunnallinen turnaus kokoaa mielen-terveysalan joukkueet taistelemaan mestaruuksista nyt seitsemättä kertaa. Turnauksen lajeina ovat salibandy ja lentopallo.

Luvassa on jälleen tiivistähtinen ja kiihkeätunnelmainen viikonloppu. Vuoden 2007 turnaus Seinäjoella osoitti, että joukkueilta löytyy niin taitoa kuin sisuaikin. Mestaruusturnaus pidetään Oulun keskustassa Raksilan kaupunginosassa sijaitsevassa Ouluhallissa (Ylioppilantie 4, 90100 Oulu).

Salibandy pelataan lauantaina ja lentopallot pelit sunnuntaina. Turnaukseen ovat tervetulleita Mielenterveyden keskusliiton paikallisyhdistysten joukkueet sekä myös muut mielen-terveysalan joukkueet. Joukkueen pelaajat voivat olla sekä miehiä että naisia, mutta lisenssipelaajat eivät ole sallittuja. Päätös perustuu siihen, että turnaus halutaan pitää mielen-terveyskuntoutujien turnauksena. Turnaussääntöjä voi tiedustella liikuntasihteeriltä.

Salibandyssä havaittujen ta- soerojen välttämiseksi on lauantain pelissä tänäkin vuonna kaksi sarjaa: harraste- ja kilpasarja. Joukkueet voivat itse päättää kumpaan sarjaan ilmoittautuvat. Lentopallossa kaikki joukkueet pelaavat samassa sarjassa.

Yhdistyksestä voi tulla samaan



Mielenterveyden keskusliiton mestaruusturnaus pidetään tänä vuonna Oulussa. Mestaruusturnauksen palkintoja Seinäjoella vuonna 2007.

lajiin vain yksi joukkue/sarja (salibandy: kilpa/harraste). Sallittu pelaajamäärä joukkueessa on 15 ja kentällä 5 + 1 maalivahti (salibandy). Pelaajien vaihdot voivat tapahtua milloin tahansa, kunhan vaihdot tapahtuvat vaihtopaikalta ja poistuva pelaaja on ylittämässä kaukalon, kun uusi pelaaja siirtyy kaukaloon. Ns. yhdistettyjen joukkueiden kokoaminen on sallittua eli nimetyssä jouk-

kuessa saa pelata eri yhdistysten jäseniä.

## Majoitus

Yhteismajoitusta ei ole järjestetty, vaan majoitusta tarvitsevat joukkueet varaavat itse majoituksen haluamastaan paikasta. Majoi- tus- ja matkakulut jäävät joukkueiden itsensä maksettavaksi. Oulussa on paljon eritasoisia ja erihintaisia majoituspaikkoja.

Vinkkejä majoittumiseen löytyy mm. Googlesta hakusanalla "Majoitus Oulussa".

Edullisia vaihtoehtoja ovat mm: Hotelli Turisti (1hh 55 €, 2hh 65 €, 3hh 80 €, 4hh 90 €, 5hh 100 €), Rautatienkatu 9, puh. 08 5636 100, www.hotellituristi.fi., Hetkenkoti (tilapäisasuntoja Oulun seudulta) puh. 050 564 0322, email: asiakaspalvelu@hetkenkoti.com, Nallikari Camping (n. 4

km keskustasta), Leiritie 10 Hie- tasaari, puh. 08 558 61350, email: nallikari.camping@ouka.fi

## Joukkuemaksu

Mielenterveyden keskusliiton jäsenyhdistyksiltä 35 € / laji (kaikkien joukkueen pelaajien tulee olla yhdistyksen jäseniä). Mikäli joukkue ei ole Mielenterveyden keskusliiton jäsenyhdistys, osallistumismaksu on 100 € / laji.

## Ilmoittautuminen

Ilmoittautuminen turnaukseen tapahtuu kirjallisesti (kirjeitse tai sähköpostitse) liikuntasihteerille. Sitovat ilmoittautumiset 7.4.2008 mennessä. Joukkueet otetaan mukaan ilmoittautumisjärjestyksessä. Mikäli joukkue peru osallistumisensa ilmoittautumisaikojen jälkeen, heiltä laskutetaan osallistumismaksun määrä.

Ilmoittautumisessa on oltava seuraavat tiedot:

- yhdistyksen/joukkueen nimi
- onko yhdistys Mielenterveyden keskusliiton jäsen
- osallistuttava laji
- salibandy osalta osallistuu- ko joukkue harraste- vai kilpa- sarjaan sekä
- yhteyshenkilön nimi-, osoite- ja puhelin- ja sähköpostiosoite.

Aino Hokkanen  
vs. liikuntasihteerin  
Mielenterveyden keskusliitto

# Mielenterveyden keskusliiton yleisurheilumestaruuskilpailut

Mielenterveyden keskusliiton kolmannettoista yleisurheilumestaruuskilpailut järjestetään tänä vuonna Iisalmessa 23.8.2008 Sankarniemen Stadionilla (Asevelikatu 2) klo 10 alkaen.

Perinteiseen tapaan kilpailu- lajeina ovat: 3-ottelu, 1000m:n kävely ja ruotsalaisviesti. 3-ottelu koostuu 60m:n juoksusta, pituushypystä sekä kuulantyn- nöstä. Ruotsalaisviestissä kokonaismatka on 1000m:ä ja joukkueessa on neljä viestinviejää. Matkat jakautuvat viestijuoksi- joille seuraavasti: 100m, 200m, 300m ja 400m. Jokaisessa viesti- joukkueessa on oltava vähintään yksi nainen.

3-ottelussa ja kävelyssä on miehille ja naisille omat sarjan- sa ja lisäksi kilpailijat jaetaan eri



Tapani Rissanen nostatti henkeä Oulun yleisurheilumestaruuskilpailuissa vuonna 2006.

sarjoihin ikänsä perustella. Sarjat ovat naiset yleinen, 35v, 45v, 55v ja 65v, miehet yleinen, 35v, 45v, 55v ja 65v. Yleiseen sarjaan kuuluvat siis kaikki 34-vuotiaat ja sitä nuoremmat. 35-vuotiaitten sarjaan puolestaan kuuluvat kaikki, jotka täyttävät tänä vuonna 35 - 44 vuotta. 45-vuotiaitten sarjassa kilpailevat 45 -54-vuotiaat jne.

Osanottomaksu kisoihin on Mielenterveyden keskusliiton jäseniltä 4 €/henkilö tai 20 €/kuusi henkilöä samasta yhdistyksestä. Muilta 6 €/henkilö tai 30 €/kuusi henkilöä samasta yhdistyksestä.

Ilmoittautuminen kisoihin tapahtuu kirjallisesti (postitse tai sähköpostitse) liikuntasihteerille 4.8.2008. mennessä. Muistahan ilmoittautua, sillä jälki-ilmoittautuneita kisoihin ei voida ottaa.

Ilmoittautumisessa tulee käydä ilmi seuraavat asiat: nimi, osoite, puhelinnumero, syntymävuosi, yhdistys sekä osallistuttavat lajit. Virallisten lajien lisäksi kentällä voi kokeilla myös hauskoja oheislajeja, joihin ei tarvitse ilmoittautua etukäteen.

Iisalmen Mielenterveystukiry juhlii tänä vuonna 40-vuotista taivaltaan, joka luo osaltaan kisakaupunkiin iloisen juhlatunnelman. Kannattaa siis tulla kauempaakin kisaamaan, kannustamaan kavereita ja nauttimaan ainutlaatuisen päivän upeista tunnelmista.

Aino Hokkanen  
vs. liikuntasihteerin  
Mielenterveyden keskusliitto

## Liikuntavastaavien jatkokurssi Karstulassa

Liikuntavastaavien jatkokurssi pidettiin Karstulassa 11.–16.2007. Kurssipaikkana oli Karstulan Evankelinen kansanopisto kuvankauniissa Päälinjärven maisemassa, ja osanottajia oli ympäri Suomea.

Osanottajat olivat aktiivisia Mielenterveyden keskusliiton jäseniä, joille monipuolinen liikuntaviikko oli kaikki kaikessa. Ohjaajina toimivat Aino Hokkanen ja Liisa Kumpulainen. Kurssin tarkoituksena oli edistää liikunnan terveyshyötyjä asianmukaisen ravitsemuksen ohella.

Kurssiohjelma oli ennen kuumalummattoman sisältörikas, sillä siihen kuului todellinen uutuus: kuminauhavytely ”rits-rats”. Kyllä jäsenet venyivät niin, että nivelissä tuntui, jos pisti tuntuun. Lennokasta lenkkeilyä oli päivittäin yli 2 km:n luontopoluilla kepinheilutteluliikkeiden lomassa, alku- ja loppuverryttelyä unohtamatta. Ai, ai, että tuntui hyvältä!

Itikoita oli niin vimmatusti, että etelänmieskin sai erityisen vauhtia kinttuihinsa retkien oikeassa hyttysodassa – suojana kun oli pelkkä paljas iho vereniimijanaaraiden hyökkäyksessä.

Päivän kruunasi puusauna Päälinjärven rannassa. Vihdat

vain viuhuivat, ja näin lämpö ja koivunlehden tuoksu vetretytti edelleen jäseniä ja kunnan molskahdus raikkaaseen järvi-veteen kiinteytti lihaksia ja toi mitä parhaimman olon. Kunhan ne sormenpään kokoiset hyttyslaukamatkin vain olisivat saaneet kyytiä, mutta ei...

Majoitus ”Mäntylä” tarjosi mitä makoisimmat päivätirsat ja yöunet linnunlaulun säestyksessä. Kiva majapaikka, jossa itse kukin ihaili kirkuvanvireitä metsämaisemia.

Juuri täällä päin luonnonveden läheisyys on kyllä jotakin! Aallokossa litisee ja lotisee niin kauniisti, ja useimmilla teki mieli mennä uimaan sinne Karstulan putipuhtaaseen luonnon veteen.

Kurssikokonaisuus oli niin ehjä ja kaikin puolin tarkoituksenmukainen, että tällaisia vastaavia liikunnallisia tempauksia toivottaisiin järjestettävän myös talvisin. Eikös vaan? Siinäpä olisi ideaa pulahtaa avantoon ja lähteä sivakoimaan laduille – talviurheilua toden teolla!

Christer Lepistö  
Emy ry  
Espoo

## Vesiliikuntaa ja virkistystä Oriveden opistolla

Mielenterveyden keskusliiton liikuntavastaavien vesiliikuntakurssi pidettiin 26.–28.11.2007 Oriveden opistolla. Aloitimme kurssin toinen toisiimme tutustuen. Oli nimikierrros, jossa me kerroimme omasta yhdistystoiminnasta ja kuulimme liikuntavastaavien työstä erilaisissa yhdistyksissä.

Vesiliikunta alkoi vesijuoksuvoilla pulikoimalla. Kurssin vetäjä ja vertaisohjaaja opetti vesijuoksun tekniikkaa. Siirryttiin terapia-altaaseen, jossa oli rintauinnin osa-alueiden harjoitusta. Oli myös vesijumpaa.

Juhlasalissa oli keuhonhoitoa eli yritettiin venytellä lihaksen normaalin pituiseksi. Etenkin jalat olivat minulla ”tukkoiset”.

Tiistaina oli juhlasalissa liikuntaa tutustumisen ja hauskanpidon merkeissä. Mieleen jäi ”aurinkotanssi” saamelaismusiikin tahtiin. Lounaan jälkeen oli teoriaa rintauinnin tekniikasta. Kahvin jälkeen oli vesiliikuntaa painottuen rintauinnin oppimiseen. Oli myös mahdollisuus kynttiläuintiin.

Päivällisen jälkeen oli keuhonhoitoa eli pitkäkestoista venytelyä musiikin tahtiin. Kokouksissa oli iltpala ja yhteislaulua ynnä muuta tarinointia. Teimme tiistaina tutustumisenkin opiston maastoihin, mutta vauhti oli minulle liikaa. Tulen kesken pois.

Keskiviikkona oli luovaa liikuntaa oman kehon kuuntelun merkeissä. Kämpiksi veti jooga-liikeharjoituksen, johon itse suhtauduin varauksellisesti.

Iltapäivällä oli vielä vesiliikuntaa. Pyrkimys oli opettaa yksi perusuimatyylille ”sammakkouinti” eli rintauinti. Monelle oli vaikeinta kastaa kasvot veteen ja puhaltaa ”ilmat”.

Pidän rintauinnista siksi, että siinä voi tehdä havaintoja ympäristöstä. Kroolityyli, selkäuinti ja perhonen ovat luonteeltaan toisenlaiset. Ei jää aikaa tehdä havaintoja.

Seppo Koski



Tiukkaa vääntöä miesten 1000 m yleisen sarjan kävelyssä Rovaniemellä vuonna 2007.

## Rovaniemen kisat

Kuusamosta lähti 12 hengen urheilijajoukkue huutorurukka mukanaan.

Olimme treenanneet kisoja varten joka perjantai ryhmän kanssa. Lisäksi kukin jäsen oli harjoitellut oman kuntonsa ja halujensa mukaan koko kesän.

Eri lajeissa ja ikäryhmissä urheilijat saivat kolme kultaista, yhden hopeisen ja yhden pronssisen mitalin. Ruotsalaisviestissä oltiin viidensii.

Kuusamon Mielenterveyden tuki ry piti kuukauden kuluttua kisoista mitalikahvit, jossa pidet-

tiin puheita urheilun hyvistä ja huonoista puolista. Liikunta pitää mielenkin kunnan hyvänä ja tasapainoisena.

Veikko Palosaari  
Liikuntavastaava  
Kuusamon Mielenterveyden tuki ry

## Valon päivän sähköturnaus Ranualla

Tuiskuisessa säässä 1.2. vietettiin jo perinteiseksi tullutta Valon päivän Sählyturnausta Ranualla kolmatta kertaa.

Mukana oli 7 joukkuetta ympäri Lapin läänin ja mukana oli myös joukkue Kajaanista asti. Mukaan oli ilmoittautunut yhdistelmäjoukkue Ranua-Taivalkoski, mutta yhteensattumien ja

sairastumisten vuoksi joukkuetta ei nähty kentällä. Kaikkiaan paikalla oli lähes 100 kannustajaa.

Seremoniamestarina turnauksessa toimi Helena Koskelo-Suomi Kuopion aluekeskukselta. Tuomarina turnauksessa toimi ansiokkaasti ja varmallalla otteella Keijo Pernu Ranualta.

Koko turnauksen voiton vei

Sodankylän yhdistyksen joukkue, toisena Kemi, kolmantena Kajaani, neljäntenä Pudasjärvi, viidentenä Posio ja kuudentena Roi-Kittilän Varapäre -joukkue.

Turnauspäivää vietetään ensivuonna myös perinteisesti Ranualla.

Raimo Ellala



Valon päivän sähköturnauksen voitti Sodankylän yhdistyksen joukkue.

# Talven Iloikkujaa vietettiin talvisessa säässä

Sää suosi helmikuussa Helsingissä järjestettyä Talven Iloikkujaa tapahtumaa, sillä lähes koko talven pääkaupunkiseutua piinannut vesisade muuttui hetkeksi kuin tilauksesta lumisateeksi. Iloikkujat pääsivät siis nauttimaan talvileikkien iloista.

Eläintarhan kentälle olikin kerääntynyt runsas joukko mielen-terveyskuntoutujia ja mielen-terveysalan väkeä.

Alkuverryttelyn jälkeen päästiin kokeilemaan eri lajeja, kuten lumipallon heittoa ämpäriin, luistelua ja hiihtoa. Lisäksi Iloikkujille oli tarjolla erilaisia tehtävärasteja.

Tapahtuman järjestivät yhteistyössä Mielen-terveyden keskusliitto, EMY ry, Helmi ry, Niemikotisaatiö, Majakka ry, Tukiyhdistys Karvinen, Vantaan Hyvät tuulet ry, Auroran sairaalan kuntoutuskeskus ja Läntinen mielen-terveysyksikkö, Helsingin kaupungin liikuntavirasto sekä Suomen Moniääniset ry.



Ennen talven liikuntarientoja iloikkujat lämmittelivät lihaksensa huolella.

KUVA: OSKARI LEHTINEN

## Hanki ja sydän -tapahtuma keräsi 4 600 euroa

**Helmikuussa Järvenpäässä järjestetty Hanki ja sydän -talvitapahtuma keräsi sydänlapsille ja lasten mielen-terveystyölle 4 600 euroa. Kävijöitä tapahtumassa oli noin 1 500.**

– Eräs elämän parhaista tosiasioista on se, että ihminen joka vilpittömästi toimii toisen hyväksi, tulee aina samalla auttaneeksi myös itseään, totesi tapahtuman puuhanaisen, ravintolapäällikkö Suvi Lehtonen Hotelli Rivolista.

Järvenpääläinen hyväntekeväisyysjärjestös Hanki ja sydän tuli uuteen vaiheeseen, kun sydänlasten lisäksi kohteena oli myös lasten keskuudessa tehtävä mielen-terveystyö. Tapahtumasta kerätty tuotto luovutettiin lyhentämättömänä Lasten- ja sydänosastolle ja Mielen-terveyden keskusliiton Ehjä lapsen mieli -kampanjalle.

Tapahtuman avasi Mielen-terveyden keskusliiton puheenjohtaja Pekka Sauri. Hän korosti, että mielen-terveysongelmien siirtyminen vanhemmalta lapseen on kyettävä ehkäisemään.

– Lasten ja nuorten mielen-terveysongelmat on kyettävä tunnis-



Yleisön joukossa oli mitä ihmeellisempää otusta.



Yksi lasten keustosuosikki on hurja pulkkakyyti.

KUVA: OSKARI LEHTINEN

tamaan nykyistä paremmin. Näin ehkäistään myös aikuisiän mielen-terveysongelmia. On lopulta-kin saatava yleiseen tietoisuuteen, että psyykinen sairaus on sairaus muiden joukossa. Nykyisin moni lapsi ja nuori jättää leimautumisen pelosta hakematta apua.

### Järvenpään kaupunki toimitti lumet

Poikkeuksellisen lämmin talvi ei estänyt tapahtuman järjestämistä,

sillä Järvenpään kaupunki toimitti paikalle monta kuorma-autollista lunta.

Lasten suosikit, kuten äidin tai isän vetämässä pulkassa istuminen tai lumikenkäkävely onnistuivat siis aiempien vuosien tapaan. Lunta eivät sitten tarvinnutkaan muut suosikit, kuten Halavatun Pappojen mopokyyti tai kärryillä ajo joko koiran tai hevosen vetämänä.

Tänä vuonna ohjelmassa oli

lisäksi Mikko Perkoilan lasten-konsertti ja Järvenpään teatterin satumusiikkituokio Hukassa. Lasten tunteja päivän teemaan esitelti järvenpääläisten kuudesluokkalaisten piirustusnäyttely "Hyvä sydän - Hyvä mieli".

Ismo Laukkarinen  
tiedottaja  
Mielen-terveyden keskusliitto



Aikuisempaa yleisöä viihdytti Halavatun papat duo.



Mielenterveyden  
keskusliitto

## LIIKUNTAVASTAAVIEN KURSSEJA

Hakulomakkeita liikuntavastaavien kursseille voi tulostaa osoitteesta [www.mtkl.fi](http://www.mtkl.fi) sieltä tapahtumakalenteri ja jäsenkoulutus tai tilata alla olevista yhteystiedoista.

### LIIKUNTAVASTAAVIEN PERUSKURSSI

Seuraava liikuntavastaavien peruskurssi järjestetään 31.3.–5.4.2008 Solvallon urheiluopistolla Espoossa. **Hakuaika päättyy 10.3.2008**

Peruskurssi on tarkoitettu MTKL:n paikallisyhdistysten liikuntatoimesta vastaaville henkilöille tai niille, joille on annettu tai annetaan tulevaisuudessa tehtäväksi yhdistyksen liikuntatoiminnan vetäminen.

Peruskurssilla perehdytään liikunnan perusasioihin niin käytännössä kuin teoriassakin. Kurssilla tutustutaan monenlaisiin liikuntamuotoihin mm. sauvakävelyyn ja keppijumppaan, harjoitellaan ryhmän ohjaamista sekä pohditaan, miten yhdistyksen liikuntatoimintaa voi aloittaa ja kehittää. Kurssille otetaan 14 kurssilaista.

Vuoden 2008 toinen liikuntavastaavien peruskurssi järjestetään 6.-11.10.2008 Virpiniemen liikuntaopistolla, joka sijaitsee 23 km Oulusta pohjoiseen. Kurssi on tarkoitettu ensisijaisesti Pohjois-Suomessa asuville paikallisyhdistyksen liikuntatoiminnan ohjaamisesta kiinnostuneille jäsenille. **Hakuaika päättyy 15.9. (Huom! Muista liikuntatapahtumista poiketen kurssihakemukset tulee lähettää osoitteeseen: liikuntas sihteeri Kati Rantonen, Hyvän mielen talo, Puusepänkatu 4, 90100 Oulu.)**

### LIIKUNTAVASTAAVIEN JATKOKURSSI

Seuraava liikuntavastaavien jatkokurssi järjestetään 2.-7.6.2008 Solvallon urheiluopistolla Espoossa. **Hakuaika päättyy 12.5.2008**

Jatkokurssi on tarkoitettu mielenterveysyhdistyksissä liikuntaa vetäville henkilöille, jotka ovat jo käyneet liikuntavastaavien peruskurssin. Jatkokurssilla kerrataan

ja syvennetään peruskurssin tietoja sekä kokeillaan uusia liikuntamuotoja. Jatkokurssilla jaetaan kokemuksia liikuntaryhmien vetämisestä ja saadaan tukea omaan jakamiseen liikuntaryhmien vetämisessä. Kurssille otetaan 14 kurssilaista.

### Kurssien hinta:

Kurssien omavastuu on 30 euroa. Toivottavaa on, että haki- ja yhdistys maksaisi omavastuusuuden. Matkakulut korvataan kurssilaisille kurssin jälkeen yleisten kulkuneuvojen mukaan. Lisätietoja numerosta 050- 383 0236.

### LIIKUNTAVASTAAVIEN JATKOKOULUTUSTA

MTKL:n liikuntatoiminta sai Kunnossa kaiken ikää (KKI) – ohjelman hankeavustusta **TANSSIVA MIELI -hankkeelle**, joten tänä vuonna liikuntavastaavien jatkokoulutukset liittyvät tanssilliseen ja ilmaisulliseen liikuntaan. Tanssiliikunta on loistava väline niin fyysisen, psyykkisen kuin sosiaalisenkin hyvinvoinnin kohentajana ja sopii varmasti kaikille. TANSSIVA MIELI – kurseille osallistumiseen ei tarvitse omata aikaisempaa kokemusta/osaamista tanssista. Kiinnostus, avoin mieli ja halu heittäytyä tanssin iloa tuovaan maailmaan riittävät. Kurssien tarkoitus on antaa liikuntavastaaville sellaista tanssiliikunnan osaamista, jota he voivat jakaa omissa paikallisyhdistyksissään sekä tuoda alati tarvittavaa virkistystä ryhmänvetäjän vetovastuuta tukemaan.

Ensimmäinen TANSSIVA MIELI – kurssi järjestetään 21.–23.5.2008 Kuntoutumiskeskus Apilassa Kangasalla (lähellä Tamperetta). **Hakuaika päättyy 28.4.2008.** Kurssin teemoja ovat luova liike ja paritanssi:

**Luova liike** tarjoaa oivan kanavan oppia itsestään uusia asioita, avata aisteja. Oman kehon tuntemuksen lisäksi se vahvistaa myös kykyä olla avoin oman kehon kuuntelulle. Omaehtoisena toteutettu liike synnyttää niin onnistumisen kuin oivalluksen tunteitakin. Luovan liikkeen kautta

kohtaaminen toisen ihmisen kanssa on non-verbaalista ja siten myös hyvin vapauttavaa. Toisen voi kohdata juuri sellaisena kuin siinä hetkessä on, ilman selityksiä, ilman sanoja. Sanat voi ottaa käyttöön kun niitä kaippaa. Lisäksi luova liike tarjoaa mahdollisuuden ymmärtää liikettä laajemmin, sen luonnollista merkitystä niin keholle kuin mielellekin, ilman suorituspainetta. Ja erityisen tärkeätä on muistaa liikkeen synnyttämä energisoiva voima. Luova liike tukee kurssille osallistujien kokemusta itsestään kokonaisena ihmisenä; tuntevana, liikkuvana ja uutta synnyttävänä. Tämä puolestaan tarjoaa heille eväitä myös omaan ohjaamiseen ja ohjaajuuteen.

**Paritanssi** on aivan omaa luokkaansa siinä, mitä tulee sanattomaan vuorovaikutukseen. Se on siten erinomainen lisä Mielenterveyden keskusliiton liikuntatarjontaan, jonka jäsenistöstä suuri osa kärsii yksinäisyydestä. Paritanssin askeliin keskittyessä ja miellyttävän musiikin soivissa kontaktin saaminen ja sosiaalisten suhteiden luominen vastakkaiseen sukupuoleen on luontevampaa kuin sanojen avulla. Lisäksi tanssin avulla saavutettu rentous ja mielihyvä saattavat sulattaa ujoimmankin tanssijan jännitteet ja estot. Paritanssi on nimensä veroisesti sosiaalinen harrastus.

Kurssien omavastuu on 30 euroa. Toivottavaa on, että haki- ja yhdistys maksaisi omavastuusuuden. Matkakulut korvataan kurssilaisille kurssin jälkeen yleisten kulkuneuvojen mukaan. Lisätietoja numerosta 050- 383 0236.

### Mestaruusturnaukseen ilmoittautumiset ja kurssihakemukset lähetetään osoitteeseen:

Mielenterveyden keskusliitto ry  
vs.liikuntas sihteeri Aino Hokkanen  
Koulukatu 11  
33200 Tampere  
p. 050 383 0236  
[aino.hokkanen@mtkl.fi](mailto:aino.hokkanen@mtkl.fi)

[www.mtkl.fi](http://www.mtkl.fi)

## Kuntokortti-arvonnan voittajat

Vuoden 2007 kuntokortin palauttajien kesken arvottiin kolme jumppapalloa. Arvonta suoritettiin 31.1.2008 ja onnetar on Monika Vanajoki. Arvonnassa voittivat:

Mirjami Kallunki, Kallaanvaara  
Tuula Kaunisto, Tampere  
Veikko Holmström, Nilsii.

### Paljon onnea voittajille!

Seuraava kuntokortti -arvonta suoritetaan tammikuussa 2009 tämän vuoden kuntokortin palauttajien kesken. Kuntokortteja voit tilata liikuntas ihteeriltä (p. 050 383 0236, [aino.hokkanen@mtkl.fi](mailto:aino.hokkanen@mtkl.fi))



Kuvassa onnetar Monika Vanajoki vs. liikuntas ihteeri Aino Hokkasen sylissä.



Mielenterveyden  
keskusliitto

## TUETUT LOMAT 2008

Mielenterveyden keskusliitto järjestää tuettuja lomiam aikuisille ja lapsiperheille yhteistyössä Maaseudun terveys- ja lomahuollon kanssa. Lomat ovat Raha-automaattiyhdistyksen rahoittamia. Lomilla on mukana kaksi Mielenterveyden keskusliiton vertaislo- maohjaajaa.

### AIKUISTEN LOMAT:

7.–13.7.2008 Ruissalon kylpylä, Turku (aikuiden loma)

Hinta:

21 € /vrk

Matkakuluista jokainen huolehtii itse

### PERHELOMAT LAPSIPERHEILLE:

12.–17.10.2008, Kuusamon Troppiikki, Kuusamo (perheloma lapsiperheille)

21.–26.7.2008 Härmän kuntokeskus, Ylihärmä (perheloma lapsiperheille)

Hinta:

Aikuiset 20 € / vrk

Lapset 6-14-v. 7 € /vrk

Lapset alle 6-v ilmaiseksi

Matkakuluista jokainen huolehtii itse

### HAKEMINEN:

Lomalle haetaan täyttämällä Maaseudun terveys- ja lomahuollon hakukaavakkeella, joka palautetaan osoitteeseen:

Maaseudun terveys- ja lomahuolto  
Mannerheimintie 31 B 20  
00250 Helsinki

### ILMOITTAUTUMISAIKA:

Hakuaika tuetuille lomille päättyy kolme kuukautta ennen loma-ajan alkamista.

### LISÄTIETOJA:

Jonna Siikamäki p. 09-565 77 329  
[jonna.siikamaki@mtkl.fi](mailto:jonna.siikamaki@mtkl.fi)

[www.mtkl.fi](http://www.mtkl.fi)

# Juuan Mielensterveysyhdistys Mielekäs ry:n 15-vuotisjuhla

Mielekäs ry:n 15-vuotisjuhla pidettiin Pitopalvelu Hastilla Juuassa 22.11.07. Juhlissa eri yhdistysten edustajat ja kunnanvaltuutettu Aune Martikainen esittivät aluksi onnitteluja yhdistykselle.

Onnittelujen jälkeen Hannu Musakka esitti Reino Heikkisen säestyksellä laulut "Maa on niin kaunis" ja "En etsi valtaa, loistoa". Sen jälkeen Mielekkään puheenjohtaja Pirjo Ketoharju piti juhlapuheen.

Juuan Mielensterveysyhdistyksen päivätoiminnanohjaaja Anneli Hakkarainen kertoi Joensuun yliopistolla pitämästään alustuksesta aiheesta Juuan kunnan ja Mielekkään yhteistyö.

Tämän jälkeen olikin sitten vuorossa kahvittelevä tarjolla olevine piirakoineen, salaatteineen ja täytekakuineen. Samalla pidettiin myös vapaamuotoinen tarinatuokio.

Seuraavana oli vuorossa ansiomerkkien ja kunniakirjojen jako.

Mitalin ja kunniakirjan 15-vuotisesta toiminnasta yhdistyksessä sai Tapio Jaatinen. 10-vuotisesta toiminnasta yhdistyksessä sai mitalin ja kunniakirjan yhdistyksen puheenjohtaja Pirjo Ketoharju. Pitkäaikaisesta toiminnasta yhdistyksen työntekijänä toiminnanohjaaja Anneli Hakkarainen sai Mtkl:n seinälautasen ja kunniakirjan.

Kunniakirjoja annettiin lisäksi Seppo Pennaselle, Heimo Toivaselle, Kaija Ryhäselle, Hannu Vartiainen, Kirsti Kirjonen-Rossille ja Terttu Pursiaiselle. Lisäksi palkituille ojennettiin ruusu kullekin.

Päätössanat juhlissa lausui aluejohtaja Helena Koskelo-Suomi. Lopuksi laulettiin Reino Heikkisen säestyksellä yhteislauluna Karjalaisten laulu.

Pentti Nuutinen  
Mielekäs ry:n hallituksen jäsen  
Rahastonhoitaja



Mielekkään 15-vuotisjuhlissa palkittiin joukko yhdistyksen aktiivijäseniä.

## Omaisten ryhmä aloitti taas Pudasjärvellä

Omaiset mielensterveystyön tukena -ryhmä on toiminut Pudasjärvellä jo kymmenen vuotta, joskin välillä toiminnassa oli parin vuoden tauko. Toiminta ja kokoontumiset lähtivät uudelleen käyntiin, kun omaistoiminnan aluesihteri Ulla Henrikson kävi paikkakunnallamme suunnittelu- ja neuvontapalaverissa. Ryhmä toimii yhteistyössä Hyvän mielen talo ry:n ja Pudasjärven Kajastus ry:n kanssa.

Palaverissa nimettiin Pudasjärven ryhmän ohjaajiksi Jaakko ja Arja Tuovila. Ryhmä toimii kuitenkin yhteisvastuullisesti jakaen tehtäviä kaikkien ryhmän jäsenten kesken.

Tuleva toiminta koostuu joka kuukauden toisen tiistai-illan klo 18.00 kokoontumisina Pudasjärven Kajastus ry:n tiloissa keskustelujen ja kahvittelevien merkeissä, retkien tekemisellä, yhdessäoloiltojen viettämisellä virkistävässä paikoissa, koulutustilaisuuksiin osallistumisilla sekä mielensterveyteen liittyvien luentotilaisuuksien järjestämisellä.

Tammikuussa järjestettiin yleisluento mielensterveystyötoimintojen omaisille, jossa psykologi Leena Pesälä luennoi aiheesta "Kun läheinen sairastuu psyykkisesti".

Ryhmäläiset korostavat vertaistuen merkitystä ja toisten sa-

mankaltaisessa tilanteessa olevien ihmisten tukemisen, kuuntelemisen ja kokemusten jakamisen tärkeyttä ja voimaa. On helpompaa vastaanottaa elämän antamia ilon ja surun aiheita luotettavassa ryhmässä kuin yksin.

Kokoontumisissa puhutaan omista selviytymiskeinoista ja kuunnellaan ja otetaan oppia toisten kokemuksista. Ryhmä on tietenkin tukena mielensterveystyötoimintajille.

Tärkeää on muistaa, että ryhmässä puhutut ja esille tulevat asiat jäävät ryhmän sisälle eivätkä ole tarkoitettu yleiseen tietoon, eli vaitiolovelvollisuus on koko toiminnan onnistumisen ja uskottavuuden perusta.

Ryhmäläiset ohjaajineen toivovat, että mielensterveystyötoimintajien omaiset rohkaisivat mielen- ja tulisivat toimintaan mukaan saamaan ja antamaan vertaistukea. Yhdessä olemisessä ja toimimisessa on enemmän voimaa kuin yksin nyhertämisessä.

Sointu Veivo  
Toiminnanohjaaja / vs. hankevas-  
taava  
Pudasjärven Kajastus ry



Omaisten ryhmä aloitti Pudasjärvellä pienen tauon jälkeen. Kuvassa aktiivisia ryhmäläisiä.

## Raahen hieno urakka

Raahen Psyky ry:n ja RAY:n käynnistämä puutarhaprojekti Kaukorannan Kukka on tarjonnut ihmisille mielekästä kuntouttavaa työtoimintaa jo liki viisi vuotta (2003 – 2008). Hankkeessa on autettu ihmisten kuntoutumista työllistämällä heitä erilaisiin puutarhan hoitoon ja käsitöihin liittyvissä tehtävissä.

Oikeastaan Raahessa palattiinkin psykiatrisen kuntoutuksen juurille, sillä puutarhan hoidolla ja käsillä tekemisellä on ollut aikoinaan hyvin tärkeä rooli ihmisen mielen eheytyksen tukemisessa. Lisäksi toimintaan on osallistunut mielensterveystyötoimintajien lisäksi erilaisissa yhteiskunnan "katveissa" olevia nuoria, pitkäaikaistyöttömiä sekä päihdekuntoutujia.

Samalla Kaukorannan kukka on toiminut kaikille avoimena puutarhamyymälänä, jonne kaupunkilaisten on ollut helppo tulla. Hanke on pystynyt vähentämään näin ihmisten pelkoja ja ennakkoluuloja. Siksi sillä on ollut myös suuri yhteiskunnallinen merkitys.

Työmenetelmä on ollut yksinkertainen. Hankkeessa on tarjottu ihmiselle säännöllinen vuorokausi- tai puolivuorokausi-työ, mahdollisuus tavata vertaisiaan sekä hankkia onnistumisen kokemuksia.

Hankkeessa on työllistetty vuosittain liki 70 ihmistä. Muuttamat ovat hakeutuneet opiskelemaan puutarha-alaa ja heistä kaksi on jo valmistunut puutar-

hureiksi. Jotkut ovat onnistuneet palaamaan takaisin työelämään. Lisäksi puutarha on toiminut myös eri oppilaitosten harjoittelupaikkana.

Myös tulokset ovat olleet selkeitä. Projektiin osallistuneiden kunto on noussut. Onnistumisen kokemukset ovat parantaneet ihmisten itsetuntoa ja auttaneet heitä hankkimaan uusia ystäviä.

Toisten vertaisten tuki ja hyvät ohjaajat ovat auttaneet jaksamaan ja estäneet monen kohdalla uudelleen sairastumisen. Puutarha on ollut rauhoittava ja turvallinen työpaikka.

Hanke on ollut niin hyvä ja tulokset vakuuttavia, että vaikka RAY:n projektiaavustus nyt loppuu, on Raahen kaupunki halunnut vakiinnuttaa sen omaksi toiminnakseen ja perustaa sinne mielensterveystyötoimintajien.

Raahen Psyky ry:n puutarhaprojekti on ollut yksi Mielensterveystyötoimintajien keskusliiton jäsenyhdistysten kärkihankkeita ja siihen on käyty tutustumassa eri puolilta Suomea.

Haluan esittää MTKL:n lämpimät kiitokset ja onnittelut Raahen Psyky ry:n aktiiveille ja työntekijöille hyvin hoidetusta työstä. Iso kiitos kuuluu myös Raha-automaattiyhdistykselle ja Raahen kaupungille hienosta yhteistyöstä.

Timo Peltovuori  
Toiminnanjohtaja  
Mielensterveystyötoimintajien keskusliitto ry

# Kirkasta lohisoppaa ja korprien puolukkapullaa

## Kajaanissa Mielenterveysviikko on myös makuelämyksiä ja pöytäkeskusteluja

Kajaanilaisten Mielenterveysviikko alkoi sunnuntaina Kajaanin kirkossa järjestetyssä kynttilätapahtumassa itsemurhan tehneiden muistoksi, ja päättyi torstaina suurelle yleisölle viikon tapahtumia esittelevään näyttelyyn Citymarketin aulassa. Tiistaina järjestettiin kaikille avoin keskustelutilaisuus temalla: "Elinvoimaa perheille – lapset puheeksi ja nettikasvatus".

Ryhmätilan kävijöiden omaiset ja läheiset kohtasivat toisensa avoimien ovien tapahtumassa keskiviikkona. Maanantai oli omistettu kokonaan leikkimieliselle yhdessäololle kainuulaisen kirkkaan lohisopan, korprien puolukkapullan ja hanurinsoitin

sekä yhteislaulun merkeissä.

Leppoisan yhdessäolon lomassa pöytäkeskusteluissa puhuttiin myös tulevaisuudesta sekä arjen esteistä täysipainoiselle ja ihmisarvoiselle elämälle, ja vaihdettiin kuulumisia tuttujen kesken.

## Mielikuvituksen käyttö sallittua

Kajaanilaisen Hyvä Mieli -yhdistyksen puheenjohtaja Hilka Kananen haluaisi löytää uusia polkuja astella yhdessä jäsenistönsä kanssa:

"Meillähän toiminnan painopistealue on yrittää jakaa arjessa jaksamisen ja selviytymisen kokemuksia jäsenten kanssa. Se on paljon yhdessä olemista ja tekemistä. Koko ajan kaipaamme myös lisää luovia ratkaisuja ja uusia toimintamuotoja, joita olemme toteuttaneet mm. yhdessä Am-

mattikorkeakoulun opiskelijoiden kanssa".

Kajaanilainen Hyvä Mieli -yhdistys järjestää paljon mielekästä yhdessä olemista ja tekemistä jäsenilleen. Keskustelukerhoissa, liikuntatapahtumissa ja matkoilla mukana jäsenenä jo viidettä vuotta mukana ollut Tapio Piipponen sanookin, että juuri parhainta on ollut vertaistuki ja yksinäisyyden katkaiseva ystävien kohtaaminen:

"Naurua, iloa ja huumoria syntyy usein juuri tällaisista leikkimielisistä tapaamisista, ja se on kuin bensiiniä koneelle – sillä jaksaa kulkea pitkälle huomiiseen".

## Arjen esteet täysipainoiselle elämälle

Kainuu on edelleenkin maan synkimpiä työttömyysalueita, ei-

kä tilanteessa ole näkyvissä lähiaikoinakaan muutosta parempaan suuntaan. Työllisyyslain ns. alueellinen pykälä on jäänyt myös Kainuussa kuolleeksi kirjaimeksi.

Se tahtoo sanoa sitä, että vaikka haluja ja rahoja tukityöllistämiseen valtiolta löytyy, keinot ovat puutteellisia. Joka vuosi Kainuustakin jää työllistämättä satoja tukityöpaikkaan oikeutettuja työttömiä.

Erityisen hankalana tilanne on juuri mielenterveyskuntoutujien keskuudessa. Lohisopan ja pullan lomassa pöytäkeskusteluissa pantiinkin toivo MTKL:n ensi vuoden yhdeksi painopistealueeksi nostamaan tavoitteeseen yrittää herätellä työvoimaviranomaisia kuuntelemaan herkemällä korvalla mielenterveyskuntoutujien koulutus- ja työllistämistavoitteita.

## Toivottomina pähkäilevät

Suomalainen tapa siivota ongelmat pois näkyvistä, vaieta niistä ja pistää pää pensaaseen puhuttu myös Hyvän Mielen yhteistyökumppaneina toimivia, Kajaanin aikuisten mielenterveyspalvelujen työntekijöitä Riittaa ja Sonjaa.

Vaikeuksien kautta voittoon strategia tuntuu olevan Suomessa hyödyntämätön voimavara. Menetyksiä, suruja ja vaikeuksia kohdanneet ihmiset ovat läpikäyneet myllerryksen, josta selviytessään ovat syntyneet ihmisinä uudelleen ja luoneet itsensä tukasta, kuin Fenix-lintu.

Tässä prosessissa syntynyt energia, tapa tarkastella elämää ja sen ilmiöitä sekä selviytymisen synnyttämät toimintamallit olisi mahdollista koulutuksen, hyvin suunniteltujen, mielekkäiden ja luovia prosesseja hyväksikäyttävien koulutus- ja työllisyysprojektien avulla muuttaa uusiksi palveluiksi ja hyödykkeiksi, jos siihen joku tosissaan uskoisi.

Jonkun olisi heräteltävä uskoa ja toivoa kanssaihmisissä ja levitetä sitä ymmärrettävinä palasina toivottomina pähkäileville.

## Vaikeuksien kautta voittoon

Vuosikymmenen takainen amerikkalainen suuryritysten johtajien taustoista tehty tutkimus paljasti, että yllättävän monella tutkimukseen osallistuneella suuryrityksen johtajalla oli takanaan kivinen elämän epäonnistumisilla katettu polku, jonka he olivat kenneet kääntämään voitokseen.

Erilainen tausta ja näkökulma elämän koettelemuksiin ja vaikeuksista selviytyminen kasvattivat amerikkalaisista suuryritysten johtajista luoviin ongelmanratkaisuihin ja stressinhallintaan kiperissä paikoissa kykeneviä toimijoita, juuri sellaisia ei-normaaleja, kaikkeen ylhyältä annettuun kriittisesti suhtautuvia, ja koko ajan omaa itseään ja ajatuksiinsa töissänsä toteuttavia rohkeita oman tien kulkijoita, joista kaikkialla maailman jähmeissä todellisuuksissa on huutava pula.

## Hiljaisen kansan Kainuun malli?

Kajaanin Hyvä Mieli -yhdistyksen puheenjohtajan, Hilka Kanasen peräänkuuluttama luovuus voisi parhaimmillaan olla tarttumista härkää sarvista Kainuussa, synnyttämällä mielikuvitusköyhän mukatodellisuuden hölynäbyron byrokratian ohelle oma toimiva ja kannattava vaihtoehtoinen koulutus- ja työllisyyskokeilu mielenterveyskuntoutujille.

Se edellyttäisi luovan energian ja villien visioiden vapauttamista, kokoamista ja työstämistä yhteistuumin hyvässä projektinohjauksessa. Pöytäkeskusteluissa ihmeteltiin sitä, miten vaikeaa on löytää puuttuvaa punaista lankaa sosiaalisesti mielekkään olemisen, ihmisarvoisen tukityön ja tuottavuuden välille juuri nyt, kun Kainuussa herätellään keskustelua sosiaalisesta yrittämisestä.

Tämä voisi olla erään pöytäkeskustelun testamentti ja hiljaisen kansan Kainuun malli: Mielenterveyspäivän haasteellinen viesti päättäjille otsikolla "Antakaa meille mahdollisuus vetää itsemme suosta".

Juuri tähän keskusteluun, ideointiin ja "luovaan työvoimapolitiittiseen mielenterveystyöhön" tarvittaisiin MTKL:n ohjausta, neuvoja, aktiivista panostusta sekä järjestön toimivia suhteita poliittisiin päättäjiin ja hallinnoiviin byrokraatteihin.

Kajaanissa Mielenterveysviikkoa 18–22.11 olivat järjestämässä: Kajaanin Seudun Mielenterveysseura Kami ry, Hyvä Mieli ry, Kajaanin seudun aikuisten mielenterveyspalvelut, Mannerheimin Lastensuojeluliiton Kainuun piiri, Kajaanin Ammattikorkeakoulun opiskelijat, Kajaanin evankelisuterilaiset seurakunnat sekä Kajaanin kriisiryhmä.

Harald Olausen



Kajaanilaiset viettivät Mielenterveysviikkoa muun muassa haitaria kuunnellen.

Vaasan Mielenterveys-  
toiminnan Tuki ry:n

## 10-vuotis- juhla

Loftetin Konsulinnan Kahvi-  
huoneessa  
4.4.2008 klo 18.00–21.00.

Ohjelmassa:  
juhlapuheita, ansiomerkkien  
jako, hanurin soittoa, ym.  
Mahd. muistamiset tilille  
800014-70584336.

Tied. 0408613145

## Terveisiä Raumalta

Olemme selvinneet vuoteen 2008. Muuttuvaan maailmaan ovat joutuneet tottumaan niin Rauman Frisk' Tuult ry:n jäsenet, psykiatrian henkilökunta kuin kaupungin asukkaatkin. Kauptunkikuvakin on erilainen kuin 1900-luvulla.

En enää käy säännöllisesti Frisk' Tuulussa, koska en käy enää missään ryhmissä. Se aika on takanapäin.

Nykyisessä palvelupisteessä on tarjolla ruoat ja lääkkeitä. Voimavarojen mukaan ulkoilen ja harrastan.

Niin vain vuodet kuluvat eteenpäin. Kaksi vuotta sitten tavoitin 50 vuoden iän. Frisk' Tuult -yhdistys on toiminut yli 18 vuotta.

Runojenkin aika meni. Olen siirtynyt näytelmäteksteihin. Joskus teen myös kortteja.

Meillä on täällä myös hyvät käsityömahdollisuudet. Kuntopyörä ja puntinostomahdollisuuskin on.

Seija Lampola

## Tukirengas

**Tukirengas perustettiin yhdistykseksi 19.1.2008 Helsingissä. Sitä ennen se toimi viisi vuotta vertaistukisivustona.**

Yhdistyksen toiminnan tarkoituksena on mielenterveyskuntoutujien ja seksuaalisen hyväksikäytön uhrien sekä heidän läheistensä edunvalvonta ja vertaistukitoiminta internetin välityksellä. Lisäksi toimintamme piiriin kuuluu kouluikäisten ja fyysisiä sairauksia sairastavien vertaistuki. Tukirengas toiminta on valtakunnallista ja se on hakenut Mielenterveyden keskusliiton jäsenyhdistykseksi.

Tukirengas yhdistys toimii täysin internetin välityksellä, jolloin sen jäsenten tulee olla Tukirengas-sivuilla joko SEHU:n (seksuaalisen hyväksikäytön uhrit) tai Mielenterveys-sivuston käyttäjinä.

Rekisteröityneinä käyttäjinä jäsenistöllämme on mahdollisuus päästä osallistumaan myös internetin ulkopuoliseen vertaistointiin, josta suosituinta on jäsentemme omatoimisesti järjestämät vertaistapaamiset.

Kauden 2008 toimintasuunnitelmassa on myös yhdistyksen järjestämiä kaupunkitapahtumia sekä perinteeksi jo muodostunut Nuuskion -luontomiitti kesäkuussa, jossa voi yöpyä tai olla vain päiväretkellä oman mieltymyksensä mukaisesti.

Lisätietoja yhdistyksestä löytyy sen kotisivuilta [www.mielentaide.fi](http://www.mielentaide.fi)

Lisätietoja yhdistyksestä löytyy Tukirengas-sivulta [www.tukirengas.net](http://www.tukirengas.net)



## Mielen taidetta

**Mielenterveyskuntoutujien taideyhdistys ja internetyhteisöllinen vertaistukiyhdistys esittäytyvät.**

Mielentaide ry:n toiminnan tarkoituksena on edistää mielenterveyskuntoutujien yhteiskunnallisia taiteentekomahdollisuuksia sekä vertaistoinnilla luoda jä-

senilleen erilaisia selviytymiskeinoja taiteen avulla omasta henkisestä sairaudestaan. Toiminta on valtakunnallista ja yhdistys on Mielenterveyden keskusliiton jäsenyhdistys.

Yhdistys on perustettu 29.5.2005 ja jäseniä sillä on reilut 50. Toimintaan kuuluu taidenäyttelyt, taidemuseo/näyttelykäynnit

ja erilaiset ohjelmalliset kaupunkivierailut.

Jäsenkunnassa on tunnettuja kirjailijoita ja taidemaalareita, jotka ovat saaneet teoksilleen näkyvyyttä erilaisin keinoin. Jäsenenä olemiseen ei tarvitse olla taiteentekijä, vaan kiinnostus taiteeseen riittää.

Taidesuuntausta ei ole, vaan

Mielentaide ry on "taidetta maan ja taivaan väliltä" tarjoten kaikille kiinnostuneille väylän tuoda mielenterveyskuntoutujana omastaan taidetta esille.

## Kepolaisten kuulumisia

Syksyllä -89 minulle soitettiin ja kyseltiin, onko täällä Kokkolassa tai Keksi-Pohjanmaalla minikäänlaista psykiatristen potilaitten omaa yhdistystä. Eipä ollut kuin Suomen Mielenterveysseuran paikallisosasto – ja senkin toiminta aika pienimuotoista.

Siitä puhelinsoitosta lähtivät asiat rullaamaan eteenpäin. Soittelin ja soittelin ja pian olin saanut asiat siihen pisteeseen, että yhdistyksemme perustava kokous oli tulossa. Silloinen Mielenterveyden keskusliiton toiminnanjohtaja lupautui tulemaan informoimaan meitä asiasta kiinnostuneita, ja samalla voitaisiin pitää vaikka perustava kokous.

Niinpä marraskuun 30. päivänä vuonna 1989 kokoontui 13 henkilöä Kokkolan mielenterveysseuran tiloihin. Yhdistys perustettiin kaikin asiaan kuuluvine seremonioin ja yhdistysrekisteriin meidät hyväksyttiin 20.5.1991.

Yhdistys sai nimekseen Keski-Pohjanmaan mielenterveysyhdistys ry. Käytimme silloin nimestä lyhennettä KE-PO.

Aluksi saimme käyttää mielenterveystoimiston tiloja, jossa pidettiin tarinatuokioita ja suunniteltiin toimintaan liittyviä asioita. Näissä tilaisuuksissa oli aika usein eri alojen asiantuntijoita luennoimassa. Olemme saaneet olla esillä niin radiossa kuin lehden palstoillakin.

### Toiminta monipuolistunut

Vuosien myötä olemme touhuneet kaikenlaista: Olemme järjestäneet arpajaisia, tanssiaisia, erilaisia retkiä, teatteri- ja laivamatkoja sekä pikkujouluja, joissa on ollut pienimuotoisia orkestereita. Meillä on ollut myös talkoita ja tilkkutyökurseja.

Jäsenmäärämme on lisääntynyt ja toimintamme on monipuolistunut. Oma-apu -itsehoitoryhmä on toiminut jo vuosia. Vetäjinä on

ollut yhdistyksen puuhamiehiä. Tapaamiset ovat aina lauantaisin. Silloin vaihdetaan kokemuksia ja tunteita.

Olemme tehneet oman lehdenkin kolmeen kertaan. Lehden nimi on Mentaali.

Mielenterveysviikolla meillä on ollut kaupungin kirjastossa info-piste, jossa esitellään yhdistystämme ja sen toimintaa. Kyntilätapahtumassa ollaan aina oltu mukana, ja se on järjestetty kaupungin Länsipuistossa Tyrsky-patsaan läheisyydessä.

Omat toimitilat saatiin noin kymmenen vuotta sitten. Omakotitalon alakerrassa sijaitseva tila sai nimekseen Varaventtiili. Siellä kokoontutaan kolme kertaa viikossa.

Yhdistyksemme jäseniä on koulutettu Mielenterveyden keskusliiton avustuksella.

Jäseniä on vuosien varrella ollut 85–150. Jäsenistö on uskollisesti käynyt mielenterveys-

sunnuntain kokouksessa aina kuukauden kolmas sunnuntai. Pikkujouluja vietimme iloisissa merkeissä ja halusimme kuvan kera tuoda terveiset täältä Kokkolasta.

Olen ollut tässä yhdistyksessä alusta saakka ja olen ilokseni to-

dennut, että yhä useampi uskaltautuu yhdistyksemme jäseneksi. Mutta vielä on tilaa, ja ottaisimme ilolla vastaan uusia jäseniä.

**Leena Leväniemi**  
Perustajajäsen



Kepolaiset lähettivät terveisensä kaikille Suomen mielenterveysyhdistyksille pikkujouluistaan.

# Kokemukseni työharjoittelusta Kajastus ry:ssä

Aloitin työharjoittelun Pudasjärven Kajastuksessa maanantaina 11.1.2008 kello 9.00. Ensimmäinen työharjoittelupäivä alkoi työntekijöiden välisellä palaverilla. Opettajani Tarja Olamba ja avusta/ohjaaja Sirkka Hiltula laativat työsopimukseni.

Käyn joka päivä maanantaista perjantaihin syömässä Vanhusten Palvelutalolla. Minun täytyy kyllä osoittaa heille syvimät kiitoksetni ystävällisyydestä, hyvästä palvelusta ja ennen kaikkea hyvästä ruoasta.

Olen tutustunut tähän työhön aika perusteellisesti. Olen tehnyt paljon iltatöitä saadakseni tästä kaikesta oikeanlaisen kuvan itselleni ja voidakseni kertoa siitä niille, jotka kyselevät siitä minulta.

Tämä työ ei ole juurikaan paikoillaan istuskelua vaan pitää paljon olla liikkeellä, jos aikoo saada jotain aikaiseksi. Jos tämä työ olisi vain paikoillaan istuskelua, en luultavasti viihtyisi kovin hyvin.

Jo ensimmäisenä harjoittelupäivänäni pääsin seuraamaan kerhon suunnittelua. Ensimmäinen mielikuvani siitä oli, että se kaikki on kovin sekavaa, ja ajoittain suunnittelijoiden ajatukset ja mielikuvitus saattaa lennellä taivaissa pilvien keskellä, kunnes joku palauttaa kaikki jälleen maan pinnalle.

Olen monena iltana ollut osallisena erilaisissa kokouksissa ja palavereissa. Pikkuhiljaa kaikki alkaa selkiintyä eivätkä ne vaikuta enää kovin sekavilta. Eh-



Helena Suomelan perehdytti työharjoitteluun hankevastaava Sointu Veivo (oik.).

kä se johtuu siitä, että minunkin ajatukseni alkavat leijaila heidän tavallaan.

## Yhteistyöllä asiat sujuvat

Onkohan se tarttuvaa? Heidän ajatustapansa nimittäin. Tähän työhön liittyy joka tapauksessa paljon yhteistyötä ja palaveeraamista muiden yhdistysten kanssa. Ilman yhteistyötä tällainen toiminta ei ehkä onnistuisi.

On myös aikoja, jolloin pitää viettää aikaa toimistolla työskennellen. Sekin on hyvin tärkeää, sillä ilman toimistotyöskentelyä jäisi monia tärkeitä asioita teke-

mättä. Sähköpostin avulla lähettään nopeasti tietoja ja raportteja yhteistyökumppaneille. Myös puhelimitse on helppo olla yhteyksissä heihin.

Jos minulta kysyttäisiin, mikä tässä työssä on tärkeintä, vastaisin, että yrittäminen vaikka jonkin asia ei aina sujuisikaan odotusten mukaan. Tämä työ syö paljon voimia, mutta jos osaa säädellä tekemisiansä ja voimiaan, välttyy loppuun palamiselta. Täytyy nimittäin osata jakaa tehtäviä muillekin, vaikka tuntuisikin, ettei niitä voi muille antaa.

Jo ensimmäisen harjoittelu-

viikon jälkeen liityin Kajastus ry:hyn jäseneksi. Täällä voi käydä puhumassa ihmisten kanssa, jos siltä tuntuu. Täällä voi myös halutessaan leipoa ja laittaa ruokaa.

Minun opastajani ja työhön perehdyttäjani on hankevastaava Sointu Veivo. Hän on opastanut minua sisälle tähän työhön. Tutustuminen erilaisiin kerhoihin ja kursseihin on osa työtäni ja hyvin tärkeää, ja siellä moni kurssilainen ja kerholainen saa uusia ystäviä, joista voi tulla hyvinkin tärkeitä jossakin elämän vaiheessa.

## Onnistumisen elämyksiä

Tämä työ on suoraan sanottuna loputonta puurtamista eikä siitä puutu mutkia tai vaikeuksia. Mutta suuri saavutus työssä on se, että näkee onnistuneensa ja auttaneensa ihmisiä tässä loputoman epätäydellisessä ja epävaakaassa maailmassa saamaan elämään kaipaamaansa vakautta.

Suurimman onnistumisen ja saavutuksen huomaaminen on ehkäpä kuitenkin se, että tietää itse tehneensä ja yrittäneensä parhaansa jopa sellaisellakin hetkellä, jolloin se on tuntunut äärettömän vaikealta, miltei mahdottomalta.

Sellainen saa minut ainakin tuntemaan, että olen onnistunut, vaikka kaikki tuntui aluksi menevän päin kuusta mitä pahimmalla tavalla. On tärkeää jatkaa elämässä eteenpäin, vaikka kaikki tuntuisi romahtavan päälle. Tärkeintä on, ettei luovuta sellaisella hetkellä.

## Silmät ovat sielun peili

Kerran eräs ihminen sanoi minulle, että olen hyvä kuuntelija, sillä katson kuunnellessasi ihmistä suoraan silmiin. Se saa asiastaan kertovan ihmisen tuntemaan, että todella kuuntelen ja välitän hänen kertomastaan asiasta.

Ihmisten silmät heijastavat heidän tunteitaan ja kertovat kuuntelijalle sen, onko tämä rehellinen kertoessaan asiastaan. Rehellisyys ja avoimuus ovat asioista tärkeimpiä, kun kerrotaan murheista, huolista ja ongelmista, ja jos ei ole rehellinen eikä avoin eikä pyydä apua, sitä ei voi myöskään silloin saada.

Tällaisten asioiden miettiminen saa itseni ajattelemaan elämäni, jossa on ollut omat ongelmansa ja kiemuransa. Täytyy myöntää, että minulla on ollut ajoittain hetkiä, jolloin olisin eniten tarvinnut apua, mutta en pyytänyt sitä. Luulin selviäväni omin avuin, mutta toisin kuitenkin kävi. Tein huonoja päätöksiä ja sain maksaa niistä karvaan hinnan.

Nyt kuitenkin kaikki on paljon paremmin, ja työharjoitteluani Kajastus ry:ssä on osa kuntoutusohjelmaani. Ja jos kaikki sujuu nyt hyvin, jatkan luultavasti keväällä toiset neljä viikkoa täällä harjoitteluani.

Helena Suomela  
Ammattiopisto Luovi  
Valmentava ja kuntouttava  
koulutus

## KIRPPUTORI

vaatteita  
kenkiä  
laukkuja ym.

avoinna 4.2.2008 alkaen

ma,ti,to 9-15  
ke 16-18  
pe-la 10-14

Otamme vastaan  
lahjoituksia!

Virike ry  
Anninkatu 4  
50100 Mikkeli  
puh. 040 354 9907  
sähköposti virike@virikery.fi  
www.virikery.fi



**Mieli Maasta ry** on valtakunnallinen yhdistys. Koulutamme ja tuemme ryhmänohjaajia. Vertaistukiryhmä on toimiva apu masennukseen. Ryhmässä jaamme luottamuksellisesti kokemuksia samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa. Ryhmän tuki edistää kuntoutumista ja auttaa näkemään uusia mahdollisuuksia.

**KOULUTUSTA 2008/** Koulutus on jäsenillemme maksuton. Jäsenmaksun voi maksaa ennen kurssia.

**1.Peruskurssi 11. – 13.4.08/** Hotelli Noukanniemi, Noukanniementie 99, HAAPANIEMI. Tarkoitettu henkilöille, joilta löytyy kiinnostusta ryhtyä vertaisryhmän vetäjäksi.

**Tavoitteena:** Ohjaajan roolin omaksuminen, jaksaminen, valmiudet ryhmien käynnistämiseen ja ohjaamiseen. Ilm. 3.4.08. mennessä. Yht. tiedot alla.

**2.Peruskurssi 16.–18.5.08** Tampereen suunnalla, paikka avoin.

**Jatkokurssi peruskurssin käyneille litissä 4.-6.4.2008**

**Paikka:** Kesäharjun toimintakeskus, Vuolenkoskentie 1436, 19160 HUUTOTÖYRY  
Kurssin tavoitteena on syventää peruskurssilla ja ohjaamisessa saavutettuja taitoja.

**Yhteydenotot ja tiedustelut kurseista:** Koulutusvastaava Hellevi Varpio p. 040 733 0081  
Ilm. 20.3. menn. Mieli Maasta ry/toimisto p. 050 441 2112 tai sähköp. toimisto@mielimaasta.fi



## Nuoret aikuiset mukaan luottamustoimiin

Mielenterveyden keskusliiton nuorten aikuisten toimintaa kehitetään koko ajan. Nuorilla aikuisilla tarkoitetaan tässä yhteydessä noin 20–30-vuotiaita. Nuorille järjestetään vuosittain useita toiminnallisia- (luonto, liikunta, kulttuuri jne.) ja vertaistukikursseja.

Nuorten kurssien ja nuorisotoimikunnan tavoitteena on aktivoida nuoria yhdistyksissä. Keskusliitto järjestää nuorille aikuisille lisäksi kuntoutuskursseja. Ammatilliseen koulutukseen ja opiskeluun löytyy apua MTKL:n ammatillisen kuntoutuksen asiantuntijoilta.

Tavoitteena on luoda yhdistyksiin nuorten aikuisten verkosto, vähän samaan tapaan kuin liikutavastaavien verkosto.

Mielenterveyden keskusliitto tekee yhteistyötä muun muassa Nuorisoyhteistyö Allianssin Kanssa. Yhteistyötä tehdään myös Vammaisten nuorisoyhteistyö VNY:n kanssa sekä useiden vammaisjärjestöjen Seitti-projektin kanssa. Eri vammaisjärjestöjen nuorilla on mm. ollut yhteinen kesäleiri.

Nuorten aikuisten kynnys tulla mukaan yhdistystoimintaan on melko korkea. Tämä on yleinen ilmiö kaikessa järjestötoiminnassa. Nuorilla on usein vielä mielenterveysongelman käsittely omalta kohdaltaan kesken. Iän mukana tiedot ja taidot karttuvat ja sairauden kanssa tullaan ”sinuiksi”.

Liiton jäsenistön keski-ikä on korkea. Nykyiset järjestökonkarimme ovat aloittaneet toimintansa liitossa nuorina aikuisina. Mikäli toivomme että liiton toi-

minnalla olisi jatkuvuutta, niin vastuun antaminen toiminnasta myös nuorille aikuisille on tärkeää. Liittokokouksessa on mahdollisuus näyttää tämä äänestämällä luottamustoimiin myös nuoria aikuisia.

Liittokokouksessa tavataan!

Saara ”Riepu” Kaarna  
Hallituksen jäsen  
Mielenterveyden keskusliitto

## Ylioppilaaksi pelkojen keskellä

Olen sairaseläkkeellä, mutta en ole antanut vielä periksi mahdollisuudesta palata työelämään. Olen opiskellut aikuislukiossa ja tänä syksynä valmistuin ylioppilaaksi.

Minulla on tällä hetkellä aika paljon erilaisia oireita mm. pelkotiloja ja paniikkihäiriö. Olen opiskellut etänä ja aion jatkaa etäopiskelua ammattikorkeakoulussa.

Etäopiskelu mahdollisti opinnot pelkojen kanssa eikä minua juuri näkynyt koululla kuin ainoastaan tenteissä ja nekin sain tehdä yksin. Ylioppilaskirjoitukset tein myös erillistilassa. Onkohan etätö minun tulevaisuuteni, saa nähdä?

Meistä mielenterveyskuntoutujista liikkuu joskus huhuja joihin sisältyy ennakkoluuloja. Minusta on joskus liikkunut ilkeitä ja perättömiä tarinoita. Niistä voisi vain todeta, että juorujen maailma on raaka ja huhuilla on taipumus paisua. On varmaan helppo mennä massan mukana, ja silloin ei aina järki pelaa.

Haluaisin sanoa muille mielenterveyskuntoutujille, että luotakaa itseenne. Palveluissa on toki puutteita, mutta eiköhän me yhdessä selvitä. Olkaa aktiivisia järjestöissänne.

Uskon, että meillä on mahdollisuus vaikuttaa tulevaisuutemme, jos vain nostamme esille ison äänen kera puutteet, joita tällä hetkellä on mielenterveyspalveluissa.

Heimo Halonen  
Jokirinne

## Revanssi ja liittokokous

Olen huolissani siitä, että Revanssin ilmestymisaikataulu sopii huonosti yhteen liittokokoukseen valmistautumisen kanssa. Tämä numero ilmestyy liian aikaisin ja seuraava vasta liittokokouksen jälkeen.

Toukokuun lopulla liittokokouksessa vahvistetaan toiminnan suuntaviivat ja valitaan henkilöt, jotka seuraavien kolmen vuoden ajan kulkevat kokouksissa ja yrittävät parhaansa mukaan vaikuttaa asioiden kulkuun. Revanssi ei tällä kertaa esittele ehdokkaita.

Entiset hallituksen jäsenet tuli kyllä esiteltä edellisessä numerossa. Se on tietysti hyvä, mutta entäs uudet. Jäsenten pitäisi saada tietää, mitä liitossa on suunnitteilla, ja ketä on asetettu ehdolle luottamustehtäviin. Ainakin puheenjohtajaksi ja hallituksen ehdolla olevat täytyisi esitellä.

Tietenkin on niin, että työntekijät pysyvät, vaikka luottamushenkilöt vaihtuvat. Silti korkein päätösvalta on jäsenistöllä liittokokouksen ja siellä valittavien valtuuston ja hallituksen kautta.

Kaikissa sellaisissa yhdistyksissä ja järjestöissä, joissa on palokattuja työntekijöitä, on aina vaara, että toiminta muuttuu liikaa työntekijävetoiseksi. Tämä koskee vähintään yhtä paljon yhdistyksiä kuin itse liittoa.

Olen kuullut jopa sellaisesta,

että toiminnanohjaaja ja puheenjohtaja ovat sama henkilö! Sääntöjen mukaan hallitus päättää ja ohjaa, ja työntekijät juoksevat ... tarkoitan: valmistelevat, esittelevät ja panevat toimeen hallituksen päätökset.

Toivon, että työntekijät kaikilla tasoilla kuuntelisivat kuntoutujiin mielipiteitä ja ottaisivat ne vakavasti. Liiallinen kiltteys ja vaikeaminen ovat meillä monella syvään juurtuneita ja jopa sairastumisenkin osatekijöitä. Työntekijöiden tulisikin rohkaista kaikkia aktiivisuuteen eikä väheksyä ja tyrmätä ketään oikopäätä.

Internetin kautta näkyy Outo-kummun Väkkeen TOUHU TV. Se on mediaväline, joka olisi omiaan liittokokousasioiden ennakkotiedotukseen. Uskon, että TOUHU TV niin tekeekin. Tosin saattaa olla, että sen resurssit riittävät vain itäsuomalaisten esittelyihin, mutta toki muidenkin kannattaa katsoa niitä, ja TOUHU TV:tä muutenkin. Se löytyy googlettamalla.

Pikku vinkki: saatan olla ehdolla ;)

Ilkka Malinen, FM  
Virike ry:n puheenjohtaja  
Pollesta Potkua ry:n puheenjohtaja  
Mikkeli

## Päätoimittaja vastaa Ilkka Maliselle

## Liittokokouksesta ja keskustelustamme

Olen Ilkka Malisen kanssa täysin samaa mieltä. Mielenterveyden keskusliiton, kuten muidenkin kansalaisjärjestöjen on syytä käydä suunnastaan jatkuvaa vireää keskustelua. Meille tarjoutuu tähän nyt hyvä tilaisuus valmistautuessamme 23.–24.5.2008 Jyväskylässä pidettävään liittokokoukseemme.

Revanssin ilmestymisen aikatauluongelmat ratkaisemme laittamalla kotisivuillemme www.mtkl.fi ehdokkaiden nimet ja lyhyet esittelyt. Laitamme myös huhtikuun alussa liittokokouksen käsiteltäviksi tulevat asiakirjat kotisivuillemme, jossa kaikkien halukkaiden on mahdollista kommentoida niitä suoraan. Liittokokousasiakirjat lähetään tie-

tysti aikaisempaan tapaan myös suoraan yhdistyksille.

Lisäksi teemme yhteisesitteen huhtikuun 1. päivään mennessä tietoomme tulleista yhdistysten eri luottamustehtäviin nimeämistä ehdokkaista. Esite on tarkoitettu jaettavaksi keskusliiton ja yhdistysten eri tilaisuuksissa loppukevään aikana. Revanssin ilmestymisellä heti liittokokouksen jälkeen haluamme turvata Jyväskylässä tehtyjen päätösten tiedottamisen suoraan jäsenistöllemme.

Timo Peltovuori  
päätoimittaja

## Ajatelkaa hyvät ihmiset

Kaksi asiaa, jotka tulevat lähitulevaisuudessa eniten vaikuttamaan myös meidän vammaisten elämään, ovat kuntaliitokset ja EU:n perustuslaki. Näitä asioita on ajateltava omilla aivoillaan ja harkintaoikeutta ei pidä kellekään luovuttaa.

Politiikka on niin tärkeä ja kaikkia koskettava asia, ettei politiikan tekoa pidä jättää poliitikoille. Jos perustuslakia muutetaan, kansalaisten demokraattisiin perusoikeuksiin, ainakin Suomen perustuslain mukaan, kuuluvat äänestys-oikeus ja vaalien pitäminen.

Mielestäni kuntaliitokset ja EU:n perustuslain, joka on saanut uudeksi nimekseen, perussopimus, hylkääminen tai hyväksyminen ovat asioita, jotka tulisi ratkaista kansanäänestyksellä.

Ihmisen elämä on niin ainutkertainen, että yhteiskunnan tulisi kaikin tavoin tukea sellaista elämää, jossa jokaisella ihmisellä on varallisuudesta riippumatta mahdollisuus valita esimerkiksi missä ja miten viettää vanhuuden päivät.

Kunnista on tulossa ensisijaisesti vain palvelujen rahoittajia ja tilaajia, joiden tehtävänä on suunnata kuntalaisilta kerättyjä verovaroja ulkoiseen, yksityiseen palveluntuotantoon. Näin myös peruspalveluista tulee kauppavaroja.

Kunta ja julkinen sektori ymmärretään yhtenä merkittävänä esteenä markkinayhteiskunnan jatkuvalle laajentamiselle, uusliberalismin eteenpäin menolle, siksi julkiset palvelut on tarkoitus tietoisesti ja kylmän viileästi aste asteelta vyöryttää toimimaan kuin mikä tahansa yksityinen liikeyritys.

Veijo Rokka  
Mielialakuntoutuja ja vammaisen Kouvola

Lähde: Jari Heinonen, Kunta on suomalaisen hyvinvoinnin kulmakivi, teoksessa Kuntapamfletti, Kustannusyhtiö TA-Tieto Oy, 2006

Mielipiteet, kannanotot, kiitokset ja moitteet ovat tervetulleita. Kovakin kritiikki on sallittua, kunhan se on perusteltua.

Toimitus lyhentää ja muokkaa kirjoituksia tarvittaessa.

Emme maksa palkkiota kirjoituksista.

**Lähetä kirjoitukset osoitteella:**

Revanssi  
Ratakatu 9  
00120 Helsinki  
ismo.laukkanen@mtkl.fi

## Mielenterveyskuntoutuksen keskeiset kehittämistarpeet

Mielenterveyskuntoutujan tämän päivän todellisuutta on se, että häntä edelleen pallorellaan palvelujärjestelmässä luukulta toiselle. Palveluita ei ole riittävästi ja vaihtoehtoja on vähän. Työn- ja vastuunjaot kunnallisen avohoidon ja erikoissairaanhoidon sekä muiden mielenterveyskuntoutuksen toimijoiden välillä ovat epäselvät.

Palvelujärjestelmää tulee selkiinnyttää ja mielenterveyskuntoutuksen peruspalveluille tulee määrittää minimitaso. Palveluiden koordinoimiseksi, päällekkäisyyksien karsimiseksi ja vähäisten resurssien mielekkään käytön edistämiseksi on mitä pikimmin tehtävä selvitys eri sektoreiden tuottamista kuntoutuspalveluista.

Selvityksen perustana tulee olla mielenterveyskuntoutuksen peruskäsitteiden määrittely ja niiden selkiinnyttäminen. Julkisen sektorin roolia mielenterveys-

kuntoutuksen peruspalveluiden suunnittelijana, koordinoijana ja tuottajana tulee korostaa, ja sen rahoituksen vakaus ja jatkuvuus tulee taata.

Kuntoutujan osallistuminen palveluiden kehittämiseen, laadunvarmennukseen ja toteutuksen arviointiin tulee mahdollistaa ja ottaa osaksi normaalia toimintaa.

Aktiivisen, oman tavoitteiden mukaisen kuntoutumisen edellytykset ovat mielenterveyskuntoutujalla vähäiset: kuntoutuspalveluista ja -etuisuuksista ei saa tietoa, perustoimeentulo on heikko, kuntoutusetuisuuksia ei osata hakea, kuntoutussuunnitelmia ei tehdä yhdessä kuntoutujan kanssa.

Kuntoutujalähtöisen toiminnan mahdollistamiseksi ja siten myös kuntoutuksen tuloksellisuuden lisäämiseksi on mielenterveyskuntoutukseen luotava

kuntoutus- ja palveluohjausjärjestelmä, jonka turvin kuntoutujan on mahdollista saada tarvitsemansa tuki kuntoutusprosessinsa etenemiseen.

Sekä kuntoutuskurssien että muun ryhmämuotoisen kuntoutuksen kysyntä ylittää tällä hetkellä suuresti tarjonnan. Yksilöllisten kuntoutusmuotojen ja psykoterapioiden rinnalle osaksi kuntoutuspalvelujärjestelmää tulee kehittää ja huomattavasti lisätä ko. kuntoutuspalveluita.

Ryhmämuotoinen kuntoutus on yksilökuntoutukseen verrattuna taloudellista ja tarjoaa aina vertaistuen mahdollisuuden. Vertaistuki on useissa mielenterveyskuntoutuksen vaikuttavuus selvityksissä todettu yhdeksi keskeiseksi kuntoutumista edistävaksi tekijäksi.

Asko Husso  
Jyväskylä

## Mielenterveykuntoutujan asema työmarkkinoilla!

Mielenterveyskuntoutujien asema Suomessa ei ole kovin häppöinen. Erilaisia tukitoimia ei ole tarpeeksi ja kuntoutustuki sekä eläkkeet ovat todella pieniä. Kun palkat nousevat, eläkkeet ja kuntoutustuet pysyvät samoina.

Lisäksi inflaatio nostaa kulutustavaroiden hintoja ja tätä ei ole otettu yhteiskuntapolitiikassa ollenkaan huomioon. Tai tähän kiusalliseen aiheeseen ei ole haluttu puuttua päättäjien taholta aikoihin. Elämme kovin kovassa yhteiskunnassa!

Työantajat eivät suhtaudu kovinkaan myönteisesti mielenterveyskuntoutujan palkkaamiseen – kerran hullu aina hullu tuntuu olevan työmarkkinoilla yleinen luulo. Näin on valitettavasti myös ystävien piirissä. Kovinkaan monet eivät ymmärrä, että mielenterveyden ongelmista voi parantua ja että ne eivät tartu.

Henkilökohtaisesti sairastutuani olen menettänyt paljon tovereita ja työmahdollisuuksia juuri sairauteni takia. Turhaan olen yrittänyt hakea töitä, sillä vastaanotto työmarkkinoilla on ollut tyly. Samaan asiaan on törmännyt moni muukin mielenterveyskuntoutuja.

Työnantajahan asettaa aina saman kysymyksen haastattelutilanteessa, mitä olet tehnyt viimeisistä kaksista vuotta? Tähän olen vastannut, että olen ollut sairaana – toki olisin voinut valehdellakin ja todeta, että olen ollut maailmalla kokemuksia hakemassa.

Jotenkin kuitenkin haluan uskoa, että rehellisyys joskus palkitaan, mutta pahalta näyttää. Ehkä valhe sittenkin olisi se oikea tie ja röyhkeys, sillä sitähan tämä yhteiskunta oikein ruokkii ja tarjoaa.

Kuitenkaan katkeruuteen en ole taipuvainen. Jotenkin olen hyväksynyt jo kohtaloni. Olen mielenterveyskuntoutuja ja piste. Kuitenkin jaksan vielä uskoa huomiseen ja siihen, että löydän työpaikkani tästä kovasta maailmasta, koska halu tehdä työtä on kova.

Myös monet muut kuntoutajat ovat saman ongelman edessä. Koulutustaso on monella korkea, kuten minullakin, mutta elämä on vain mennyt solmuun, jonka johdosta työpaikka on saattanut mennä kirjaimellisesti alta.

Ja uuden työpaikan metsästäminen on todella hankalaa, koska ihmiset elävät ennakkoluulojensa vankina. Kuitenkaan

mielenterveyskuntoutujan aivot eivät ole jäässä. Mikä olisi sen parempaa terapiaa kuin mielekäs työ, mukava työilmapiiri ja kohtuullinen korvaus tehdystä työstä?

Hanna Setälä

## Itsemurhasta

Koska koin raiskauksen ja melkein itsemurhayrityksen, olen ruvennut ymmärtämään itsemurhaajatuksia. Halusin olla kuollut, koska kuollutta ei voi raiskata.

Olen kuullut, että itsemurhaa yrittäneitä kehoitetaan kuvittelemaan omat hautajaiset, jotta ajatuksista pääsisi yli.

Minä tunnen, että itsemurhaajatuksiin liittyy paljon tuskaa ja epätoivoa. Minusta itsemurhahta ei voi edes kunnollisesti kuvata.

Syvä suru ja viha. Loputon kiiven hakattu huuto.

Nimimerkki Ajatus

## Kiinalaisen lääketieteen perusteista

Liberaalit taloustieteilijät uskovat, että maailmassa menee paremmin kuin koskaan ennen. Miljonäärien määrä lisääntyy ja voittoprosentit kasvavat. Historioitsijat ja filosofit sanovat, että merkit ovat samat kuin antiikin Ateenassa. Sivilisaatio on tuhoutumassa.

Yksi tuhon merkeistä on ajattelun maagistuminen. Magia oli ennen luonnontieteitten nousua ihmisen keino vaikuttaa luontoon. Nyt ajatellaan, että tiede luo ongelmia eikä ratkaise niitä. Uskotaan, että paluu vanhaan on ratkaisu.

Sairaus on paras mahdollinen liikeidea. Sairas antaa vaikka koko omaisuutensa parantuakseen. Terveydenhoidossa kukoistavat varkaitten markkinat.

Ruotsissa on puoskarilaki. Lääkärin palveluja saa antaa vain lääkärin koulutuksen saanut henkilö. Suomessa on kenttä vielä avoin.

Kiinalainen lääketiede on levinnyt ympäri maailmaa. Se ei ole todiste sen tehosta vaan kiinalaisen diasporan laajuudesta. Ensimmäiset kirjalliset merkinnät lääkinnästä löytyvät Kiinasta 300 luvulta ennen ajanlaskumme alkua.

Vanhempi kuin kiinalainen muistiin merkitty tieto on ajatus Yinista ja Yangista, kahdesta perusvoimasta. Alun perin nämä sanat ovat tarkoittaneet kukkulan varjoista ja aurinkoista puolta. Sittemmin niihin on liitetty feminiinisyyttä maskuliinisyyttä, aktiivisuutta ja passiivisuutta jne.

Kiinalaisen ajattelun mukaan ihminen on mikrokosmos joka heijastaa maailmankaikeutta. Ihmisessä vaikuttaa elämänvoima qi. Sairaudet ovat häiriötä elämänvoiman kulussa. Häiriötä hoidetaan akupunktiolla ja akupainannalla. Pisteistä, joihin akupunktiolla työnnetään on olemassa erilaisia karttoja.

### Yhteistä kieltä ei löydy

Olen seurannut Euroopassa viime vuosina akupunktiosta käytyä keskustelua. Beijingissä taannoin järjestetyssä kiinalaisen ja länsimaisen lääketieteen harjoittajien konferenssissa ei löytynyt yhteistä kieltä. Oli kuin toiset olisivat puhuneet aidasta ja toiset aidan seipäistä.

Uusimmat läntiset tutkimukset antavat ymmärtää, että akupunktion ainoa vaikutus on paikallinen kivun lievittyminen. Tämän

uskotaan liittyvän jollakin tavoin elimistön endorfiini-tuotantoon.

Toinen oleellinen piirre kiinalaisessa lääketieteessä on yrttien käyttö. Tästä on muistiinmerkin-toja pitkältä ajalta. Helsingin Sanomien välittämän uutisen mukaan kiinalaiset olivat keksineet lääkkeen malariaan jo 2000 vuotta sitten.

Epäilemättä kiinalaisilla on pitkä kokemus yrttien vaikutuksesta. Luonnontieteellisen metodin etuna on kuitenkin se, että solututkimuksella saadaan selville, mikä on vaikuttava aine, miten se vaikuttaa ja mikä on oikea annos.

Kiinalaiset välttävät antibiootien käyttöä. Penisilliini kuitenkin on merkittävin keksintö lääketieteen historiassa.

Yhdeksi yrttien eduksi kiinalaiset sanovat sen, että niillä ei ole sivuvaikutuksia. Niistä meillä psyykelääkkeitten syöjillä on runsaasti kokemuksia.

### Ihmeet ovat harvinaisia

Lännessä kuka tahansa parturi-kampaaja voi alkaa myydä kiinalaista lääkintää. Kiinassa perinteisen lääketieteen harjoittajan koulutus kestää viisi vuotta. 40% koulutuksesta on länsimaista lääketiedettä.

Mielenkiintoinen tieto on, että aina kun kiinalaisen lääketieteen sairaalaan tulee hätätapaus, otetaan läntiset menetelmät ensimmäiseksi käyttöön. Yksi oppinut kiinatar kertoi minulle kuitenkin Lontoossa, että kroonisissa sairauksissa käytetään tavallisesti kiinalaisen lääketieteen keinoja.

Kauko-Idän ihmiset ovat taikauksia. Kun valitin urologisia vaivojani, tyttöystäväni vei minut yhden kuuluisan ihmeidentekijän luo. Tämä katsoi kerran silmiini, kirjoitti reseptin ja käski seuraavan asiakkaan sisään.

Ihmemies oli kuulema myös kuuluisa taidemaalari. Minulle tuli vaikutelma umpikierosta epärehellisestä tyypistä.

Saksalaisen psykiatrin motto oli: "Ihmeet ovat harvinaisia, mutta ihminen voi parantua". Länsimainen lääketiede ei lupaa ihmeitä, mutta uskon että moni tutkija ja lääkäri yrittää parhaansa.

Mao Tse Tung loi kiinalaisen versionsa kommunismista, mutta hänen henkilölääkärinsä oli länsimaisen lääketieteen harjoittaja.

Esa Ronkainen

# Lapsiin kohdistuva seksuaalinen hyväksikäyttö on traumatisoiva ongelma

Lapsiin kohdistuvaa seksuaalista hyväksikäyttöä koskevat epäilyt ovat nelinkertaistuneet 15 viime vuoden aikana. Erityisesti poikiin kohdistuneiden hyväksikäyttöjen määrä on kasvanut.

Suurin osa hyväksikäytetyistä on kuitenkin tyttöjä ja valtaosa hyväksikäyttäjistä miehiä. Insesti on ns. piilorikollisuutta, josta ei selkeitä tilastoja ole. Tarkka tilastointi on mahdotonta.

Pedofilia ja insesti sekoitetaan usein toisiinsa. Insestillä tarkoitetaan perheen sisäistä lapsen seksuaalista hyväksikäyttöä. Pedofiliassa tekijä on perheen tai lähipiirin ulkopuolinen.

Käytännössä insesti liittyy kuitenkin usein pedofiliaan: esimerkiksi perheenisä saattaa antaa lapsensa pedofiliarenkaan käyttöön.

## Viha syvällä piilossa

Maija (43) muistaa lapsuudestaan, miten joutui saunassa peseytymään sisarustensa kanssa isän ja alastomien vieraiden miesten edessä. He olivat kuin näyteikkunassa.

Miespuolisia haastateltavia oli vaikea löytää. Timon (32) on vaikea puhua inestiasioista ja tunnustaa äitinsä suorittamaa inestää edes itselleen.

Matti (63) muistaa, miten isä työnsi peniksensä hänen suuhunsa saunassa ollessa. Myös muut sisarukset tulivat häväistyiksi.

Matti ei halua olla enää missään tekemisissä isänsä kanssa.



KUVA: INKERI AALTO

Lapsena koettu seksuaalinen hyväksikäyttö jättää usein pysyvät arvet sieluun. Kuva takavuosisen inestinäyttelystä Lahdessa.

Isä on vaikutusvaltainen ja arvostettu mies paikkakunnallaan. Matti muisti inestistä vasta liki kuusikymppisenä Emdr-terapiassa.

Yleensäkin on tavallista, että hyväksikäyttö muistetaan joko osaksi tai kokonaan vasta aikuisuudessa.

Miia (50) oli paranoidisen äitinsä alistamisen ja seksuaalisen hyväksikäytön uhri.

– Viha on jossakin hyvin sisällä

piilossa, en löydä sitä. Olisi tärkeää löytää vihansa ja purkaa se terapiassa, Miia sanoo.

## Vaiettu ongelma

Yleensä insesti on vaiettu ongelma. Naapurit, sukulaiset tai edes ammattilaiset eivät halua nähdä ongelmaa, vaan se piilotetaan jonkin muun ongelman taakse.

Aikuiset inestilapset saavat usein osakseen välinpitämättö-

myyttä, vihaa ja vähättelyä. Vasta viime vuosina ilmiöt on alettu myöntää. Usein inesti löydetään aikuisiän masennuksen taustalta.

Useimmat aikuiset inestien uhrin vain sinnittelevät päivästä toiseen uupumisen rajamailla, kunnes jossain vaiheessa minä ei enää kestä torjuttuja muistoja.

## Inestien vaikutukset

Insesti jättää kohteeseensa elinikäisen vaurion.

Jaana kertoo: "Elämäni on helvetillisen vaikeaa joka päivä. Minun on vaikea luottaa miehiin ja ihmisiin yleensä."

Anetten puolestaan on erittäin vaikea luottaa naispuolisiin henkilöihin, minkä hän arvelee johtuvan siitä, että äiti tiesi inestistä, muttei tehnyt mitään tyttärensä auttamiseksi.

Lisäksi inestien uhreilla esiintyy paljon erilaisia (psyko)somaattisia sairauksia, kuten migreeniä, tunteita jaloissa ja muualla kehossa yms. Synnytykset ja gynekologiset toimenpiteet tuntuvat monesta ylityksestä.

## Hoito ja toipuminen

Inestien uhreja hoidetaan erilaisin terapioin, myös lääkitys voi olla tarpeen.

Taru on löytänyt elävän hengellisyden tuekseen toipumisen tiellä. Useille hengellinen herääminen on ollut se apu, joka kantaa. Myös terapian merkitys on oleellinen.

Toipumisessa näyttelevät tärke-

ää osaa samat keinot kuin arjesakin pärjäämisessä: Hengellinen ulottuvuus, pitkä psykoterapia, elämän suuntaaminen uusiin kohteisiin, toivo paremmasta...

Taru toteaa: "Olen jo niin paljon parantavaa saanut Jumalalta, etten usko Hänen jättävän työtään kesken. Minä toivun!"

## Tulevaisuus?

Useat haastateltavista suhtautuvat tulevaisuuteen myönteisesti, vaikka takana olisi kuinka rankkoja kokemuksia. Epätoivo ja toivo vuorottelevat.

Susanna sanoo toiveikkaasti: "Olenhan jo niin paljon pahaa kestänyt, että kyllä minä vielä selätän tämänkin asian!"

Monet ovat alun romahduksen jälkeen alkaneet esimerkiksi uudelleen opiskella, mikä tuo toivoa elämään.

Sini Kurko

Haastateltavien nimet on muutettu.

Tietoa ja apua:

Laitinen Merja: Häväistyt ruumiit, rikut mielet. Väitöskirja.  
Bass-Davis: Rohkeus parantua.  
Heikinheimo Annaliisa: Vain muistamalla voi unohtaa.

Suomen Delfins ry, valtakunnallinen tukijärjestö (PL 177 45101 Kouvola).  
Tel: 050 583 5000; info@suomendelfins ry.inet.fi. (Mm. tukihenkilöitä, kirjallisuutta, koulutusta, ryhmiä.)

# Itsehoito ja selviämiskeskeinen ajattelu

Mielenterveyskuntoutuja tarvitsee omassa kuntoutumisprosessissaan useita 'apuvälineitä'. Näistä keskeisimmät ovat lääkehoito ja psykoterapia.

Nämä eivät kuitenkaan ole vielä riittäviä. Tarvitaan ennen muuta kuntoutujan oma panosta, itsehoitoa.

Jokainen elää itse lävitse psykiset kriisinsä. Ei ole olemassa poppamiestä, joka voisi kuntoutujan puolesta kokea kuntoutujan kriisin vaiheet.

Ei ole olemassa myöskään poppamiehiä, jotka voisivat kuntoutujan puolesta työstää ja elää lävitse kuntoutumisen eri vaiheet.

Jokainen on myös oman itsensä paras tulkki ja tuntija. Jokainen viimekädessä itse muuttaa ajattelua ja asenteitaan.

Jokainen on elämänsä paras asiantuntija. Näistä itsehoitoidologian keskeisistä väittämistä

seuraa ajatus: 'Oma apu paras apu'.

Kuntoutujan paras psykiatri löytyy kuntoutujasta itsestään. Hän on paras muuttamaan ajatteluaan, elämänsä ja tekemään valintoja siitä, miten oma elämä rakentuu ja suuntautuu.

Psykoterapia ei voi onnistua ilman itsehoitoasennetta. Ihminen, joka ei halua hoitaa itseään, on kaiken avun ulottumattomissa, ja hän ei hyödy psykoterapiasta.

Psykoterapian onnistumisen edellytyksenä on kuntoutujan oma halu hoitaa itseään. Myös lääkehoito onnistuu parhaiten hoitavan lääkärin ja kuntoutujan yhteistyön kautta.

## Jokaisella tarve hoitaa mielenterveyttään

Jokaisella on aihetta hoitaa omaa fyysistä kuntoa esim. liikunnalla, ruokavaliolla jne. Samoin on

myös mielenterveyden suhteen.

Jokaisella on tarve hoitaa omaa psykistä kuntoa. Jokaisella on tarve kehittyä ihmisenä.

Kukaan ei meistä ole psykikiseltä rakenteeltaan täydellinen. Jokaisella on omat pienet ja suuret puutteensa.

Tästä johtuen voidaan väittää, että meissä jokaisessa on ainakin jonkin verran hulluutta.

Jokaisella on omat tapansa hoitaa psykistä kuntoa. Itsehoitotapoja ja menetelmiä on suuri määrä. Niitä on monia: joogasta puutarhanhoitoon, lenkkeilystä terveelliseen ruokavalioon.

## Selviytymiskeskeinen ajattelu

Vakavat mielenterveysongelmat, kuten syvä masennus, ovat useimmiten pitkäaikaisia, ja niillä on taipumus uusiutua. Toiveet ja vaatimukset nopeasta ja yksin-

kertaisesta ratkaisusta kuntoutumisen suhteen ovat usein kohtuuttomia ja ylioptimistisia.

Näitä kohtuuttomia vaatimuksia kuntoutujat saavat kuulla esimerkiksi tällaisissa lauseissa: "Ota itseäsi niskasta", "Mene töihin", "Lopeta pillereiden syöminen."

Todellisuus on toisenlainen. Tätä ilmentää Kelan tilastoissa mm. se tieto, että vuosittain työkyvyttömyyseläkkeeltä takaisin työelämään kuntoutuu perin harva mielenterveyskuntoutuja.

Selviytymiskeskeisessä ajattelussa ei vaivuta ylioptimistisiin kohtuuttomiin odotuksiin nopeasta ja helposta kuntoutumisesta mahdollisuudesta. Selviytymiskeskeinen ajattelu kulkee keskittien mielenterveyden ongelmien kanssa oppii elämään.

Oireista huolimatta kuntoutuja selviää yhä paremmin. Rauhallisin mielin hän tulee toimeen oirei-

densa kanssa.

Vähitellen oireet siirtyvät takalalle. Ne eivät rajoita kuntoutujan elämää siinä roolissa, jossa hän haluaa toimia. Hän voi oireistaan huolimatta olla palkkatyössä, opiskelemissa tai missä tahansa roolissa, jossa hän haluaa toteuttaa itseään. Selviämiskeskeinen ajattelu on itsehoiton perusta.

Selviämiskeskeistä ajattelua ja itsehoitoa voi oppia. Itsehoitokoulutuksen kehittäminen ja lisääminen on mielenterveystyön kehityshaaste. Se tulee saamaan lisääntyvissä määrin huomiota sen myötä, kun ymmärretään kuntoutujan olevan oman terveytensä tärkein ylläpitäjä.

Jorma Heikkinen  
toiminnanohjaaja  
Psykonomiopisto

# Mielenterveyskuulumisia Yhdysvalloista

Parkkeeraan superhalvan Fordini Janet Wattlesin Silver Dining Clubhousin pihaan ja astun ulos ilmastoidusta autosta helteiseen lokakuuhun. "Intiaanikesä" sanovat paikalliset. "Tätä se on aina näin lokakuussa ennen kuin kylmät tulee."

Suunnistan suoraan tupakkeitaalle, viihtyisään savuttelunurkkaukseen, jossa tiedän saavani lämpimän vastaanoton ja pääsen heti vaihtamaan kuulumisia paikallisen klubitalon mielenterveyskuntoutujien kanssa.

Ihmiset täällä Yhdysvalloissa ovat todella ystävällisiä ja hyvitapaisia, ja tämä näkyy selvästi klubitalon arjessa. Kanssaihmissä tervehditään, huomioidaan ja kysellään kuulumiset, tuetaan ja rohkaistaan.

Tätä toivoisin enemmän myös meidän arkeen. Me eurooppalaiset olemme enemmän individualisteja ja tuntemukseni on, että olemme menettämässä hyvät tavat, moraalien ja toisesta välittämisen halun ja taidon, jos emme vakavasti kiinnitä siihen huomioita.

Olen nyt kolmatta kuukautta virkavapaalla Amerikassa, Rockford nimisessä, noin Oulun kokoisessa kaupungissa Illinoisin osavaltiossa. Vapaaehtoisuuteni paikallisessa klubitalossa on antanut minulle oivan mahdollisuuden tutustua amerikkalaisten mielenterveyskuntoutujien arkeen.

Tässä kaupungissa klubitalo on ainoa mahdollisuus päästä kokeilemaan ja harjoittelemaan taitoja, saada ryhmistä valmiuksia ja rohkeutta suuntautua Amerikkalaiseen yhteiskuntaan. Haastattelin kahta klubitalon vakituista kävijää heidän tuntemuksistaan ja arjestaan.

Deddie kertoo, että on käynyt klubitalolla 2 vuotta.

– Teen pääasiassa keittiövuoroa. Työhöni kuuluu mm. pöytien puhdistusta ja tiskausta. Tunnen, että työni on ihan mielekästä ja olen saanut jopa ystäviä täältä. Mielestäni elämä Rockfordissa on ihan kivaa. Tulen tänne kolmesti viikossa bussilla noin 1,5 mailin päästä. Saatan mahdollisesti saada uuden työn Amerikan Swedish -sairaalaan. Luulen, että työ voi olla taloustöitä. Odotan sitä innokkaasti, sillä saan siitä ihan oikeaa palkkaa.

Haastattelin myös toista klubitalon vakioikävijää, n.45-vuotiaasta miestä, joka kuitenkin halusi pysyä nimettömänä.

– Yhdysvallat on hieno maa, mutta se on ollut mielestäni pa-



Klubitalon jäseniä ja työntekijöitä ryhmäkuvassa. Jutun kirjoittaja, Anita Järvelin, kuvassa alhaalla keskellä.

rempi aikaisempina vuosikymmeninä. Silloin oli enemmän vapaata, nyt kaikki on niin rajoitunutta. Voi kuin saisimme edes huvipuiston tänne! Ihmiset eivät ymmärrä täällä mielenterveysongelmia, ja se näkyy puheissa ja käytöksessä. Meidän kaikkien pitäisi muistaa raamatun sanat "Jos kohtelet toista epätasa-arvoisesti, on se syntiä".

– Suuntaus on ehkä parantumassa, ja se on varmasti tämän kaltaisten paikkojen ansiota. Pidän tästä paikasta ja erityisesti ruuasta. Toiveissani on saada oikeaa työtä, ja itse hakemisprosessiin saan tukea tämän organisaation neuvojalta.

– Kirjoittaminen on vahva osaamiseni, mutta kotitaloustyöt ovat ehkä todennäköisempiä ja järkevämpiä minulle. Opiskelin neljä vuotta yliopistossa kieliä ja elokuvien tekoa. Kun valmistuin, menin Kaliforniaan ja yritin saada sieltä töitä. Tein filmikäsikirjoituksia, mutta ne eivät menneet läpi.

Haastattelin myös klubitalon vapaaehtoistyön koordinaattoria Vida Marshallia Janet Wattlesin organisaation eri toiminnoista.

– Kaikki alkoi n. 60 vuotta sitten, kun ryhmä edistyksellisiä kansalaisia perusti Winnebago-kuntaan, Mental Hygiene Society nimisen toimintafoorumin, joka nykyään tunnetaan Janet Wattles ja Mildred Berry Centerinä. Me tarjoamme kuntoutusta, koulutusta, konsultaatiota, ja yhteis-

kuntaan paluuseen tukevia palveluita.

Organisaation palveluksia käytetään vuosittain n. 4000 aikuista ja n. 2000 nuorta. Palkattua henkilökuntaa on n. 224 ja vapaaehtoisia 228 henkilöä jotka tekivät viime vuonna peräti 15 000 työtuntia!

Klubitalo perustettiin 10 vuotta sitten, sen jälkeen kun henkilökunta oli ensin tutustunut vastaaviin paikkoihin. Alussa naapurusto oli paikkaa vastaan, mutta viereisen pizzerian väki

teki työtä asenteiden muuttamiseksi.

– Nyt tilanne lähiympäristön suhteen on ok, mutta muuten ihmisten asenteet Yhdysvalloissa mielenterveysasioiden suhteen ovat vielä varsin onnettomat. Ilmassa on vielä paljon epäluuloa ja pelkoa. Jopa se, että tekee töitä mielenterveysalalla, on joillekin ongelma, Vida kertoo.

– Media ei vielä ole löytänyt oikeaa roolia mielenterveysasioiden suhteen, vaan saattaa edel-

leen ruokkia pelkoja ja epäluuloja. Tarvittaisiin oikeaa tietoa, foorumeita sen levitykseen, ja myös perheet pitäisi saada paremmin mukaan kuntoutujan ja potilaan tukemiseen.

– Myös kuntoutujille tulisi antaa enemmän tietoa, rajoja sekä vastuuta. Onneksi resursseja on vuosien varrella lisätty, ja haasteena onkin käyttää ne tehokkaasti kuntoutujia todella yhteiskuntaan saattavalla tavalla.

Toimintojen rahoitus tulee pääasiassa palveluiden myynnistä ja jonkun verran myös lahjoituksista sekä hyväntekeväisyislaisuuksista. Palveluiden suuren ostopalveluosuuden vuoksi toiminta on hyvin järjestelmällistä ja mitattavissa olevaa.

Itse koin tämän kuitenkin varsin rajoittavaksi, sillä mahdollisuuksia vapaaseen kokoontumiseen ja yhdessäoloon ei juuri ollut, vaan kaikki perustui suorituksiin.

Yhdysvalloissa näytti täysin puuttuvan kuntoutujien itsensä järjestämät vapaan kokoontumisen mahdollisuudet ja aktiviteetit. Ainoastaan paikallinen kirkko antoi vapaan kokoontumisen mahdollisuuden paikallisessa Jubilee Centerissä. Mutta ihan omia kuntoutujien ryhmiä ei sielläkään ollut.

Kun kerroin Suomen tilanteesta ja erityisesti Mielenterveyden keskusliitosta, kuntoutujien itsensä johtamasta järjestöstä sekä paikallisten yhdistysten kuntoutujalähtöisestä toiminnasta oli ammattilaisten ja kuntoutujien hämmästyksensä suuri. Tappamme toimia Suomessa oli heille aivan uskomatonta ja herätti suuresti kiinnostusta ja toki hiukkasen myös epäluuloa "Voiko todella kuntoutujavetoinen toiminta onnistua noin hyvin." Toivottavasti sain Suomen mallista edes joitain siemeniä itämään.

Klubitalon täysin ammattilaisten johtamassa yksikössä saatiin kuntoutujille eri ryhmissä hyvin tietoa ja eväitä arjessa selviytymiseen ja talon työtoiminnot antoivat varmuutta ja rohkeutta haakeutua talon ulkopuolisiin töihin. Tämä kaikki oli varsin hienoa, mutta jäin kylläkin hieman kaipaamaan sitä innostusta ja tekemisen meininkiä, joka meidän yhdistysläisten itsensä vetämissä toiminnoissa on.

Anita Järvelin  
vuorotteluvapaalainen  
Pohjois-Suomesta

## Mielenterveysfaktoja Yhdysvalloista

– Köyhyys on ja mielenterveysongelmat kulkevat myös Yhdysvalloissa käsi kädessä: Aikuiset, jotka elivät köyhyysrajan alla, raportoivat viisi kertaa enemmän vakavasta psykologisesta häiriöstä, kuin ne joiden tulot ylittivät tuplaten köyhyysrajan.

– Mielenterveysongelmat olivat toiseksi suurin syy nivel- ja lihasongelmien jälkeen, joka rajoitti aktiivisuutta 18-44 -vuotiaiden keskuudessa (kolmanneksi suurin syy 45-54 vuotiailla)

– 30 % 18-54 vuotiaista oli kärsinyt mielenterveyshäiriöstä viimeisen vuoden aikana ja ainoastaan yksi kolmannes heistä oli saanut hoitoa.

– 1 % aikuisista raportoi vakavasta psyykkisestä häiriöstä viimeisen 30 päivän aikana

– Itsemurhat olivat 10 suurin kuolinsyy valkoisen väestön parissa (muun väestön keskuudessa itsemurhat ovat harvinaisempia)

– Itsemurhan teki 11 henkilöä 100 000 asukasta kohti (Suomessa yli 20) – Polikliiniseen hoitoon hakeuduttiin pääasiassa depression (21 milj.), skitsofrenian ja psykoosien (8,5 milj.), ahdistuksen (6,2 milj.) vuoksi.

– Ympäri vuorokautisia hoitopaikkoja oli 71,2 kappaletta 100 000 asukasta kohti (111,7 kpl v. 86) Näistä valtion tai osavaltion ylläpitämiä oli vain 19,1 kpl v.2004 (49,7 v. 86)

– Mielenterveyspalveluiden kulut ovat kolminkertaistuneet vuodesta 86 vuoteen 2004.

Lähde: Health, United States, 2007 (tilastotietoa pääasiassa vuosilta 1986–2005)

## Oletko selviytyjä?

Haluatko kertoa tarinasi muille auttaaksesi heitäkin selviytymään? Nyt siihen on mahdollisuus, kun kirjoitan kirjaa vaikean sairauden kanssa selviytymisestä. Erityisesti etsin kirjaan työelämässä selviytyneitä.

Voit kertoa tarinasi esimerkiksi seuraavilta elämäalueilta:

- Miten olet saanut sairautesi hallintaan?
- Miten selviydyt sairauden kanssa työelämässä?
- Miten olet selviytynyt jäätyäsi eläkkeelle?
- Miten ihmissuhteet tukevat selviytymistäsi?
- Ovatko lääkkeet selviytymisesi tuki, vai selviydytkö ilman niitä?
- Mikä tahansa onkin tapasi selviytyä tai mistä tahansa olet oppinut selviytymään, voit kertoa siitä.

Sairautesi diagnoosi voi olla mikä tahansa, kunhan sinulla on diagnoosi.

Ota yhteyttä minuun, puhelin 0505675356 tai sp. leenavahakyla@yahoo.com. Sinun ei tarvitse kirjoittaa tarinaasi. Riittää, kun olet valmis kertomaan sen ja uhraamaan muutaman tunnin aikaa. Voit esiintyä nimimerkillä. Palkkioksi saat valmiin kirjan, kun se ilmestyy.

Olen aikaisemmin kirjoittanut kirjat Mieli keinussa ja Hoidossa vai heitteillä. Ensimmäinen kertoo kaksisuuntaisesta mielialasairaudesta ja toinen, millaista on olla mielenterveyskuntoutuja nyky-Suomessa. Kirjoissa on useita MTKL:n jäsenten haastatteluja. Itse olen helsinkiläisen Sillalla-yhdistyksen jäsen.

Leena Vähäkylä

## Unto, Toivo ja Rakkaus halutaan maailmalle

**Helsinkiläisen trubaduuriduo Ulla Maria Linjaman ja Nikolai Bladin uusi tangolevy Unto, Toivo ja Rakkaus herätti suurta mielenkiintoa kansainvälisillä maailmanmusiikin Womex-messuilla Espanjan Sevillassa.**

Messuilta Unto, Toivo ja Rakkaus lähti valloittamaan maailmaa mm. yhdysvaltalaisille radioasemille, Japaniin suurelle musiikkijakelijalle sekä Japanin televisioon ja radioon, saksalaisille radioasemille ja festivaaleille, Puolan radioon ja portugalilaisille musiikkifestivaaleille. Levyn halusivat mukaansa myös useat musiikkialan toimijat ympäri Eurooppaa sekä aina Brasiliassa myöten.

– Meillä oli useita lupaavia tapaamisia ja kotiin tuomisina suuri käyntikorttipino. Messuilla luodut kontaktit odottavat nyt työstämistä eteenpäin. Tuntuu, että levy on alkanut elää omaa elämäänsä maailmalla. Eilen mm. tuli Alaskan radiolta pyyntö saada oma kappale levystä, kertoo Ulla Maria.

Myös sooloesiintyjänä tunnettu Nikolai Blad varattiin messuilla ensi kesäksi itävaltalaisille musiikkifestivaaleille.

### Tango aidon tunteen etnomusiikina

Ulla Marian ja Nikolain tango-tulkinnoille on tyypillistä leikkisä elämänilo, suomalaisesta luonnosta nouseva tunteisuus ja kepeä musiikillinen leikittely. Vahvalla etnisellä otteella esitetty suomalainen tango on saanut Ulla Marian ja Nikolain levyllä aivan uudenlaisen tunnelatauksen.

– Suomalaisella tangolla on maailmalla valmis maine. Meidän tapamme käsitellä sitä tanssimusiikin sijaan lauluina etnisen maustein on saanut hyvää palautetta, toteavat Ulla Maria ja Nikolai tyytyväisinä.

Lokakuun lopussa järjestetyt Womex-messut ovat maailmanmusiikin eli etnomusiikin vuosittainen suur tapahtuma. Suomalainen tango oli tänä vuonna ensimmäistä kertaa esillä messuilla Ulla Marian ja Nikolain myötä.

### Hyvän mielen talo järjestää 25.–26.4.2008

## PROSPECT-SEMINAARIN OULUSSA

**PROSPECT-seminaarissa esitellään mm. Hyvän mielen talon PROSPECT-hankkeen 2004–2007 tuloksia sekä luodaan katselta tulevaan PROSPECT-toimintaan Suomessa. Päivien aikana ovat esillä vahvasti myös kokemusasiantuntijuus, vertaisryhmät, ryhmänohjaajien koulutus ja tukeminen sekä vapaaehtoistyö.**

25.4.2008 seminaarin ohjelma koostuu eri tahojen puheenvuoroista ja on tarkoitettu

- Hyvän mielen verkostoon kuuluvien mielenterveysyhdistysten
- Omaiset mielenterveystyön tukena, keskusliiton ja sen jäsenyhdistysten
- Mielenterveyden keskusliiton sekä
- muiden PROSPECT-yhteistyötahojen luottamushenkilöille ja työntekijöille sekä prospect-ohjaajille.

26.4.2008 ohjelmassa on Prospect-ohjaajille tarkoitettu tapaaminen ja yhteinen työskentely.

PROSPECT-seminaari järjestetään 25.4. Ravintola Hilikussa, historiallisessa Ahlströmin tehdasmiljöössä, Kasarmintie 8 h, Oulu. Seminaaripäivä alkaa klo:11.00 lounaalla ja päättyy klo:17.30 mennessä. Prospect-ohjaajien työskentely 26.4. tapahtuu Hyvän mielen talolla ja ajoittuu klo: 9.00-15.00 välille.

Seminaari on maksuton. Matka- ja majoituskustannuksista osallistujat vastaavat itse. Hotelli Cumulukseen on varattu majoituskiintiö, jonka 2hh:n hinta on 75 e, ja 1hh:n 65 e, kiintiö on voimassa 28.3.2008 mennessä tehdyille varauksille. Huonetta varatessasi, mainitse tunnus PROSPECT.

Perjantai- ja lauantai-iltoina 25.–26.4. Oulun Uudella Seurahuoneella on Hyvän mielen talon järjestämä Mielimusa-festivaali. Mielimusan sivut aukaistaan viikolla 7, [www.hyvanmielentalo.fi/mielimusa/](http://www.hyvanmielentalo.fi/mielimusa/)

Seminaariohjelma on valmistumassa, seuraa ilmoittelua.

#### LISÄTIETOA:

koulutuspäällikkö Päivi Isojärvi  
puh. 041 4667 683, [paivi.isojarvi@hyvanmielentalo.fi](mailto:paivi.isojarvi@hyvanmielentalo.fi)

## ”LAATOKAN LUOSTARIT” 1-4.7.2008

#### OHJELMA:

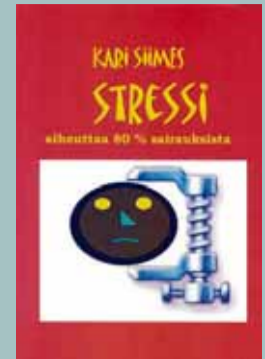
- 1.7. Aamulla lähtö Joensuusta. Matkustamme suoraan Valamon saarelle jossa tutustutaan luostarisaaresen, nautimme lounaan sekä illallisen saarella sekä yövymme Talvihotellissa.
- 2.7. Palaamme saarelta aamupalan jälkeen ja syömme lounaan Piipun Pihassa jonka jälkeen matkaamme Käkisalmeen jossa yövymme Hotelli Korelassa ja nautiskelemme illallisen.
- 3.7. Aamupalan jälkeen pistäydymme Konevitsan luostarissa, lounas syödään jossain ja palaamme Sortavalaan missä nautimmekin sitten ohjelmallisen illallisen. Ja yövymme Sortavala-hotellissa.
- 4.7. Aamupalan jälkeen teemme vielä tarpeellisia ostoksia, tuhlamme loput rahat Sortavalassa ja palaamme iltapäivän aikana Joensuuhun. Lounastamme ehkä Ruskealan ”Herran Kukkarossa”

**Tällaisella ohjelmalla matkan hinta on 450 € ryhmä-viisumilla ja omalla viisumilla 405 €**

*Hintoihin saattaa tulla pieniä muutoksi, koska mm. kaikkien ruokailujen kohdalta ei tarkkaa hintaa ole vielä saatavilla*

**Tiedustelut ja varaukset  
013 316 388 tai 050 3310763 sekä  
sähköpostilla os: [nettikievari@hotmail.com](mailto:nettikievari@hotmail.com)**

## Uusia kirjoja



### Stressi sairauksien aiheuttajana

Stressi on oletettu suurempi terveysriski. Kari Siimeksen kirjassa Stressi väitetään, että 80 prosenttia sairauksista puhkeaa pitkällisen stressin vaikutuksesta.

Stressimasennus on vaikea-asteinen masennustila, jossa pitkä stressaava tilanne on laukaisevana tekijänä.

Kari Siimes, Stressi, Mielikirjat, 2008.



### Pieni aforismikirja

Eero Suvilehto on kirjoittanut pienen aforismikokoelman nimeltä Kysyi sammakko tietä.

”Ihminen isopäinen eläin edistyy kaatuilemalla”, ”Tekevät kenraalit rauhaa pitkällä tähtäimellä”, ”Pääsääntöisesti sinun, tunnusti byrokraatti rakkaalleensa”.

Eero Suvilehto, Kysyi sammakko tietä, Kustannus-Puntsi, 2007

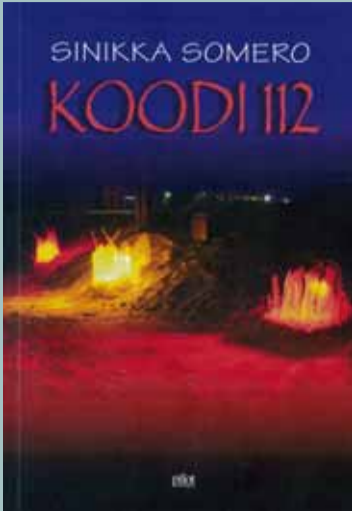
### Köyhyyskirjoitukset antologiana

Arkipäivän kokemuksia köyhyydestä -kirjoituskilpailun kirjoitukset on koottu kirjaksi. Tiede, taide ja köyhä kansa ry järjesti vuonna 2006 kirjoituskilpailun, johon saapui 850 kirjoitusta. Aineistoa tullaan käyttämään monessa tutkimushankkeessa.

Antologiaan on koottu 80 köyhyysaiheista kirjoitusta, joiden kirjoittajien arkipäivää leimaa köyhyyden aiheuttama häpeä, tarkat kuukausibudjetit ja tilanteet, joissa ei ole rahaa ruokaan, vaatteisiin ja perushygieniatarvikkeisiin.

Lisätietoja:  
Kustannusosakeyhtiö Avain  
[www.avain.net](http://www.avain.net)

Arvostelu



Tuottamattomaksi luokiteltu

Hän on pieni nainen jota voisi vaikka kantaa reppuselässä. Hän kuitenkin kantaa muidenkin reppuja; kuulee paljon raskaita ja kovia tarinoita kanssakulkijoilta ja ottaa niitä murheeksi mukaansa, auttaa ja tukee siinä missä pystyy. Tekee murheesta runon tai soittaa soiton.

Hän tekee rohkeasti matkaa itsessään ja luo kiehtovaa matkakertomusta muidenkin luettavaksi. Kun satunnainen matkailija tajuaa hänen sosiaalisten verkos-

tojensa laajuuden ja monimuotoisuuden, on vaikea kuvitella sitä mykistynyttä, psykenlääkkeiden lamaannuttamaa mielenterveyspotilasta, jota vietiin sairaalaan lukemattomia kertoja. On vaikea kuvitella tuota sitkeää sissää pelkäämässä koko maailmaa.

Pilot-kustannuksen julkaisema "Koodi 112" on rehellinen, lämmin kirja, elämäankaari monilla mausteilla. Mielenterveyskuntoutujan selviytymistarina, joka sisältää mm. sairaalarunojensa kautta monta muutakin kohtaloa ja tarinaa.

Se on niitä kirjoja, joita ei malta laskea käsistään, ennen kuin on päässyt loppuun. Sinikka kertoo työelämästä suuressa instituutiossa, sairastumisesta, toipumisesta, yrityksistä saada tukea kuntoutumiseen, epäonnistumisista, oman tien löytymisestä ja sillä kulkemisesta. Hän on liittännyt kirjaansa joitakin dokumentteja, jotka lahjomattomasti kuvaavat kuntoutujan todellisuutta, kun hänet on luokiteltu tuottamattomaksi.

"Työoverini / entisellä työpaikallani / ovat koodilukon takana / minun koodillani/ yksi-yksikaksi / ei aukaista lukkoja / sillä vain suljetaan"

Koodi on avain. Sinikka avaa ovia, kolkuttaa, etsii ja löytää. Kirjoittaa, soittaa, laulaa, leipoo spelttisämpylöitä, ui avannossa, ottaa rohkeasti yhteyttä pyytämättä, kutsumatta, ilman lupaa. Ei enää pelkää, ei varsinkaan titteleitä ja korkeita virkoja. Ei usko kaikkea mitä sanotaan, mutta sanoo mihin itse uskoo, vaikka kaikki eivät sitä haluakaan kuulla.

Voi olla, että hän taistelee tuulimyllyjä vastaan, mutta hän tekee sen täydellä sydämellä, rohkeasti.

Hän ei ole yksin. Eikä hän suostu jäämään oven taakse.

Marja Tyybäkinoja

Sinikka Somero, Koodi 112, Pilot-kustannus, 2007

Monikulttuurisuus mielen-terveystyössä

Suomessa oli vuoden 2006 lopussa 121 739 maahanmuuttajaa. Vieraan kulttuurin kohtaaminen vs. terveydenhuolto on iso ongelma. Mielenterveyspalveluiden järjestäminen on sattumanvaraista ja kunnalliset erot ovat suuria.

Kieliongelmat, liikkuvuus, globaalisuus ja kansainvälisyys ovat elementtejä, jotka liittyvät ongelmakenttään. Valtakulttuurin rassistinen toiminta vähemmistöjä kohtaan on läsnä. Negatiiviset stereotypiat aiheuttavat myös ongelmia.

Uskonnollisuus saattaa vaikeuttaa käsityskantaan. Samoin käsitys normaalisuudesta ja epänormaalisuudesta. Esim. käsitys skitsofreniasta, masennuksesta ja itsemurhasta voi olla eri kulttuureissa erilainen.

Muutto voi olla stressin aiheuttaja. Heikko fyysinen ja psyykinen kunto voivat pahentaa tilannetta. Kulttuurin sopeutuminen voi tuottaa suuriakin ongelmia. Pakolaisten kohdalla pako ja uusi elämä voivat tuottaa psyykkistä oireilua.

Lisäongelmia voivat olla työttömyys, asuminen, taloudelliset ja seksuaaliset ongelmat. Vaihto-opiskelijaa voi kohdata kulttuurishokki, kieliongelmat, yksinäisyys ja eristäytynyt olo. Maahanmuuttajalapsia ja -nuoria voi kohdata auktoriteettikonfliktit, koulu- ja työpaikkakonfliktit, kotoa karkaamisesta ja rikokset.

Kulttuurisensitiivisyyteen kuuluvat etnosentrisyys ja etnorelatiivisuus. Kulttuuriempatia ja -vastaanottavaisuus ovat tärkeitä elementtejä asiakaspalvelussa. Monikulttuurinen asiakastyö sisältää asiakkaan erityistilanteen huomioon ja asiakastyön prosessiluonteen.

Schubertin kirja on mielenkiintoinen näkökulma monikulttuuriseen mielenterveystyöhön. Sitä elävöittävät kuvaavat esimerkit, jotka korostavat kirjoittajan vankkaa kokemusta alalta. Kirjaa voi lämpimästi suositella kaikille kiinnostuneille niin oppikirjana kuin asiateoksena.

Unto Vaskuu  
Schubert Carla, Monikulttuurisuus mielen-terveystyössä, Edita Prima Oy, Helsinki 2007



# Runot



KUVA: SALLI HALEN

## KYLMÄ

Nyt tulee pian kylmä taas  
ja kohta on valkolunta maas.  
Ja pakkasta voi olla,  
enempi kuin nolla.  
Kylmää voi olla kun vaatteet ylle pukee,  
ja sisällä kamarissa kirjaa lukee.  
Talvi on kylmä ja vaikea,  
ja mieli surullinen, haikea.

*Laina-Helena Yli-Länttä*

Takkatulen loimutessa  
lämpö täyttää sisimpäni  
ja rauha laskeutuu ylleni.

*Irmeli Lindberg*

Kukka on kukka piikeistä huolimatta  
ja kimalainen kimalainen juuri siksi.

*Eero Suvilehto*

## RAY:N RAHOITTAMAT KUNTOUTUSKURSSIT VUONNA 2008

**RAY:n rahoittamat kuntoutuskurssit on suunnattu ensisijaisesti pysyvällä eläkkeellä oleville mielenterveyskuntoutujille.**

### VALTAKUNNALLISET KURSSIT 2008:

Kuntoutuskurssi naisille  
21.-26.4.2008,  
Yyterin kylpylä, Pori  
Hakuaika päättyy 20.3.2008

### **Kuntoutuminen ja muutos kaksiosaiset peruskurssit**

Kuntoutuminen ja muutos  
-kaksiosainen peruskurssi  
(ratsastuspainotteinen)  
1.osa 3.-9.5.2008, Huittinen  
2.osa 13.-15.6.2008, Huittinen  
3.osa 23.-29.8.2008, Huittinen  
Hakuaika päättyy 14.3.2008

Kuntoutuminen ja muutos  
-kaksiosainen peruskurssi  
(2. osa vuonna 2009)  
1. osa 2.-7.6.2008, Kuntohoivi  
Hakuaika päättyy 25.4.2008

Kuntoutuminen ja muutos  
-kaksiosainen peruskurssi  
(2.osa vuonna 2009)  
1.osa 20.-25.10.2008, Kivitippu,  
Lappajärvi  
Hakuaika päättyy 19.9.2007

### ALUEELLISET KURSSIT 2008 (2.osat vuonna 2009)

Otetta elämään pitkään sairastaneille (Pohjois-Savon ja Kainuun alue)  
1.osa 6.-11.10.2007,  
Runnin kylpylä  
Hakuaika päättyy 29.8.2008

Otetta elämään pitkään sairastaneille (Keski-Suomi)  
1.osa 3.-8.11.2008,  
Summassaari, Saarijärvi  
Hakuaika päättyy 26.9.2008

+65-vuotiaiden kuntoutuskurssi (Etelä-Savo+Etelä-Karjala)  
1.osa 25.-30.8.2008,  
Imatran kylpylä  
Hakuaika päättyy 19.6.2008

Oma polku kuntoutuskurssi  
nuorille aikuisille (Itä- ja Keski-Suomi)  
1.osa 19.-23.5.2008, Viitakko  
Hakuaika päättyy 18.4.2008

Otetta elämään pitkään sairastaneille (Turun, Tampereen ja Lahden seutu)  
1.osa 27.10-1.11.2008,  
Hotelli Linnasmäki, Turku  
Hakuaika päättyy 26.9.2008

Oma polku -kuntoutuskurssi  
nuorille aikuisille (Pohjois-Suomi)  
1.osa 13.-19.9.2008  
Hakuaika päättyy 15.8.2008

Otetta elämään pitkään sairastaneille (Pohjois-Suomi)  
1.osa 24.-29.11.2008,  
Hotelli Ylläs Saaga, Ylläsjärvi  
Hakuaika päättyy 24.10.2008

### **Syventävät kuntoutuskurssit**

Syventävä kuntoutuskurssi  
8.-15.6.2008, Pärnu  
Hakuaika päättyy 11.4.2008

Syventävä kuntoutuskurssi  
27.9.-3.10.2008,  
Hotelli Luostotunturi, Luosto  
Hakuaika päättyy 29.8.2008

### **Toiminnalliset kurssit**

Elämäntarinan kirjoittamisen  
kurssi, Itä-Suomi  
Syksy 2008

Valokuvauskurssi  
5.-9.5.2008, Jurmo  
Hakuaika päättyy 28.3.2008

Toiminnallinen kurssi teemalla  
luonto ja liikunta  
15.-20.9.2008,  
Hotelli Luostotunturi, Luosto  
Hakuaika päättyy 15.8.2008

### **HAKEMINEN KUNTOUTUS- KURSSEILLE**

RAY-rahoitteisille kuntoutuskursseille haetaan täyttämällä **Mielenterveyden keskusliiton kurssihakemuslomake**. Hakemukseen liitetään kopio hoitavan lääkärin A-, B-, C-, D- tai vapaamuotoisesta lausunnosta, josta ilmenevät perustelut kuntoutuksen tarpeelle.

Hakemus liitteineen toimitetaan **hakuajan päättymisen mennessä** alla olevaan osoitteeseen:

Mielenterveyden keskusliitto /  
kuntoutus  
Ratakatu 9, 4. krs.  
00120 Helsinki

### **Lisätietoja kuntoutuskursseista voi tiedustella:**

Tietopalvelu Propellista numerosta 0203 91920.  
Puhelinpalvelu on avoinna  
ma, ti ja to kello 9-14.00 ja ke kello 9-16.00.



Mielenterveyden  
keskusliitto

[www.mtkl.fi](http://www.mtkl.fi)

# KELA-RAHOITTEISET KUNTOUTUSKURSSIT VUONNA 2008

(muutokset mahdollisia)

## KUNTOUTUMINEN JA TYÖELÄMÄ

Kuntoutuminen ja työelämä –kuntoutuskurssit on suunnattu työelämässä oleville mielenterveyskuntoutujille, jotka kokevat työuupumuksen, masennuksen ja / tai muiden psyykkisten oireiden uhkaavan työkykyä ja työssä jaksamista ja haluavat selvittää suhdettaan työhön ja työelämässä jaksamiseen.

### **Kuntoutuminen ja työelämä – kuntoutuskurssi**

Anttolanhovin kuntoutus- ja liikuntakeskus, Anttola  
1. osa 27.9. – 3.10.2008  
2. osa 21. – 27.3.2009  
hakuaika päättyy 27.6.2008

## KUNTOUTUMINEN JA MUUTOS

Kuntoutuminen ja muutos –kuntoutuskurssi on suunnattu työssä, työttömänä, sairauslomalla tai kuntoutustuella oleville tai opiskeleville mielenterveyskuntoutujille.

### **Kuntoutuminen ja muutos –kuntoutuskurssi**

Härmän kuntokeskus, Ylihärmä  
1. osa 13. – 19.9.2008  
2. osa 14. – 20.3.2009  
hakuaika päättyy 13.6.2008

### **Kuntoutuminen ja muutos –kuntoutuskurssi**

Liikuntakeskus Pajulahti, Nastola  
1. osa 18. – 24.10.2008  
2. osa 21. – 27.3.2009  
hakuaika päättyy 18.7.2008

### **Kuntoutuminen ja muutos –kuntoutuskurssi**

Härmän kuntokeskus, Ylihärmä  
1. osa 29.11. – 5.12.2008  
2. osa 6. – 12.6.2009  
hakuaika päättyy 29.8.2008

## KUNTOUTUSKURSSI NUORILLE AIKUISILLE

### **Otetta elämään nuorille aikuisille –kuntoutuskurssi**

Kuntoutuskurssi on suunnattu 20 – 30 -vuotiaille työssä, työttömänä, sairauslomalla tai kuntoutustuella oleville sekä opiskeleville mielenterveyskuntoutujille.  
Anttolanhovin kuntoutus- ja liikuntakeskus, Anttola  
1. osa 8. – 14.11.2008  
2. osa 9. – 13.3.2009  
3. osa 11. – 17.7.2009  
(toisen ja kolmannen osan välissä on yksilöllisiä kuntoutusohjausjaksoja)  
hakuaika päättyy 8.8.2008

## VAIKEAVAMMAISET MIELENTERVEYSKUNTOUTUJAT (Kela 9 §)

Otetta elämään pitkään sairastaneille –kuntoutuskurssille voivat hakea vaikeavammaiset mielenterveyskuntoutujat, jotka saavat vammaistukilain mukaista korotettua tai erityisvammataukea tai työkyvyttömyyseläkettä ja kansaneläkelain mukaista eläkkeensaajan korotettua tai erityishoitotukea. Lisäksi kuntoutuksen tarpeen tulee perustua vähintään yhdeksi ja enintään kolmeksi vuodeksi laadittuun kirjalliseen kuntoutussuunnitelmaan.

### **Otetta elämään pitkään sairastaneille –kuntoutuskurssi**

Invalidiliiton Lapin kuntoutuskeskus, Rovaniemi  
1. osa 26.7. – 1.8.2008  
2. osa 10. – 16.1.2009  
hakuaika päättyy 25.4.2008

### **Otetta elämään pitkään sairastaneille –kuntoutuskurssi**

Kylpylä Kivitippu, Lappajärvi  
1. osa 6. – 12.9.2008  
2. osa 23.2. – 6.3.2009  
hakuaika päättyy 6.6.2008

Otetta elämään pitkään sairastaneille –syventävät kuntoutuskurssit on suunnattu kuntoutujille, jotka ovat aikaisemmin osallistuneet "Otetta elämään pitkään sairastaneille" –kuntoutuskurssin perus- ja jatko-osalle.

### **Otetta elämään pitkään sairastaneille –syventävä kuntoutuskurssi**

Kuntoutumiskeskus Apila, Kangasala  
20. – 26.9.2008  
hakuaika päättyy 20.6.2008

## PÄIVÄ – JA PÄIVÄRYHMÄ –KUNTOUTUSKURSSIT

Päivä- ja päiväryhmä –kuntoutuskurssit on suunnattu työssä, työttömänä, opiskelijana, sairauslomalla tai kuntoutustuella oleville mielenterveyskuntoutujille, jotka – mieltävät työelämässä jaksamista, paluuta työelämään, suhdettaan työhön ja / tai työttömyyteen tai mahdolliseen eläkkeelle siirtymiseen.  
– tarvitsevat uutta tietoa ja keinoja kuntoutumisensa tueksi.  
– tarvitsevat mahdollisuuden miettiä omaa elämäntilannettaan ja suhdettaan tulevaisuuteen sekä ryhmässä että yksilöllisen tuen avulla.

### **Keinoja omaan kuntoutumiseen**

#### **–päiväkuntoutuskurssi, Kemi**

Mielenterveyden keskusliitto  
1. osa 19. – 25.5.2008  
2. osa 26.5.2008 – 25.1.2009, yksilöohjausta kuusi kertaa  
3. osa 26. – 30.1.2009  
hakuaika päättyy 3.3.2008

### **Keinoja omaan kuntoutumiseen**

#### **–päiväryhmä, Helsinki**

Mielenterveyden keskusliitto  
22.9. – 9.12.2008, ryhmäkokoontuminen 15 kertaa, ryhmäkerran kesto n. kolme tuntia  
hakuaika päättyy 20.6.2008

### **Keinoja omaan kuntoutumiseen**

#### **–päiväryhmä, Rovaniemi**

Mielenterveyden keskusliitto  
22.9. – 9.12.2008, ryhmäkokoontuminen 15 kertaa, ryhmäkerran kesto kolme tuntia  
hakuaika päättyy 20.6.2008

### **Keinoja omaan kuntoutumiseen –päiväryhmä, Turku**

Mielenterveyden keskusliitto  
22.9. – 9.12.2008, ryhmäkokoontuminen 15 kertaa, ryhmäkerran kesto kolme tuntia  
hakuaika päättyy 20.6.2008

### **Keinoja omaan kuntoutumiseen –päiväryhmä, Kuopio**

Mielenterveyden keskusliitto  
22.9. – 9.12.2008, ryhmäkokoontuminen 15 kertaa, ryhmäkerran kesto kolme tuntia  
hakuaika päättyy 20.6.2008

### **Keinoja omaan kuntoutumiseen**

#### **–päiväryhmä, Jyväskylä**

Mielenterveyden keskusliitto  
22.9. – 9.12.2008, ryhmäkokoontuminen 15 kertaa, ryhmäkerran kesto kolme tuntia  
hakuaika päättyy 20.6.2008

## PERHEKUNTOUTUSKURSSIT

### **Kuntoutuskurssi yhden vanhemman lapsiperheille**

Kuntoutuskurssi on mielenterveyskuntoutujille ja heidän lapsilleen.  
Kuntoutuskurssille voi hakea  
– yksinhuoltaja  
– yhteishuoltaja  
– vanhempi, jonka luona lapsi ei vakituisesti asu.  
Kapran kuntoutuspalvelukeskus, Käsämä  
1. osa 26.7. – 1.8.2008  
2. osa 1. – 7.8.2009  
hakuaika päättyy 26.4.2008  
Kurs sijaksojen väliin sijoittuu kaksi palveluohjauskertaa, jolloin perheillä on mahdollisuus yksilölliseen ohjaukseen.

### **Kuntoutuskurssi kahden vanhemman lapsiperheille**

Kuntoutuskurssi on suunnattu mielenterveyskuntoutujille ja heidän lapsilleen, jotka  
– tarvitsevat virikkeitä kuntoutumiseen ja arjessa jaksamiseen  
– tarvitsevat ympäristönvaihdosta perhetilanteen miettimiseen  
Hoikan kuntoutuskeskus, Karkku  
1. osa 28.6. – 4.7.2008  
2. osa 27.6. – 3.7.2009  
hakuaika päättyy 28.3.2008  
Kurs sijaksojen väliin sijoittuu kaksi palveluohjauskertaa, jolloin perheillä on mahdollisuus yksilölliseen ohjaukseen.

## HAKEMINEN KUNTOUTUSKURSSEILLE

Kela-rahoitteisille kuntoutuskurssille haetaan täyttämällä **Kelan kuntoutushakemuslomake KU 102 ja kuntoutushakemuslomakkeen liite KU 104. Molemmat lomakkeet tulee allekirjoittaa.** Hakemukseen liitetään kopio enintään vuoden vanhasta lääkärin B-lausunnosta, josta ilmenee kuntoutuksen tarve. Lausunnon tueksi voi liittää omahoitajan tai terapeutin suosituksen.

Hakemus liitteineen toimitetaan **hakuajan päättymisen mennessä** alla olevaan osoitteeseen:

Mielenterveyden keskusliitto / kuntoutus  
Ratakatu 9, 4. krs.  
00120 Helsinki

**Lisätietoja** kuntoutuskurssista voi tiedustella: Tietopalvelu Propellista numerosta 0203 91920. Puhelinpalvelu on avoinna ma, ti ja to kello 9 – 14.00 ja ke kello 9 – 16.00.



## Revanssi-lehden ja Käsikädessä-lehden lukijamatka

# UNKARIIN 5.-12.10.2008

Haluatko mukaan itäunkarilaiseen kylpylään, pustan keskelle? Siihen on nyt tilaisuus uskomattoman edulliseen hintaan!

### Matkan hinta:

Joensuusta 1140 euroa (eläkeläiset, sisältää meno-paluu junamatkan Tikkurilaan)

Joensuusta 1195 euroa (ei eläkkeellä olevat, sisältää junamatkan)

Helsingistä 1080 euroa

### Hintaan sisältyy:

- \* lentomatkat, bussikuljetus perillä
- \* 7 yötä perillä, kahden hengen huoneissa
- \* puolihoito
- \* lääkärintarkastus
- \* 10 hoitoa
- \* erikoiskylpy
- \* terveyslähteet ja 25-asteinen uima-allas
- \* kylpytakki
- \* retki käsityöläispajaan
- \* unkarilainen illanvietto, mustalaismusiikkia, ruokaa, juomaa
- \* suomea puhuva opas
- \* matkanjohtajan palvelut
- \* mukana myös liiton edustaja

### Varaukset 15.7. mennessä

(paikkoja on nopeimmille 30:lle)

Pohjolan Matka

Kauppakatu 23, 80100 Joensuu

matkat.joensuu@pohjolanmatka.fi

puh. 0201 303420

### Tiedustelut:

Aulis "Allu" Saloranta

allusaloranta@koviis.fi

puh. 045-633 5899

### Lisätietoja

netissä [www.mtkl.fi](http://www.mtkl.fi) ja

seuraavassa Revanssissa.

**Tilaa  
Käsikädessä  
-lehti.**

**Jäsenenä saat  
lehden  
puoleen  
hintaan.**



## Käsikädessä

HYVÄN MIELEN HYÖTYLEHTI

Hyvä jäsen,

Käsikädessä-lehti kertoo mielenterveydestä, jaksamisesta ja välittämisestä.

Sinulla on mahdollisuus tilata Käsikädessä-lehti jäsenhintaan, joka on puolet lehden todellisesta hinnasta.

Antoisia lukuhetkiä!

**Tilaa Käsikädessä-lehden**

\_\_\_ vuodeksi 25 € / 6 numeroa Mielenterveyden keskusliiton jäsenille, (muut 60 €)

\_\_\_ kestonä 25 € / vuosi Mielenterveyden keskusliiton jäsenille (muut 45 €)

Tilauksen maksaja: \_\_\_\_\_

Katuosoite: \_\_\_\_\_

Postinumero ja -toimipaikka: \_\_\_\_\_

Puhelinnumero: \_\_\_\_\_

Jäsenyhdistys: \_\_\_\_\_



Vastaan-  
ottaja  
maksaa  
posti-  
maksun

## Käsikädessä

HYVÄN MIELEN HYÖTYLEHTI

Vastauslähetyt

Tunnus 5000901

00003 Helsinki