

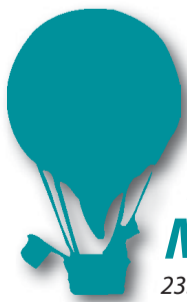
Revanssi

EI HULLUMPI LEHTI

MIELENTERVEYDEN KESKUSLIITON JÄSENLEHTI 4/2010

Mielenterveysviikko 22.–28.11.2010

Teema: Kohtaaminen



**MIELENTERVEYS
MESSUT 2010**

23.–24.11.2010 Wanha Satama, Helsinki

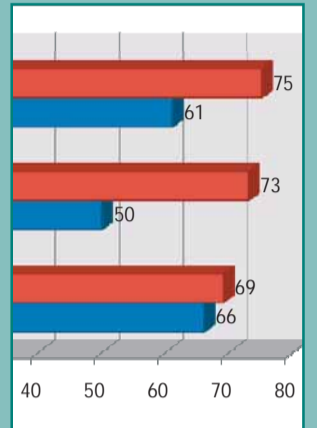
Kynttilätapahtumat
itsemurhan uhrien
muistoksi aloittavat
viikon 21.11.2010.



Mielenterveyden
keskusliitto

mielenterveysmessut.fi

mtkl.fi



Mielenterveys-
barometri s.3



Iloa ja Wirkistystä
s.12



Vertaisuutta
Katinkontista s.16



Mielenterveyden
keskusliitto

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

www.mtkl.fi

Revanssi

EI HULLUMPI LEHTI

Mielenterveyden keskusliiton jäsenlehti

ILMESTYY
4 kertaa vuodessa

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

TOIMITUSSIHTEERI, TAITTO
JA ILMOITUSMYYNTI
Ismo Laukkarinen
ismo.laukkarinen@mtkl.fi
Puh. 040 866 7429

KANNEN KUVA
Taina Leino

TUOTANTO
I-Print, Seinäjoki
ISSN 1458-4522

ILMESTYMINEN
Revanssi 1/2011 vko 11
Aineistopäivä 16.2.11
Revanssi 2/2011 vko 21
Aineistopäivä 27.4.11
Revanssi 3/2011 vko 38
Aineistopäivä 25.8.11
Revanssi 4/2011 vko 46
Aineistopäivä 20.10.11

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

Revanssi jaetaan ilmaiseksi jokaiselle, joka on Mielenterveyden keskusliiton jäsenyhdistyksen henkilöjäsen tai liiton tukijäsen (yksi/talous). Osoitteenmuutokset ja peruutukset oman yhdistyksen kautta.

Levikki 14 655
(Levikintarkastus 2009)

Revanssi on Aikakauslehtien Liiton jäsen



JULKAISIJA JA KUSTANTAJA:



Mielenterveyden keskusliitto

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

www.mtkl.fi

Pakkohoito on kuuma peruna

Suomessa on Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tilastojen mukaan psykiatrisessa laitoshoidossa vuosittain noin 32 000 potilasta, josta kolmannes eli noin 10 000 on vastentahtoisessa hoidossa (tahdosta riippumaton hoito). Väestöön suhteutettuna Suomessa on eniten pakkohoitoa Euroopassa (218 per 100 000 asukasta). Pakkohoitoa on Suomessa kaksi kertaa enemmän kuin Ruotsissa ja yli kuusi kertaa enemmän kuin Tanskassa.

Pakkotoimissa puututaan perusoikeuksiin

Silti sosiaali- ja terveysministeriössä valmistellaan lakia, jossa monen muun sinänsä hyvän tavoitteen lisäksi ollaan helpottamassa M1 tarkkailulähetteen kirjoittamisoikeutta ei-virkasuhteessa oleviin lääkäreihin.

Tähänastinen Sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontaviraston Valviran tulkinta on ollut tiukkaa, ja valvova viranomainen on edellyttänyt, että tarkkailulähetteen kirjoittajan tulee olla virkasuhteessa oleva

lääkäri. Se on katsonut, että pakkotoimissa puututaan ihmisen perusoikeuksiin ja siksi toimenpiteen tekijän täytyy olla viranomainen.

Hätäratkaisuna pakkohoidon helpottamisen vielä ymmärtää, mutta se vie hoitoa kuitenkin väärään suuntaan. Ongelmana on pikemminkin se, että ihmiset eivät pääse halutessaan hoitoon ja menevät niin huonoon kuntoon, että ainoaksi ratkaisuksi nähdään pakkohoito.

Pakkohoidon lisääminen estää avohoidon kehittymisen. Hyvä tarkoitus on tässäkin asiassa parhaan vaihtoehdon pahin vihollinen. Paras vaihtoehto olisi avohoidon todellisen kehittämisen.

Somaattiset sairaudet jäävät hoitamatta

Psykiatrista hoitoa annetaan meillä siis joskus jopa pakolla, mutta psykiatrinen potilas ei tahdo aina saada hoitoa somaattisiin sairauksiinsa siten millään. Lokakuisen Mielenterveysbarometrin mukaan joka neljäs mielenterveyspotilas ei saa apua fyysisiin vaivoihinsa. Heitä ei myös-

kään oteta vakavasti eikä tutkita riittävästi.

Myös leimautumisen kokemukset ovat lisääntyneet parin vuoden aikana. Vaikka väestön aseenteissa mielenterveysongelmaisia kohtaan ei näytä tapahtuneen kiristymistä viime vuosien aikana, sekä kuntoutujien että omaisten kokemukset ovat toisensuuntaisia: leimautumisen kokemukset ovat selvästi kasvaneet ja tunne siitä, että toiset ihmisen välttelevät seuraa on lisääntynyt. Ammattilaisten vastauksissa ei näy juurikaan muutosta.

Vaikka mielenterveystyö ja hoito ovat menneet viime vuosina huimasti eteenpäin, niin yhä vallalla olevat nurjat aseenteet psykiatrisia potilaita kohtaan saavat selityksensä osin psykiatrian historiasta. Tästä kertoo erinomaisella tavalla elokuvateattereissa eri puolilla maata yhä esitettävä Arto Halosen Prinsessa-elokuva. Insuliinihoidoista ja lobotomialeikkauksista ei ole vielä niin kovin kauan aikaa.

Timo Peltovuori
toiminnanjohtaja
Mielenterveyden keskusliitto



KUVA: TUULI IKKI HOLOPAINEN

Kuntoutujan elämänlaatua heikentävät monet ongelmat

Mielenterveyskuntoutajat kuolevat nuorempina kuin muut, miehet jo 20 vuotta ja naiset 10 vuotta nuorempina. Kaikkien naisten elinikäennuste on miesten ennustetta parempi.

Mtv3:n tekstitelevisioon mukaan Pekka Sauri oli nähnyt, että eliniän eron voi mielenterveyskuntoutujien kohdalla selittää elintavoilla. Mitä tällaiset selittävät elintavat ovat, ja mitä niiden takaa löytyy.

Pullosta ei ole hoitajaksi

Alkoholin käyttö altistaa monille sairauksille ja jokainen tietää, että alkoholi aiheuttaa riippuvuutta. Alkoholilla on usein merkittävä rooli kuntoutujien elämässä. Kun mieli on maassa, pää on täynnä talous-, ihmissuhde- ja sairauden oireiden tuomia murheita, eikä aikaa saa sosiaalitoimeen sen enempää kuin psykologillekaan, turvaudutaan helposti pullon apuun. Helpotus tulee, mutta jää hetkelliseksi ja voi pahentaa kaikkia asioita. Alkoholilla on oma osansa ja paikkansa, mutta sairauden hoitajaa siitä ei koskaan tule.

Alkoholin käytössä miehet ja naiset alkavat olla tasavertaisia. Miehet eivät ikävä kyllä ole vähentäneet, vaan naiset ovat lisänneet juomistaan.

Ruoka voi muuttua lohduttajaksi

Ruoka on tarpeen jokaiselle. Tärkeänä pidetään monipuolista ja tasaista ateriarytmiä. Silti syömme mitä ensimmäisenä kaapista kaappaamme tai kauppatkalla kassista nousee. Monet ovat myös ahmineet itsensä ähkyyn juhlahetkillä.

Jos ruoka muuttuu lohduttajaksi, lämmön ja läheisyyden tuojaksi ja jos siitä tulee ainoa mielihyvän hiven, sitä ja varsinkin suolaista ja makeaa, sokerista ja rasvaista on saatava lisää. Vatsa tottuu muutamassa viikossa liian suuriin annoksiin ja sitten tulee helpommin nälkä.

Lääkkeet kasvattavat ruokahalua

Myös lääkkeet vaikuttavat mm. ruokahalua kasvattamalla painon kehitykseen. Ruoista ja juomista on tarjolla tupla ja ekstrasuperkoot, ja kun kiloja on tullut tarpeeksi liikaa, ei lopulla ylimäärillä ole enää väliä.

Kun lääke aiheuttaa paino-ongelmia, jää vastuu potilaalle. Vastuu on potilaalla silloinkin, kun ruoka korvaa hoitosuhteen. Painonhallintaan ei ole kiinnitetty paljonkaan huomiota psyykkisesti sairaiden hoidon ja kuntoutuksen kohdalla.

Kun vuorokausirytmisi häiriintyy

Kuntoutujan päivästä puuttuu usein arkea rytmittävät rutiinit. Kun on työelämän ulkopuolella, ei ole syytä nousta vuoteesta, meikata, ajaa partaa. Jalkeille pääsee vasta, kun on jo lounaan aika. Yön ja päivän raja hämärtyy ja elimistön kello tikittää vikatahtia.

Aikuinen ihminen tarvitsee unta noin 6–8 tuntia. Univelka nostaa keski-ikäisen naisen painoa, miehellä ei tätä riskiä ole.

Mutta jokaisella on oikeus saada elämänsä riittävästi tukea, niin että saa päiviinsä riittävästi sisältöä. Silloin uni tulee luonnollisesta väsymyksestä. Uni- ja rauhoittavat lääkkeet ovat harvoin uniongelmien oikea ratkaisu, vaikka niitä surutta tarjotaan hoidoksi.

Yksinäisyys on suuri ongelma

Yksinäisyys on yksi kipein kuntoutujan ongelma. Monet elävät ilman parisuhdetta. Ehkä perhe on sairausvaiheessa lähtenyt eri suuntaan. Sosiaalinen verkosto voi olla hiuksenheikko. Jos ihminen on käynyt mielenterveystoimistossa 20 vuotta, eikä ole saanut eväitä sosiaalisten

suhteiden solmimiseen, mihin terapian voimat on suunnattu?

Apua on saatava ajoissa

Fyysiset sairaudet lyhentävät kuntoutujien elämää, koska niitä ei tutkimuksen mukaan tutkita ajoissa. Nähtäväksi jää millainen muutos tähän tulee, kun mielenterveystoimistot vähitellen siirtyvät samoihin tiloihin muun terveydenhoidon yksikön kanssa. Lääkärit joutuvat kohtaamaan perusterveydenhuollossa kaikkia sairauksia.

Uskalletaanko silloin myöntää miten fyysinen sairaus syö psyykkisiä voimia ja todeta, ettei psyykinen sairaus suojaa miltään muulta sairaudelta.

Liian varhaisen kuoleman takaa löysin kunnollisen, nykyaikaisen hoidon ja tuen puutteen. Mielenterveysyhdistysten vapaaehtoisten vertaistoiminta voi olla yksi tuen muoto, mutta sen harteille ei saa sairasta heittää. Hoitoa ja apua on saatava jo silloin kun elämässä on vielä paljon hyviä, toimivia asioita.

Leena Raitanen
varapuheenjohtaja
Mielenterveyden keskusliitto

Liitto mukana Kultakeila Mastersissa

Mielenterveyden keskusliitto osallistui Kultakeila Mastersiin marraskuun alussa. Kultakeila Masters on Pluto Finlandin järjestämä leikkimielinen keilturnaus, joka järjestettiin jo 10. kerran. Osallistuvia joukkueita on vuosittain noin 65–72. Joukkueissa on 4 keilaajaa, joten paikalla on aina noin 300 inokasta osanottajaa.

Tapahtuman ajatuksena on pitää hauskaa, tartuttaa keilailuinnostusta ja tehdä hyväntekeväisyyttä. Tapahtuman vapaaehtoinen osallistumismaksu lahjoitetaan aina johonkin hyväntekeväisyyskohteeseen. Tällä kertaa kohteena oli Mielenterveyden keskusliiton Prinsessa-koulukampanja.

Mielenterveyden keskusliiton joukkueeseen kuului huoltaja, toimittaja Tuula Ketola, kokemuskouluuttaja Kaj Collin, kuntoutusohjaaja Raili Alén, henkilöstösihteeri Sirpa Numminen sekä toiminnanjohtaja Timo Peltovuori. Pisteitä kertyi 327 ja joukkue totesi yksimielisesti, että tästä on hyvä parantaa tahtia.

Rahaa liiton lippaisiin kertyi 1 580 euroa, ja muutama joukkue lupasi maksaa osallistumismaksunsa suo-



Mielenterveyden keskusliiton Sirpa Numminen tekemässä täyskaatoa.

raan liiton keräystilille. Liitto käyttää rahat nuorten mielenterveyden vahvistamiseen Prinsessa -koulukampanjassa.

Summalla saadaan noin 300 nuorelle opiskelijalle Prinsessa-

elokuvaesitys ja siihen liittyvä vuorovaikutteinen keskusteluhetki alan asiantuntijoiden kanssa.

Turnauksen voitto meni Kale Aholan johtamalle Team Barca -joukkueelle, joka on ollut 10 vuotta

kisoissa mukana. Heille voitto oli ensimmäinen.

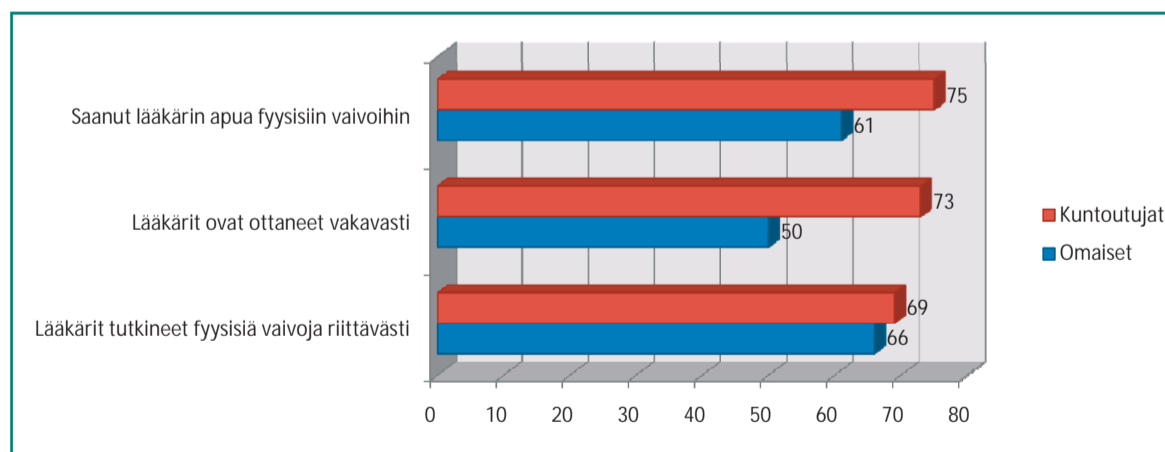
Mukana oli tänä vuonna 60 joukkuetta, joista 36 pääsi finaaliin. Mielenterveyden keskusliiton joukkue ei ollut turnauksen viimeinen.

Mielenterveysbarometri 2010: Joka neljäs mielenterveyskuntoutuja ei saa apua fyysisiin sairauksiin

Joka neljäs mielenterveyspotilas ja -kuntoutuja ei saa apua fyysisiin vaivoihinsa. Heitä ei myöskään oteta vakavasti eikä tutkita riittävästi. Tulos käy ilmi Mielenterveyden keskusliiton TNS Gallupilta tilaamasta Mielenterveysbarometrissa.

Mielenterveyspotilaat kuolevat huomattavasti muita nuorempina: miehet 20 vuotta aikaisemmin ja naiset 10 vuotta aikaisemmin kuin muu väestö. Yhtenä syynä on se, että monet fyysiset sairaudet jäävät huomaamatta ja hoitamatta. Tämänkertaisessa mielenterveysbarometrissa kysyttiin ensimmäistä kertaa mielenterveyspotilailta ja -kuntoutujilta sekä heidän läheisiltään, miten hyvin he saavat apua fyysisiin sairauksiin.

– Muuta väestöä lyhyempi elinikä ei selity pelkästään itsemurhilla tai muilla riskitekijöillä, vaikka mielenterveyspotilaat kärsivät muita useammin yksinäisyydestä, liikkuvat vähän, syövät epäterveellisesti ja tupakoivat. Kyse on myös siitä, ketä hoidetaan. Mielenterveysongelman on muita vaikeampi päästä esimerkiksi sepelvaltimoleikkaukseen tai saada kolesterolilääkkeitä. Moni psykiatrinen potilas kärsii sydän- ja verisuonitaukeista, diabeteksesta ja hengityselinten sairauksista. Mielenter-



Runsas neljännes mielenterveyskuntoutujista kokee, etteivät he saa apua fyysisiin vaivoihinsa. Omaisten näkemys on vielä synkempi.

terveyden keskusliiton puheenjohtaja Pekka Sauri sanoo.

Lääkekorvauksia ei haluta karsia

Kuntoutujat, omaiset, ammattilaiset sekä suuri yleisö olivat yhtä mieltä siitä, että mitä vaikeampi sairaus on, sitä tärkeämpi on, että kaikki hoitovaihtoehdot ovat käytettävissä. Sopiva lääkitys on erityisen tärkeää. Psykkisestä sairaudesta voi toipua, lääkkeet ja terapia mahdollistavat normaalin elämän.

– Tasapainossa oleva hoito, lääkkeet ja terapia, antaa mahdollisuuden laadukkaaseen elämään ja turvaa arkeen. Sen lisäksi, että avohoito antaa potilaan pysyä elämänmenossa kiinni, koituu siitä huomattavaa yhteiskunnan varojen säästöä. Laitoshoito on ratkaisevasti kalliimpaa, AstraZenecan asiantuntijalääkäri, psykiatri Yrjö Ovaskainen kertoo.

Sairausvakuutusten lääkekorvausten näkökulmasta, suomalaista järjestelmää ei mielenterveysbarometrissa sijoitettu Länsi-Euroopan kärkeksi.

Tällä hetkellä melkein yhdeksän kymmenestä (87 %) lääkkeitä saaneesta kuntoutujasta ja melkein kaksi omaista kolmesta (63 %) on tyytyväinen lääkityksen määrään sopivuuteen.

– Oikean lääkityksen löytyminen potilaalle on aina vaikeaa ja on hienoa, että noin moni on tyytyväinen tämän hetkiseen lääkehoitoonsa. Muiden hoitomahdollisuuksien parantamisen lisäksi tätä tasapainoa pitää vaalia, Yrjö Ovaskainen sanoo.

Pirjo Metsäranta vuoden mt-työntekijä

Omaiset mielenterveystyön tukena Lounais-Suomen yhdistys ry on valinnut Mielenterveyden keskusliiton kuntoutusneuvojan Pirjo Metsärannan vuoden 2010 mielenterveystyöntekijäksi.

Valinnalla yhdistys haluaa kiittää Metsärantaa hänen tekemästään työstä mielenterveyskuntoutujien sekä heidän omaistensa hyväksi.

Arto Halonen palkittiin

Elokuvaohjaaja Arto Halonen on vuoden 2010 Kansalais-toiminnan valtakunnallisen tunnustuspalkinnon saaja. Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto (STKL) on myöntänyt palkinnon hänen ansioistaan kansalaistoiminnan ja erilaisuuden kuvaajana.

Arto Halonen on ensimmäinen kulttuurialan ammattilainen, jolle Kansalaistoiminnan valtakunnallinen tunnustuspalkinto on myönnetty.

Palkinnon perustelujen mukaan Arto Halonen on elokuvissaan nostanut esiin järjestöjen ja muun kansalaisyhteiskunnan merkityksen yksilöiden kohtaloiden lisäksi. Palkinnolla STKL haluaa painottaa, että toimiva kansalaisyhteiskunta on demokratian perusta.

Kansainvälisissä dokumenteissaan Arto Halonen on kuvannut diktatuurimaiden puristuksessa versovaa kansalaistoimintaa. Tuore Prinsessa-elokuva on uusin osoitus hänen kyvystään kuvata erilaisuuden kauneutta.

STKL on vuodesta 1994 myöntänyt vuosittain Kansalaistoiminnan valtakunnallisen tunnustuspalkinnon tunnustuksena erityisen ansiokkaasta kansalaistoiminnasta ihmisten hyvinvoinnin edistämiseksi.

Arto Halonen palkittiin syksyllä myös valtakunnallisella mielenterveyspalkinnolla. Suomen mielenterveysseura on jakanut valtakunnallisen mielenterveyspalkinnon vuodesta 1994 lähtien. Palkinto myönnetään henkilölle tai yhteisölle, joka on edistänyt ihmisten henkistä hyvinvointia ja tukenut mielenterveystyötä varsinaisen mielenterveystyön ulkopuolella.

Kohdataan Mielenterveysviikolla

Kohtaaminen on tämän vuoden mielenterveysviikon teema. Sitä tapahtuu jatkuvasti päivittäin ihmisten kesken. Aito läsnäolo niin läheisten kuin vieraampienkin kanssa on vuorovaikutuksen edellytys. On myös erilaisia tapoja kohdata asioita ja elämän mukanaan tuomia tilanteita: helppoja, vaikeita, ylivoimaisia, iloisia, toiveikkaita, surullisia tai kohtalokkaita.

Mielenterveysviikon tarkoituksena on nostaa esille mielenterveysalan ajankohtaisia kysymyksiä. Viikkoa on vietetty 1970-luvulta lähtien.

Viikon aikana järjestetään lukuisia tapahtumia eri puolilla maata. Ohessa lehden painoon mennessä tulleet tiedot. Tapahtumia päivitetään Mielenterveyden keskusliiton nettisivuilla www.mtkl.fi > Mielenterveysviikko > Tapahtumat 2010

Kynttilät syttyvät itsemurhan uhrien muistolle

Mielenterveysviikko käynnistyy perinteisesti Kynttilätapahtumilla, joita Mielenterveyden keskusliitto ja sen jäsenyhdistykset järjestävät noin sadalla paikkakunnalla. Kynttilät syttyvät sunnuntaina 21.11. jo 19. kerran. Joillakin paikkakunnilla vietetään hiljainen hetki, toiset yh-

distykset järjestävät ohjelmallisen tilaisuuden.

Mielenterveyden keskusliitto haluaa lopettaa itsemurhiin liittyvän salailun ja häpeilyn ilmapiirin, koska se osaltaan lisää ahdistusta itsemurhaan päätyneen lähipiirissä. Läheisen itsemurha jättää jälkeensä paljon tuskaa, kysymyksiä ja syyllisyyden tunteita.

Mielenterveysmessut viikon päätapahtuma

Mielenterveysmessut järjestetään 23.–24.11.2010 Wanhassa Satamassa Helsingin Katjanokalla. Tapahtuma on Suomen suurin mielenterveysalan messu- ja koulutustapahtuma, johon odotetaan 5 000 kävijää. Monipuolisen näyttelyn lisäksi messuilla on tasokkaita seminaareja, tietoisuuksia ja mukavaa viihdettä.

Tapahtuman järjestää Mielenterveyden keskusliitto yhteistyökumppaneineen. Mielenterveysmessut järjestettiin ensimmäistä kertaa vuonna 1997.

Lisätietoja viikosta ja messuista www.mtkl.fi viestintäjohtaja Inkeri Aalto, inkeri.aalto@mtkl.fi puh. (09) 5657 7340, 0500 477 839



Mielenterveysviikon päätapahtuma on Mielenterveysmessut Helsingissä.

TAPAHTUMAT

Espoo

su 21.11.
klo 18 Kynttilätapahtuma
Sytytämme yhdessä kynttilät itsemurhan tehneiden muistoksi, Espoon Tuomiokirkon edessä. Kynttilöiden sytyttämisen jälkeen hartaus ja iltatee Pitäjätuntuvassa. Mukana seurakunnasta pastori Pirkko Nurminen ja Emystä toiminnanjohtaja Kaj Järvisalo.

ma 22.11.
klo 13 alkaen EMY ry tarjoaa kahvia ja piirakkaa Ala-Kivenlahden jäsentilassaan Meriemyssä (osoite: Merenkäynti 3, p.09-863 2031). Samalla hyvä tilaisuus tutustua Emyn toimintaan ja Meriemyn. Elävää musiikkia. Tilaisuus on avoin kaikille toiminnastamme kiinnostuneille!

Järjestäjä: Espoon Mielenterveysyhdistys Emy ry

Helsinki

su 21.11.
klo 16
Kynttilätapahtuma itsemurhan tehneiden muistolle

Johanneksen kirkon seurakuntakoti, Korkeavuorenkatu 10 E2. krs
Kynttilät sytytetään Diana-puistossa itsemurhan tehneiden muistolle klo 17.30 alkaen.

Yhteistyössä: Mielenterveyden keskusliitto ry, Helsingin seurakuntayhtymä, Surunauha ry ja pääkaupunkiseudun mielenterveysyhdistykset.

Hyvinkää

su 21.11.
Kynttilätapahtuma Hyvinkään kirkon portailla yhdessä Hyvinkään Emlut kirkonkanssa klo 17.30, jonka jälkeen kirkossa Tuomasmessu ja messun jälkeen iltatee kirkon yäsalissa.

Mielenterveysviikolla Verson taidemaalauksia Hyvinkään kirjastossa, sekä Mielentervey-

den keskusliitolta saadun Prinsessa elokuvasta koottu valokuvanäyttely.

Myyjäiset järjestetään Verson yläpitämässä terveyskeskus kahvilassa Sandelininkatu 1, mahdollisuuksien mukaan mukana Prinsessa elokuvan valokuvia.

Osallistutaan Mielenterveysmessuille 23. tai 24. päivänä Wanhassa Satamassa.

Järjestäjä: Mielenterveysyhdistys Hyvinkään Verso

Iisalmi

su 21.11.
Kynttilätapahtuma itsemurhan tehneiden muistoksi
klo 17 Louhentupa. Kahvitarjoilu. Mukana sairaalapastori Seija Koivusalo ja diakonissa Merja Leinonen. Lopuksi jätetään muistokynttilät Louhentuvan edustalle ja lauletaan Maa on niin kaunis. Omat kynttilät mukaan.

ma 22.11.
Ylä-Savon Lausujien esitys
klo 14 Louhentupa. Kahvitarjoilu.

ti 23.11.
Elämä psyykkisen sairauden varjossa
klo 13.30 Anja Hiltunen esittelee kirjoittamaansa kirjaa Elämän lanka ja kertoo lähtökohdistaan sen kirjoittamiselle. Keskustelua alustuksen pohjalta. Kahvitarjoilu. Louhentupa.

ke 24.11.
Keilailua Pelixirissä
klo 10 3 henkilöä radalla, vuoro 1 h, 3 €/hlö. Ilmoittautuminen Lou-

hentuvalle pe 19.11. mennessä.

to 25.11.
Vanhemmuden tukeminen nuoren sairastuessa
klo 13 Asiasta alustaa Omaiset mielenterveystyön tukena Itä-Suomen aluesihteerin Pirjo Niromen. Louhentupa. Kahvitarjoilu.

pe 26.11.
Sketsiesitys
klo 13 Anneli-Valta Lisitsin ja kaksi muuta henkilöä. Louhentupa. Kahvitarjoilu. Anneli-Valta Lisitsin on Savon murteen taitaja ja voittanut murteella puhumisen SM-kilpailun, karjan-kutsuhuudon SM-kilpailun ja Savon murteella puhumisen kilpailun.

Tapahtumat ovat kaikille avoimia ja maksuttomia. Lämpimästi tervetuloa!

Järjestäjä: Iisalmen Mielenterveystuki ry

Joutseno

su 21.11.
Kynttilätapahtuma klo 17.00 Kappelella, jossa ensin kynttilöiden sytytys pihalla, ja sen jälkeen hartauksen toimittaa kirkkoherra Helena Vartiainen. Musiikista vastaa Jouni Salo.

Järjestäjä: Joutsenon mielenterveys yhdistys JOMi ry

Keitele

su 21.11.
Kynttilätapahtuma. Lähtö seurakuntatalolta klo 17. Kynttilät viedään kirkon luona olevalle Liekki-patsaalle. Kynttilöiden las-

kun jälkeen glögi- ja tee hetki seurakuntatalolla.

pe 26.11.
Joulunavaus. Keiteleen yrittäjät järjestää myyntipöytiä eri yhteisöille. Myös Kelu ry on mukana yhdessä seurakunnassa toimivan Mummon kammarin kanssa.

Järjestäjä: Keiteleen mielenterveysyhdistys Kelu.

Kuopio

su 21.11.
Kynttilätapahtuma. Kokoontuminen Snellmanin puistossa klo 18.

la 27.11.
Ihan Hullut Pikkujouluiset Ilkamat klo 14, Majakassa, Minna Canthinkatu 4 C 3. krs. Käynti Satamakadun puolelta.

ma 29.11.
klo 15 Kuopion Mielenterveystuki ry:n 40-vuotijuhla kaupungintalon juhlasalissa.

Järjestäjä: Kuopion Mielenterveystuki ry

Kuusamo

su 21.11.
klo 18.00 Kynttilätapahtuma Enkelipatsaan luona (kirkkoon menettäessä oikealla). Sytytetään kynttilät itsemurhan uhrien muistoksi ja tuodaan lohtua läheisensä menettäneille, minkä jälkeen musiikkituokio Pyhän Ristin kirkossa. Kanttori Maria Suviaro.

ma 22.11.
klo 12–14 Kansanedustaja Tuomo Hänninen Riihessä. Teemana

Kohtaaminen, os. Maaseläntie 32.
klo 18 Omaisvastaava Sanna Hyry
Hyvän mielen talolta Riihessä, os.
Maaseläntie 32.

Kuusamon Mielenterveyden Tuki
Ry:n retki Mielenterveysmessuille
Helsinkiin ja 22 h -risteily Tallin-
naan 22-25.11.2010.

ti 23.11.
klo 12–14 Avoimet ovet ON. Kuu-
samo Työhönvalmennuskeskuk-
sen kuntoutuspalvelut Teollisuus-
tie 2 ja Kopiointipiste,
Kaiterantie 22. Kahvitarjoilu!

ke 24.11.
klo 12–13 Avoimet ovet Riihessä,
os. Maaseläntie 32.

to 25.11.
klo 13.30 Hyvän mielen lentopal-
lo-ottelu kaupunginvaltuutettuja
vastaa Liikuntakeskuksessa, os.
Kitkantie 42.

Kirjastossa koko viikon aiheeseen
liittyvä kirjallisuusnäyttely.

Järjestäjät: Kuusamon Mielenter-
veyden Tuki Ry; Kuusamon kau-
punki: Riihi, Psykiatrinen osasto,
KeVa-keskus, Kirjasto; ON Kuu-
samo Työhönvalmennuskeskus
kuntoutuspalvelut; Kuusamon
seurakunta.

Lahti

su 21.11.
Kynttilätapahtuma klo 17 torilla
yhdessä muiden järjestöjen ja
srk:n kanssa.

ti 23.11.
matka Mielenterveysmessuille ja
Sea lifeen. Hinta Miete ry:n jäse-
nille 20€.

ke 24.11.
klo 10-14 Mielenterveystyön ver-
taistuki Päijät-Hämeen alueella
Terveyskioski kauppakeskus Tri-
ossa, paikalla Miete ry

8.11.- 26.11.
Miete ry:n taideryhmän näytte-
ly Vapari6-galleriassa, teemana
"Kohtaaminen".

Ja tietysti koko viikon toimipis-
teemme Kerintie 2:ssa auki 9-16
(paitsi lauantaina).

Järjestäjä: Päijät-Hämeen Mielen-
terveystyön Tuki Miete ry, www.
phmielenterveystuki.fi

Laitila

su 21.11.
Kynttilätapahtuma itsemurhan
uhrien muistolle Laessaaren
kappelissa klo 16. Tilaisuudessa
puhumassa seurakuntapastori
Hannele Lehtinen. Tilaisuus jär-
jestetään yhdessä srk:n kanssa.

ma 22.11.
klo 18 Yhdistyksen sääntömää-

räinen syyskokous yhdistyksen
tiloissa

ti 23.11.
Matka mielenterveysmessuille
Helsinkiin.

Järjestäjä: LaitSeMiele ry

Lieksa

su 21.11.
klo 18.00 Kynttilätapahtuma Ke-
sätorinaukiolla

ma 22.11.
klo 17.00 liikuntaryhmä Yrjön Ho-
vissa

Järjestäjä: Lieksan Mielenterveys-
yhdistys ry

Oulu

Hyvän mielen talo ry

ma 22.11.
klo 13–17 järjestetään Vielä avoi-
memmat ovet ja Torimyyjäiset.
Puolen tunnin välein lähtevillä
opastetuilla esittelykiertoilla
ja toiminnallisissa pisteissä voi
tutustua talon toimintaan. Ala-
kerran Ilonassa on Torimyyjäiset,
jossa on tarjolla kaikenlaista ma-
koisaa ja kaunista.

ti 23.11.
klo 12–15 torilla kohdataan eläviä
kirjoja. Kirjat ovat ihmisiä ryhmis-
tä, joita kohtaan on ennako-
luuloja. Elävissä kirjastossa voi
lainata esimerkiksi "Mielenter-
veyskuntoutujan" ja "Mielenter-
veyskuntoutujan omaisen" vartti-
tunniksi jututettavaksi.

ke 24.11.
klo 15–17 klo 15.00–16.30 käy-
dään Torikeskustelu aiheesta
"Kohtaaminen viranomaisasioin-
nissa" – mielenterveyskuntoutuji-
en ja omaisten asema sosiaali- ja
terveyspalveluissa. Keskustelun
alustaa lakimies Merja Karinen
Mielenterveyden keskusliitosta.

klo 16.30–17.00 esitellään Tieto-
palvelussa Omille jaloille -toimin-
taa. Omille jaloille -tukihenkilöt
Leea Huhdankoski ja Marja-Riitta
Natunen kertovat vertaistalous-
neuvonnasta.

to 25.11.
klo 12–13 Ulla Sauvola kertoo
kirjastaan Tarinatalon tyttö lähes-
tyen aihetta omaisnäkökulmasta.
Kirja kertoo tytöstä ajatuksineen
perheessä, jossa perheen sisäiset
vaikeudet, alkoholismi ja ajoittai-
nen väkivalta näyttelevät suurta
osaa.

klo 13–15 Onnenkahvilassa liiku-
taan pöydästä toiseen onnesta
ja kahvista nauttien. Onnenkah-
vilan pöydissä voi oppia uusia
onnen taitoja. Oppaina toimivat
pöytäemännät ja -isännät.

pe 26.11.
Viikko päätetään Taiteiden torilla.



KUVA: JARMO JAUHAINEN

Kynttilätapahtumat käynnistävät Mielenterveysviikon. Kuva viime vuoden tapahtumasta Helsingistä.

klo 12–14 emeritaprofessori Liisi
Huhtala johdattaa kuulijoita kir-
jallisuustaitteen jännittäville po-
luille luennoillaan "Suomalaisen
dekkarin uudet tuulet".

klo 14–17 Ilonan avoimella laval-
la voi seurata esityksiä ja jos tilaa
löytyy, niin voi itsekkin hypätä la-
valle. Taiteiden torilla viihdytään
musiikin ja mahdollisesti mui-
denkin luovien tuotosten parissa.

Kaikki tapahtumat järjestetään
talolla (Puusepänkatu 4). Valta-
kunnallista kohtaamisteemaa
mukaillen Hyvän mielen talo
muuttuu toriksi, jossa viikon jo-
kaisena päivänä kohdataan ihmi-
siä ja asioita erilaisissa tilanteissa.

Lisätietoa tapahtumista saa Päivi
Isojärveltä, p. 041 466 7683, pai-
vi.isojarvi@hyvanmielentalo.fi tai
nettisivuiltamme www.hyvan-
mielentalo.fi.

Järjestäjä: Oulun Hyvän mielen
talo ry.

Mielenvireys ry

su 21.11.
Kynttilätapahtuma itsemurhan
tehneiden omaisille ja läheisille
Klo 18.00 Kynttilät syttyvät Rotu-
aarin pallolla, josta kynttiläkulkue
jatkaa kohti Hautajaishuoneistoa,
os. Kajaaninkatu 1.
Kynttilätapahtuman järjestävät
yhteistyössä Oulun Evankelislut-
terilainen Seurakunta ja Mielen-
vireys ry.

ti 23.11.
Kohdataan aamupalalla työn
merkeissä
Klo 7.00 – 9.00 Mielenvireys ry
tarjoaa aamupalaa yhteistyö-
kumppaneilleen; mielenterveys-
toimistojen-, Seurakunnan-, mie-
lenterveysyhdistysten- ja muiden
yhteistyöyhdistysten työnteki-
jille. Aamupalan lisäksi tarjolla
on tietoa Mielenvireyden tämän

hetkisestä toiminnasta ja esitteitä
mukaan otettavaksi.
Ilmoittaudu aamupalalle säh-
köpostitse mielvireys@gmail.
com tai soittamalla/tekstiviestillä
p. 041 5485177, 041 4548261.

Kohtaamisia brunssilla
Brunssi on aamupäivällä syötävä
runsaan aamiaisen ja lounaan vä-
limuoto, joka tarjoillaan Mielenvi-
reyden noutopöydästä. Brunssin
aikana klo 12.00 – 13.00 pääset
vaihtamaan kuulumisia muka-
vassa seurassa ja kuulet Mielenvi-
reyden tulevista suunnitelmista.

Mielenvireys ry:n syyskokous
Klo 13.00 alkaen syyskokous,
johon ovat tervetulleita kaikki
Mielenvireyden jäsenet. Syysko-
kouksessa käsitellään sääntöjen
määräämät asiat, joita ovat mm.
hallituksen jäsenten valinta ero-
vuorossa olevien tilalle ja toimin-
tasuunnitelman hyväksyminen
vuodelle 2011.
Kahvitarjoilu!

ke 24.11.
Kohdataan diakoniatyön mer-
keissä
Klo 11.00 – 13.00 Oulun tuomio-
kirkko seurakunnan diakonia-
työntekijä Sirkku Nivala tulee
kertomaan millaista toimintaa ja
osallistumismahdollisuuksia seu-
rakunnalla on tarjolla. Kahvitar-
joilu!

Kohdataan vapaaehtoistoimijoita
Klo 13.30 – 15.00 Mielenvireyden
vapaaehtoistoimijoita on pai-
kalla esittelemässä yhdistyksen
toimintaa; kertomassa ryhmistä,
tapahtumista, tehtävistään ja
kokemuksistaan Mielenvireyden
vapaaehtoistomijana. Tule tutus-
tumaan aktiivisiin toimijoihin ja
innostu itsekini!

to 25.11.
Kohdataan töiden jälkeen tapas-
tarjoilun merkeissä
Klo 15.00 – 17.00 Tapas-tarjoilu
yhteistyökumppaneille; mielen-

terveystoimistojen-, seurakun-
nan-, mielenterveysyhdistysten-
ja muiden yhteistyöyhdistysten
työntekijöille. Tapastarjoilun
lisäksi tarjolla tietoa Mielenvirey-
den tämän hetkisestä toiminnas-
ta ja esitteitä työpaikalle vietä-
väksi.

Ilmoittaudu sähköpostitse mie-
lenvireys@gmail.com tai soit-
tamalla/tekstiviestillä p. 041–
5485177, 041–4548261.

Järjestäjä: Mielenvireys ry
Lisätietoja näistä ja muistakin ta-
pahtumista: www.mielenvireys.
com

Raahe

su 21.11.
Kynttilätapahtuma itsemurhan
uhrien muistolle Raahessa Här-
kätörin puistossa klo 18. Tilaisuus-
dessa puhumassa pappi Veikko
Määttä. Yhteislaulua. Tilaisuuden
jälkeen kahvitarjoilu Jäsentuval-
la.

Vihannissa kynttilät sytytetään
Vesipuistossa klo 18, jonka jäl-
keen kahvittelaisuus Toimintakes-
kuksella.

Pyhäjoelta järjestetään kyyditys
Raahen tapahtumaan, lähtö klo
17.15. Puhtolasta. Ilmoittautu-
miset kyyditykseen Jäsentuvalle
puh. (08) 223 73 43.

ma 22.11.
Lastenpäivä Bio Huvimyllyssä
klo 10. Luvassa kivaa ohjelmaa.
Yhteistyössä perhetyön, seura-
kunnan ja turvakodin kanssa.
Tilaisuuden jälkeen perheille
maksuton ateria Raahen seura-
kuntakodilla.

Iltauento suurelle yleisölle klo
18 Fregattisalissa: Merja Karinen,
MTKL:n lakimies luennoi.

ti 23.11.
Jäsentuvalle klo 12 alkaen Merja

Karinen, MTKL:n lakimies. Mahdollisuus kysellä ja keskustella lakimiehen kanssa mm. etuuksista. Lisäksi Merja kertoo ajankohtaisista asioista ja meneillään ja valmisteluissa olevista hankkeista esim. terveydenhuoltolaista ja sosiaalihuoltolaista.

Illalla klo 18-20 Yhteislaulutilaisuus Kreivinajassa yhteistyössä Omaishoitajat ja läheiset ry:n kanssa. Vapaa sisäänpääsy. Lau-lattamassa Valto Savolainen. Mahdollisuus myös tanssia. Kahvitarjoilu.

ke 24.11. Haaparantaretki ja tutustuminen Aineen taidemuseoon ja Tornio-laakson maakuntamuseoon.

Jäsentuvalla klo 12 runojen lausuntaa. Voit tulla lausumaan runoja tai tuoda omia runoja si lausuttavaksi tai pelkästään kuuntelemaan lausuntaa.

to 25.11. Ohjaus- ja neuvontapisteen avajaiset klo 12 Jäsentuvalla. Kakkukahvit.

pe 26.11. Prinsessa-elokuva Bio Huvimyl-

lyssä klo 12. Liput jäsenhintaan 2 € ennakkoon Jäsentuvalta.

Lisäksi koko viikon jäsentuvalla kahvitarjoilu, arvontaa, valokuva- ja runonäyttely.

Ryhmät tauolla tämän viikon

Järjestäjä: Raahen Psyyke ry, www.raahenpsyyke.fi

Rovaniemi

ma 22.11. Salibandyturnaus Keltakankaan liikuntahallissa klo 8.00–14.00. Kuntoliikuntatapahtuma. Kutsuturnaus kohtaamisia teeman merkeissä. Kutsuttu Rovaniemen alueen eri toimijoita.

ti 23.11. Avoimien ovien päivä Balanssi ry:ssä klo 9.00–17.00

Kahden tunnin välein (klo 12.00, 14.00, 16.00):

- Balanssi ry:n toiminnan esittelyä
- Kokemusasiantuntija tarina (Kaksi Balanssi ry:n jäsentä kertoo omakohtaisia kokemuksia sairastumisesta ja kuntoutumisesta)
- Mielenterveys hotline-esitys

ke 24.11. Jäsentapahtuma Kelojokassa klo 10.00–15.00

- Linja-autokuljetus lähtö Balanssin edustalta klo 9.30
- Ohjelmassa mm. ulkoilua, saunomista, makkaranpaistoa ja tietovisailua
- Asiakkaiden kuuleminen kysely osaksi Rovaniemen kaupungin mt- ja päihdeohjelmaa

to 25.11. Mieli Balanssissa - Yleisötaphtuma Revontulikeskuksen käytävillä klo 18.00–20.00. Viihdetaiteilija Jope Ruonansuu-show, paikalla TV2:n kuvausryhmä

Paneelikeskustelu: Kansalaiskuuleminen kysely osaksi Rovaniemen kaupungin mt- ja päihdeohjelmaa

Jäsenet: Paneelin vetäjä kehittämisspäälikkö Mikko Häikiö Mielenterveyden keskusliiton lakimies Merja Karinen Kaksi asiantuntijalääkäriä Kokemusasiantuntija Balanssi ry:stä Kansalainen

pe 26.11. Hyvinvointipäivä Lähteentien pirtillä yhteistyössä radiokanava Iskelmä Rovaniemen kanssa. Suunnattu kuntoutujille ja omaisille. Musiikkiesityksiä, tuote-esittelyitä, hemmottelua (omakustanteinen), tietoa eri järjestöistä. Kohtaaminen ja onnellisuus osana hyvinvointia -teemaa vetävät Johanna Leppäniemi TMP-S-hanke ja Terhi Savilahti Balanssi ry.

Yhteistyössä: Balanssi ry, Tervein Mieli Pohjois-Suomessa hanke ja Rovaniemen kaupunki

Siilinjärvi

su 21.11. klo 15.00 Kynttiläkulkue itsemurhan uhrien muistoksi Viinamäen vanhalle hautausmaalle. Kulkueen jälkeen hartaus- ja kahvitilaisuus päiväkeskus Virkkulassa Asematie 3, 2. krs

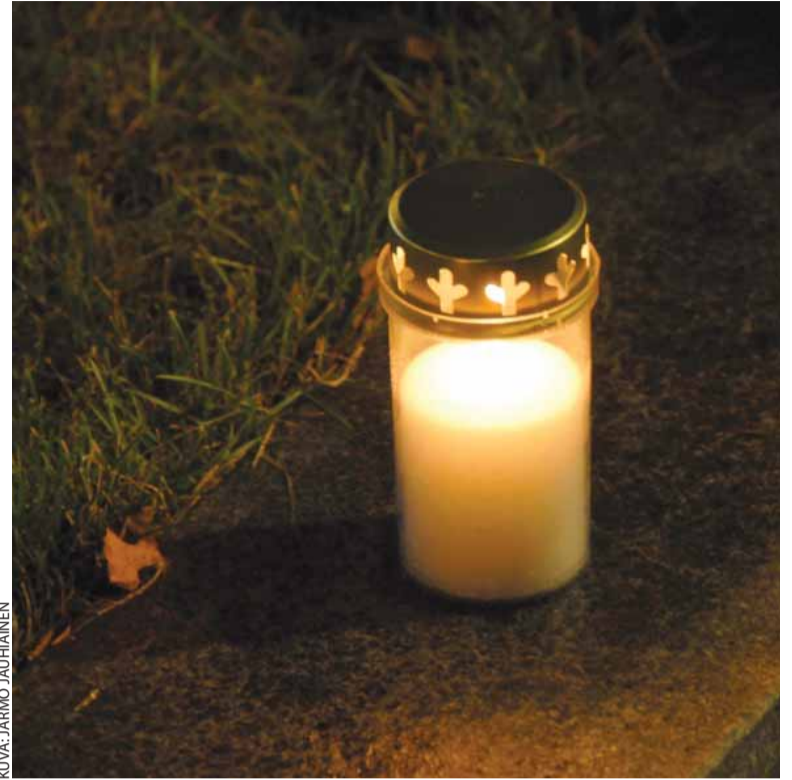
Järjestäjä: Siilinjärven Virkistys ry.

Sonkajärvi

ma 22.11. klo 9.30–11 Kuntosalivuoro liikuntahallilla klo 12.00 Karaoke/Raimo Ahponen. Touhula. Kahvitarjoilu.

ti 23.11. klo 11 Vieraita Kajaanin Hyvä Mieli ry. stä. Toimintaan tutustumista ja bingoilua. Touhula. Kahvitarjoilu.

ke 24.11. klo 9.30 Yhteisöpalaveri. Touhula. klo 12–16 Esittelytilaisuus Iisalmen kulttuurikeskuksessa. Yhteistyöverkoston toimijoiden toi-



KUVA: JARMO JAUHANEN

minnan esittelyä. Mukana myös Sonkajärven Mielenterveyskerho ry/ Vertaistoimintakeskus Touhula.

to 25.11. klo 10–11 Mielenterveys Jumpa/Marjatta Raatikainen .Touhula. Maksuton.

klo 13 Keilailua Iisalmen Pelixir keilahallilla (lähdetään Touhulan edestä klo 12.15). Mahdollisuus tehdä pieniä ostoksia keilailun jälkeen. Pois lähdetään kello 15. (Omavastuu 2€).

pe 26.11. klo 10–11 Käydään tutustumassa kirjanäyttelyyn Sonkajärven kirjastossa klo 11 Käydään yhdessä nauttimassa Mielenterveys-ruokaa ravintolassa (omavastuu 2.5€).

Järjestää: Sonkajärven mielenterveyskerho ry/Vertaistoimintakeskus Touhula

Tampere

Mielenterveysyhdistys TAIMI ry

su 21.11. klo 18 Kynttilähetki Tampereen Keskustorilla Vanhan kirkon edessä Itsemurhan uhrien muistoksi. Tapahtumalla kunnioitetaan itsemurhan tehneiden muistoa ja yritetään tuoda lohtua läheisensä menettäneille. Kynttilähetken jälkeen kokoonnutaan Ruusantalon olohuoneessa (Koulukatu 11, sisäpiha) musiikkihetken. Sanna Vähälä esittää musiikkia.

ti 23.11. Taimilaisten matka Mielenterveysmessuille Helsinkiin.

to 25.11. Lunarock, Tullikulubi Tampere. Esiintyjinä Regless Love, White Flame, Viimeinen myyntipäivä, MPT-trio, Madelaine and Mother's Invasion, Dr. Jekyll and Mr. Hyde.

Järjestäjä: Mielenterveysyhdistys TAIMI ry

Muotialan asuin- ja toimintakeskus ry

ma 22.11. kävelyryhmä klo 10.00 tietokilpailua klo 13.00

ti 23.11. Kirpputori klo 8.00 -18.00

ke 24.11. kirpputori klo 8.00 – 14.00 yhteislaulua klo 13.00 –

to 25.11. naisten ryhmä klo 12.30 – 14.00 maalausryhmä klo 14.30 – 16.00

pe 26.11. kävelyryhmä klo 10.30 – karaoke klo 12.00 – 14.00

Järjestäjä: Muotialan asuin- ja toimintakeskus ry

Turku

su 21.11. klo 18 Kynttilätapahtuma Sytytämme yhdessä kynttilät itsemurhan tehneiden muistoksi Liljan patsaalla Aurasillan vieressä, josta kuljemme yhdessä Turun Tuomiokirkolle. Ennen kynttilöiden sytyttämistä iltakahvila ITUn kohtaamispaikassa.

ti 23.11. Matka Mielenterveysmessuille Helsinkiin. Ilmainen ITUn jäsenille, kysy peruutuspaikkoja.

ke 24.11. klo 12-16 ITUn avoimien ovien päivät. Tule tutustumaan ITUun ja poikkea kahvilla. Hämeenkatu 28.

Järjestäjä: Turun Mielenterveysyhdistys ITU ry www.itu.fi

Joulun ajan kurssi mielenterveyskuntoutujille

23.–27.12.2010, Kylpylähotelli Aulanko, Hämeenlinna

Joulun ajan kurssi on sopeutumisvalmennuskurssi ja tarkoitettu mielenterveyskuntoutujille, jotka ovat yksinäisiä tai kokevat muusta syystä joulun ajan ahdistavana. Kurssille voi hakea myös sosiaalisin perustein.

Joulun ajan kurssi tarjoaa mahdollisuuden vertaistukeen. Kurssilla voi jakaa kokemuksia ja ajatuksia toisten kuntoutujien kanssa. Kurssin aikana annetaan tietoa kuntoutumisesta ja siihen vaikuttavista tekijöistä sekä virkistäydytään.

Kurssin tavoitteena on edistää kuntoutumisvalmiutta eli kykyä asettaa omaa elämää koskevia kuntoutumistavoitteita sekä mahdollistaa kuntoutumista tukevia kokemuksia. Kurssi mahdollistaa myös joulun vieton toisten samassa tilanteessa olevien kuntoutujien kanssa.

Kurssin ajalta tarjotaan kurssilaisille täysihoito. Lisäksi maksetaan matkakulut täysimääräisinä.

Kurssi toteutetaan Raha-automaattiyhdistyksen rahoituksella. Kurssin omavastuuosuus on 100 euroa, jonka voi maksaa osissa.

Joulun ajan kurssille hakeminen tapahtuu täyttämällä Mielenterveyden keskusliiton hakemuslomake. Hakemuksia saa internetsivuilta www.mtkl.fi/kuntoutuskurssit ja Tietopalvelu Propellista p. 0203 91920.

Hakemuksen liitteeksi voi laittaa lääkärin, terapeutin tai omahoitajan suosituksen kurssille osallistumiseen. Hakuaika päättyy 30.11.2010. Valinnasta ilmoitetaan viikolla 48.

Hakemukset postitetaan hakuajan päättymiseen mennessä osoitteeseen: Mielenterveyden keskusliitto, Kuntoutus, 4. krs, Ratakatu 9, 00120 Helsinki

Lisätietoja: kuntoutussuunnittelija Outi Ståhlberg p. 050 3759199

Hyvän mielen galleria aloittaa huhtikuussa

Remontin takia suljettuna ollut Hyvän mielen galleria Ratakatu 9:ssä aloittaa näyttelytoimintansa huhtikuussa 2011.

Syynä on koulutustilojen remontin viivästyminen. Tilat on luvattu käyttöön maaliskuussa.

Vuoden 2011 ohjelmistoa suunnitellaan parhaillaan ja se julkaistaan gallerian nettisivuilla www.hyvanmielengalleria.fi sekä vuoden ensimmäisessä Revanssissa.

Galleria toiminut myös remontin aikana

Vaikka Hyvän mielen gallerian näyttelytilat ovat olleet suljettuna, galle-

ria on jatkanut toimintaansa.

Elokuussa galleria oli mukana järjestämässä Prinsessa-näyttelyä Espoo Ciné -festivaaleilla ja syksyn aikana galleria on lähettänyt Prinsessa-näyttelyn kuvia Mielenterveyden keskusliiton jäsenyhdistyksille. Kuvien lähettäminen on osa liiton Prinsessa-koulukampanjaa, ja tämän ansiosta yli 80 jäsenyhdistystä järjestää Prinsessa-näyttelyn paikkunnillaan.

Taidenäyttely Mielenterveysmessuilla

Hyvän mielen galleria järjestää myös taidenäyttelyn Mielenterveysmes-

suilla. Esillä on galleriassa esitelyjen taiteilijoiden töitä. Vastaavanlainen näyttely on suunnitteilla liiton kulttuurikatselmukseen, joka pidetään liittokokouksen yhteydessä Turussa toukokuussa.

Pääpaino mielenterveyskuntoutujien taiteessa

Hyvän mielen galleria tarjoaa hyvää mieltä tuottavaa taidetta. Samalla se pyrkii vähentämään mielenterveysongelmiin liittyviä ennakkoluuloja. Näyttelyiden pääpaino on mielenterveyskuntoutujien taiteessa.

Minä olen kuin puu

Jämsän mielenterveyskuntoutujien kuvallisen ilmaisun ryhmä 2010

Näyttely avoinna arkipäivisin vuoden loppuun
Mielenterveyden keskusliiton tiloissa, Vapaudenkatu 48-50, 40100 Jyväskylä
sopimuksen mukaan: (014) 616 899/Turvanen

Teatteri Ab Totuuden Torvi Oy esittää: Kuka maksaa innovaation?

"Kuka maksaa innovaation?" on anarkistisen ironinen näytelmä, jossa toisiinsa nivoutuvat tarinat kertovat karua tarinaa innovaatioyhteiskunnan uhreista, syntipukeista ja väliinpuotoajista.

Innovaatioita metsästetään kaikkialta ja vaaditaan kaikilta, mutta kuka ne lopulta kustantaa? Kenen vastuulla on henkensä riistänyt kaksikymppinen? Nyky-yhteiskunnassa nuoret saavat vääristyneitä roolimalleja jo pienestä pitäen, eivätkä vanhemmatkaan helpommalla pääse. Diagnooseilla todistetaan jokainen sairaaksi, ja lääkkeitä popsitaan todellisten tunteiden tappamiseksi.

Onko elämä palkitsevampaa kun muokkautuu yhteiskunnan oletusarvojen mukaiseksi yksilöksi? Vai pitäisikö yhteiskunnan mukautua yksilöiden tarpeisiin? Taneli Maljasen ohjaama ja käsikirjoittama uuseppinen näytelmä "Kuka maksaa innovaation?" etsii syitä ja ratkaisuja ulkopuolisuuden tunteisiin sekä nuorten itsetuhoisiin ajatuksiin. Teksti käsittelee rohkeasti nuorten mielenterveyttä ja ravistelee siihen liitettyjä oletuksia ja puolittouksia.

Käsikirjoitus ja ohjaus: Taneli Maljanen
Rooleissa: Teo Mattila, Heikki Herva, Veera Aaltonen, Maria Malmström ja Juho Liira
Tuotanto: Jalmari Eskelinen
Äänisuunnittelu: Lauri Peltonen

Esitykset

22.1. kello 19 ENSI-ILTA, 24.1. kello 13, 25.1. kello 13, 26.1. kello 13, 27.1. kello 19, 28.1. kello 19, 29.1. kello 19, 30.1. kello 15

Vierailuesitys Q-teatterissa, PuoliQ-näyttämöllä, Tunturinkatu 16, 00100 HKI

Näytelmän kesto noin 2 tuntia + väliaika.

Liput normaalihinta 12
alennusryhmät 8
ryhmät (yli 10) 6,5

Mielenterveyden keskusliiton jäsenet saavat ostaa lippuja alennettuun hintaan 8 euroa kappale.

Lippuvaraukset: liput.totuudentorvi@gmail.com sekä 041 774 1750.

Mielenterveyden keskusliiton Kulttuuripäivät

23.–24.11.2010 Wanha Satama, Helsinki

Kulttuuripäivät järjestetään tänä vuonna Mielenterveysmessujen yhteydessä Wanhassa Satamassa. Tarjolla on työpajoja, taidenäyttelyjä ja muuta kulttuuriohjelmaa.

Työpajat 24.11.2010

Runosuoni pulppuamaan

Tule kirjoittamaan runoja ohjaajan johdolla. Pääset kokeilemaan erilaisia runotyylejä ja saat henkilökohtaista palautetta runoistasi.

Luovan kirjoittamisen kurssi

Haaveiletko kirjailijan urasta? Haluaisitko kirjoittaa elämäkertasi, mutta et ole päässyt alkua pidemmälle? Luovan kirjoittamisen kurssin harjoituksilla pääset alkuun, ja opit välttämään kirjailijan pahimmat karikat.

Opi piirtämään, mitä näet

Etkö muka osaa piirtää? Vaikea uskoa. Kun luovut ennakoasenteistasi ja opit piirtämään mitä näet, et sitä mitä kuvittelet näkeväsi, alkaa silmäsi ohjata kättäsi.

Vapauta sisäiset värisi

Tällä maalauskurssilla opit käyttämään värejä rohkeasti ja luovasti. Saat tietoa värien ominaisuuksista ja miten ne vaikuttavat mieleen. Pura tunteesi väreihin.

Jokainen työpaja pidetään kaksi kertaa, joten voit ilmoittautua kahteen työpajaan. Työpajat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Hinta:

10 e (Mielenterveyden keskusliiton jäsenkortilla ilmaiseksi). Hintaan kuuluu kaksi työpajaa sekä sisäänkäynti Mielenterveysmessujen yleisöluentoihin, tietoisuuskuihin ja näyttelyosastolle.

Tarkempi ohjelma julkaistaan Mielenterveyden keskusliiton nettisivuilla www.mtkl.fi sekä seuraavassa Revanssissa, joka ilmestyy viikolla 46.

Ilmoittautumiset: Mielenterveyden keskusliiton nettisivuilla www.mtkl.fi > Kulttuuripäivät, hyvanmielengalleria@mtkl.fi tai Kulttuuripäivät, Mielenterveyden keskusliitto, Ratakatu 9, 00120 Helsinki.

Lisätietoja:

Ismo Laukkarinen, tiedottaja, Mielenterveyden keskusliitto, 040 866 7429

Työpajat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä, joten pidä kiirettä ja varaa paikkasi ajoissa!

Kulttuuriristeily peruuntui

Mielenterveyden keskusliiton Kulttuuripäivien yhteyteen suunniteltu Kulttuuriristeily on jouduttu peruuttamaan vähäisen ennakoilmoittautumisen vuoksi.

Edullista majoituspaikkaa etsivät voivat tilata risteilymatkan suoraan Viking Linelta: www.vikingline.fi/risteilyvaraukset, myyntipalvelu puh. 0600-41577 (1,64 e/vastattu puhelu + pvm/mpm) tai matkamyyntälästä Lönnrotinkatu 2.

Palvelumaksu 5e/varaus, ei internetin kautta maksettavista matkoista.

Pakkohoito puhuttaa Koppiin vain...

Lain mukaan ihmistä on hoidettava parhaalla mahdollisella tavalla silloinkin, kun hän ei jostain syystä kykene ilmaisemaan omaa tahtoaan. Potilaan tahtoa voidaan yrittää selvittää myös omaisilta. Tällöinkin potilasta on hoidettava, niin kuin voitaisiin olettaa hänen tahtovan.

Psykkisissä sairauksissa, tarttuvissa taudeissa sekä eräissä kehitysvammaisiin liittyvissä tapauksissa tilanne on kuitenkin toinen. Potilasta voidaan hoitaa, vaikka hän ei sitä haluaisikaan.

– Laki puhuu tässäkin tapauksessa tahdosta riippumattomasta hoidosta, vaikka yleensä on kyse tahdonvastaisesta hoidosta eli suomeksi pakkohoidosta, toteaa Mielenterveyden keskusliiton toiminnanjohtaja Timo Peltovuori.

Mielenterveyspotilaan tahtoa ei useinkaan kuunnella. Esimerkiksi terveyskeskuslääkäri voi kirjoittaa lähetteen, jossa potilas toimitetaan psykiatriseen sairaalaan tarkkailtavaksi, vaikka tämä ei sitä haluaisikaan. Päätöksen tarkkailuun ottamiseen tekee sairaalan päivystävä lääkäri, jonka ei tarvitse edes nähdä potilasta. Hän voi antaa päätöksen hoitohenkilökunnalle puhelimesta. Tarvittavat asiakirjat kirjoitetaan sitten myöhemmin.

Suomessa hoidetaan vuosittain psykiatrisissa laitoksissa noin 32 000 potilasta. Määrä ei juurikaan ole vaihdellut viime vuosina. Näistä kolmannes eli noin 10 000 on hoidossa vasten tahtoaan. Luku kuulostaa suurelta, ja sitä se onkin. Väestöön suhteutettuna Suomessa käytetään eniten pakkohoitoa Euroopassa (218 potilasta 100 000 asukasta kohden). Lähimpänä Suomen lukuja ovat Itävalta ja Saksa (175). Useimmissa muissa Euroopan maissa pakkohoitoa käytetään alle 50 per 100 000 asukasta.

Pakkohoidossa on Suomessa suuria alueellisia eroja. Eniten pakkohoitoa käytetään Itä-Suomessa. Koska ei ole mitään syytä olettaa, että Itä-Suomessa ihmiset olisivat hullumpia kuin muualla, täytyy syyn olla hoitokäytännössä: joko idässä hoito on pakko-orientoitunutta tai sitten potilaan sairaus päästetään niin pitkälle, että potilasta ei saada hoitoon muuten kuin pakolla.

Väkivaltaisuuksien myytti

Yleisin syy pakkohoitoon määräämiselle on psykoosi. Psykoosi on tila, jossa ihmisen todellisuudentaju on hämartyntä tai jopa kokonaan kadonnut. Hän voi olla ahdistunut, tuskainen ja pelokas. Hän voi kuulla ääniä tai nähdä näkyjä. Hän saattaa myös luulla, että hänen henkeään tai terveyttään uhataan.

Vastoin yleistä käsitystä psykoottinen ihminen on kuitenkin



Suomessa mielenterveyspotilas haetaan kotoaan hyvin usein poliisin voimin.

harvemmin väkivaltainen. Psykiatrian tohtori Carita Tuohimäki tutki väitöskirjassaan kolmen suuren sairaalan pakkohoitokäytäntöä kuuden kuukauden ajan. 415 pakkohoitoon lähetetyn potilaan joukosta vain yksi sitova pakkohoitopäätös johtui siitä, että potilaan arveltiin olevan vaarallinen itselleen tai muille.

Käsitys mielenterveysongelmista kärsivien väkivaltaisuuksista on sitkeässä. Sitä ruokkivat viihdeteollisuus sekä media, joka tuntuu nykyään pyrkivän selittämään kaiken väkivallan mielenterveysongelmilla. Muutama vuosikymmen sitten väkivaltautisten lopussa oli yleensä lause ”alkoholilla oli osuutta asiaan”, nykyään väkivaltarikoksiin pyritään mediassa etsimään syy mielenterveysongelmista.

Kuitenkin tilastojen mukaan väkivaltarikokset liittyvät edelleenkin alkoholiin. Tyypillinen henkirikoksen tekijä on alkoholisoitunut, työelämästä pois jäänyt mies, joka puukottaa ryyppykaverinsa.

Pakko ottaa hoitoon

Kirjassa Hoito vai pakkohoito psykologi Esa Sariola kertoo psykiatrian hoitohenkilökunnan ongelmasta, kun psykiatriseen sairaalaan tuodaan potilas tarkkailulähetteellä.

”Vapaaehtoisina hoitoon pyrkivien potilaiden kohdalla sairaalalla on oikeus päättää, suostuuko se ottamaan potilaan hoitoon, mutta pakolla lähetetyt on aina otettava ainakin arvioitavaksi ja hyvin usein osastolle varsinaiseen hoitoon.”

Sariola toteaa myös, että ihmistä ei yleensä toimiteta sairaalaan vain sen vuoksi, että hän on psykoottinen. Hänen täytyy myös käyttäytyä muita ihmisiä häiritsevästi:

”Hänellä saa olla harha-aistimuksia ja harhaluuloja, pelkotiiloja ja ahdistusta, eristäytymistä ja omalähtöisiä tapoja, kunhan hän ei häiritse

ympäristöään... ..Yhteiskunnan pakkokoneisto pyörähtää käyntiin vasta silloin, kun hänen toimintansa herättää muiden ihmisten sietokyvyn ylittävää pelkoa, vihaa, hämmennystä tai sääliä... ..Eivätkä tämän vallankäytön käynnistäjiä ole hoitohenkilökunta tai viranomaiset, vaan nimenomaan tavalliset kansalaiset, jotka kokevat elämänsä häirityksi ja oikeutensa loukatuiksi...”

Hoitoon ajoissa

Mielenterveyden keskusliiton kuntoutuspäällikkö Maija Nykopp on koulutukseltaan erikoissairaanhoitaja. Hän kertoo, että pakkohoidolta voitaisiin usein välttyä, jos oireet tunnistettaisiin ja potilas ohjattaisiin hoitoon riittävän ajoissa.

– Taustalla on valitettavan usein omaisten tuntema häpeä, Nykopp sanoo.

– Potilaan asiat ovat voineet olla jo pitkään huonosti. Vuorokausirytmä on sekaisin, hän ei jaksa siivota, jätteet kasaantuvat keittiöön, mutta omaiset eivät halua kutsua apua, koska pelkäävät, mitä naapurit ajattelevat.

Kun ihminen on psykoosissa, hänen on vaikea, joskus jopa mahdoton saada yhteyttä. Psykoosin takana on kuitenkin ihminen, persoona.

Maija Nykopp toteaa, että sen sijaan, että paikalle soitettaisiin ambulanssi ja poliisi, lääkäri voisi vaikka soittaa potilaalle ja yrittää puhua hänen kanssaan. Joillakin paikkakunnilla toimii myös akuuttikriisityöryhmiä, jotka menevät paikan päälle selvittämään tilannetta.

Itsemääräämisoikeus on perusoikeus

Jokaisella ihmisellä on oikeus yhdenvertaisuuteen, itsemääräämisoikeu-

den kunnioittamiseen, ihmisarvoiseen kohteluun, henkilökohtaiseen vapauteen ja koskemattomuuteen.

– Nämä keskeiset perustavaa laatua olevat perus- ja ihmisoikeudet on perustuslailla jokaiselle turvattu. Niihin voidaan puuttua tai niitä rajoittaa, vain kun siitä on nimenomaisesti lailla säädetty, toteaa Mielenterveyden keskusliiton lakimies Merja Karinen.

Lain mukaan pakkohoitolähteen eli tarkkailulähteen voi kirjoittaa jokainen laillistettu lääkäri. Päätöksen tarkkailuun ottamisesta ja pakkohoidosta voi tehdä kuitenkin vain virkasuhteessa oleva lääkäri.

Keväällä asiasta heräsi keskustelu, koska Sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontaviraston Valviran selvityksen mukaan vuokralääkärit eli niin sanotut keikkalääkärit tekevät 40 prosentissa terveydenhuollon yksiköissä päätöksiä tarkkailuun ottamisesta ja viidessä osassa yksiköistä määräävät potilaita tahdosta riippumattomaan hoitoon, eli näissä yksiköissä toimitaan siis lainvastaisesti.

Valvira katsoikin, että linjaa on tiukennettava ja laati ohjeistuksen, jossa tarkkailulähteen saa kirjoittaa vain virkasuhteessa oleva lääkäri. Sosiaali- ja terveysministeriö puolestaan valmistelee lakimuutosta, jotta terveyskeskusten keikkalääkärit voivat hoitaa julkisen vallan käyttöä sisältäviä tehtäviä ”siltä osin kuin perustuslaki ei tätä rajoita”.

Mielenterveyspotilaiden oikeusturvan kannalta tässä on suuri ongelma. Pakon käyttö hoidossa edustaa suurta julkisen vallan käyttöä. Nykyisen käytännön mukaan sitä saa harjoittaa vain virassa oleva lääkäri siksi, että silloin potilaalla on oikeus tehdä päätöksestä valitus. Muista päätöksistä voidaan vain kannella.

Kuten Mielenterveyden keskus-

liitolle netin kautta tullessa kommentissa todettiin: ”Pakkohoitopäätös on niin iso asia, että siitä pitää oikeusvaltiossa säilyttää valitusmahdollisuus. Sitä ei saa laittaa vuosia kestäväan kantelupinkkaan.”

Pakkohoitopäätös tuomioistuimiin

Mielenterveyden keskusliitto puolestaan ajaa vieläkin tiukempaa linjaa pakkohoidon käytössä. Jo vuosi sitten liiton puheenjohtaja Pekka Sauri vaati, että Suomessa siirryttäisiin järjestelmään, jossa psykiatrisesta vastentahtoisesta hoidosta päättää tuomioistuin.

Sauri totesi myös, että lain mukaan pakkohoitopäätöksestä tehtävä valitus tulee käsitellä kiireellisenä. Käytännössä käsittelyajat ovat pitkät, jopa kolme kuukautta, joten valitusoikeus oikeusturvakeinona on potilaalle näennäinen. Pakkohoittoon joutuvan psykiatrisen potilaan asema on heikko.

Mielenterveyden keskusliitto onkin sitä mieltä, että pakkohoitopäätöstä koskevan valituksen käsittelylle on säädettävä aikaraja. Kiireellinen käsittely, potilaan kuuleminen ja suullisten käsittelyjen lisääminen on ehdoton edellytys potilaan oikeusturvan takaamiseksi silloin, kun henkilön itsemääräämisoikeutta tai henkilökohtaista vapautta rajoitetaan.

Omaiset mielenterveyden tukena keskusliitto järjesti syksyllä mielenosoituksen, jossa he vastustivat pakkohoitopäätöksen siirtämistä tuomioistuimille. Heidän mukaansa tuomioistuimen ruuhkaisuuden takia tällainen järjestelmä pitkittäisi hoitoratkaisujen tekoa.

”Sairaudentunnottomalle tai jostakin syystä hoitokielteiselle läheiselle annettu liiallinen itsemääräämisoikeus kaventaa omaisen autonomian, hänen mahdollisuuttaan valita antamansa huolenpidon astetta: kukapa jättäisi huonossa kunnossa olevan läheisensä oman onnensa nojaan? Näissä tilanteissa ei kukaan kysy omaisen omaa jaksamista tai voimia. On löydettävä vaihtoehtoja, jotka tukevat myös omaisen jaksamista.”, Omaiset toteavat.

Mielenterveyden keskusliiton viestintäjohtaja Inkeri Aalto totesi mielenosoituksen yhteydessä antamassaan haastattelussa, että hoitopäätös pitää perustua potilaan tarpeisiin, ei omaisten mielipiteisiin.

Ismo Laukkarinen
tiedottaja
Mielenterveyden keskusliitto

Liittovaltuusto: Nykyinen edunvalvontajärjestelmä voi jopa estää kuntoutumista

Mielenterveyden keskusliitto on huolissaan edunvalvonnassa olevien mielenterveyspotilaiden ja -kuntoutujien asemasta ja heidän etujensa valvonnasta, sillä järjestelmä ei toimi asiakkaan parhaaksi. Joskus kuntoutujan asioita hoitava ei ole edes tätä tavannut ja hoitaa käytännössä vain välttämättömät raha-asiat vaikka edunvalvojan tehtäviin kuuluu paljon muutakin. Edunvalvoja ei saa esimerkiksi estää päämiestään toteuttamasta toiveitaan, jos päämiehellä on siihen varaa.

Edunvalvontapalvelut ovat entiseään huonontuneet sen jälkeen, kun ne ovat vuoden 2009 alusta lukien siirtyneet valtiolle oikeusaputoimistojen yhteyteen. Välimatka edunvalvontatoimistoon saattaa olla pitkä, vastaanottoaikoja ei ole riittävästi ja edunvalvoja on vaikeasti tavoitettavissa. Kaikki edunvalvonnassa olevat eivät ole edes tavanneet

edunvalvojaansa eikä heillä ole selkeää kuvaa omasta taloudellisesta tilanteestaan.

Tarvitaan pikaisesti lisää koulutettuja edunvalvoja, jotta heillä on mahdollisuus tavata asiakastaan, perehtyä hänen tilanteeseensa ja auttaa häntä niissä asioissa, joihin edunvalvojan tehtävä on tarkoitettu.

Asiakkaan tapaaminen on välttämätöntä

Edunvalvonnan tarkoituksena on valvoa sellaisen henkilön etua ja oikeutta, joka esim. sairauden vuoksi ei voi itse pitää huolta taloudellisista asioistaan. Toimivan edunvalvontasuhteen edellytyksenä on paitsi koulutettu, ammattitaitoinen edunvalvoja myös se, että edunvalvojalla on ymmärrystä mielenterveysongelmista kärsivän henkilön kohtaami-

sesta. Vähimmäisedellytys on, että edunvalvoja on henkilökohtaisesti tavannut päämiehensä ja on perillä päämiehensä kokonaistilanteesta.

Toimiva edunvalvontasuhte edellyttää lisäksi, että edunvalvoja tehtävissään kuuluvassa asiassa päätöstä tehdessään kuulee päämiestään ja tämän mielipidettä, mikäli asia on päämiehelle tärkeä ja kuuleminen voi tapahtua hankaluudetta.

Holhoustoimilain mukaan edunvalvojan tulee huolehtia siitä, että päämiehelle järjestetään hoito, huolenpito ja kuntoutus, mikäli huollon tarve on olemassa. Käytännössä tämä on jäänyt lähes kuolleeksi kirjaimiksi ja edunvalvojat huolehtivat pääasiassa vain päämiestensä taloudelliset asiat.

Mielenterveyden keskusliiton liittovaltuusto kokoontui Helsingissä 11.9.2010.

Paluutyohon.fi -tiedotuskampanja käynnistyi

Mielenterveyden keskusliiton nettikampanja masennuksen voittamiseksi yhdessä Suomen Mielenterveysseuran ja Omaiset Mielenterveystyön tukena keskusliiton kanssa alkoi syyskuussa keskusliiton nettisivuilla osoitteessa www.paluutyohon.fi.

Kampanjaa esiteltiin Kuntamarkkinoilla Helsingissä. Kuntatalolla kävi kahden päivän aikana 6 600 ihmistä. Näytteilleasettajia oli mukana 180. Markkinoilla tehtiin myös kampanjavideo, joka löytyy sivustolta kohdasta [paluutyohon.fi](http://www.paluutyohon.fi) > Ajan kohtaista.

Kampanjan ytimenä on Mielenterveyden keskusliiton sivujen yhteydessä oleva kampanjasivusto [paluutyohon.fi](http://www.paluutyohon.fi). Sieltä löytyy esimerkiksi kertomuksia hyvästä työhönpaluusta, Millaista puhetta – sellainen työyhteisö -julistet tulostettavaksi työpaikalle ja sähköinen ky-

sely hyvän työhön paluun aineksista. Facebook-haulla [paluutyohon.fi](http://www.paluutyohon.fi) pääsee keskustelemaan verkkoon aiheesta.

Lisäksi kampanjakortteja on jaettu seminaareissa ja työpaikoilla. Niitä jaetaan myös Mielenterveysmessuilla 23.–24.11. Wanhassa Satamassa Helsingissä.

Kampanja kestää vuoden 2010 loppuun asti, mutta sivusto jää näkyviin toistaiseksi.

Lisätietoja:
Tuula Ketola
Voitamme masennuksen! Paluu työhön turvallisesti mielin – tiedotuskampanja kampanjatyöntekijä
040 455 9477
tuula.ketola@mtkl.fi

Puheenjohtajalta



KUVA: TUULIKKI HOLOPAINEN

Vakuutusyhtiöiden on lopetettava masentuneiden syrjintä

Lähes puoli miljoonaa suomalaista syö masennuslääkkeitä ja joka viides suomalainen tarvitsee jossain elämänsä vaiheessa mielenterveyspalveluita. Psykkisten sairauksista toipumisen suurin este ovat ennakkoluulot ja niihin liittyvä leima.

Sairauksien yleisyydestä huolimatta esim. masennusdiagnoosi voi aiheuttaa epämiellyttävän yllätyksen, sillä hoitokuluvakuutusta ei myönnetä masentuneelle. Yhtiöt ovat irtisanoneet asiakkaidensa hoitokuluvakuutuksia, kun on käynyt ilmi, että he ovat käyneet vain terapiassa.

On erikoista, että yksityiset keskustelut terapeutin kanssa vaikuttavat niin, että vakuutukset sanotaan irti. Vaikka vielä epätoivoisempi on tilanne niillä henkilöillä, joilla on joku psykiatrisen diagnoosi.

Takavuosina oli ainakin joillakin vakuutusyhtiöillä sellainen käytäntö, että masennuksen ollessa oireeton vähintään neljä vuotta, saattoi yleisen hoitokuluvakuutuksen vielä saada. Nyt tilanne näyttää taas kiristyneen.

Tällaiset käytännöt lähenevät asiallisesti ottaen syrjintää, lisäävät ennakkoluuloja ja ehkäisevät toipumistai.

Vakuutusyhtiöt lähtevät usein siitä, että masennusdiagnoosi lisää muiden sairauksien tai tapaturmien riskiä. Tällöin on ollut vaikeuksia saada myös esimerkiksi matkavakuutusta.

Pahimmillaan tämä voi johtaa siihen, ettei hakeuduta hoitoon tai salaillaan sairautta. Voisi luulla, että vakuutusyhtiöille sairautaan salailevasta asiakkaasta olisi suuremmat riskit kuin avoimesti masentuneesta.

Leimaaminen ei kuulu nykyaikaan, eikä sen taustalla oleva ajattelu perustu täsmälliseen nykytietämykseen psykkisten sairauksien luonteesta. Olen varma, että esimerkiksi itsestään huolta pitävälle mielenterveyskuntoutujalle sattuu lomamatkalla huomattavasti vähemmän onnettomuuksia, kuin muulle väestölle keskimäärin.

Tässä voisi olla jollekin edistykselliselle vakuutusyhtiölle myös hyvä liiketoiminnallinen tilaisuus.

Pekka Sauri
puheenjohtaja
Mielenterveyden keskusliitto

Tue vapaaehtoista mielenterveystyötä

Mielenterveyden keskusliitto on käynnistänyt rahankeräyksen vapaaehtoisen mielenterveyden tukemiseksi. Varoilla käynnistetään kouluissa Prinsessa-tiedotuskampanja. Kampanjassa kerrotaan koululaisille mielenterveysongelmista ja vähennetään niihin liittyviä ennakkoluuloja.

Tee lahjoitus puhelimella

”Vitonen”

Soita numeroon 0600 14455
Puhelun hinta 5,01 e/puh + pvm/mpm,
josta keräykseen jää 4,56 e

”Kymppi”

Soita numeroon 0600 12300
Puhelun hinta 10,10 e/puh + pvm/mpm,
josta keräykseen jää 9,19 e

Tee lahjoitus suoraan tilille

Tee lahjoitus suoraan rahankeräystilille haluamallasi summalla:
Tilinumero: 800016-70218453

Voit tehdä lahjoituksen myös Mielenterveyden keskusliiton verkkopalvelussa, jonne pääset liiton nettisivujen kautta: www.mtkl.fi

Rahankeräyslupa

Prinsessa-koulukampanja
Lupnumero: OKU 488A
Myönnetty: 4.6.2009
Luvan saaja: Mielenterveyden keskusliitto ry
Luvan myöntäjä: Etelä-Suomen lääninhallitus
Toimeenpano-aika: 4.6.2009–31.5.2011
Toimeenpano-alue: Koko maa Ahvenanmaata lukuun ottamatta

Liiton veteraanit kertovat

Tapani Rissanen: Mielenterveyden keskusliiton nousukiito on toteutunut unelmani

Kun Tapani Rissanen kävelee sisään Mielenterveyden keskusliiton nykyisen Helsingin Ratakadulla sijaitsevan keskuksiston ovesta, hän tuntee suurta ylpeyttä. Olihan hän keskeinen liikkeellepaneva voima neljäkymmentä vuotta aikaisemmin, kun liittoa perustettiin.

– Juuri näin sen mielessäni kuvittelin, liiton nousukiitoa on ollut ilo seurata, Tapani sanoo.

Tapani Rissanen meni 1960-luvulla liikunnanohjaajaksi ensin Harjamäen A-sairaalaan Siilinjärvelle ja vuonna 1967 Iisalmessa olevaan Koljonvirran sairaalaan, joka siihen aikaan oli uusi A- ja B-mielisairaaloitten sekoitus kauniilla paikalla. Hän ei aikaisemmin tiennyt paljonkaan mielenterveyspotilaista tai -kuntoutujista. Mutta hän oli utelias ja alkoi ottaa asioista selvää.

Hyvin nopeasti uutta liikunnanohjaaja alkoi askarruttaa, miksi ihmeessä sairaalassa tarvitaan moninkertaisia lukkoja ja kaltereita. Siellä oli paljon touhua, väkeä ja vilskettä. Potilaita hoidettiin, kuntoutettiin ja päästettiin siviiliin – mutta hyvin suuri joukko heistä palasi jälleen takaisin.

Omassa työssään Tapani kehitti liikunta- ja toimintamenetelmiä, joissa olisi mahdollisimman paljon liikunnan iloa ilman tunnetta vapauden rajoituksista. Hänen viikko-ohjelmassaan oli jokaiselle jotakin. Suosikkiohjelma ”maanantaileikki” pyöri yli 20 vuotta!

– Meillä oli esimerkiksi käpyjen keräyskilpailu, joka kesti tuntikausia. Kaikki osastot potilaineen ja henkilökuntineen lähtivät ulos. Ovet olivat auki eikä kukaan karannut. Käpyjä kerättiin niin paljon, että lopulta ongelmaksi muodostui, mitä niille tehdään. Ne saatiin myytyä, sillä tuohon aikaan oli tapana polt-

taa niitä takooissa, ja niin saatiin vielä potilaille hieman rahaakin.

Tapani huomasi, että ei siviilissä menesty, jos ei ole paikkaa, mihin mennä eikä verkostoa, johon kiinnittyä. Syntyi ajatus potilasyhdistyksen perustamisesta, jotta siviilissä olisi mahdollisuus löytää vertaisia.

– Kotikuntaan pitää olla turvallista mennä. Unelmani on, että Suomen jokaiseen kuntaan saadaan mielenterveysyhdistys. Jos tällaista ei ole, se kertoo jotain sen kunnan älykkyyden ja sivistystasosta, Tapani sanoo.

Liitto syntyy

Tapani käytti 10 vuoden ajan kaiken vapaa-aikansa ensin Iisalmen mielenterveysyhdistyksen ja myöhemmin Mielenterveyden keskusliiton käynnistämiseen. Se aika oli omalta perheeltä pois, mutta jälkeensä ajatellen Tapani ei olisi osannut toisinkaan toimia – niin tärkeänä hän asiaa piti.

Tuolloin, 1960-luvulla, oli vaikeaa saada ihmisiä mukaan toimintaa käynnistämään. Potilaat toki olivat innolla mukana, mutta Tapani teki toivoretkiä Helsinkiin saakka mm. eri puolueiden kansanedustajia ja ministereitä tapaamaan saadakseen asialle laajempaa kannatusta ja myös taloudellista tukea.

– Pidän palopuheita innolla.

Tapani muistaa, että erityisen vaikeaa oli saada sairaalan ylilääkärin suostumusta yhdistysten perustamiseen. Lääkärit yleensäkin vastustivat hanketta, vain yksi myönteli varovaisesti kysymyksillään. Tämä oli kysynyt: ”Otatko vastuun tästä hulleudesta, jos se pääsee valloilleen?” Tapani oli sanonut ottavansa.

– Onneksi olen saanut ihmisiä



KUVA: INKERI AALTO

Tapani Rissanen on liiton arvostettuja veteraaneja. Liitto on anonut hänelle ansioistaan sosiaalivoksen arvon.

syttymään mukaan tärkeisiin asioihin.

Liiton perustamiseksi otettiin yhteyttä muutama muuhun mielenterveysyhdistykseen, joita oli jo perustettu. Esimerkiksi Vaasa, Pori ja Seinäjoki olivat tuolloin aktiivisia. Ensimmäiset yhdistykset syntyivät mielisairaaloitten potilaskerhoista.

Ensimmäistä kertaa liittoa yritettiin perustaa Veikkolan parantolassa, mutta asiasta ei tullut valmista. Innostuneet iisalmelaiset palasivat sieltä pettyneinä kotiin.

Toinen yritys tehtiin Vaasassa, mutta vasta kolmas tuotti tulosta ja liitto perustettiin Koljonvirran sairaalassa 6.6.1971.

– Jotkut vielä sielläkin empivät. Olimme valmistelleet kaikki huolellisesti pilkulleen, jotta ei tule mitään estettä, Tapani kertoo.

Vastaperustetun liiton kotipaikasta äänestettiin ja Iisalmi voitti. Siellä liiton toimisto sitten olikin lähes kaksikymmentä vuotta.

Alkuun luottamushenkilöt kiersivät innokkaasti eri paikkakunnilla ja innostivat uusien yhdistysten perustamiseen hyvin tuloksin.

Toimintaa syntyi monella paikkakunnalla: Kuusamo, Kajaani, Sotkamo, Ämmänsaari, Vuolijoki, Vierevä, Sonkajärvi, Sukeva, Kiuruvesi, Pielavesi, Varpaisjärvi, Nilsä. Siilinjärvi, Kuopio, Pieksämäki, Mikkeli, Pyhäsalmi, Ylivieska, Oulu, Kuhmo, Tohmajärvi, Joensuu, Tuusniemi, Imatra, Suomussalmi, Paltamo, Hyrynsalmi, Ristijärvi ym.

Kansalaisopistot olivat hyvänä tukena muutamilla paikkakunnilla tilaisuuksia järjestettäessä. Ne maksoivat esimerkiksi ohjaajien palkki-

oita ja matkakuluja.

Tilanne oli hyvä: oli liitto, sillä toimisto ja työntekijä, uusia yhdistyksiä ja vielä Käsikädessä –lehtikin, joka perustettiin vuonna 1972.

Vaikeuksia ja evästyksiä

Tapanin ikävimmat muistot liittyvät tilanteisiin, joissa liiton toimintaan tuli mukaan vallanhaluisia ihmisiä, jotka ajattelivat enemmän omaa etuaan kuin aatetta.

– Se oli pirullista ääriyräämistä ja siinä tarvittiin liiton rahat.

Mutta siitäkin selvitettiin. Tapani oli tässäkin auttamassa.

Kun liitto kasvoi, olisi Iisalmen kaupungilta toivottu hieman tukea, jotta olisi saatu edullisesti isompi toimisto, mutta kaupunki ei tähän suostunut.

– Iisalmelaisten oli vaikea hyväksyä sitä, että keskuksisto siirtyi Riihimäelle, josta löytyi edullisesti sopivat tilat.

Riihimäen tilatkin kävivät vuosien mittaan liian pieniksi, keskuksisto päättyi Helsinkiin ja liitolle on perustettu myös aluekeskuksia sekä

muuta toimipisteitä.

Mikä on ollut hienoin hetki liiton historiassa?

– Muistan sen aina, kun liitto piti 30-vuotisjuhlia Iisalmessa vuonna 2001. Osallistujia oli tuhat ja mukana sellaisia henkilöitä kun Tellervo Koivisto ja liittoa perustamassa ollut entinen kansanedustaja Heikki Riihijärvi. Se oli meiltä hieno voimannäyttö. Silloin tiesin: se toimii sittenkin.

Nyt on Mielenterveyden keskusliiton nousu ja menestyminen nähty. Mitä sosiaalivoksen Rissanen vielä toivoisi?

– Liiton pitää edelleen olla suuri vaikuttaja ja mielenterveyspotilaiden ja -kuntoutujien puolesta puhuja. Epäkohtiin pitää rohkeasti puuttua. Toivoisin, että kehitetään verkostoa, joka tuottaa tietoa maakunnasta keskuksistoon, jotta epäkohdat nähdään.

– Niin, ja edelleen toivon lisää yhdistyksiä – yhden jokaiseen kuntaan! Prinsessoja lisää – ja prinsejä.

Inkeri Aalto
viestintäjohtaja



KUVA: INKERI AALTO

Mielenterveyden keskusliiton 30-vuotisjuhlissa Tapani Rissanen kunniatehtävänä oli kantaa liiton lippua.

Tapani Rissanen

- perustyö 1965–1971
- liiton perustaja 1971
- liiton varapuheenjohtaja 1971–1974 ja 1983–1985
- toiminnanjohtajan tehtävässä useaan otteeseen 1971–1985
- liiton kunniapuheenjohtaja

Rissanen sairaalatyötä kesti 30 vuotta. Nuorisotyötä hän on tehnyt 50 vuotta ja järjestänyt kuntouttavaa matkailua 10 vuotta.

In memoriam

Mika Vuorela teki työtään pilke silmissään

Mielenterveyden keskusliiton koulutusjohtaja, valt.maist. Mika Vuorela menehtyi äkilliseen sairauskohtaukseen kotonaan Helsingissä 1.11.2010 ollessaan vasta 43-vuotias.

Mika ehti tehdä paljon mielenterveyskuntoutujien hyväksi. Hänen uransa alkoi toiminnanohjaajana Turun mielenterveysyhdistys ITU ry:ssä. Sieltä hän siirtyi Naantali-Raision Klubitalon johtajaksi ja parin vuoden jälkeen Mielenterveyden keskusliiton palvelukseen vuonna 1997 työllisyyspäälliköksi ja myöhemmin koulutusjohtajaksi.

Mika oli tuttu mies monille yhdistyksillemme, joiden erilaisia työllistämistä- ja vertaistukihankkeita hän oli käynnistämässä ja tukemassa.

Mielenterveyskuntoutujien hyvän arjen edistäminen oli Mikalle tärkeää. Hän oli keskeinen vaikuttaja asuntopalvelusäätiö ASPA:ssa, työllistämistä edistävissä VATES-säätiössä sekä Kuntoutussäätiön kehittämishankkeissa.

Mikan mielestä jokaisen oli voitava työskennellä voimavarojensa mukaan. Näillä alueilla hän kehitti uusia työtapoja ja toimi myös laajasti yhteiskunnan eri toimielimissä, viime aikoina mm. sosiaali- ja terveysministeriön eri hankkeissa. Hän teki vuonna 2008 työministeriölle selvityksen *Työtä haluaville uusina mahdollisuuksina työhön*, jossa on



Mika Vuorela 1966–2010

realistisia ehdotuksia työolainsäädännön uudistamiseksi.

Mikan valtava tietomäärä oli kaikkien käytössä. Esimiehenä hän oli kannustava ja alaisiinsa luottava. Työnsä hän teki iloinen pilke silmissään. Mika onnistui usein laukaisemaan hyvällä huumorillaan myös monia kipeä järjestöllisiä pattitilanteita.

Yhteinen aika perheen kanssa mökillä oli hyvää vastapainoa työlle. Perheen vapaa-ajan keskipiste oli kuitenkin meri ja vene. Mereltä Mika taisi ammentaa myös avarakatseisuutensa ja kykynsä nähdä työasioissakin hiukan pitemmälle – jopa taivaanrannan taa?

Mielenterveyden keskusliitto
Pekka Sauri, puheenjohtaja
Timo Peltovuori, toiminnanjohtaja

Esiintyjiä haetaan

Mielenterveyden keskusliiton 40-vuotisjuhlat järjestetään Turussa liittokokouksen yhteydessä 14.5.2011.

Haemme juhliin esiintyjiä: laulajia, soittajia, runonlausujia ja muita viihdyttäjiä. Maksamme matkakulut julkisen kulkuneuvon mukaan ja päivärahan sekä tarvittaessa yöpymisen, mutta emme esiintymispalkkioita.

Toimittakaa vapaamuotoiset hakemuksenne työnäytteineen 15.1.2011 mennessä osoitteeseen: Inkeri Aalto, Mielenterveyden keskusliitto, Ratakatu 9, 00120 Helsinki.

Lisätietoja: Inkeri Aalto, viestintäjohtaja, puh. 0500 477 839.

Toivotamme lämpimästi tervetulleeksi Ilona ry:n

30-vuotisjuhlaan

Lauantaina 20.11.2010 klo 13.

Tervehdysten vastaanotto klo 12.30.

Äänekosken kaupungin valtuustosalissa, Hallintokatu 4.

Ohjelmaa ja kahvitarjoilu. Vapaa pääsy.

Ääneseudun Ilona ry



Mielenterveyden keskusliitto

TOIMIPISTEET

HELSINGIN HYVÄN MIELEN TALO

Ratakatu 9
00120 Helsinki
Puh. (09) 5657 730
Faksi (09) 5657 7334
Avoimma ma–pe 9.00–15.00

- Toimistopalvelut
- Viestintä
- Ammatillisen kuntotumisen tukipiste
- Koulutusyksikkö
- Mielenterveyskuntoutus
- Talouspalvelut

Tietopalvelu Propelli, Helsinki

Avoimma ti–pe
kello 10.00 – 16.00
tietopalvelu@mtkl.fi

Sosiaalineuvonta

(09) 5657 7328
ma – to kello 9.00–12.00

Oikeusneuvonta

050 561 7416

Hyvän mielen galleria

Suljettu remontin vuoksi.
www.hyvanmielengalleria.fi

HELSINGIN ALUEKESKUS

Malmin kauppatie 26, 4. krs
00700 HELSINKI
Henri Rinkinen, 0500 844 576

KUOPION ALUEKESKUS

Minna Canthin katu 4 C,
3. krs
70100 KUOPIO
(Käynti Satamakadun puolelta)
Helena Koskelo-Suomi, (017) 369 5083

Tietopalvelu Propelli, Kuopio

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

ROVANIEMEN ALUEKESKUS

Hallituskatu 20 A 2. krs
96100 Rovaniemi

Maarit Koivupalo, 050 378 5500
Raija Mäkimurto, 046 851 2238
Tarja Löf, 0400 500 288
Anne Vierelä, 046 851 4529

TURUN ALUEKESKUS

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

Tietopalvelu Propelli, Turku
tietopalvelu.turku@mtkl.fi
Käyntipiste on avoinna ti, ke ja to klo 12–16.

JYVÄSKYLÄN TURVANEN

Mielenterveyden keskusliitto
Vapaudenkatu 48-50
40100 Jyväskylä
(014) 616 899

VANTAAN TURVANEN

Variston tukiasunnot
Niittäjantie 13 A
01660 Vantaa
(09) 2769 1044
(09) 4114 3654

LIIKUNTASIIHTEERI

vs. liikuntasihteeri
Aino Hokkanen
Hämeenkatu 13 B 4. krs.
33100 Tampere
050 383 0236

KORJAUSNEUVONTA REMPPA

Jyväskylä
Mielenterveyden keskusliitto
Remppa
Vapaudenkatu 48-50
40100 Jyväskylä

Korjausneuvoja
Etelä-Savo, Etelä-Karjala, Keski-Suomi
Tapio Laine, (014) 611 183

Kuopio

Mielenterveyden keskusliitto
Remppa
Minna Canthin katu 4 C
70100 Kuopio
(Käynti Satamakadun puolelta.)

Korjausneuvoja
Pohjois-Savo, Pohjois-Karjala, Kainuu
Pentti Hiekkala, (017) 369 5084

TIETOPALVELU PROPELLI
Neuvontapuhelin 0203 91920
kuntoutusneuvojat
ma, ti ja to klo 9-14, ke klo 9-16
vertaisneuvojat pe klo 10-15

www.mtkl.fi

Iloa ja Wirkistystä...

...saimme kaikki osallistujat Liikuntavastaavien peruskurssilta Mielen-terveydenkeskusliiton ohjaamana ja kouluttamana. Koulutus Järjestettiin Kannonkoskella, KiviJärven maastoissa, Piispalan luonnonkauniissa ja toiminnallisessa Kurssikeskuksessa.

Ajankohta syys-lokakuun vaihteessa oli mielestäni juuri sopiva ja raikas sekä aurinkoinen niin koulutuksen kuin ryhmädynamiikan suhteen. Ryhmämme voimavarat tulivat aivan luonnostaan esiin erilaisissa harjoitteissa.

Ohjelmaa oli aina aamupalasta iltapalaan, ja etenimmekin omien voimien ehdoilla. Osallistumisaktiivisuus oli kiitettävää luokkaa.

Sininen liikuntavastaavan "Uusi Testamentti" tuli hyvin tutuksi kurssin aikana. Kävimmekin ko. käsikirjan kokolailla perin pohjin läpi niin teoriassa kuin käytännössä.

Ystävät ympäri Suomenniemeä olivat todellakin kurssin huippusaantoa.

Valoisa ja iloisesti hymyilevä kurssin vetäjä, Aino, toi kurssiin oman



Liikuntavastaavien peruskurssilla tutustuttiin liikuntamahdollisuuksiin monipuolisesti.

säväyksensä ja erityisesti ammattitaitonsa sekä iloisen olemuksensa.

Vertaisohjaajat, iloiset ja auttavat sekä ymmärtäväiset, Tuula ja Janne tekivät osallisuudellaan kurssin annista vieläkin elävämpää.

Me kurssilaiset olimme toinen toistaan erilaisempia ihmisiä. Miehiä ja naisia. Isiä ja äitejä. Tyttöjä ja poikia! Kuitenkin niin samanlaisia -vertaisia



Yhtä suurta perhettähän me ollaan kaikki.

Nautin todellakin, hienoisesta väsymyksestä huolimatta, kurssin annista paljon.

Hieman kurssin sisällöstä: Liikunnan suunnittelu-, ohjaaminen ja terveysvaikutukset; Ravitsemus, sauvakävely ja lavatanssi; Keppijumppa, vesipullojumppa, kuntosali, pelejä ja leikkejä sovelletuin säännöin; Vesijumppa ja sähkö; Lämmittelyt ja venyttelyt.

Sosiaalinen yhteistyö ja avoin keskustelu asioista. Miehiä ja naisia yhdessä.

Meillä oli hauskaa ja turvallista yhdessä, ja huumorin kukka kukki toiminnan lomassa. Suosittelen lämpimästi asiasta kiinnostuneille.

Nyt on lupa harjoitella omatoimisesti yhdistyksen yhteydessä. Yhdessä ja erikseen.

Löysimme myös lihasaihoita, joita emme varmaan edes tieneet tai muistaneet kehossamme olevankaan.

Kurssilainen Pasi Tiussa, "Lempeä Nalle" – Pablo

Wielä Kerran – Kiitos

"Saanko - Luvan?"



Piispalassa sujuu

aikaa ja energiaa kuluu

liikunta tänne kuuluu

pää iltaisin tyynyyn painuu

ja niin hellästi ja rentouttavasti nukkuu

Jari



Sää suosi iloliikkujia



Iloliikkujassa kisailtiin muun muassa köydenvedossa.

Kesän Iloliikkujatapahtuma järjestettiin taas loppukesästä Helsingissä Eläintarhan urheilukentällä. Väkeä paikalla oli noin 200 henkeä, aurinko paistoi ja palkintoja riitti! Esiintyjinä tapahtumassa olivat Martti Suosalo ja Aira Samulin.

Martti Suosalo nauratti yleisöä puheenvuorollaan. Hän kertoi kummelluksista, joita oli sattunut, kun hän tottumattomana puheenvetäjänä oli jännityksen vallassa valmistautunut esiintymiseensä Iloliikkujassa. Aira Samulin puolestaan sai tapahtuman osallistujat liikkeelle alkuperäisessä, jossa sovellettiin muun muassa tanssia ja aivojumppaa.

Iloliikkujassa oli tänä vuonna seitsemän eri lajia. Leikkimieliset ilmapalloviesti ja kolmijalkajuoksu

testasivat pari- ja ryhmätyöskentelytaitoja ja todistivat jälleen, että liikunta voi olla jopa hervottoman hauskaa.

Saappaan heitossa, kuulantyyönössä ja köydenvedossa päästiin kunnolla mitteleämään voimia. Sauvakävely oli suosittu laji, ja osallistujat tekivät lenkin kentän lähimpiirissä. Kävelytestissä taas liikkujat pääsivät testaamaan omaa kuntoaan.

Tapahtumassa oli myös pääkaupunkiseudun liikuntamahdollisuuksien esittelyä. Ruokatarjoilut olivat erityisen hyvät, ja osallistujat pääsivät herkuttelemaan kasviskeitolla ja makkaroilla. Los Hermos -yhtye viihdytti yleisöä ja muutamat innostuivat tanssimaan.

Liikunnallinen päivä päättyi palkintojen jakoon. Pääpalkintona oli

polkupyörä, ja muita palkintoja olivat esimerkiksi Viking Linen risteily sekä erilaiset vaatteet, esineet, tarvikkeet ja herkut. Kokonaisuudessaan päivä oli oikein onnistunut ja mukava. Talven Iloliikkujassa nähdään!

Kesän Iloliikkujan järjestivät Mielen-terveyden keskusliitto, EMY ry, Helmi ry, Niemikotisäätiö, Lilinkotisäätiö, Tukiyhdistys Majakka ry, Tukiyhdistys Karvinen ry, Suomen Moniääniset ry, Vantaan Hyvät Tuulet ry, Auroran sairaalan fysioterapia- ja liikuntapalvelut, Läntinen mielen-terveysyksikkö sekä Helsingin kaupungin liikuntavirasto.

Annika Salo
Suomen Moniääniset ry

Hyvän Mielen kisat Miehikkälässä

Miehikkälän Mielenterveys yhdistys ry:n, Virolahden Mielenterveyden Tuki-Tuuppari ry:n ja Ylämaan Mielenterveysyhdistyksen yhteiset kisat pidettiin Miehikkälän urheilukentällä elokuussa liikuntaohjaaja Veli-Matti Ahosen juontamana. Veli-Matti piti alkuverryttelyn osallistujille.

Sitten sattui kaikille yllätykseksi Miehikkälän Saivikkalasta kotoisin oleva Palmusen Akseli kävelmään kentän vieritse kulkevaa tietä pitkin. Näki, että tuollahan tapahtuu jotain. Käveli lähemmäksi tapahtuman keskipistettä. Riemastui, että pääsi Berliinin olympialaisiin itse paikalle. Ei tarvinnut radiosta kuunnella Mikko-enolla.

Pidettiin avajaismarssi, jossa Akseli oli Suomen lipun kantajana ja koko meidän ryhmämme käveli mukana. Akselella oli lierikko (lierihattu) päässä, flanelipaita, sarkapusero, pussihousut ja lapikkaat jaloissa.

Tuohikontti selässä hän kannusti katsomossa äänekkäästi kilpailijoita. Heilutti lippua, Salmisen Ilmari, Askolan Arvo, Isohollon Volmari ja Kohei Murakoso Japanista juoksivat 10 000 metriä. Pikajuoksuissa ja pituudessa hallitsi Jesse Owens USA.



Kisojen avajaismarssille osallistui yllätysvieras.

Akseli riemastui kun hän pääsi pituushyppypaikalle tasoittelemaan hiekkaa.

Kolmiotteluun kuului lajeina 60 metrin juoksu, pituushyppy ja kulan työntö. Miehistä paras oli Kari. Naisissa Kristiina.

Hannu ja Veijo taistelivat 1000 metrin kävelyn voitosta. Veijo kirmaisi kisan kärkeen. Ainakin kuusi metriä oli johdossa.

"Veijo, Veijo", kuului kannustus. Toisaalla kuului "Hannu, Hannu". Veikko ja toiset kilpailijat olivat jääneet voittotaistelusta.

Vähitellen Hannu sai Veijon kiinni. Taistelu oli kovaa, mutta rehtiä tuomareiden mielestä. Maaliviivalle kilpailijat tulivat saman aikaisesti. Jalan venytys ratkaisi.

Naisissa kolmikko Eila, Kristiina ja Tuulikki olivat päättäneet jakaa ensimmäisen pokaalin, sillä urheilijat tulivat maaliin käsi kädessä.

Oheislajeina olivat saappaanheitto ja tikanheitto. Saapas lensi pitkälle.

Toisten kädestä vielä pidemmälle. Sektorissa pysyneet heitot mitattiin. Tikanheitossa tikat, jotka pysyivät



1000 metrin kävely. Veijo johtaa.



Naisten kolmiottelu. 60 metrin juoksu.

taulussa kiinni, laskettiin tulokseen mukaan. Tiedättehän tämän jutun ennestään: Tikka, jota heitetään, ei ole valkoselkätikka.

Luontopolku kysymyksineen oli myös järjestetty. Kysymyksistä mm. Minkä värinen on kuusen kukka? Keltainen, punainen, vihreä. Oikea vastaus: Punainen.

Keittiön puolelta saatiin leipää, perunapiirakoita, pullaa, kahvia, teetä ja mehua Pertin järjestämänä.

Entä sitten palkintojen jako? Tietysti huoltorakennuksen viereen ilmestyi palkintopalli. Kunniakirjat jaettiin osallistujille.

Sitten hyppäsi palkintopallille Akseli heiluttamaan lippua. Hän sai kunniamaininnan kannustamisesta ja riemun tuottamisesta paikalla olleille.

Hei hei koko Suomi! Siunattua vuoden jatkoa.

Juha Kauppila
Virolahti

Tämä Palmusen Akseli oli muuten minun isän isä 1897–1959.

Mielenterveyden keskusliiton mestaruusturnaus 2011

Mielenterveyden keskusliiton mestaruusturnaus järjestetään 16.–17.4.2011 vuorossa jo kymmenettä kertaa. Valtakunnallisen turnauksen lajeina ovat perinteisesti salibandy ja lentopallo.

Salibandy-mestaruudesta taistellaan lauantaina 16.4. Kiosportin kentällä Turussa. Lentopallo-ottelut käydään puolestaan sunnuntaina 17.4. Majamäen liikuntahallissa Naantalissa.

Tarkempaa tietoa turnauksesta tulee heti alkuvuodesta. Ajankohta kannattaa laittaa kalenteriin ja aloittaa turnaukseen valmentautuminen jo nyt.

Lisätietoja:
vs. liikuntas sihteeri Aino Hokkanen



Soveltava Liikunta SoveLin Liikkeelle-koulutukset on tarkoitettu paikallisyhdistysten liikuntavastaaville

SoveLi järjestää yhteisiä liikunta-koulutuksia jäsenjärjestöjensä yhdistyksille.

Hae välineitä ja voimavaroja yhdistyksen liikunta-toimintaan!



SOVELTAVA LIIKUNTA
SOVELI RY

SoveLin Liikkeelle-koulutuksista saat ideoita ja tukea paikallisyhdistyksen liikuntatoiminnan järjestämiseen. Koulutuksiin voivat hakeutua kaikki paikallisyhdistyksen liikuntavastaavat tai liikuntatoimintaa aloittavat henkilöt.

Koulutukset järjestetään yhteistyössä koulutuspaikkakuntien ja Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAAU ry:n kanssa.

Vielä ehdit syksyn 2010 viimeisiin Liikkeelle-koulutuksiin:

• **Liikkeelle-jatkokoulutus 27.–28.11. Jyväskylä**
Lisätiedot ja hinnat:
Kehittämispäällikkö Pirjo Huovinen,
puh. 014 266 4263, pirjo.huovinen@jkl.fi

• **Liikkeelle-virikeilta 13.12. Turku**
Lisätiedot ja hinnat:
Liikuntapalveluvastaava Eija Hiitti,
puh. 050 5546 222,
eija.hiitti@turku.fi

TILAUSKOULUTUKSET

Voit tilata SoveLilta edullisesti koulutusta omalle alueellesi, järjestöllesi tai yhdessä useamman yhdistyksen kanssa.

Tilaa koulutus:
SoveLin toiminnanjohtaja
Anne Taulu,
puh. 040 511 5941

Aktiivisten nuorten leiri Virroilla

Leiri alkoi pilvipoutaisessa syysäässä Marttisen nuorisokeskuksessa Virroilla tiistaina 14. syyskuuta 2010 noin puolen päivän maissa ruokailulla, jonka jälkeen tutustuttiin toisiimme.

Porukka vaikutti jo alusta asti hyvin kirjavalta, eli ihmisiä oli koolla mitä erilaisimmista elämäntilanteista. Pääsääntöisesti leirillä oli kuitenkin sekä henkisen että fyysisen kuntoutuksen tarpeessa olevia ihmisiä.

Toinen päivä alkoi vähän sadetta pidellessä runsaalla aamiaisella, jonka jälkeen suuntasimme matkamme... Niin mihin? Jalkapallokentälle? Pesäpalloa pelaamaan? Varman päälle kävelylenkille metsään?

Ei todellakaan! Kaukana siitä. Nyt oli vuorossa itsensä voittaminen lajissa, joka ei todellakaan ole heikkohermoisten hommaa. Nimittäin köysirata 7–9 metrin korkeudessa.

Siinä todellakin riitti lievästi sanottuna haastetta joka ikiselle leirin jäsenelle, koska korkeus jo itsessään oli aika järkyttävää. Toiseksi köysirata oli erittäin liukas.

Radan esteet eivät sinänsä olleet kovinkaan vaikeita loppujen lopuksi, mutta niissä olosuhteissa kyllä. Suurin piirtein puolet ryhmästäme uskaltautui tai pystyi kokeilemaan rataa, joista ainoastaan yksi pääsi radan läpi ilman apumiehiä.

Monien osaksi jäi liukua korkeuksista vaijeria pitkin maahan. Oli se ainakin vauhdikkaampaa ja siten hauskeempaa!

Köysiradasta jäi sellainen vaiku-



Nuorten leirillä haastavimpia tehtäviä oli köysiradalla kiipeileminen.

telma, että lähes kaikki pelkäsivät sitä aika paljon, mutta kuitenkin yllättävän moni uskaltautui yrittämään itsensä voittamista. Sellaistahan se on, kun suomalaiset ovat vauhdissa. Ei tarvitse kuin yllyttää. Hulluutta riittää tarpeeksi omasta takaa.

Loppupäivä meni yhteistoiminnallisissa puuhasteluissa, joissa ryhmätyöskentelyn taito korostui selvästi. Sille ei kuitenkaan varattu liikaa aikaa, jotta kaikki jaksoivat pitkän päivän alusta loppuun asti. Leirillä ei ollut muutenkaan liikaa ohjelmaa, mikä mahdollisti juuri hyvän jaksamisen ja riittävän ajan

antamisen omille toimille ja tieteen rentoutumiselle.

Kolmas päivä alkoi jälleen tieteen runsaalla ja erinomaisella aamiaisella, jonka jälkeen suuntasimme matkamme kohti järven rantaan.

Vuorossa oli lievästi sanottuna kevyempi laji tuohon köysirataan verrattuna, nimittäin melominen intiaanikanootilla. Lähdimme matkaan jälleen tieteen ammattiooppaan johdattelemana, niin kuin köysiradallakin.

Opetus ja neuvonta olivat molemmissa erinomaisia, joten selvisimme melomisreissultakin ilman

suurempia vahinkoja. Tokihan melominen oli aluksi kaikille uusille ainakin vähän hankalaa, mutta kyllä me yhtenä porukkana menimme pitkänkin matkan kohti lähellä olevaa kosken alajuoksua.

Järven väylä ei ollut aivan helppoimmasta päästä, sillä pitkän aavan jälkeen tulimme ohkasemmalle väylälle, missä oli keskipalkkisilta matkan varrella. Siinä riitti ehkäpä eniten haastetta koko matkan varrella.

Toinen vaikea kohta oli kapeahko järven uoma, joka johti joen alajuoksulle. Se oli kyllä upea kos-

ki, jota sitten hetken ihastelimme. Koski antoi kaikille, jotka meloivat lähelle virtausta, mukavat kyydit takaisin päin kohti leirikeskusta. Paluumatka meni ihan mukavasti, jonka jälkeen vuorossa oli aika pian taas ruokailu.

Kolmannen päivän pääohjelmanumero oli tosiaan tuo melominen, ja kaikki tuntuivat pitävän siitä ainakin jossakin määrin. Loppupäiväksi oli varattu kävely maalaiskotipihalla ja sitä kautta myös vähän metsän siimeksessä.

Illan kohokohta kuitenkin oli vielä odottamassa. Ne olivat nimittäin päättäjät. Siellä jokaisella mökillä oli mahdollisuus esittää ainakin yksi ohjelmanumero. Siellä soi viulu, räppi oli riimissä, sormirullalauta liikkui ketterästi ja runon lausunta vapautti herkät tunteet.

Siinä olikin hyvä aasinsilta illan viimeiselle ohjelmalle, nimittäin kaverilappusen täyttämiseksi, jossa kaikki saivat antaa yhden positiivisen maininnan leirikaveristaan hänen paperilleen aina vuorotellen. Se varmasti ilahdutti kaikkia ja jätti myös mukavan muiston leiristä.

Mitä oletettavimmin kaikki pitivät leiristä ja saivat vahennusta itsetunnon ja ennen kaikkea eväitä yhä aktiivisempaan elämään. Tämähän olikin juuri leirin pääasiallinen tavoite.

Janne Mylläri, Kuopio

Pohjoismainen yhteistyö panostaa vaikuttamistyön tehostamiseen

Mielenterveyspotilaiden ja -kuntoutujien pohjoismaiden valtakunnallisten järjestöjen yhteistyöjärjestö, Nordisk Förening för Social och Mental Hälsa (NFSMH), kokoontui 10.–13.06.2010 Gardemoenissa (Norja) hallituksen kokouksen ja sitä seuraavan kongressin merkeissä hallitusvalintoja suorittamaan sekä toimintastrategiasta (vv. 2011–2014) päättämään.

NFSMH:n toiminnan tavoitteena on syventää jäsenjärjestöjen keskinäistä yhteistyötä psykososiaalisesti vammautuneiden henkilöiden yhteiskunnallisen aseman edistämiseksi niin, että ennaltaehkäisevä, hoidollinen ja kuntouttava toiminta toimisi mielenterveyskuntoutujia edustavien järjestöjen näkemysten mukaisesti.

Perinteisesti NFSMH:n hallitus on keskittynyt lähinnä keskinäiseen asiakaskeusteluun sekä tiedottamiseen asioista, joita on ollut tarkoi-

tuksenmukaista edistää NFSMH:n toiminnan kautta. Lisäksi hallitus on työskennellyt Pohjoismaisen Kesätapaamisen järjestämiseen ja koordinoitiin liittyvien asioiden parissa.

Kokoukset ovat usein johtaneet julkilausuman antamiseen, joka on osoitettu medialle sekä pohjoismaiden eri päättäjille (kansanedustuslaitokset, ministerit jne.). NFSMH:n toimesta on myös järjestetty mielenterveysaiheisia seminaareja ja konferensseja mielenterveyspotilaiden ja -kuntoutujien näkökulmasta eri pohjoismaissa.

Nyt päättyneen hallituskauden aikana (2007–2010) NFSMH siirsi selvästi toimintansa painopistettä vaikuttamistyöhön. Tätä myös vahvistettiin järjestön uudessa toimintastrategiassa.

NFSMH:n toimintastrategia tähtää mielenterveysasioiden nostamiseen Pohjoismaiden Neuvoston

asialistan keskiöön. Järjestö pyrkii myös yhä enenevästi vaikuttamaan eurooppalaiseen potilasjärjestötyöhön.

Mielenterveysongelmat haasteena

Kansainvälisessä vertailussa pohjoismaiden korostetaan olevan maita, joissa on onnistuttu yhdistämään korkea elintaso, yhdenvertaisuus ja kehittyneen julkisen hallinnon palvelut. Tästä käytetään nimitystä pohjoismainen hyvinvointimalli, jonka keskeinen osa on sosiaalinen turvaverkko, jossa kaikilla on universaalinen oikeus yhteiskunnan tukeen, mikäli ihminen ei itse kykene elättämään itseään.

Pohjoismaista hyvinvointimallia on usein luonnehdittu yleiseksi toimeentulovakuutukseksi (sairaus- ja työttömyysvakuutus, toimeentulo-

tuki, varhais- ja muut eläkkeet), jossa ratkaiseva ero muihin hyvinvointimalleihin verrattuna on se, että oikeuksia ei ole hankittu ennakkomaksuilla (kuten vakuutusmaksuilla) tai asemalla (kuten työssäkäynnillä). Oikeudet ovat yhtäläisiä kaikille, ja hyvinvointijärjestelmät rahoitetaan verovaroin.

Edellä mainittuun nähden on aika yllättävää havaita, että mielenterveysasiat on vasta viime vuosien aikana otettu mukaan pohjoismaisen yhteistyön asialistalle.

Pohjoismaiden Neuvostossa on todettu, että kaikilla pohjoismailla on edessään samankaltaisia mielenterveyteen liittyviä haasteita: mielenterveyden häiriöt ovat tulevaisuuden suuri kansanterveysongelma ja yhä suurempi työkyvyttömyyden aiheuttaja. Psykkisistä syistä johtuvat sairaslomat ja varhaiseläkkeet ovat lisääntyneet rajusti.

Pohjoismaisen mielenterveys-

yhteistyön lisääminen auttaa saattamaan yhteen eri sidosryhmät, edistää kokemustenvaihtoa ja tukee mielenterveyden edistämisen ja mielenterveyden häiriöiden hoidon uudistamista. Tavoitteena on pienentää terveyskuiluja sekä vähentää syrjäytymistä ja ihmisten leimautumista mielenterveysongelmien takia.

Tulevalle hallituskaudelle kongressi valitsi Erling Jahnin (Mental Helse Norge) jatkamaan NFSMH:n puheenjohtajana, uudeksi varapuheenjohtajaksi valittiin Ewa Ringwall (Finlands Svenska Psykosociala Centralförbundet). Mielenterveyden keskusliittoa NFSMH:n hallituksen varsinaisina jäseninä edustavat liiton puheenjohtaja Pekka Sauri ja aluejohtaja Göran Johansson.

Göran Johansson
aluejohtaja
Mielenterveyden keskusliitto

Selvitys työtoiminnasta

Mielenterveyden keskusliitto ja Kehitysvammaliitto ovat yhteistyössä tehneet selvityksen "Työtoiminnan käytäntö ja kokemus". Selvitystä varten haastateltiin sekä työntekijätason että johtotason avainhenkilöitä työtoimintakeskuksissa eri puolilla Suomea.

Kehitys nykyiseen kuntoutusjärjestelmäämme 1800-luvun vaivahoidosta on pitkä. 1940-luvulla otettiin käyttöön uusia työkyvyttömyyttä ryhmitteleviä käsitteitä, kuten vammaiset ja invalidit. Kahtiajako näkyy yhä edelleen lainsäädännössä ja palvelujärjestelmissä: esimerkiksi työtoimintaa järjestetään sosiaalihuoltolain mukaan mielenterveyskuntoutujille ja kehitysvammaisille.



Uusi selvitys työtoiminnasta on valmistunut.

Työ on ihmisoikeus

Suomen perustuslaissa todetaan jokaisen oikeus työhön. Myös YK:n ja Euroopan neuvoston sopimuksissa korostetaan yhdenvertaisen työntekijän mahdollisuuksia. Hallituksessa ollaan laatimassa vammaispoliittista ohjelmaa (VAMPO), jossa pyritään turvaamaan vammaisten henkilöiden oikeudenmukaista asemaa.

Työtoiminnan hyvinä puolina on sairaalahoidon tarpeen väheneminen ja takaisin työelämään palaamisen auttaminen. Mielenterveyskuntoutujien kohdalla korostettiin työtoiminnan merkitystä arjen mielekkyyden, sosiaalisten suhteiden ja vertaistuen kannalta. Avotyötoimintaa (avoimilla työmarkkinoilla työskentelyä työosuusrahalla) järjestetään mielenterveyskuntoutujille vähän.

Työosuusrahan ja ylläpitomaksun maksuperusteet eivät ole selkeitä. Raportin mukaan työosuusrahaa maksetaan keskimäärin noin 5 euroa päivässä. Työosuusrahaa saa ansaita verottomana 12 euroa päivässä.

Harvat työtoiminnan asiakkaat saavat tämän summan. 12 euroa on käytännössä muodostunut työosuusrahan katoksi, koska se on verottomuuden yläraja. Varsinaista laillista estettä ei ole maksaa työosuusrahaa yli 12 euroa päivässä, jolloin ylimenevä osuus on veronalaista tuloa. Mahdollinen työkyvyttömyyseläke keskeytyy, kun tuloraja 600 €/kk ylittyy.

Ylläpitomaksusta (ateria- ja käyntimaksu) on kirjavia käytäntöjä. Joissakin paikoissa asiakas joutuu maksamaan työskentelystään työtoimintakeskukselle, kun ylläpitomaksu kuntoutujalle on enemmän kuin työosuusrahan osuus.

Mielenterveyskuntoutujan asemaa työelämässä voisi selvityksen mukaan parantaa lisäämällä enemmän joustavuutta työaikaan ja tukija eläkejärjestelmiin sekä lisäämällä työelämän monimuotoisuutta.

Kehitys tuetun palkkatyöllistymisen suuntaan ottaa vasta ensimmäisiä askeliaan: tulevaisuudessa tarvitaan enemmän henkilöstöresursseja työsuhteen palkkatyöllistymisen mahdollisuuden toteutumiseen. Tätä voitaisiin lisätä sisällyttämällä työtoiminnan ohjaajien työnkuviin räätälöidysti työvalmentajan tehtäviä.

Työtoiminnan laajempien suuntaviivojen vetämiseen ja tulevaisuuden visioiden luomiseen tarvitaan toiminnan kokonaisvaltaista ja järjestelmällistä arviointia jokaisessa työtoimintakeskuksessa. Jokaisessa työtoimintakeskuksessa on omat ominaispiirteensä ja vahvuutensa, joten arviointi tulisi tehdä toimipaikoittain, mutta yhteiset kriteerit ja linjaukset esim. avoimille työmarkkinoille työllistymisen lisäämiseksi tulisi tehdä laajassa yhteistyössä.

Tea Kairi, Tua Nummelin ja Antti Teittinen: Työtoiminnan käytäntö ja kokemus. Kriittisiä arvioita kehitysvammaisille ja mielenterveyskuntoutujille järjestettävästä työtoiminnasta. Kehitysvammaliiton selvityksiä 6. 2010.

Pia Rainio
Eija Rautakorpi

Pia Rainio työskentelee Mielenterveyden keskusliitossa kurssisihteerinä Omille urille -projektissa.

Eija Rautakorpi toimii työllisyyspäällikkönä ja vastaa Ray:n rahoitamasta (2009–2013) Omille urille hankkeesta, jossa työtoiminnassa olevia mielenterveyskuntoutujia pyritään kannustamaan avoimille työmarkkinoille ja opiskelemaan.

Lisätiedot:
Eija Rautakorpi
eija.rautakorpi@mtkl.fi tai
puh. 050 3295955.

K I R J A K A U P P A

Päihteet ja mielenterveys – Opas vertaisryhmän ohjaajalle

Oppaaseen on koottu Mielenterveyden keskusliiton vertaistukiryhmien toiminnassa hyväksi koettut menetelmät. Kirjassa on myös tietoa päihteistä, kaksoisdiagnoosista ja lääkeriippuvuudesta. Toimittanut Sonja Sykäri. Mielenterveyden keskusliitto 2009

Hinta 6 e€ + postikulut. Toimitetaan postiennakolla.

Elämäntarinoista kokemustutkimukseen

Kirjassa hahmotetaan elämäntarinoiden ja kokemustutkimuksen välistä suhdetta. Sen elämäntarinat avaavat näkökulmia, mitä on elää mielenterveyspalvelujen käyttäjänä Suomessa. Toimittaneet Susanna Hyväri ja Markku Salo. Mielenterveyden keskusliitto 2009

Hinta 22 e€ + postikulut. Toimitetaan postiennakolla.

Yhteisasumisesta yhteiskuntaan?

Tutkimus mielenterveyskuntoutujien asumispalveluiden tilasta ja tulevaisuudesta. Se perustuu yli 300 asumisyksikön kyselytutkimukseen ja noin 50 mielenterveyskuntoutujan elämäntarinahaasteluun. Markku Salo ja Mari Kallinen, 2007.

Hinta 26 e€ + 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 skitsofreniaa käsittelevään tieteelliseen kirjallisuuteen. Päivi Rissanen, 2007

Hinta 22 e€ + 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 e€ + postikulut. Toimitetaan postiennakolla.

Keinoja omaan kuntoutumiseen: Ohjaajan työkirja

Kirja kuntoutumista edistävien ryhmien ohjaajille. Jari Koskisuu ja Kaiju Yrttiaho 2005.

Hinta 5 e€ + 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 e€ + 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 kurseilla ja ryhmissä. Soveltuu myös itsenäiseen opiskeluun. Kirjan ovat toimittaneet Jari Koskisuu ja Kaiju Yrttiaho, 2004.

Hinta 5 e€ + postikulut. Toimitetaan postiennakolla.

Keinoja omaan kuntoutumiseen: Perheen työkirja

Työkirja perheille, joissa vanhemmalla on psyykinen sairaus. Kirja auttaa perhettä kuntoutumisessa sekä antaa tietoa siitä, mitä perhe voi itse tehdä kuntoutumisen hyväksi.

Raija Mäkimurto, Olli Rauhala, Merja Smahl, Outi Ståhlberg, 2009.

Hinta 5 e€ + postikulut. Toimitetaan postiennakolla.

Lisää Mielenterveyden keskusliiton julkaisuja verkkokaupassamme osoitteessa 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):

- Päihteet ja mielenterveys – Opas vertaisryhmän ohjaajalle
- Elämäntarinoista kokemustutkimukseen
- 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
- Keinoja omaan kuntoutumiseen – Perheen työkirja

Tilaa nimi: _____

Osoite: _____

Postinumero ja -toimipaikka: _____

Puhelin kotiin/työhön (suuntanumeroineen): _____

Olen Mielenterveyden keskusliiton jäsen

Vertaisuutta Katinkontista



Kisulaisia ja tutustujia Katinkontissa.

Kaksitoista vuotta kestäneen evakokortin jälkeen löytyi vihdoin Kirkkonummen Mielenterveysyhdistys Kisu ry:lle oma toimitila.

Kohtaamispaikka sai nimekseen Katinkontti. Voittaneen nimiehdotuksen teki yhdistyksen perustamisesta lähtien aktiivisesti mukana ollut Seppo Koski.

ja vahvistaa perusturvan asiakastyötä tekevien osaamista. Tähän hankkeeseen kuuluu osana myös yhteistyö kolmannen sektorin kanssa ja niinpä Kisu saa Huoli haltuun -hankkeesta toiminta-avustusta, joka mahdollistaa matalan kynnyksen kohtaamispaikan toiminnan ainakin vuoden 2012 loppuun.

Alustavia lupauksia siitä, että toiminta-avustus vakiintuisi kunnan jatkuvaksi avustukseksi Huoli haltuun -hankkeen päätyttyä, on saatu, mutta hartaan toiveen lisäksi yhdistyksen lienee tarpeellista tehdä oma osansa rahoituksen jatkon turvaamiseksi.

Onnellisia yhteensattumia

Kohtaamispaikka Katinkontin perustamisen mahdollisti muutama onnellinen yhteensattuma ja johdonmukainen työ oman toimitilan saamiseksi. Huoneistossa toimi aiemmin pieni päiväkotia, ja kun se siirtyi muualle, tilan omistaja, SDP:n kunnallisjärjestö kertoi siitä yhdistykselle. Kun samanaikaisesti kunta käynnisti Huoli haltuun -projektia, jonka tiimoilta Kisu on ollut aktiivisesti yhteydessä päättäjiin ja Perusturvan virkamiehiin, loksahdivat palaset kohdalleen.

Kirkkonummi sai vuosille 2010–2012 Sosiaali- ja terveysministeriön Kaste-projektista rahoitusta Huoli haltuun -hankkeelle, jonka tavoitteena on perustaa nuorten kynnyksen hyvinvointiasema, tukea mielenterveyskuntoutujien asumista

Yhteinen olohuone

Katinkontista on tarkoitus tehdä mielenterveyskuntoutujien yhteinen olohuone, jonne voi tulla tapaamaan muita ihmisiä, juomaan kupillisen kahvia ja hakemaan tietoa niin kuntoutuksesta, erilaisista etuuksista kuin kunnan palveluistakin. Toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen, vertaisuuteen, talkootyöhön ja tiivi-

seen yhteistyöhön monien muiden toimijoiden kanssa.

Heti alusta lähtien Katinkonttia on pidetty avoimena maanantaista perjantaihin klo 10–14 ja kenties tulevaisuudessa aukioloa voidaan pidentää iltoihin ja viikonloppuihin.

Kädentaitoja ja keskusteluja

Rungon Katinkontin toiminnalle muodostavat erilaiset kädentaito- ja keskusteluryhmät, mutta tokihan olohuoneessa saa vain istua seuraamassa muiden touhuja. Oleellinen osa yhdistyksen toimintaa jatkosakin tulee olemaan mielenterveyskuntoutujien etujen valvominen. Sekin on nyt helpompaa, kun yhdistyksen kaikki paperit ja tavarat löytyvät yhden katon alta. Aiemmin arkisto sijaitsi sihteerin kellarissa ja puheenjohtajan auton takakontissa.

Katinkontin kalustaminen ja sisustaminen on sekin hoidettu tal-

koovoimin. Kierrätyskeskuksesta löytyi hyväkuntoisia huonekaluja varsin kohtuuhintaan ja lahjoitukseksi on saatu monenlaista tarpeellista ja hyödyllistä tavaraa niin jäseniltä kuin monilta ulkopuolisiltakin ihmisiltä. Suurena apuna on ollut vuokranantajan yhdistyksen käyttöön antamat kaapit ja astiat sekä lukuisa joukko tuoleja.

Katinkontin toimintaa on tehty tunnetuksi järjestämällä jäsenille, yhteistyökumppaneille ja myös lähinaapureille avoimen oven päiviä, joissa on vierailut paljon kiinnostuneita ihmisiä. Arjen alkamisen myötä yhdistys toivoo Katinkontin vakiinnuttavan asemansa mielen-terveyskuntoutujien olohuoneena, kaikkien yksinäisten ja syrjäytymisvaarassa olevien kohtaamispaikkana.

Teksti ja kuvat: Tarja Kiviniitty

Lisätietoja: www.kirkkonummenkisu.fi



Marketta avaamassa Katinkontin ovea.



Perusturvasta Helena Blomqvist ja Liisa Stähle (keskellä) sekä Leena Kylliäinen Verkkonummesta Katinkontissa.

Ruusu Terttu Lukkarille



Kuva: Seppo Hyttinen

Kultainen ruusu luovutettiin Terttu Lukkarille hänen monipuolisesta toiminnastaan mielenterveyskuntoutujien hyväksi. Terttu on tehnyt usean vuoden ajan merkittävää ystävöitymistyötä Säpikkäessä. Kuva Säpikkäessä: ry:n kahdeksantoistavuotisjuhlasta lokakuussa Sodankylässä.

KIRJE-
POSTI-
MERKKI

Mielenterveyden keskusliitto
Ratakatu 9
00120 Helsinki

In memoriam

Hyvän mielen talon kunniajäsen Saara Saarelma: Jokaisen pitää auttaa lähimmäistään

Sosiaalineuvos Saara Saarelman pitkä elämä päättyi syyskuun 6. päivänä Viola-kodissa, Tampereella. Saara Saarelma toimi elämänsä aikana lukuisissa järjestöissä, kunnallispolitiikassa ja hyväntekeväisytyössä. Hän teki pitkän työuran vanhustyössä Virroilla, maan ensimmäisessä vanhusten palvelutalossa Ainalassa, jota oli perustamassa.

Saara Saarelma oli Hyvän mielen talo ry:n perustavan kokouksen puheenjohtajana Oulussa 4.12.1989 ja auttoi muutenkin omaisten yhdistystoimintaa alkuun neuvoillaan. Hänet valittiin yhdistyksen kunniajäseneksi 23.3.1993.

Viime vuosin asti Saara Saarelma jakoi lähettää kannustavia kortteja ja kirjeitä, joskus soittaakin Tampereelta. Hän seurasi Hyvän mielen talon toimintaa mm. lehtien ja kunniajäsenenä saamansa postin välityksellä. Yhdistystoiminnan haasteiden kes-



Saara Saarelma 1918–2010

kelle hän antoi käyttöön elämämyönteisen ja huumorintajuksen näkemyksensä asioihin. Monet tapahtumat asettuivat oikeisiin mittasuhteisiinsa, kun niitä tarkasteli ihminen, jolla oli kykyä ja halua ajatella asioita laajasti. Sellaisena muistan Saara Saarelman.

Solja Peltovuori
toiminnanjohtaja
Hyvän mielen talo ry, Oulu



Mieli Maasta ry:n Ryhmänohjaajien peruskurssi 18.-20.1.2011 Helsingissä

Peruskurssi on tarkoitettu henkilöille, joilla on kiinnostusta alkaa masentuneiden vertaisryhmän ohjaajaksi. Kurssin tavoitteena on omaksua ohjaajan rooli sekä saada valmiuksia ryhmien käynnistämiseen ja ohjaamiseen.

Peruskurssilla käsitellään vertaisryhmän perusperiaatteita, ryhmän perustamista, ohjaajan tehtäviä, ratkaisukeskeisiä työtapoja sekä tehdään käytännön harjoituksia.

Kurssi on maksuton **Mieli Maasta** -yhdistyksen jäsenille. Matkakulut korvataan julkisen liikenteen taksojen mukaan. Muilta osallistujilta kurssimaksu on 140 € sisältäen koulutuksen ja ateriat. Kyseessä on päiväkurssi, joka on tarkoitettu ensisijaisesti pääkaupunkiseutalaisille.

Paikka: Mielenterveyden keskusliiton toimisto
Ratakatu 9, 00120 Helsinki

Aika: klo 9-15 (alustava)

Lisätiedot: Kouluttaja Tarja Aurema
puh. 050 542 4775 / tarja.aurema@gmail.com

Hakuaika päättyy: 30.12.2010

Hakulomakkeen voi tilata sähköpostitse osoitteesta toimisto@mielimaasta.fi tai puhelimitse numerosta 050-441 2112.



URAPUTKI ry

avaa valtakunnallisella Mielenterveysviikolla päihde-mielenterveystyön kolmen asiantuntijuuden kohtaamispaikan sivuston osoitteessa www.pam-pam.net sekä facebookissa ryhmän Webbi-kahvila Pam-Pam – Avaa Sinäkin.

Sivuston on suunnitellut ja luonut Maiju Rusi.
Sisällöstä vastaa **URAPUTKI ry**.

Syömishäiriöpäivät 2011 19.–20.1. Turussa

Ilmoittaudu 30.11. mennessä!

Järjestyksessään toiset valtakunnalliset Syömishäiriöpäivät tarjoavat kohtaamispaikan kokemustiedolle ja ammattiosaamiselle. Syömishäiriöpäivillä 2011 teemana ovat puuttuminen ja toipuminen.

Kenelle: Terveys-, sosiaali-, kasvatusta ja opetusalan ammattilaisille sekä muille syömishäiriöön sairastuneita työssään kohtaaville

Lisätiedot ja ilmoittautuminen:
www.syomishairiolitto.fi (kohdasta Syömishäiriöpäivät) tai puhelimitse 02 - 251 9716, 30.11. mennessä.

Osallistumismaksu: 235 euroa/2 päivää (sis. koulutuksen, materiaalin, lounaat ja kahvit ohjelman mukaan)

Paikka: Radisson Blu Marina Palace Hotel, Linnankatu 32.

Majoittumiset: Tiedustelut Radisson Blu Marina Palace hotellista, numerosta 020 1234 700. Mainitse varauksen yhteydessä "Syömishäiriöpäivät 2011".

Joka viides meistä?
Taidenäyttely sairastamisesta ja toipumisesta

Julkaistaan Syömishäiriöpäivillä 2011
Lisätiedot: www.syomishairiolitto.fi
tai sami.heimo@syomishairiolitto.fi

 SYÖMISHÄIRIÖLIITTO-SYLI RY

Sydämellisesti tervetuloa!

Syömishäiriöpäivät 2011 OHJELMA



ITÄINEN TIIMI RY:N JOULULOMA HYVÄRILÄN MATKAILUKESKUKSESSA 5 vrk 21.12.–26.12.2010



Itäinen tiimi ry tarjoaa Perhelomat ry:n tuettua joululomaa

Aika: 21.12. – 26.12.2010

Paikka: Hyvärilän matkailukeskus, Lomatie 12, 75500 Nurmes.

Hinta: Omavastuuosuus lomasta on 110 € / hlö, joka peritään jokaiselta osallistujalta tulopäivänä paikanpäällä.

Hakulomakkeita saa Itäinen tiimi ry,
Rantakatu 26 B, 5krs., 80100 JOENSUU
gsm. 0400 810 656 fax: (013) 226 820
sp. posti@itainentiimi.fi

tai
Perhelomat ry:ltä
Kaisaniemenkatu 3 A 7, 00100 HELSINKI
p. (09) 763 893, (09) 769 030
Sähköposti: perhelomat@perhelomat.fi

Lomakkeen voi tulostaa myös suoraan internetistä (pdf-tiedosto) osoitteesta:
http://www.perhelomat.fi/htdocs/julkinen/perhelomat_lomake.pdf
Koneellasi pitää olla asennettuna Acrobat Reader lukuohjelma.

Lomatukihakemukset lähetetään pe 20.11.2009 mennessä osoitteeseen: Itäinen tiimi ry, Rantakatu 26 B, 5krs., 80100 JOENSUU.
Kuoreen tunnus: Perhelomat / Hyvärilä.

Perhelomat ry tekee lomatukipäätökset ja postittaa tiedot suoraan hakijoille. Paikkoja on rajoitetusti.

Tiedustelut

Anne Ilmakari-Hämäläinen, toiminnanohjaaja,
Gsm 0400 810 656 tai e-mail: posti@itainentiimi.fi

Nuoret mielenterveyskuntoutujat säästöjen kohteena

Allekirjoittaneet ovat huolissaan eri puolilta Suomea kantautuvista tiedoista, joiden mukaan yhä useammin mielenterveyspalveluiden kilpailutuksissa hinta korvaa laadun. Mikäli kilpailutuksen ratkaisevaksi tekijäksi vakiintuu jatkossakin palvelujen hinta (90%) ja laadulle annetaan minimaalinen arvo (10%), on hyvin kyseenalaista puhua enää palvelujen laadusta tai asiakaskeisyydestä.

Muun muassa Vantaan Myyrmäessä sijaitsevan Alvi ry:n ylläpitämän Casa Francan toiminta uhkaa päättyä, koska palvelutoimintaa hoitamaan on valittu osakeyhtiömuotoinen palvelualan yrittäjä. Voittajan vuorokausihinta on tarjouksen mukaan selvästi Casa Francan tarjousta alhaisempi.

Casa Franca järjestää kuntoutustoimintaa nuorille 18–29 -vuotiaille aikuisille, jotka ovat kohdanneet elämässään vakavia mielenterveysongelmia.

Nuoret tulevat Casa Francaan yleensä psykiatrisen sairaalajakson jälkeen. Heille tarjotaan kodinomaista asumisolot turvallisuudessa ympäristössä.

Sosiaali- ja terveyspalvelut ovat työvoimavaltaisia aloja, joissa työvoimakustannuksilla on suuri merkitys. Sen vuoksi palvelujen tilaajalla on erityinen vastuu huolehtia siitä, ettei kilpailu johda alihinnointiluun.

Kustannukset jäävät tietysti alhaisiksi, jos työntekijöitä ei ole montaa ja heidän palkkansa taso on alhainen, mikä merkitsee samalla palvelun laadun putoamista.

Kokonaistaloudellisuuden arvioinnissa tulisi voida nähdä nekin kustannukset, jotka aiheutuvat siitä, jos nuori mielenterveyspotilas ei kuntoudukaan yhteiskuntakelpoiseksi eikä hänen vointinsa kohene. Silloin todellinen kustannus yhteiskunnalle on monin verroin suurempi.

Kristiina Aminoff
Omaiset mielenterveystyön tukena
keskusliitto

Bodil Viitanen
Psykosociaaliförbundet

Timo Peltovuori
Mielenterveyden keskusliitto

Marita Ruohonen
Suomen mielenterveysseura

Elämä voittaa

Olen sairastunut vuonna -91 mäsennukseen. Heti sen myötä tuli pakkoajatukset elämäni. Elämä on ollut melkoista vuoristorataa. Ollut tosi vaikeita hetkiä, mutta myös hyviä, valoisia hetkiä.

Vuonna 2003 mulla todettiin skitsofreni-pakkomiellehäiriö. Jotenkin oli vapauttava tietää, mitä sairastan. Mulla on kuulo- sekä näköharhoja. Saan siihen lääkettä.

Olen kiitollinen siitä, että olen saanut sopivat lääkkeet. Olen käynyt myös terapiassa välillä, kun tuntuu että en yksin jaksa taistella sairauden kanssa. Olen saanut tässä vuosien varrella tosi ihania terapeutteja auttamaan mua, kuuntelemaan mua...

Kyllä mulle tuottaa vaikeuksia mennä esim. päivittäin kauppaan. On vaikea kohdata ihmisiä, kun on sekä kuulo- että näköharhoja.

Olen paljon mennyt eteenpäin siinä, että olen voittanut häpeän ja syyllisyyden.

tosi hyvää, siellä mieli virkistyy ja kohentuu.

Olen oppinut antamaan anteeksi

Kerron vähän taustaa sairauteeni liittyen: Olen tullut raiskatuksi 15-vuotiaana. Siitä mulle on jäänyt tunnemaailmani tosi pahat tunnevammat. Olen saanut ammattiapua. Olen purkanut terapiassa pois niitä ikäviä muistoja ja vihantunnettani. Olen pystynyt sen jälkeen antamaan anteeksi. Anteeksi antamaan tuskin pystyy ihan omassa voimassaan?

Kuuloharhat: En pysty hallitsemaan ajatuksiani. Kun on useampi ihminen paikalla jossa olen, ajatukset saavat vallan minussa enkä pysty hallitsemaan niitä. Ajatukset ovat seksuaalisia, ja ne johtuvat siitä syystä, että minut on raiskattu. Minun tunnemaailma on siltä osin vammautunut.

Näköharhat: Saan näköharhoja kun ajan esim. autolla. Autot ajavat päin minua. Olen oppinut senkin, että katson tietä enkä vastaan tulevia autoja.

En tiedä lukija, saitko tästä mitään itsellesi, mutta halusin kirjoittaa. Rohkaistakseni sinua. Että elämä voittaa. Kannattaa taistella loppuun asti.

Toivon sulle voimia sinun elämäsi joka koet samoja sairauden piirteitä kuin minä. Mennään iloiten eteenpäin kaikesta huolimatta.

Skitsofreenikko -53 v.

Avoin kirje

"Osasto seis! Vieläkö täällä joku nauraa?!", kuuluu johtavan potilaan huuto osasto 25:n käytävällä.

Olemme koirakoulussa, jota kutsutaan hienostuneesti vaihekuntoutukseksi. Se on hoitavan tahon puolelta nykypäivän uusnatsismia.

"Eläviäkö te täältä etsitte – kuoleman kentiltä?", kuuluu potilaiden pomon ääni huoneen nurkasta. Kauhu ja eristyskoppi, valitus ja tasolta putoaminen.

Enkö minä saa ajatella ääneen? Onko minun oltava positiivinen alistuja, vaikka koen henkistä nöyryytystä?

Eikö minulla ole oikeusturvaa, vaan suojelenko vain henkilökuntaa salassapitovelvollisuuden turvin kokemasta kunnan negatiivista palautetta, joka edes voisi johtaa johonkin positiiviseen kehitykseen. Kehitykseen, joka johtaisi myötätuntoon potilaita kohtaan.

Olen ollut tuon koirakoulun, osasto 25:n, potilaana, käyden tuon ilkkuvan vaihekuntoutuksen läpi kahdesti. Kotiutuen. Entä miten niille muille potilaille kävikään?

Kiitos sinulle, silloinen rakas psykiatrini, tuestasi ja keskustelutuokioista sekä ymmärryksestäsi ko-

kiessani valtavaa ahdistusta, pelkoa ja nöyryytystä.

Voien kertoa, uskoutuessani nyt sinulle, että joka osastolta löytyy omat sadistiset hoitajansa. Minä muistan. Minä tiedän. Ja minä totisesti myös toimin!

Auta minua, olen nyt kotona ja vapaa. Auta potilastovereitani. Oi auta!

Eläkkeellä oleva mielenterveyshoitaja ja musiikkiterapeutti, joka ajautui potilaan osaan.

Vieraskynä

Miten kohdata köyhä mielenterveyskuntoutuja?

Vastaisin, että ihmisenä, kokonaisvaltaisesti, kuten kuka tahansa muukin.

Puhun nyt kokonaisvaltaisesta kohtaamisesta ennen kaikkea työntekijän näkökulmasta, sillä hänellä on valta määrittellä millä tasolla ja miten asiakastilanteessa ihminen kohdataan. Varsinkin, kun puhumme mielenterveyskuntoutujista, joiden on erityisen hankala ilmaista itseään ja pitää puoliaan.

Toisaalta ei pidä unohtaa sitä toisiasiaa, että vuorovaikutuksessa on aina kaksi osapuolta. Huomiot ja periaatteet pätevät siis molempiin.

Kyse on luottamuksesta. Luottamuksesta siihen, että hetki kantaa sekä luottamuksesta tietämättömyyden voimaan. Meillä ei ole olemassa valmiita vastauksia.

Kokonaisvaltaisessa kohtaamisessa on kyse aidosta dialogista.

Ihmistä pitää uskaltaa katsoa. Pitää katsoa silmiin, kasvoihin, käsiin; nähdä koko ihminen. Pitää jaksaa nähdä vaatteet, uskaltaa haistaa ja tuntea ihmisen tuoksu. Pitää uskaltaa tuntea tunteita, mitä kaikki herättää. Täytyy uskaltaa kohdata ja tuntea köyhyys, sen tuottama ahdistus ja häpeä.

Kokonaisvaltainen kohtaaminen on vaativaa työtä

Minä kannatan ja pidän erityisen hyvänä kotikäyntityötä. Silloin, kun se on mahdollista ja ihminen sitä haluaa ja suostuu, tulisi ehdottomasti valita koti toimiston tai viraston sijaan kohtaamisen paikaksi. On suuri lah-

ja saada olla vieraana toisen kodissa.

Toinen, vaikkapa mielenterveyskuntoutuja, on omassa kodissaan isäntänä/emäntänä turvallisella ja omalla maaperällä. Työntekijä on vieras. Se on hyvä lähtökohta kokonaisvaltaiselle kohtaamiselle. Ja saahan siitä aivan eri lailla informaatiota ihmisen kokonaistilanteesta kuin toimistossa tavattaessa.

Tänä päivänä vaaditaan tehokkuutta. Kohtaamisellekin asetetaan tavoitteita. Mielestäni tänä päivänä tulisikin tehdä paremmin hoidontarpeen arviointi. Tällä saavutettaisiin paremmin tätä tehokkuuttakin. Sairaaloissa ja laitoksissa tämä toiminee jollakin tavalla, mutta varsinkin kotiutusvaiheessa ja avohoidossa tässä minusta on paljon puutteita. Mielestäni kunnollinen ja hyvä, totuudenmukainen ja riittävä hoidontarpeen arviointi ja jatkosuunnitelman teko

ei ole mahdollista ilman kokonaisvaltaista kohtaamista.

Kuka kuulee mielenterveyskuntoutujaa

Mielenterveyskuntoutujalla on, tai ainakin pitäisi olla, ympärillään monenlaisten auttajien verkosto. Kysymykseen: Kuka kuulee mielenterveyskuntoutujaa? vastauksena on siis: aika moni ihminen, jokainen omalla paikallaan, omilla taidoillaan ja taidoillaan, omasta näkökulmastaan.

Toinen kysymys on sitten, miten nämä ympärillä olevat ihmiset toimivat yhteen? Mielestäni olisi erittäin tärkeää, että tässä joukossa olisi yksi, joka näkee ja kuulee kokonaisuuden. Hän ei hoida kaikkia asioita, mutta hän tietää missä kulloinkin

mennään. Hän voi olla kuntoutujan oma lääkäri, hoitaja, omainen, diakoniatyöntekijä tai vaikkapa sosiaalityöntekijä.

Tärkeää on, että kaikki tiedostavat ja tunnustavat hänen asemansa ja että kuntoutuja suostuu tietojen antamiseen. Hänelle voi kertoa ja häneltä voi kysyä missä mennään. Näin kuntoutuja ei ole koskaan yksin monien asioiden viidakossa. Itse kuntoutuja ei jaksa kokonaisuutta hallita ja kantaa.

Anne Pulkka
Johtava diakoniaviranhaltija
Iisalmen seurakunta

Kirjoitus on lyhennelmä Pulkan puhevuorosta eduskunnan pikkuparlamentissa 7.10.2010.

Kohtaamisesta ehyemmäksi

Usein käy niin, että kun ihminen sairastuu henkisesti kuten minä burn auttiin, ei aina heti ymmärrä hakea apua.

Minullakin oli nuorimmainen vielä peruskoulun ylä-asteella. Pojan koulunkäynti oli yksi syyni väsymyksen, ja kun työtön olin, opiskelin kasvatuspsykologiaa ja hoitoalaa.

Tähtäimessä oli, että kun poikani koulu päättyy, muutamme Kuhmoisista Seinäjoelle, jonne minut oli valittu pääsykokeisiin ammattikorkeakoulun sairaanhoitajalinjalle.

Siellä odotin alkavan uuden elämän perheelleni ja minulle. Vanhimmalla tyttölläni tosin oli vakivirka Kuhmoisten kotisairaanhoidossa ja nuorin opiskeli parhaillaan samaa alaa.

Sukset menivät ristiin rehtorin kanssa ja ilmoitin rehtorille, että kun lapseni koulunkäynti päättyy, en halua kyseisen henkilön tulevan koskaan missään vastaan.

Ja niin vuodet vierivät. Unelmani sairaanhoitajan urasta kaatui.

Sairaalan kautta avohoitoon. Rakentamaan uutta tulevaisuutta itselle ja perheelle. Terapiaa kerran vuodessa lääkärin luona, muuten pieni lääkitys.

Asuin poissa kirkonkylältä lähes kymmenen vuotta. Ja usein ajattelin, että jospa vuosin sopia tämän rehtorin kanssa lasteni kouluikäiset asiat.

Tilaisuus tuli heti kirkolle muuton jälkeen. Asumme samalla suunnalla, joten myös kohdattiin. Yhtäkkiä aloimme selvittää, mitä lapsilleni kuului peruskoulun jälkeen ja kuinka olen itse voinut.

Ja sen jälkeen pari kertaa puhuimme asiat selviksi. Näidenkin asioiden takia olin juossut mielen-terveystoimistossa useita vuosia keskustelemassa.

Mutta tapanani on aina selvitä, ja nyt selvisi muutamalla yhteisellä kävelyretkellä kaikki vuosikausia mieltäni painaneet asiat.

Tosin rehtori oli erotettu virasta omien ongelmiansa takia, mutta hän oli minulle rehtori, jonka kanssa halusin sopia asiat.

Tärkeintä kait psykologiassa on se, että ongelmat ihmisten välillä selvitetään ja moni asia saa näin myös vastauksen. Parempi myöhään kuin ei milloinkaan.

Eila Takala

Mielipiteet, kannanotot, kiitokset ja moitteet ovat tervetulleita. Kovakin kritiikki on sallittua, kunhan se on perustelua. Toimitus lyhentää ja muokkaa kirjoituksia tarvittaessa.

Emme maksa palkkiota kirjoituksista.

Lähetä kirjoitukset osoitteella:
Revanssi
Ratakatu 9
00120 Helsinki
tai sähköpostilla:
ismo.laukkarinen@mtkl.fi

HYVÄN TUULEN LOMAT MIELENTERVEYDEN KESKUSLIITON JÄSENILLE

Hyvän Tuulen Syysloma 4 vrk alk. 149,00 e/hlö
(etusi 83,00 e)

- Majoitus 2hh Standard
 - Runsas aamiainen
 - Kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö
 - Maksuton vapaa-ajan ohjelma
- Tarjous on voimassa 1.9. – 28.11.2010

Tervetuloa nauttimaan lomasta ja upeasta järvimaisemasta!

Tuija Rahikainen, myyntisihteeri
Kylpylähotelli Kuntoranta
Kuntorannantie 14
78400 VARKAUS
Puh. 017 560 1405, 0400 403 669
Emai. tuija.rahikainen@kuntoranta.fi

Tutkimus itsemurhaa yrittäneiden selviytymisestä

Olen sosiaalityön opiskelija Tampereen yliopistosta ja teen Pro graduani itsemurhaa yrittäneiden selviytymisestä haluten olla osaltani kehittämässä itsemurhien ehkäisytyötä sosiaalityön saralla. Mikäli olet menneisydessäsi yrittänyt itsemurhaa ja haluat jakaa kokemuksesi, pyydän Sinua kirjoittamaan vapaamuotoisesti elämästäsi itsemurhayrityksen jälkeen. Olen kiinnostunut erityisesti siitä, mikä on auttanut Sinua selviytymään elämässäsi eteenpäin. Toivottavaa on, että kirjoituksestasi ilmenee ikäsi, sukupuolesi ja se, minkä ikäinen olit yrittäessäsi itsemurhaa. Pyydän sinua lähettämään kirjoituksesi minulle joko postitse tai sähköpostitse **31.1.2011 mennessä**.

Kirjoitukset tulen käsittelemään ehdottoman luottamuksellisesti ja hyvän tieteellisen käytännön periaatteita noudattaen, ja niitä tullaan käyttämään vain tutkimustarkoitukseen. Tutkielma tulee valmistumisen jälkeen olemaan saatavilla Tampereen yliopiston kirjastossa. Mikäli sinulla on kysyttävää tutkimukseen liittyen, voit ottaa minuun yhteyttä.

Kiittäen

Heini Leiponen, Vaahterakuja 3 A 213, 33840 TAMPERE, heini.leiponen@uta.fi

Skitsofreniayhdistys perusteilla

Skitsofreniaa sairastavia on Suomessa noin 50 000. Koska ko. sairaudesta kärsiviä on näin paljon, olisi ilmeisesti suorastaan sosiaalinen tilaus perustaa oma organisaatio ajamaan juuri skitsofreniaa sairastavien asioita. Vaikka hyvää tahtoa toki esim. mielenterveysjärjestöissä tämän diagnoosin saaneita kohtaan on, niin edunvalvonnassa olisi varmasti parannettavaa. Esimerkiksi Ruotsissa tällainen skitsofrenialiitto jo on. Suomessa liitto voisi kuulua jäsenenä Mielenterveyden keskusliittoon, ja se voisi vahvistaa näin omalla panoksellaan koko mielenterveyskenttää.

Arvelisin, että juuri skitsofreniadiagnoosin saaneet kokevat olevansa yksi suurista heitteille jätetyistä ryhmistä tässä yhteiskunnassa. He myös luultavasti hyötyisivät parhaiten juuri heidän tarpeitaan varten perustetusta järjestöstä. Yhdistyksen tehtävänä olisi mm. sairastuneiden tuen, ohjauksen ja hoidon varmistaminen ja sairautta koskevan tiedon kerääminen. Ennen kaikkea organisaatio toimisi skitsofreniaa sairastavien omana etujärjestönä

Prinsessa-elokuvan saama julkisuuden ja suosion vanavedessä olisi nyt oikea aika nostaa skitsofreniadiagnoosin saaneiden asia esille tässä yhteiskunnassa. Ennen kaikkea olisi kysyttävä, mitä mieltä skitsofreniadiagnoosin saaneet ovat itse oman järjestön perustamisesta.

Yhdistyksen perustamisesta keskustellaan jo Mielenterveysmessuilla Helsingissä ja tarvittaessa pidetään sen perustava kokous: **tiistaina 23.11. klo 13.45 Kino K-13**, paikka on messupaikan Wanhalla Sataman viereinen rakennus. Paikalla myös Mielenterveyden keskusliiton edustaja. (Perustava kokous pidetään heti samassa paikassa pidettävän LT Tanja Svirskis: Skitsofrenialuennon jälkeen)

Jos olet sitä mieltä, että skitsofreniadiagnoosin saaneet tarvitsevat oman yhdistyksen, voit ottaa yhteyttä allekirjoittaneeseen.

Jukka Kuusela, psykologian maisteri, psykologi
jukka.kuusela@suomi.net
Mannintie 8 A 4
91600 Utajärvi

Valokuvakilpailu

Mielenterveyden keskusliitto täyttää ensi vuonna 40 vuotta. Juhlavuoden kunniaksi liitto järjestää valokuvauskilpailun, jonka teemana on Lisää vuosia elämään – lisää elämää vuosiin. Kilpailukategorioita on kaksi: yksittäinen kuva ja kuvasarja. Kuvasarjassa saa olla maksimissaan 12 kuvaa. Kilpailija voi osallistua kumpaakin sarjaan, mutta vain yhdellä teoksella/kategoriolla.

Tekniset vaatimukset: Kuvan koko: minimi A4 (21x30 cm) ja maksimi A3 (30x42 cm). Kuva voi olla mustavalkoinen tai värillinen vedos tai tuloste. Kuvat eivät saa olla kehystettyjä. Emme palauta kuvia. Emme ota vastaan kuvia sähköisessä muodossa. Kuvaan ei saa liittää eteen eikä taakse kuvaajan nimeä, yhteystietoja tai muutakaan tekstiä, vaan yhteystiedot on toimitettava erillisellä paperilla kuvan yhteydessä.

Voittajat julkistetaan Revanssissa 4/2011 ja parhaat työt ovat esillä Hyvän mielen gallerian vuoden viimeisessä näyttelyssä marras-joulukuussa. Voittajat palkitaan Mielenterveysmessuilla 22.–23.11.2011. Palkintoina on Viking Linen matkakortteja ja tuotepaketteja.

Kilpailuteokset on toimitettava **15.8.2011 mennessä** osoitteella: Hyvän mielen galleria, Mielenterveyden keskusliitto, Ratakatu 9, 00120 Helsinki.

Lisätietoja: Ismo Laukkarinen, tiedottaja, 040 866 7429.

OSALLISTU TANKARUNO- KILPAILUUN!

Mielenterveyden keskusliitto täyttää ensi vuonna 40 vuotta. Jäsenistössä on runsaasti innokkaita runojen kirjoittajia ja siksi järjestetään juhlavuoden kunniaksi runonkirjoituskilpailu. Tällä kertaa kilpailun aiheena ovat tankarunot, joita jokainen voi helposti oppia kirjoittamaan muutaman perussäännön mukaan. Ehkä tämä on jollekin jopa uuden harrastuksen alku.

Tanka tulee Japanista

Tanka tarkoittaa alun perin 700-luvulla lyhyttä runoa tai laulua. Alussa tanka oli erityisesti hovinaisten käytössä, mutta pian myös zen-munkit alkoivat käyttää runomittaa. Runojen sävy oli usein kaipaava tai valittava, mutta toki muunlaisiakin tehtiin.

Miten tanka tehdään?

Rivit yleensä viiteen tavukappaleeseen muotoon 5-7-5-7-7. Yleensä yksi rivi sisältää yhden ajatuksen tai kuvan. Oikein hyvin onnistuneessa runossa kaikki viisi riviä sulautuvat ajatuksellisesti yhteen, mutta ei sekään ole välttämätöntä.

Tankassa lasketaan tavuja. Niitä on siis yhteensä 31 siten, että säkeitä eli rivejä on viisi: ensimmäisellä rivillä 5 tavua, toisella rivillä 7 tavua, kolmannella rivillä 5 tavua, neljännellä rivillä 7 tavua ja viimeisellä rivillä myös 7 tavua. Tämä on vähän kuin ristisanatehtävää tekisi.

Haiku on lyhyempi

On myös olemassa lyhyempi versio, jossa on vain kolme riviä ja sitä nimitetään haikuksi. Myös niitä voi kirjoittaa kilpailuun. Haikussa on 17 tavua siten, että ensimmäisessä ja kolmannessa säkeessä tavuja on 5 ja keskimmäisessä 7. Kirjastoista voi lainata tanka- ja haikurunoja luettavaksi.

Lukijan kokemus

Toimitukseen kirjoitti nimimerkki "Yks täti" ja ehdotti tätä kilpailua. Hän kirjoitti omasta tankaharrastuksestaan näin: "Minä innostuin askartelemaan haikuja ja tankoja ikkunanpesua välitellessäni. Luovutan tässä teille sen väittelyn tuloksen." Ja hän lähetti tässä malliksi muutamia:

*Tuuli poukkoilee
taidoistaan hullaantunut
luolan lellikki
ihastelee lentoaan
alhaalta sen voi nähdä*

*Ennen kuolemaa,
joka meidät yhdistää
tulisi käymään
puhaltaisn hetkisen
täälläkin lämpimästi*

*Sumu tihenee
taikoo kaupungin sillat
liikuttaviksi*

Osallistumisohjeet

Runot pyydetään lähettämään 31.12.2010 mennessä Mielen-terveyden keskusliiton viestintään, Inkeri Aalto, Mielen-terveyden keskusliitto, Ratakatu 9, 00120 Helsinki. Runot pyydetään varustamaan nimimerkillä ja mukaan suljetussa kuoressa yhteystiedot ja kuoren päälle myös nimimerkki. Voittajat julkistetaan ja runoja julkaistaan ensi vuonna Revanssi- ja Käsikädessä -lehdissä. Osallistujat antavat suostumuksensa runojen julkaisemiseen. Niitä julkaistaan nimimerkillä ellei kirjoittaja erikseen toisin pyydä. Palkintoina on risteilylahjakortteja ja tuotepaketteja.

Oulun Hyvän mielen talon viestintä uudistuu



Oulun Hyvän mielen talo on kehittämissä viestintätoimintaansa vuosien 2010 ja 2011 aikana ja tämä näkyy jäsenkunnalle erilaisina muutoksina. Tulevaisuudessa Hyvän mielen talo tulee julkaisemaan 2-3 kertaa vuodessa Mieliuutisia-tiedotuslehteä, joka sisältää tietoa talon ajankohtaisista asioista sekä tulevista tapahtumista. Samalla aikaisemmin ilmestyneestä Hyvä mieli -lehdessä luovutaan.

Hyvän mielen talon internetsivuja uudistetaan syksyn 2010 aikana. Tavoitteena on selkeyttää jo olemassa olevia sivurakenteita sekä varmistaa, että kaikki esillä olevat tiedot ovat ajan tasalla.

Hyvän mielen talo on julkaissut vastikään kaksi erillistä raporttia, jotka liittyvät Raha-automaattiyhdistyksen rahoittamaan Perhekuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishankkeeseen. Kaisa

Laurin kirjoittamaan Minut teki aika -raporttiin sekä Markku Nymanin kirjoittamaan Pohjoisen voimavarat mielenterveydessä -raporttiin pääsee tutustumaan osoitteessa www.hyvanmielentalo.fi/julkaisut

Hyvän mielen talon viestintäasiat olivat esillä myös Oulussa syyskuun alussa järjestetyillä Hyvän mielen kehittämisspäivillä, joihin Pohjois-Suomen ja Lapin mielenterveysyhdistysten luottamushenkilöt, työntekijät ja muut yhdistysten vapaaehtoistyöstä kiinnostuneet toimijat ottivat osaa.

Lisätietoja asiasta antavat:

Jani Laitinen, tiedottaja
p. 041 454 9971
jani.laitinen@hyvanmielentalo.fi

Karoliina Hannula,
viestintäsuunnittelija
p. 040 536 9165
karoliina.hannula@hyvanmielentalo.fi

Kiusatun puheenvuoro

Brita Jokisen kirjan, Kiusaaja keskelämmme, pääosassa ovat kiusatut, joka on myös kirjan näkökulma. Kirja tarjoaa tarinoista muodostuvan arkinäkökulman. Kirjan kertomukset ovat peräisin tekijän "Kiusaaja keskelämmme" -radio-ohjelmasarjan palautteisiin ja haastatteluihin.

Kiusaaminen on toistuvaa, epäeettistä ja kielteistä käyttäytymistä toista kohtaan. Sille on tunnusomaista itsekkyyys ja itsekkeisyys. Negatiivisten tunteiden ilmaiseminen on päällimmäisinä ja positiiviset tunteet ovat harvinaisia.

Kiusaaja ei tunne empatiaa tai syyllisyyttä. Kiusaaja on taitava manipuloija ja saa helposti eristeiset toimijat pauloihinsa. Kiusaajalla on yleensä yksi pääuhri, jonka poistuttua uusi uhri tulee tilalle.

Kiusaajalla on hyviä puolia, joihin voi jäädä koukkuun.

Kiusaaminen on tyyppillistä esim. kouluissa, hengellisissä yhteisöissä, sairaaloissa, kunnissa ja valtiolla.

Yhteiskunnan arvot ja asenteet voivat vaikuttaa kiusaamiseen.

Johto- ja valvontasuhteilla voi olla merkitystä. Puhutaan myös ns. käärmeistä liituidassa.

Ns. pelolla johtaminen (prof. Marja Eriksson) voi aiheuttaa hankalia tilanteita. Kiusaaja voidaan luokitella persoonallisuushäiriöiseksi tai narsistiksi, joskin rajanveto on joskus vaikeaa.

Uhri voi olla kuka tahansa ja missä tahansa. Uhri kuvaillaan usein hyväksi tyyppiksi sekä mukavaksi ja tunnolliseksi ihmiseksi. Kiusaaminen voi muodostua pahimmillaan terveysuhkaksi ja itsetunnon muroksi.

Tie voi johtaa sairauslomalle, sairaalaan ja viimein sairaseläkkeelle. Samoin itsetuhoiset ajatukset saattavat kiusata uhria.

Selviytyjä tunnistaa ongelman ja pystyy puhumaan siitä. Kannattaa hankkia pitkin matkaa todisteita ja kirjata asioita ylös. Taistelu kannattaa, alistuminen vie vain alaspäin.

Aseta rajat, joiden puitteissa toimitaan. Voimaantuminen on mahdollisuuksien näkemistä ja omaan

Toivoaan ei saa menttää



Romaani Tuntemattomat polut kertoo tositapahtumiin pohjautuen eri sukupolvien elämästä. Kirjailija tuo esiin tapahtumia, jotka ovat osalle kirjan henkilöitä rankkoja, kuten orpoutta, sotaa, henkistä väkivaltaa, kovaa elämää, mutta lopulta niistä on selvitty tulevaisuuden uskon ja hyvien ihmisten avulla.

Kirjailijan sanoma on: Toivoa ei saa menettää, ei vaikka maailma kolhii. Eikä periksi saa antaa.

Hannu Hakonen:
Tuntemattomat polut, s.341,
lisätietoja: info@nordbooks.net.

Kirja saatavissa myös nettikirjakaupoista, kuten Booky, Suomalainen.com, jne. suoraan kotiin.

voimaan uskomista.

Työpaikan tulevaisuutta parantavaa olisi mm. henkinen työsuojelu, inhimilliset arvot ja toiminnan etiikka, toiminnan ohjaus, avoimuus, vallan käytön kontrolli ja arviointi sekä yhteisvastuu ja mahdollistava johtajuus.

Jokisen kirja on ajankohtainen ja puhututtaa lukijaansa. Kuinka näin on päässyt käymään ja miksei parannuskeinoja ole juurikaan löydettävissä? Onko uhri liian yksin kehässään? Pääseekö kiusaaja hyörimään liian vapaasti niin kauan, kun ei tee selvää virhettä?

Kirjan vahva painoarvo on haastattelut ja myös asiantuntijoiden kommentit.

Unto Vaskuu

Brita Jokinen, Kiusaaja keskelämmme, Kokemuksia ja selviytymistarinoita vaikeasta ihmisuhteesta, WSOY, WS Bookwell Oy, Juva 2007

Kaipaako seuraa lenkille, juttukaveria, kirjeystävää tai jopa elämänkumppania?

Revanssin ystäväpalstalta voit löytää elämäsi kaipaamasi ihmisen.

ILMOITTAJA

Revanssiin tarkoitetut ilmoitukset voi toimittaa osoitteella: Revanssi, Etsitkö ystävää? Mielenterveyden keskusliitto, Ratakatu 9, 00120 Helsinki tai sähköpostilla: kirjepalsta@mtkl.fi

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

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

ILMOITUKSEEN VASTAAJA

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

41. Mies, jos sinulla on sydän paikallaan tuletko ystäväksi 64-vuotiaalle naiselle Jyväskylästä. Liikun sisällä rollaattorilla ja ulkona pyörätuolilla. Harrastan runoja, laulua ja teatterissa käyntiä. Rakastan kynttilän valoa ja musiikin kuuntelua.

41/Löydäkö ystävän

42. Naishenkilö Suomenmaasta iältäsi 18-118 vuotta! Haluaisitko kirjeenvaihtoystävän? Kiinnostaa aihe: rajatieto psyk. oireissa, selvänäkö, ravinnon vaikutus näihin sairauksiin, ufo-alueen olemassaolo ja sen kanssa eläminen, intialaistyylinen hen-

kisyys yms. yms. Käytkö elämäsi läpi tällaisia asioita? Tietysti myös tavalliset arjen ankeudet ja ilot ovat kertomisen arvoisia, mitä nyt taivaan ja maan väliin mahtuu. Olen 40-vuotias mies Kuopiosta ja eläkkeellä. Asun yksin rauhallisessa lähiössä. En ole urheilullinen, mutta kasvissyöjä ja muutenkin kummallinen. Yritin tänä vuonna kasvattaa chiliä sisätiloissa, ne kasvoivat hyvin, mutta sato on kehnonpuoleinen. No, ehkäpä liika chili ei ole edes heikolle hyväksi? Mene tiedä taas sitäkin. Kynät sauhuamaan.

42/053 Faarao

43. Olen 70-v. mies. Haluaisin seurata 60-80vuotiaista. Olen eläkkeellä. Pystyn liikkumaan ja laitan ruokani itse. Ei ole väliä oletko maaseudulta vai kaupungista.

43/Niilo

44. Olen jo 60v. leskinainen Savosta. Haluaisin ystäväystyä vastaavanlaisen mieshenkilön kanssa kirjeitse tai puhelimella, pieniä matkoja teen myös omalla autolla! Joten ajokortti ja auto toivottavaa myös ystävältä. Kirjoittele.

164/94.
44/Jousimies

45. Hei! Kirjeystävää etsiskelen. Naiset toivoisin teiltä yhteydenottoa. Pieni masennus tässä, mutta se ei estä elämäni. Olen jo eläkkeellä. Mutta sinä saat olla nuori tai vanha. Kun vaan olet kiinnostunut ajatusten vaihdosta. Harrastan käsitöitä ja silloin tällöin käyn kirkossa. Hengellinen musiikki on tärkeintä. Olen avioliitossa ihan hyvän miehen kanssa. Perhe on tärkeä. Siis naiset laittakaa kynä sauhuamaan. Syyspiristystä.

45/Kerttu

46. Mies 70v. Kainuusta etsii kirjeseuraa, kerho-seuratoiminnan pidosta, vanhanajan tavoista kiinnostuneilta. Viestejä oottelen niin naisilta kuin miehiltä. Rohkeasti vain, kertoilemaan.

46/Reissaava hupeli

47. Hei! Olen 37-vuotias eläkeläismies. Päivittäisten lenkkien lisäksi luen ja harrastan musiikkia. Etsin ystäväksi suunnilleen samankäistä naista.

47/Nocturne



KUVA: KAISA KARHU

48. 48-vuotias mielenterveyskuntoutuja nainen etsii kirjeystävää 40-60-vuotiaista miehistä ja naisista ympäri Suomen. Oletan rehti, rehellinen ja luotettava. Olen savuton. Ja Itä-Uudelta maalta. Jaetaan arkea ja juhlaa puolin ja toisin.

48/Näinkö löytäisin ystävän

49. Hei! Olen 59-vuotias uskovaan mies. Olen sekä leski että eronnut. Etsin sua, nainen, jolle vakava elämä on tuttua, joka et ota iloa irti elämästä. Ethän juo, etkä polta? Iällä ei ole väliä. Onhan sulle esirukous tuttua?

49/Joululomalla

410. Olen 30-vuotias mies Etelä-Pohjanmaalta. Haluan tutustua tositaroituksella sinuun 20-40-vuotias sinkkunainen. Olen töissä

eräässä palvelukeskuksessa. Olen kunnollinen, harrastan pyöräilyä ja lukemista. Seuraan radiota, televisiota ja lehtiä. En tupakoi, enkä juo. Olen romanttinen haaveileva vesimies. Odotan yhteydenottoasi ja tapaamistamme. Olisit mieluiten Etelä-Pohjanmaalta tai Vaasan rannikko Pohjanmaalta.

410/Hellä kumppani



SURUKORU

- Surukoru lohduuttaa
- Koru on viesti ympäristölle, että kantaja on kohdannut surua
- Korulla voi osoittaa elämäntilanteensa tarvitsematta kertoa siitä sanallisesti
- Surukoru on kehitetty Meksikon muinaisten mayojen hieroglyfistä
- Surukorun tuotto ohjataan menetyksen kokeneiden tukemistyöhön

Koru on hopeaa ja kotimaista työtä. Sen läpimitta on 18 mm. Koru toimitetaan ilman ketjua.

Hinta 25 euroa, toimitetaan postiennakolla.

Tilaukset: maie.puusaar@mtkl.fi

TUETUT LOMAT 2011

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 vertaislomaohjaajaa.

Aikuisten lomat:

21.-26.3.2011, Kylpylä Kivitippu, Lappajärvi (terveysloma)
4.-9.7.2011, Kartanokylpylä Kaisankoti, Espoo (kuntoloma)
22.-27.12.2011, Imatran kylpylä, Imatra (aikuisloma)

Hinta:

25 €/vrk, puolihoito. Matkakuluista jokainen huolehtii itse

Perhelomat lapsiperheille:

11.-16.7.2011, Kylpylähotelli Summassaari, Saarijärvi (perheloma lapsiperheille)
10.-15.10.2011, Ikaalisten kylpylä, Ikaalinen (perheloma lapsiperheille)

Hinta:

Aikuiset 20 e/vrk. Lapset 8-16-v. 7 e/vrk. Lapset alle 8-v ilmaiseksi. Perhelomilla on täysihoito. 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. 040 594 8358, jonna.siikamaki@mtkl.fi

RAY:n rahoittamat sopeutumis- valmennuskurssit vuonna 2011

Alustava suunnitelma, muutokset mahdollisia.

Alueelliset internaattikurssit:

Keinoja omaan kuntoutumiseen –kurssi, Etelä-Suomen aluekeskus

29.8.-3.9.2011, paikka avoin. Hakuaika päättyy 17.6.2011

Keinoja omaan kuntoutumiseen –kurssi, Kuopion aluekeskus

9.-14.5.2011, paikka avoin

Keinoja omaan kuntoutumiseen –kurssi, Kuopion aluekeskus

24.-29.11.2011, paikka avoin

Keinoja omaan kuntoutumiseen –jatkokurssi, Kuopion aluekeskus

7.-12.3.2011, paikka avoin

+65 –ikäihmisten kurssi, Kuopion aluekeskus

1.osa 24.-29.1.2011, 2.osa 22.-27.8.2011, paikka avoin

Keinoja omaan kuntoutumiseen –kurssi, Turun aluekeskus

1. osa 11.-16.4.2011, 2.osa 24.-29.10.2011, paikka avoin

Otetta elämään – liiku ja virkisty –kurssi, Rovaniemen aluekeskus

2.-7.5.2011, paikka avoin

Päiväkurssit:

Keinoja omaan kuntoutumiseen –päiväkurssi, Helsinki

1. osa 11.-15.4.2011, 2. osa 3.-7.10.2011, Mielenterveyden keskusliitto, Ratakatu 9

Hakuaika päättyy 11.3.2011

Keinoja omaan kuntoutumiseen –päiväkurssi, Kuopio

1.osa 11.-15.4.2011, 2.osa 31.10.-4.11.2011, Kuopion aluekeskus, Minna Canthin katu 4 C

Keinoja omaan kuntoutumiseen –päiväkurssi, 1. ja 2.osa, Mikkelä

paikka ja aika avoin

Keinoja omaan kuntoutumiseen –päiväkurssi, Seinäjoki

1.osa 14.-18.3.2011, 2.osa syksyllä 2011, paikka avoin

Naisten kurssi, Helsinki

1. osa 14.-18.2.2011, 2.osa 19.-23.9.2011, Mielenterveyden keskusliitto, Ratakatu 9

Hakuaika päättyy 14.1.2011

Parikurssi, Helsinki

1.osa 24.-28.1.2011, 2.osa 17.-21.10.2011, Mielenterveyden keskusliitto, Ratakatu 9

Hakuaika päättyy 17.12.2010

Keinoja omaan kuntoutumiseen –työkirjakurssi, Rovaniemi

3.10.-25.11.2011, Rovaniemen aluekeskus, Hallituskatu 20 A

Miesten kurssi, Tampere

9.-11.2.2011, 23.-25.2.2011, 9.-11.3.2011, Mielenterveysyhdistys Taimi, Koulukatu 11

Hakuaika päättyy 14.1.2011

Valtakunnalliset kurssit:

Syventävä kurssi keväällä 2011, paikka avoin

Syventävä kurssi syksyllä 2011, paikka avoin

Perhekurssi

1.osa 8.-13.8.2011, 2. osa vuonna 2012, paikka avoin

Hakuaika päättyy 1.7.2011

Naisten kurssi

1.osa 7.-12.11.2011, paikka avoin

HAKEMINEN

Kurssille haetaan Mielenterveyden keskusliiton hakulomakkeella (www.mtkl.fi).

Hakemuksia saa myös tietopalvelu

Propellista p. 0203 91920.

Hakemukseen liitetään oman lääkärin, terapeutin tai omahoitajan suositus, josta käy ilmi perustelut kurssin tarpeelle.

Hakemus postitetaan osoitteeseen:

Mielenterveyden keskusliitto

Kuntoutus, 4 krs.

Ratakatu 9, 00120 HELSINKI

Lisätietoja:

kuntoutussihteeri Jonna Siikamäki p. 040 594 8358,

jonna.siikamaki@mtkl.fi,

Tietopalvelu Propelli, p. 0203 91920.

KUSTANNUKSET

• Kurssit ovat RAY:n rahoittamia ja kuntoutujalle maksuttomia.

• Kela korvaa matkakustannuksista jälkikäteen omavastuun ylittävän osan (9,25 euroa) halvimman kulkuneuvon mukaan, mikäli kurssihakemuksen liitteenä on lääkärin A-,B-,C-,D- tai vapaamuotoinen lausunto.



Mielenterveyden keskusliitto

Kelan rahoittamat kuntoutuskurssit

Otetta elämään -kuntoutuskurssi pitkään sairastaneille

(Kelan kurssinrot 39064, 39078)

Reumaliiton kuntoutumiskeskus Apila, Kangasala

1. osa 23. - 28.5.2011

2. osa 14. - 19.11.2011

3. osa 19. - 23.3.2012

Hakuaika päättyy 18.2.2011

Otetta elämään -kuntoutuskurssi pitkään sairastaneille

(Kelan kurssinrot 39090, 39082)

Kuntoutumiskeskus Ylläs-Saaga, Ylläs

osa 19. - 24.9.2011

osa 30.1. - 4.2.2012

osa 4. - 8.6.2012

Hakuaika päättyy 10.6.2011

Otetta elämään nuorille aikuisille -kuntoutuskurssi

(Kelan kurssinrot 39121, 39122)

Härmän kuntokeskus, Ylihärmä

1. osa 5. - 10.9.2011,

2. osa 20. - 25.2.2012,

3. osa 4. - 8.6.2012,

Hakuaika päättyy 3.6.2011

Mielenterveyden häiriötä sairastavien aikuisten perhekurssi

(Kelan kurssinro 39236)

(Pohjois-Suomen alueella asuville)

Kuntoutumiskeskus Ylläs-Saaga, Ylläs

osa 7. - 11.6.2011

osa 27.9. - 1.10.2011

Hakuaika päättyy 4.3.2011

KUSTANNUKSET

- kuntoutuskurssit ovat Kelan rahoittamia ja osallistujalle maksuttomia

- matkakustannukset korvataan jälkikäteen Kelan paikallistoimistosta halvimman kulkuneuvon mukaan omavastuuosuuden (9,25 e / suunta) ylittävältä osuudelta.

- Jos kuntoutuskurssille osallistuva tarvitsee matkalle saattajan, on siitä sovittava Kelan paikallistoimiston kanssa ennen kuntoutuskurssin alkua.

HAKEMINEN

Kurssille haetaan täyttämällä Kelan kuntoutuskurssihakemuslomake KU 102. Hakemukseen liitetään hoidosta vastaavan tahon laatima lääkärin allekirjoittama kuntoutussuunnitelma tai B-lausunto, joka sisältää kuntoutussuunnitelman. Hakemukseen liitetään tiedot lääkityksestä sekä mahdolliset ruokarajoitukset.

Hakemus liitteineen lähetetään hakuajan päättymiseen mennessä osoitteeseen:

Mielenterveyden keskusliitto

Ratakatu 9, 4 krs.

00120 Helsinki

Lisätietoja:

Kelarahoitteisista kuntoutuskursseista

saat lisätietoja osoitteesta: www.mtkl.fi

tai soittamalla

Tietopalvelu Propelli

puh.0203 91920

avoinna ma, ti ja to klo 9-14

ke klo 9-16



Mielenterveyden keskusliitto



MIELENTERVEYS MESSUT 2010

23.–24.11.2010 Wanha Satama, Helsinki



**Prinsessa
-elokuva**

esitellään
Prinsessa-kabinetissa.

Tämä lipuke oikeuttaa
täytettynä ilmaiseen sisään-
pääsyyn Mielenterveys-
messuille 23.–24.11.2010.

**Arvo
5 €**

Nimi _____

Osoite _____

Puhelin _____

Tervetuloa!



Tietoja voidaan käyttää
Mielenterveyden keskusliiton
suoramarkkinointiin.

Mielenterveyden
keskusliitto
yhteistyö-
kumppaneineen

[] En halua, että
tietojani käytetään.

Mielenterveysalan suurin vuotuinen
koulutus- ja messutapahtuma
järjestetään **23.–24.11.2010** idyllisessä
Wanhassa Satamassa Helsingissä.
Messujen teemana vuonna 2010 on
Kohtaaminen.

Kävijöille on tarjolla runsaasti tietoisukuja
ja yleisöluentoja ajankohtaisista
aiheista. Mielenterveysmessuilla on
myös kirjailijavierailuja ja viihdettä:
yhteislaulua, bingoa ja rivitanssia.

NÄYTTELYN AUKIOLOAJAT:

tiistaina 23.11. klo 9.00–17.30
keskiviikkona 24.11. klo 9.00–16.00

ESIMERKKEJÄ OHJELMASTA:

Tiistai 23.11.2010

- 11.15–11.45 Prinsessa – erilainen menestyjä
Kellokosken sairaalan kuuluisan potilaan
tarina – ohjaaja Arto Halonen
- 12.00–12.30 Hartaushetki
- 12.00–12.30 Voimauttavaa vertaistukea vaikeissa
elämäntilanteissa ja kriiseissä
- 13.00–13.45 Skitsofrenia (KINO K-13, viereinen talo)

Keskiviikko 24.11.2010

- 11.45–12.15 Näin ravinto vaikuttaa mielenterveyteen
- 12.00–12.30 Hartaushetki
- 12.30–13.00 Ihmiskäsityksen vaikutus
tulkintaamme mielenterveydestä
- 14.00–14.30 Mielenterveys ja köyhyys

Lisää aiheita ja ohjelma sivuilla www.mielenterveysmessut.fi

Käytä hyväksesi jäsenetusi!

Mielenterveyden
keskusliiton
jäsenenä saat
Käsikädessä
-lehden puoleen
hintaan.



Mielenterveyden
keskusliitto

Käsikädessä

HYVÄN MIELEN HYÖTYLEHTI

Hyvä jäsen,

Käsikädessä-lehti kertoo mielenterveydestä,
jaksamisesta ja välittämisestä.

Sinulla on mahdollisuus tilata Käsikädessä-lehti
jäsenhintaan, mikä on puolet lehden
tilaajahinnasta.

Antoisia lukuhetkiä!



Vastaan-
ottaja
maksaa
posti-
maksun

Tilaan Käsikädessä-lehden

___ vuodeksi 25 e / 6 numeroa Mielenterveyden keskusliiton jäsenille, (muut 60 e)

___ kestonä 25 e / vuosi Mielenterveyden keskusliiton jäsenille (muut 45 €)

Tilauksen maksaja: _____

Katuosoite: _____

Postinumero ja -toimipaikka : _____

Puhelinnumero: _____

Jäsenyhdistys: _____

Käsikädessä

Vastauslähetys

Tunnus 5000901

00003 Helsinki