

Revanssi

EI HULLUMPI LEHTI

MIELENTERVEYDEN KESKUSLIITON JÄSENLEHTI 2/2010



**Kuninkaallista menoa
Hyvän mielen viikolla s. 4**



Nuoret tekivät
mielenterveys-
kuunnelman s.3



Mestaruusturnaus
ensi viikonloppuna
s. 8



Meppejä tapaa-
massa 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

TUOTANTO
I-Print, Seinäjoki
ISSN 1458-4522

AINEISTOPÄIVÄT
3/2010 18.8.2010
Lehti ilmestyy viikolla 37
4/2010 13.10.2010
Lehti ilmestyy viikolla 46

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

TILAAJAPALVELU
Osoitteenmuutokset ja
peruutukset oman yhdistyk-
sen kautta.

Revanssi jaetaan ilmaiseksi
jokaiselle, joka on Mielenter-
veyden keskusliiton jäsen-
yhdistyksen henkilöjäsen
tai liiton tukijäsen. (yksi per
talous).

Levikki 14 655
(Levikintarkastus 2009)

Revanssi on Aikakaus-
lehtien Liiton jäsen



JULKAISIJA JA KUSTANTAJA:



**Mielenterveyden
keskusliitto**

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

www.mtkl.fi

Tarvitaan uusi mielenterveys- ja raittiuspalvelulaki

Nykyinen mielenterveyslaki säätelee pääasiassa pakkotoimista psykiatrisessa hoidossa. Lain muut palveluja koskevat kohdat ovat lähinnä suosituksia, joiden sisältö kansankielelle käännettynä on suunnilleen, "että olisi kiva jos olisi myös joitain palveluja mielenterveyspotilaille." Koska mielenterveys- ja päihdepalvelut on ripoteltu erilaisten lakien alle, eivätkä ne ole tarkkaan velvoittavia, meiltä puuttuvat toimivat kuntoutuspalvelut. Tähän mm. valtiontalouden tarkastusvirasto kiinnitti huomiota viime syksyn esittäessään, että mielenterveyspalvelut tulisi saada kootuksi saman lain alle.

Parhaillaan valmisteltavaan itsemääräämisoikeuksien rajoituksia koskevaan puitelakiin on tarkoitus sisällyttää kehitysvammaisiin, vanhuksiin ja lapsiin liittyvien määräysten ohella psykiatristen potilaiden pakkohoitoa, eristämistä ja muuta itsemääräämisoikeutta koskevat asiat. Nykyistä mielenterveyslakia ei tästä syystä enää tarvita. Sen sijaan tarvitaan erillinen mielenterveys- ja raittiuspalvelulaki. Siihen on monia painavia syitä.

Valmisteilla oleva terveydenhuoltolaki, johon yhdistetään nykyiset kansanterveyslaki ja erityissairaanhoitolaki, tulee todennäköisesti olemaan hyvin yleinen. Meillä on huonoja kokemuksia mm. liian yleisestä hoitotakuulaista, joka ei toimi mielenterveyspotilaiden tai heidän omaistensa kannalta ollenkaan. Kukaan ei koordinoi, että esim. kaikki potilaiden psyykkiseen hoitoon, kuntoutukseen ja sosiaaliin tukitoimiin liittyvät asiat tulevat otetuksi huomioon.

Mielenterveys- ja päihdeongelmaisten hoidon ja kuntoutuksen tulee muodostaa saumaton palvelukokonaisuus. Hoito ja kuntoutus tulee käsitteinä erottaa selkeästi toisistaan. Ennaltaehkäisevä työ, kuten perheiden tukeminen siten, että ehkäistään yli sukupolvien menevä sairastuminen, on tällä hetkellä alue, joka on lähes täysin hoitamatta.

Mielenterveys- ja päihdepalveluille tulee kehittää arviointijärjestelmä. Tähän työhön tarvitaan mukaan potilasjärjestöjen kokemusasiantuntimus. Nyt Kela kilpailuttaa kuntoutuskursseja ilman konkreettista

seurantaa tai käsitystä siitä, miten kurssit todellisuudessa kuntouttavat. Liiton vertaistyön vaikutus tulee saada mukaan myös kuntoutuksen valtavirtaan.

Olen kirjoittanut tässä raittiuspalveluista. Tämä hyvä ja perinteinen termi haluttiin nostaa uudelleen käyttöön liittovaltuuston kokouksessa käydyssä keskustelussa. Päihdepalvelu on terminä harhaanjohtava. Ei kai tarkoitus ole tuottaa päihdepalveluja, vaan edes ajoittaista raittiutta?

Tässä lehdessä on myös liittovaltuuston 24.4.2010 vahvistama liiton toimintaohjelma vuoteen 2015 – avoin, iloinen, valpas. Laita ohjelma talteen!

Lehden liitteenä on myös tärkeä masennuskysely, johon toivomme Sinun vastaavan. Teemme sen yhteistyössä Suomen Psykiatriyhdistyksen ja Oy Eli Lilly Finland Ab:n kanssa.

Timo Peltovuori
päätoimittaja
toiminnanjohtaja



KUVA: TUULIKKI HOLOPAINEN

Edunvalvontavaltuutus – varteenotettava vaihtoehto

Meistä kukin pohtii ajoittain kysymystä, miten haluaisin asioitani hoidettavan, jos sairastun vakavasti tai toimintakykyäni tehdä päätöksiksi heikkenee olennaisesti.

Edunvalvontavaltuutuksella henkilö voi itse etukäteen järjestää asioidensa hoidon sen varalta, että hän myöhemmin tulee kykenemättömäksi hoitamaan asioitaan esimerkiksi sairauden tai heikentyneen terveydentilan vuoksi. Edunvalvontavaltuutus on varteenotettava vaihtoehto ja järkevää ennakointia tulevaisuuden varalta.

Marraskuussa 2007 voimaan tullut edunvalvontavaltuutusta koskeva laki antaa aikaisempaa paremmat keinot varautua hyvissä ajoin etukäteen mahdolliseen toimintakyvyn heikkenemiseen. Tekemällä edunvalvontavaltuutuksen henkilö voi varmistaa, että mahdollisen toimintakyvyttömyyden kohdatessa hänen asioitaan hoitaa hänen itse valitsemansa uskottu henkilö.

Edunvalvontavaltuutusta koskevassa valtakirjassa valtuuttaja määrittelee ne asiat, jotka valtuutus kattaa. Hän voi oikeuttaa toisen henkilön edustamaan itseään sekä taloudellisissa asioissa että henkilöään koskevissa asioissa, kuten

esimerkiksi terveydenhoidossa.

Edunvalvontavaltuutus tehdään kirjallisesti testamentin tapaan. Edunvalvontavaltuutusta koskevassa valtakirjassa valtuuttaja nimeää valtuutetun, joka on suostunut tehtävään sekä määrittelee asiat, jotka valtuutus kattaa. Valtakirja allekirjoitetaan kahden esteettömän todistajan ollessa yhtä aikaa läsnä. Lähiomainen ei voi toimia todistajana. Allekirjoitettu valtakirja luovutetaan valtuutetun haltuun tai siitä ilmoitetaan muutoin valtuutetulle. Valtakirjan laatimisessa on syytä käyttää oikeusaputoimiston tai asianajajan apua. Valtakirjan voi aina peruuttaa tai sitä voi muuttaa.

Jos on käynyt ilmeiseksi, että valtuutuksen antanut henkilö ei kykene enää hoitamaan asioitaan esimerkiksi sairauden vuoksi, valtuutettu voi pyytää maistraattia vahvistamaan valtuutuksen. Samalla valtuutetun tulee esittää maistraatille alkuperäinen valtakirja sekä lääkärinlausunto tai vastaava asiakirja, joka todistaa, että valtuutuksen antanut henkilö on tullut kyvyttömäksi hoitamaan niitä asioita, joita valtuutus koskee. Valtuutus tulee voimaan, kun maistraatti on sen vahvistanut.

Maistraatti valvoo valtuutetun

toimintaa erityisesti taloudellisissa asioissa. Kun valtuutetun tehtävä alkaa, hänen tulee antaa maistraatille luettelo niistä päämiehen varoista ja veloista, joita valtuutus oikeuttaa hänet hoitamaan. Jos maistraatti myöhemmin pyytää, valtuutetun tulee antaa selvitys talouteen liittyvien asioiden hoitamisesta. Valtuutuksen antanut henkilö voi myös vaikuttaa valvonnan laajuuteen. Hän voi esimerkiksi määrätä, että valvonnassa sovelletaan holhoustoimilain säännöksiä, jotka velvoittavat valtuutetun antamaan maistraatille määräjain selvityksen talouteen liittyvien asioiden hoitamisesta.

Edunvalvontavaltuutusta varten kirjoitettavasta valtakirjasta tulee ilmetä: 1) valtuuttamistarkoitus; 2) ne asiat, joissa valtuutettu oikeutetaan edustamaan valtuuttajaa; 3) valtuuttajan ja valtuutetun tiedot; sekä 4) maininta siitä, että valtuutus tulee voimaan siinä tapauksessa, että valtuuttaja tulee sairauden, henkisen toiminnan häiriintymisen, heikentyneen terveydentilan tai muun vastaavan syyn vuoksi kykenemättömäksi huolehtimaan asioistaan.

Merja Karinen, lakimies
Mielenterveyden keskusliitto ry

Masennus ja työyhteisökysely

Tämän lehden liitteenä on Mielenterveyden keskusliiton ja Suomen Psykiatriyhdistyksen kyselylomake, jolla selvitetään, millä tavoin masennus vaikuttaa työelämään ja miten suomalaisissa työyhteisöissä tällä hetkellä tuetaan masentunutta.

Kyselyn avulla pyritään selvittämään, miten masennus ja/tai ahdistuneisuus heijastuu siitä kärsivän työhön, työyhteisöön ja työssä jaksamiseen tai siitä poisjäämiseen. Lisäksi kyselyllä selvitetään, kuinka tämän päivän suomalainen työyhteisö tukee masennusta sairastavaa tai siitä toipuvaa ja töihin palaavaa työntekijää.

Kysely toteutetaan myös sähköisesti internetissä, jonne linkki löytyy osoitteesta www.mtkl.fi. Kysely on täysin luottamuksellinen ja siihen voi vastata nimettömästi. Kysely toteutetaan Eli Lillyn tuella.

Vastausaika päättyy 15.6.2010.

Selvitys työtoiminnasta valmistumassa

Kehitysvammaliitto ja Mielenterveyden keskusliitto ovat teettäneet selvityksen työtoiminnasta. Selvityksen tarkoituksena on kuvata kehitysvammaisten ja mielenterveyskuntoutujien työtoiminnan järjestämisen nykytilaa ja tulevaisuuden suuntaviivoja sekä tarkastella työtoiminnan roolia ja sen suhdetta palkkatyöhön alan toimijoiden näkemysten pohjalta.

Keskeisimpiä kysymyksiä ovat mitä työtoiminta on, ja miten sitä järjestetään kehitysvammaisille henkilöille ja mielenterveyskuntoutujille; miten työtoiminnan nykytila ja tulevaisuuden näkymät vastaavat sille asetettuja tavoitteita; ja onko työtoiminta viime kädessä työvoimapolitiikkaa vai sosiaalihuoltoa?



KUVA: ISMO LAUKKARINEN

Miten työtoiminta on järjestetty?

Näkemyksiä työtoiminnasta selvitettiin haastattelemalla sekä työntekijä- että johtotason avain-

Kehitysvammaliitto ja Mielenterveyden keskusliitto selvittivät työtoiminnan nykytilaa ja tulevaisuutta.

henkilöitä. Haastattelut toteutettiin teemahaastatteluin, ja niitä tehtiin kaiken kaikkiaan 20 kappaletta. Työtoimintaan osallistuvia hen-

kilöitä ei ole haastateltu, koska haluttiin tarkastella työtoiminnan järjestämistapoja eikä työtoimintaan osallistuvien kokemustietoa. Rajaus

on kuitenkin enemmän tekninen kuin sisällöllinen.

Selvitys julkaistaan elokuussa 2010.

Aktiiviset nuoret tekevät mielenterveysaiheisen kuunnelman

Aktiiviset Nuoret Stadin Asialla eli ANSA-nuoret tekivät kuunnelman Mielenterveyden keskusliiton nettiradio Mielenvireeseen. Kuunnelma pohjautuu nuorten itse kirjoittamaan näytelmään, jonka he esittivät Valon päivän juhlassa Helsingissä helmikuussa.

Kuunnelma kertoo koulutyöistä, jotka huomaavat, että eräällä heidän kaverillaan ei kaikki ole kunnossa, ja päättävät hakea hänelle apua. Tarina korostaa ystäväyyttä, toisesta välittämistä ja varhaisen avunsaannin merkitystä.

Esitys on Eteläisen alueen ANSA-ryhmäläisten tuotantoa ja siinä esiintyvät Rosa Kurikka, Olga Larinkari, Aimi Paasu, Ruut Rinnekangas, Neea Salonen ja Sonja Silvennoinen. Ohjaus: Sanna Hautamäki. Kuunnelman ovat nauhoittaneet Sanna Hautamäki ja Ismo Laukkarinen.

Kuunnelma julkaistaan toukokuun nettiradiossa osoitteessa www.mtkl.fi.

ANSA on nuorten vaikuttamistoimintaa

Alueellinen vaikuttajaryhmätoiminta, eli ANSA – toiminta, on suunnattu peruskouluikäisille lapsille ja nuorille. Alueellisissa vaikuttajaryh-



KUVA: SANNA HAUTAMÄKI

Nuorten tekemä mielenterveysaiheinen kuunnelma nauhoitettiin Hyvän mielen galleriassa huhtikuussa.

missä lapsilla ja nuorilla on mahdollisuus käsitellä oman lähiympäristönsä ilmiöitä ja ongelmia sekä vaikuttaa ja ottaa kantaa asioihin. Vaikuttajaryhmä koostuu alueen koulujen oppilaskuntien hallitusten jäsenistä ja toiminnasta kiinnostuneita oppilaista. Ryhmät ovat avoimia myös nuorisotalojen kautta

toimintaan hakeutuville nuorille.

Ryhmässä opitaan vaikuttajan taitoja toiminnan kautta ja verkostoidutaan. Vaikuttajaryhmistä vastaavat tehtävään nimetyt nuorisohjaajat. Ryhmiä on sekä alakoululaisille että yläkoululaisille. Osallistujien ikäjakama vaihtelee

9–16 vuoden välillä ja ryhmäkoot 8–30 nuoren välillä. Vaikuttajaryhmät kokoontuvat lukuvuoden aikana 4–8 kertaa riippuen käsiteltävistä asioista ja ryhmän innokkuudesta saada muutosta aikaan.

Helsingissä toimii kymmenkunta alueellista ANSA-ryhmää.

Kukan päivää vietetään 17. kerran

Mielenterveyden keskusliitto paikallisyhdistyksineen vaalii Kukan päivänä, helatorstaina 13. toukokuuta, yhteyttä toisiin ihmisiin. Yhdistykset toteuttavat omilla paikkakunnillaan erilaisia tempauksia Kukan päivän merkeissä jo 17. kertaa.

Yhteys toiseen ihmiseen on jokaiselle tärkeä. Eristäytyminen tai syrjäytyminen johtavat helposti yksinäisyyteen ja masennukseen. Hyvät ihmissuhteet vaikuttavat myös ihmisen fyysiseen terveyteen ja parantavat elämän laatua.

Kukan päivän tapahtumia ovat mm. vierailut sairaaloissa, hoitokodeissa ja muissa sellaisissa paikoissa, joissa ovat ihmiset helposti tuntevat olevansa syrjäytyneitä. Kukan päivän tervehdyksiin liittyy kukkien lisäksi musiikki- ja runoesityksiä, puheita ja esitelmää.

Vierailujen tarkoituksena on paitsi ilahduttaa myös kiinnittää huomiota hyvien ihmissuhteiden merkitykseen ja yksinäisyyden torjumiseen ryhtymällä sanoista tekoihin.

Kohtaaminen vuoden teema

Mielenterveyden keskusliiton vuoden 2010 ja samalla marraskuussa vietettävän mielenterveysviikon (viikko 47) teema on Kohtaaminen, joka on meidän aikanamme hyvin ajankohtainen teema.

MTKL:n nettisivut uudistuivat

Mielenterveyden keskusliiton nettisivuille on tehty kaksi uutta sivustoa: Blogi-sivut "Meidän jengi" ja Uutiset-sivusto.

Mielenterveyden keskusliiton blogiin kirjoittavat liiton hallituksen jäsenet ja liittovaltuuston puheenjohtajat sekä liiton toiminnanjohtaja.

Uutiset-sivuille kerätään mielenterveysaiheisia uutisia. Uutisia tälle sivustolle voi lähettää liiton tiedottajalle Ismo Laukkariselle osoitteeseen [ismo.laukkarinen\[at\]mtkl.fi](mailto:ismo.laukkarinen[at]mtkl.fi).

Liiton tiedotteet julkaistaan jatkossa Tiedotteet-sivuilla. Liitolle on avattu myös viralliset Facebook-sivut.

Hyvän mielen viikko

Prinsessat valloittivat Suomen

Hyvän mielen viikolla nähtiin melkein aitoja prinsessoja ja muita kuninkaallisia. Ohjelmaa oli jälleen kerran runsaasti eri puolilla Suomea.

Helsingissä Avomielin-yhteistyöhanke otti varaslähdön, ja järjesti Hyvän mielen iltapäivän jo edellisellä viikolla. Ohjelmaan kuului pianonsoittoa, kitaransoittoa ja puheita. Lisäksi ohjelmaan kuului askartelupaja ja yhteislaulua. Tähtivieraana oli Mielenterveyden keskusliiton tämän vuoden Hyvän mielen lähettiläs Anita Hirvonen, joka valloittavalla tavallaan kertoi elämästään ja siitä, miten hän on päässyt vaikeuksien yli. Anita Hirvosen haastattelu on kuunneltavissa Mielenterveyden keskusliiton nettiradio Mielenviressä osoitteessa: www.mtkl.fi.

Näyttely Kellokosken Prinsessasta

Hyvän mielen viikon kunniaksi Mielenterveyden keskusliiton Hyvän mielen galleria järjesti Kellokosken Prinsessasta, Anna Lappalaisesta, kertovan näyttelyn. Näyttely oli sekoitus tarua ja todellisuutta, kuten Anna Lappalaisen omakin elämä. Esineistönä oli aitoja, Kellokosken museosta saatuja esineitä ja kuvia, mutta myös Arto Halosen Prinsessa-elokuvan rekvisiittaa. Näyttelyssä tutustuttiin myös varhaisiin psykiatriin hoitoihin.

Näyttely toteutettiin yhteistyössä Art Films Productionin, Kellokosken sairaalan, Like Kustannuksen ja Mielenterveyden keskusliiton kanssa. Näyttelyn tukijana oli Raha-automaattiyhdistys.

Kellokosken Prinsessa on tänä vuonna kovasti esillä julkisuudessa: syksyllä saa ensi-iltansa Arto Halosen elokuva ja samoihin aikoihin julkaistaan Ilkka Raitasuo kirjoittama

kirja Prinsessan elämästä. Raitasuo on mielisairaanhoitaja, joka tunti Anna Lappalaisen henkilökohtaisesti. Prinsessa otti hänet ”hoviinsa” ja kutsui tätä Irlannin prinssi Henrikiksi.

Tietoa ja tempauksia

Iisalmen Mielenterveystuki ry järjesti Hyvän mielen viikolla luentotilaisuuksia ja muuta toimintaa joka arkipäivä. Keskiviikkona järjestettiin lisäksi Mielenterveyttä torilla -tapahtuma, jossa esiteltiin yhdistyksen, Louhentuvan ja Mielenterveyden keskusliiton toimintaa. Perjantaina järjestettiin vielä Hyvän mielen kävely, jonka päätteeksi oli mehtarjoilu.

Kangasalan mielenterveysyhdistyksen ohjelmaan kuului muun muassa avoimet ovet sekä verenpaineen ja -sokerinmittausta. Keskiviikkona yhdistys sai vieraakseen Mielenterveyden keskusliiton puheenjohtajan, Pekka Saurin, joka puhui pääkirjaston Auditoriossa. Sauri otti puheessaan kantaa itsemurhien ehkäisyyn ja totesi, että uusien tutkimusten mukaan köyhyyden vähentäminen on erittäin tehokas tapa vähentää itsemurhia.

Keravalla Keski-Uudenmaan Sopimuskoti ry järjesti Kevättempauksen torstaina. Avointen ovien merkeissä pidettävässä Vappufiestassa voi tutustua Sopimuskodin järjestämään monipuoliseen kuntoutustoimintaan. Ohjelmassa oli mm. musiikkiesityksiä, ohjattua rentoutusta, Onnenpyörä, arpajaiset, kirpputori sekä Sopimuskodin omien kevät- ja kesäaiheisten tuotteiden myyjäiset.

Kuusamon Mielenterveyden Tuki Ry järjesti Kotatapahtuman, jossa myytiin nokipannukahvia, muurinpohjallettuja, makkaraa, mehua ja yhdistyksen omia tuotteita. Samalla



Oulun Hyvän mielen juhlapäivään osallistui melkein aitoja prinsessoja.

esiteltiin kuusamolaisille yhdistyksen toimintaa ja seurusteltiin ihmisten kanssa.

Viikon muuhun ohjelmaan kuului hiihtoretki Leville ja vappujuhlat Hyvän Mielen Palveluasemalla.

Laitilan Seudun Mielenterveysyhdistys Ry oli puolestaan saanut vieraakseen runoilija Heli Laaksosen, joka esiintyi meijerin teatterissa.

Rusetteja ja rinsessoja

Oulussa on jo vuosia juhlittu Hyvän mielen viikkoa monipuolisella ohjelmistolla, eikä tänäkään vuosi ollut poikkeus. Jo viidennen kerran järjestetyssä Mielimusa-festivaalissa esiintyivät muun muassa Soiva Siili Duo, Musta Duo ja yhdysvaltalainen blues-artisti James Harman.

Mielenterveyden keskusliiton vuoden 2010 Hyvän mielen lähettiläs Anita Hirvonen vieraili tapahtumassa ja käynnisti koko Hyvän mielen viikon kestävän Rusetti-kampanjan.

Omaan asuun somisteena kiinnitettävä rusetti toimii Hyvän mielen viikon tunnuksena ja kannustaa meitä huomaamaan läheisemme sekä antamaan aikaa yhdessäololle. Rusetti kannustaa meitä ajattelemaan sydämellä, etsimään asioista ja ihmisistä hyviä puolia.

Oululaisille tarjottiin myös 20 minuutin ennakkonäytös Arto Halosen Prinsessa-elokuvasta. Näytöksen jälkeen järjestettiin huutokauppa, jossa voi huutaa itselleen tai

yriykselleen elokuvan kuvauksissa käytettyjä asusteita. Huutokaupan tuotot käytetään Prinsessa-elokuvan ja Hyvän mielen talon toiminnan tukemiseen.

Hyvän mielen talolla vietettiin myös Vieläkin avoimemmat ovet -päivää, jonka aikana kävijöillä oli mahdollisuus tutustua tarkemmin taloon ja sen toimintaan. Päivän aikana kävijät saivat mm. osallistua ohjattuun rentoutusharjoitukseen, kokeilla virtuaalikeilausta sekä saada itsestään karikatyyritaiteilijan tekemän muotokuvan.

Viikon muuhun ohjelmaan kuului Oulussa muun muassa tanssia, luentoja keskustelutilaisuuksia sekä Iloa peleistä -päivä, jossa tutustuttiin erilaisten lauta- ja korttipelien maailmaan.

Torstaina heittäydettiin hetkeksi kuninkaallisiin tunnelmiin Hyvän mielen juhlapäivässä. Hyvän mielen talo muuttui Hyvän mielen linnaksi, jossa prinsessat, prinssit, kuninkaat ja kuningattaret pääsivät tutustumaan arjen haavemaailmaan. Hovi-orkesterina toimi Vaskiveikot.

Tanssia ja suunnistusta

Pohjois-Karjalassa järjestettiin jälleen kerran Mielenterveysuunnistus, jossa kaupunkilaisilta tentattiin tietoja mielenterveysasioista. Muuhun ohjelmaan kuului muun muassa lauluvisailua, lavatanssin opetusta ja levyraati. Perjantaina järjestettiin Wappukarnevaalit, jossa oli ohjel-

mana muun muassa kasvomaalausta ja ”Onnen Ongintaa”. House-bändinä oli Reddie-koira.

Pohjois-Karjalan tapahtumien järjestäjänä toimivat Itäinen tiimi ry, Omaiset mielenterveystyön tukena P-K:n yhdistys, Joensuun Seudun Mielenterveydentuki ry, Soroppi ry, P-K:n sairaanhoito- ja sosiaalipalvelujen kuntayhtymä, Kotikartanoyhdistys ry

Raahessa Psyky ry järjesti muun muassa Omaisten päivän Jäsentuvalla sekä Retken Haaparantaan. Lisäksi Raahen alueen maahanmuuttajia vieraili yhdistyksessä. Jäsentuvalla oli koko viikon arpajaiset ja kahvitarjoilua.

Turussa Itu ry puolestaan järjesti Mielenterveyden keskusliiton kanssa vertaisalustuksen teemalla Näin käy kuntoutuminen. Alustajina oli vertaisneuvoja Pirkko Lintunen ja kuntoutusneuvoja Pirjo Metsäranta.

Hyvän mielen viikkoa vietetään viikolla 17. Se on iloinen, mielen-terveysongelmien ennaltaehkäisyä ja jaksamista korostava viikko, jossa on myös karnevaalihenkiä. Teemaviikon tarkoituksena on vähentää mielen-terveysongelmiin liittyviä ennakoluuloja sekä edistää kansalaisten psyykkistä hyvinvointia.



Ohjaaja Arto Halonen ja mielisairaanhoitaja Ilkka Raitasuo kertoivat Prinsessa-näyttelyn avajaisissa Kellokosken Prinsessasta.

Mielenterveyden keskusliiton liittovaltuusto: Nuorten pakkolääkitys psykoterapian ehtona lainvastainen

Mielenterveyden keskusliitto ry on huolissaan nuorten kuntoutuspsykoterapian saamisen varsin kyseenalaisista ehdoista. Liiton tietoon on tullut tapauksia, joissa Kela on edellyttänyt nuorelta henkilöltä psykoterapian ehtona pakollista lääkitystä tai jopa useamman lääkkeen kokeiluun suostumista ennen psykoterapiaan pääsyä. Pakkolääkitysvaatimus ja lääkitykseen suostumisen vaatimus kuntoutuspsykoterapian saamisen ehtona on sekä potilaslain säännösten että sen hengen vastainen.

Psykoterapian saamisen toisena kohtuuttomana ehtona on nykyään myös kolmen kuukauden hoitosuhde julkisella sektorilla. Kelan tulee hyväksyä myös yksityisellä sektorilla saatu hoito, mikäli hoitosuhdetta ei ole mahdollista ilman kohtuutonta

viivettä järjestää julkisella puolella. Näin voidaan parantaa yhdenvertaisuutta ja alueellista tasa-arvoisuutta kuntoutuspsykoterapian saatavuudessa.

Nuorten kuntoutuspsykoterapian korvaamisen tavoitteena on työ- ja opiskelukyvyyn palauttaminen tai parantaminen, työssä pysymisen tai siihen palaamisen tukeminen tai opintojen edistymisen tukeminen. Korvaaminen edellyttää asianmukaisen kuntoutussuunnitelman laatimista, kolmen kuukauden pituista hoitosuhdetta sekä lääkärin arviota diagnoosista ja kuntoutustarpeesta.

Nuorten mielenterveyden häiriöiden aiheuttamat haitat ovat voimakkaassa kasvussa. Kela korvasi alle 30-vuotiaille viime vuonna yli 400 000 sairauspäivää mielenterveyden

häiriöiden perusteella. Määrä on 44 % suurempi kuin vuonna 2004.

Vuodesta 2004 vuoteen 2008 mäsennuksen takia alkaneiden sairauspäiväraha-kausien määrä on kasvanut alle 30-vuotiailla miehillä 40 % ja naisilla 49 %. Suurin muutos on tapahtunut 16-19-vuotiaiden miesten ikäryhmässä, jossa sairauspäiväraha-kausien määrä on lisääntynyt 75 %. Naisilla vastaavasti suurin muutos on tapahtunut 20-24-vuotiaiden ryhmässä, jossa lisäys on 52 %.

Mielenterveyden keskusliiton liittovaltuusto kokoontui Helsingissä 24.4.2010.

Puheenjohtajalta



KUVA: TUULIKKI HOLOPAINEN

Itsemurhien ehkäisyhanke käynnistettävä välittömästi

Kansainvälisessä vertailussa Suomi kuuluu yhä maihin, joissa tehdään paljon itsemurhia. Maassamme tehdään noin kolme itsemurhaa joka päivä. Joka toinen päivä tekee yli 65-vuotias itsemurhan. Liikennekuolemat on saatu painettua alas yhteiskunnan yhteisin ponnistuksin. Nykyään liikenteessä kuolee päivittäin enää vain yksi henkilö, ja valtioneuvoston periaatepäätöksen mukaan tämäkin luku pitäisi puolittua tänä vuonna.

THL:n professori Jouko Lönnqvist on oikeassa muistuttaessaan, että itsemurhien määrä on laskenut viimeisimmän lamanalusvuoden (1990) yli 1500:sta nykyiseen noin hiukan yli tuhanteen. Valtakunnallisen itsemurhien ehkäisyprojektin, parantuneiden lääkkeiden sekä kansalaisjärjestöjen toiminnan avulla itsemurhien määrä oli saatu laskemaan jopa alle tuhanteen (2005). Silti itsemurhien lasku on pysähtynyt ja koko 2000-luku on vuosittain pysytty noin tuhannessa itsemurhassa. Luku on yhä sietämättömän korkea.

- Suomen sijoittuminen eurooppalaisessa vertailussa aikaisempaa alemmalla tasolla on tilastoharha ja selittyy yksinkertaisesti Neuvostoliiton hajoamisen myötä syntyneiden uusien itsenäisten valtioiden määrällä. Näissä maissa tehtiin aikaisemminkin paljon itsemurhia, vaikka niiden tilastointi oli NL:ssa epämääräisempää.

Myös itsemurhaluvut on painettavissa alas. Vieläkin on vallalla virheellinen käsitys, että itsemurhasta puhuva ei toteuta aikomuksiaan. Kaikkiin itsemurhauhkauksiin tulee suhtautua vakavasti. Itsemurha on hätähuuto, epätoivoinen ratkaisuyritys tilanteessa, jossa elämä tuntuu kestävämmältä. Teon taustalla on usein myös taloudellisia huolia.

Elämme parhaillaan lamaa ja epävarmuuden aikaa. Tämä näkyy yhteiskunnassamme itsemurhien huomattavasti kohonneena riskinä. Siksi Suomessa on käynnistettävä valtioneuvoston periaatepäätöksellä uusi kansallinen itsemurhien ehkäisyprojekti. Tähän työhön tarvitaan psykiatrian asiantuntijoiden lisäksi median, sosiaalityön sekä erityisesti potilas- ja omaisjärjestöjen asiantuntemusta. Uudessa projektissa painopisteenä on oltava sairastuneiden ihmisten köyhyyden torjumisessa sekä lähiyhteisöjen

Pekka Sauri
puheenjohtaja
Mielenterveyden keskusliitto

Hyvän mielen galleria



Saila ja Timo Turkka
**Tytöstä naiseksi
– lapsesta äidiksi**
Valokuvanäyttely
14.5.-18.6.2010

Äiti sairastuu synnytysmasennukseen, äidin voimat loppuvat ja hän uupuu. Koko elämä tuntuu romahtavan, tunnelin päässä ei näy valoa. Onko tämä normaalia? Olenko ainut joka kokee näin? Mistä apua ja ymmärrystä? Hiljalleen alkaa toipuminen, valo palaa tunnelin päähän. Toipumisen tarvitaan aikaa, lääkkeitä ja psykoterapiaa. Voimauttava valokuvaus puolison kanssa saa aikaan ihmeitä ja auttaa parantumisessa huimasti.

Hyvän mielen galleria, Ratakatu 9,
1.krs, Helsinki.
Avoinna ma-pe 13-17
www.hyvanmielengalleria.fi

Tue vapaaehtoista mielenterveystyötä

Mielenterveyden keskusliitto on käynnistänyt rahankeräyksen vapaaehtoisten mielenterveyden tukemiseksi.

Kerättävät varat käytetään Mielenterveyden keskusliiton vertaistukitoiminnan kehittämiseen liiton ja jäsenjärjestöjen toiminnassa. Varoja käytetään mm. kurssi- ja viriketoimintaan.

Tee lahjoitus puhelimella

"Vitonon"

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

Viitteeksi voit laittaa valitsemasi lahjoituskohteen:

"Lasten ja nuorten mielenterveystyö"
"Liikunta"
"Prinsessa koulukampanja"
"Vertaisohjaajakoulutus"
"Yksinäisten joululoma"

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

Rahankeräyslupa

OKU 1191 a
Myönnetty: 30.9.2008
Luvan saaja: Mielenterveyden keskusliitto ry
Luvan myöntäjä: Etelä-Suomen lääninhallitus
Toimeenpanoaika: 1.10.2008–30.9.2010
Toimeenpanoalue: Koko maa Ahvenanmaata lukuun ottamatta

Liiton toimintaohjelma vuoteen 2015 – "Avoin, iloinen, valpas"

Hyvät jäsenet

Tällä sivulla olevaa liiton toimintaohjelmaa lähivuosisille on valmisteltu lähes vuosi liiton hallituksen toimeksiannosta. Valmistelu on ollut laajalla pohjalla, luonnosta on käsitelty yhdistyksissä, aluepäivillä ja muissa kokouksissa. Sitä muokattiin saadun palautteen perusteella ja liittovaltuusto hyväksyi sen keskustelun jälkeen ja useita muutoksia vielä tehden tässä muodossa kevätkokouksessaan 24.4.2010.

Toimintaohjelmassa ei itse asiassa ole mitään uutta kehittämiskohdassa esitettyjä joitakin asioita lukuun ottamatta. Kaikkia näitä asioita tehdään jo keskusliitossa ja jäsenyhdistyksissä, vähän eri asioita eri puolilla ja erilaisin painoituksin. Tämä asiakirja antaakin erittäin hyvän käsityksen siitä, miten moninaista toimintamme on.

Tästä on hyvä jatkaa.

Toiminnan iloa toivottaen

Timo Peltovuori
toiminnanjohtaja
Mielenterveyden keskusliitto



Mielenterveyden keskusliitto

TOIMINTAYMPÄRISTÖ

Globalisaatio ja maailmanlaajuinen lama vaikuttavat liiton toimintaan. Kasvava työttömyys ja epävarmuus tulevaisuudesta varsinkin nuorten keskuudessa, eivät voi olla jättämättä jälkiä suomalaisen yhteiskuntaan. Toisaalta järjestöjen ja ihmisten kansainvälisen kanssakäymisen lisääntyessä liitto ja sen jäsenyhdistykset voivat myös oppia uutta muiden maiden mielenterveysjärjestöiltä. Myös liitolla ja sen jäsenyhdistyksillä on annettavaa muiden maiden kansalaisjärjestöille. Suomessa on osattu kasata voimia yhteisen alan järjestön alle.

Kuntien talousvaikeudet näkyvät palvelujen karsimisena. Kuntien halu ja kyky tukea paikallista vapaaehtoista mielenterveystyötä näyttää vähenevän. Kehitysuuntana on psyykkisesti sairastuneiden ja heidän omaistensa elämäntilanteen vaikeutuminen ja syrjäytymisen uhan kasvu entisestään. Toisaalta koko perhe huomioidaan auttamistyössä entistä paremmin ja erilaiselle liiton ja sen jäsenyhdistysten vapaaehtoiselle vertaistoinnalle on yhä enemmän tilaa ja tarvetta.

Vuosittain julkistettavan mielenterveysbarometrin mukaan suomalaisten asenteet ovat osin kovenemassa. Tosin yhteisvastuusta ainakin puhutaan yhä enemmän. Liiton ja sen jäsenyhdistysten päärahoittajan Raha-automaattiyhdistyksen mahdollisuudet tukea lähivuosisina sosiaali- ja terveysalan yhdistyksiä ovat kapenemassa valtiovallan ottaessa entistä enemmän tuotosta itselleen. Toisaalta avustuslinjausten painottuessa heikommassa asemassa olevien kansalaisten vapaaehtoistoiminnan tukemiseen on liiton ja sen jäsenyhdistysten aitoon kansalaisjärjestötoimintaan oikeutettua odottaa RAY:n aikaisempaa selkeämpää panostusta.

VISIO VUOTEEN 2015

MTKL on keskeisin, arvostetuin ja vaikutusvaltaisin suomalainen mielenterveysalan kansalaisjärjestö, jonka asiantuntemusta kuunnellaan ja joka tekee hyvää yhteistyötä muiden toimijoiden kanssa. Liiton asiantuntemus perustuu mielenterveyspotilaiden, mielenterveyskuntoutujien ja heidän läheistensä kokemuksiin.

MISSIO

Liiton tarkoituksena on Suomen mielenterveyspotilaiden ja mielenterveyskuntoutujien sekä heidän läheistensä yhdistysten keskus- ja yhteistyöjärjestönä valvoa ja ajaa heidän etujaan yhteiskunnassa, toimia asiantuntijana heitä koskeissa kysymyksissä ja kehittää heidän tarvitsemaansa palveluja.

Liiton toiminnan punainen lanka on vapaaehtoisuus ja vertaistuki. Sen lisäksi liiton toiminta perustuu kokemusasiantuntemuksen ja ammatillisuuden yhdistämiseen. Liitto edistää jäsentensä yhteistyötä ja yhteiskunnallisia vaikutusmahdollisuuksia. Liiton tehtävä on tukea jäsenyhdistystensä elinvoimaisuutta ja monimuotoisuutta.

TEHTÄVÄT

Mielenterveyskuntoutujien, mielenterveyspotilaiden ja heidän läheistensä terveyden ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistämiseksi

- 1) Liitto ja sen jäsenyhdistykset vähentävät omalla toiminnallaan psyykkisiin sairauksiin liittyvää leimaantumista ja yksinäisyyttä
- 2) Liitto ja sen jäsenyhdistykset tiedottavat psyykkisesti sairastuneiden ja heidän läheistensä laillisista oikeuksista ja toimivat aktiivisesti lainsäädännön kehittämiseksi
- 3) Liitto ja sen jäsenyhdistykset ehkäisevät kuntoutus- ja vertaistoinnallaan uudelleen sairastumista sekä mielenterveyskuntoutujien läheisten sairastumista
- 4) Liitto ja sen jäsenyhdistykset ehkäisevät itsemurhia ja mielenterveyspotilaiden ja -kuntoutujien ennaltaehkäisyä
- 5) Liitto ja sen jäsenyhdistykset toimivat aktiivisesti pakkokeinojen ja väkivallan vähentämiseksi psykiatrisessa hoidossa

HUOM. Toiminta-osiossa hahmotellaan entistä parempaa työnjakoa liiton sisällä. Eri toiminta-alueiden tehtävät ovat ehdotuksia ja tarkoituksena ei ole se, että esim. jokainen yhdistys hoitaisi kaikki luetellut tehtävät tai että vain näitä tehtäviä voisi tehdä. Jäsenyhdistykset päättävät aina itse toiminnastaan. Liiton täsmällisemmistä tuki- ja ohjauskeinoista päätetään aina vuosittain liiton toimintasuunnitelman hyväksymisen yhteydessä. Toimintakertomuksissa arvioidaan niiden sekä tavoiteohjelman tehtävien toteutumista. Toimintaohjelman tehtävien toteutumista arvioidaan vuosittain ja vuoden 2014 liittokokoukseen valmistellaan uusi toimintaohjelma vuosille 2015–2020.

TOIMINTA

Organisaatio-taso	Mielenterveys-yhdistys, paikalliset	Mielenterveys-yhdistykset, valtakunnalliset	Mielenterveysyhdistykset, alueelliset mt-yhdistykset ja tiimit	Keskusliitto, keskusliitto	Keskusliitto, aluekeskukset
Toiminta-alue	Yhden tai useamman kunnan alue	Koko Suomi	Useamman yhdistyksen alue	Koko Suomi	Aluekeskusten määrä pidetään vähintään nykyisenä
Perustehtävät	Vertaistuki ja paikallinen edunvalvonta sekä asennetyö	Vertaistuki ja asennetyö	Vertaistuki ja alueellinen edunvalvonta sekä asennetyö	Valtakunnallinen edunvalvonta (ml. lainvalmistelu) ja asennetyö, esikuntatehtävät, asiantuntijatehtävät ja neuvonta	Jäsenyhdistysten tukeminen, alueellinen edunvalvonta, asennetyö ja neuvonta
Tavoitteet	Mt-kuntoutujien ja heidän läheistensä hyvinvoinnin ja sosiaalisen rohkeuden lisääntyminen	Mt-kuntoutujien ja heidän läheistensä hyvinvoinnin ja sosiaalisen rohkeuden lisääntyminen	Yhdistysten elinvoimaisuuden ja monimuotoisuuden turvaaminen ja toisilta oppinen	Yhdistysten elinvoimaisuuden ja monimuotoisuuden turvaaminen Liiton talouden turvaaminen ja hallinnon yksinkertaistaminen	Yhdistysten elinvoimaisuuden ja monimuotoisuuden turvaaminen Alueellisenä asiantuntijana toimiminen
Toiminnan keinot	Yhdistystoiminta: esim. jäsenten osallistuminen hallintoon, taloudenhoitoon, tiedotukseen ja jäsentöimintään -> potilasuralla sosiaalisella uralle Edunvalvonta: erityisesti kuntien lakien soveltamiskäytäntöihin vaikuttaminen -> paremmat käytännöt ja usko omaan vaikutusmahdollisuuksiin Päiväkuntoutus yhdistysten tiloissa yhdessä kunnan ammattilaisten kanssa -> toisilta oppiminen esim. (TRIO-menetelmä) keinoja omaan kuntoutumiseen työkirjajaksit (kuntoutuja, ammattilainen ja omainen yhdessä) Prospekt-ohjelma Päihteet ja mielenterveys-opas Koulutettujen vertaistukijien harrastusryhmät -> uudelleen sairastumisen ennaltaehkäisy Hauskanpito, ilo ja kulttuuri -> uudelleen sairastumisen ennaltaehkäisy Verkostoituminen muiden kansanterveysjärjestöjen kanssa -> katse ulospäin Jutut paikallisiin lehtiin ja Revanssiin	Yhdistystoiminta: esim. jäsenten osallistuminen hallintoon, taloudenhoitoon, tiedotukseen ja jäsentöimintään Päiväkuntoutus ja oman erityisalueen materiaalin tuotanto (esim. äänet, masennus, syömishäiriöt) Työkirjajaksit: liiton yhteiset sekä oman toimialueen erityiskurssit ja liiton jäsenyhdistysten vastaavien koulutus yhdessä liiton kanssa Hauskanpito, ilo ja kulttuuri Verkostoituminen	Yhdistystoiminta: hallinto, talous, tiedotus ja jäsentöiminta Edunvalvonta: erityisesti maakuntien alueilla mm. lakien soveltamiskäytäntöihin vaikuttaminen Alueellisten kansalaisten neuvontapalveluiden tarjoaminen Koulutusten tilaaminen liitolta ja koulutuksen tarjoaminen Osaamisen tarjoaminen liiton ja muiden jäsenyhdistysten käyttöön -> vuonna 2002 liitto-kokouksen periaateohjelmassa hyväksytyt osaamiskeskusajattelun kehittäminen Verkostoituminen -> osallistuminen mielenterveysneuvostojen (potilas- ja omaisneuvostojen työhön) Aueellisen kuntoutustoiminnan järjestäminen yhdessä liiton kanssa	Hallinto -> riittävän toimiva ja kevyt Henkilöstöhallinto -> työntekijät lähelle yhdistyksiä Talous -> resurssien turvaaminen ja niiden oikeudenmukainen jakaminen Viestintä -> oikean ja kiinnostavan tiedon välittäminen sekä sisäisen vuoropuhelun edistäminen -> Revanssin ja nettisivuston tehokkaampi hyödyntäminen Neuvontapalvelut -> myös yhdistysten kouluttaminen suuren yleisen neuvonnan ohella Arviointi ja tutkimus -> alue-työssä kehitettyjen yhdistysten arviointimenetelmien käyttöönotto Kokemusravinnon kehittämisen osaksi Mieli 2009 -ohjelman käytäntöjä Tiedon kerääminen, yhteiskunnallinen luotaus Kuntoutus ja perheyö: kuntoutustoiminnan kehittäminen ja organisoiminen, kuntoutusurssien kehittäminen Koulutus: oman kentän ja ammattihenkilöstön koulutus, materiaalin tuotanto Yhteiskuntasuhteet ja liittotason järjestöyhteistyö Verkostoituminen Valtakunnalliset haikkeet, kuten koulukampanjat Liikunnan ja kulttuurin tukitehtävät	Aluekeskusten määrän vähentämisen lisäksi Yhdistysten tukeminen, alueellinen edunvalvonta, asennetyö ja neuvonta Yhdistysten elinvoimaisuuden ja monimuotoisuuden turvaaminen Alueellisenä asiantuntijana toimiminen Talous -> alueellisten avustusten myöntäminen Osa henkilöstöhallinnosta Yhdistystoiminnan koulutus ja tuki Neuvontapalvelut Verkostoituminen alueen toimijoiden ja vaikuttajien kanssa Alueellisen ja paikallisen järjestölähtöisen kuntoutustoiminnan tukeminen ja tarvittaessa järjestäminen Alueellisesta esillä olosta huolehtiminen viestinnässä yhdessä liiton viestinnän kanssa
Vapaaehtois-toiminta*	Yhdistysten toiminta perustuu pääosin vapaaehtoisuuteen. Palkattu henkilöstö osallistuu vapaaehtoisuuteen tai sitten tekee töitä sitoutuneesti kohdennetuissa projekteissa. Jatkossa haetaan resursseja myös toiminnan järjestämiseen ilman henkilöstön palkkauksia. Erytynen huomio kiinnitetään vapaaehtoisten kiittämiseen ja jaksamiseen.	Valtakunnallisten yhdistysten toiminta perustuu pääosin vapaaehtoisuuteen, vaikka niillä voi myös olla palkattua henkilöstöä toiminnan organisoimiseen. Haetaan suoraan resursseja myös toiminnan järjestämiseen ilman palkkauksia. Erytynen huomio kiinnitetään vapaaehtoisten kiittämiseen ja jaksamiseen.	Alueellinen toiminta perustuu pääosin vapaaehtoisuuteen. Niillä voi myös olla palkattua henkilöstöä toiminnan organisoimiseen. Haetaan resursseja myös toiminnan järjestämiseen ilman palkkauksia. Erytynen huomio kiinnitetään vapaaehtoisten kiittämiseen ja jaksamiseen.	Liitto kouluttaa vapaaehtoisia ja hankkii resursseja myös yhdistysten vapaaehtoisuutta. Alueellisten mielenterveysneuvostojen (potilas- ja omaisneuvostot) vapaaehtoisjäsenien resurssit; matkat, kulut. Järjestää virkistystä vapaaehtoisille. Liiton kursseilla ja palveluissa on myös vapaaehtoisia.	Liitto kouluttaa vapaaehtoisia ja hankkii resursseja myös yhdistysten vapaaehtoisuutta. Järjestää virkistystä vapaaehtoisille. Kursseilla ja aluekeskuksissa on tehtäviä myös vapaaehtoisille. Alueellisten mielenterveysneuvostojen (potilas- ja omaisneuvostot) vapaaehtoisjäsenien resurssit; matkat, kulut.
Palautteen keruu	Jäseniltä ja yhteistyökumppaneilta Tilastointi, arviointi	Jäseniltä ja yhteistyökumppaneilta Tilastointi, arviointi	Jäseniltä ja yhteistyökumppaneilta Tilastointi, arviointi	Liitto kehittää yhdessä toimintalojojensa kanssa selkeän yhdistysten toimintaa kuvaavan palautelomakkeen. Asiakkailla, yhdistyksiltä ja yhteistyökumppaneilta Kyselyin eri kohderyhmiltä Tilastointi, arviointi	Liitto kehittää toimintalojojensa kanssa selkeän yhdistysten toimintaa kuvaavan palautelomakkeen. Asiakkailla, yhdistyksiltä ja yhteistyökumppaneilta Alueuuvostoilta Tilastointi, arviointi
Eryityisesti kehitettävää	Palautteen keruun, arvioinnin ja raportoinnin kehittäminen** Jaksamisesta huolehtiminen Uudet rahoituskanavat, esim. ostopalvelu kunnalta*** Keskinäinen yhteistyö**** Uudet jäsenryhmät ja sosiaalinen media Osuuskuntatoiminta	Palautteen keruun, arvioinnin ja raportoinnin kehittäminen** Jaksamisesta huolehtiminen Uudet rahoituskanavat*** Keskinäinen yhteistyö**** Uudet jäsenryhmät ja sosiaalinen media Osuuskuntatoiminta Tietopalvelun nettineuvonnan kehittäminen****	Palautteen keruun, arvioinnin ja raportoinnin kehittäminen** Jaksamisesta huolehtiminen Uudet rahoituskanavat, esim. ostopalvelu kunnalta *** Keskinäinen yhteistyö**** Tietopalvelun laajentaminen myös alueellisten yhdistysten toiminnaksi ja sen resurssit Uudet jäsenryhmät ja sosiaalinen media Osuuskuntatoiminta	Palautteen keruun, arvioinnin ja raportoinnin kehittäminen** Vuonna 2002 periaateohjelmassa mainittu osaamiskeskusten määrittely; paikka, osaamisalue, yhteinen sopimus Uudet rahoituskanavat*** Keskinäinen yhteistyö**** Johtoryhmyöskentelyn kehittäminen Markkinointi Tietopalvelun laajentaminen myös alueellisten yhdistysten toiminnaksi ja sen resurssit Uusien jäsenryhmien huomiointi säännöissä ja sosiaalisen median hyväksikäyttö esim. neuvontapalveluissa Osuuskuntatoiminta	Palautteen keruun, arvioinnin ja raportoinnin kehittäminen** Periaateohjelmassa mainittu osaamiskeskusten määrittely; paikka, osaamisalue, yhteinen sopimus Uudet rahoituskanavat myös alueelle*** Yhdistysten ohjaaminen myös arvioinnin kehittämisessä Keskinäinen yhteistyö**** Tietopalvelun laajentaminen myös alueellisten yhdistysten toiminnaksi ja sen resurssit Uusien jäsenryhmien huomiointi säännöissä ja sosiaalisen median hyväksikäyttö esim. neuvontapalveluissa Osuuskuntatoiminta
Muuta	Voi olla liiton osaamiskeskus omalla alueellaan, tehtävät sovitetaan tapauskohtaisesti	Voi olla liiton osaamiskeskus omalla alueellaan, tehtävät sovitetaan tapauskohtaisesti	Voi olla liiton osaamiskeskus omalla alueellaan, tehtävät sovitetaan tapauskohtaisesti	Rekrytoinnissa erityishuomio kehitettävillä alueilla	Aluejohtajien erikoisosaamisen huomiointi valtakunnallisesti

* Erotetaan selkeästi toisistaan vapaaehtoistoiminta ja palkkioerusteinen vertaistuki. Jokainen toimeksiantaja määrittelee itse palkkioerusteet.

** Palautteen keruu, arviointi ja raportointi: Toiminnan seuraaminen tilastoin, palautteen keruu ja toiminnan arviointi vaativat lähivuosisuoraan eriyttä kehittämistä, jotta raportointi parane. Tällä on suora vaikutus liiton ja yhdistysten rahoitusmahdollisuuksiin.

*** Lähivuosisuora tulee voimakkaasti etsiä uusia rahoitusmahdollisuuksia valtakunnallisesti, alueellisesti ja paikallisesti. Taloutta tulee pystyä myös paremmin ennakoimaan ja hallinnoimaan. Selvitetään sosiaalisten osuuskuntien hyödyntäminen toiminnan järjestämisessä.

**** Liiton, aluekeskusten ja yhdistysten tulee kehittää keskinäistä yhteistyötä: 1. kuntoutus (kuntoutuspalveluja yhdistysten jäsenille), 2. edunvalvonta (koulutus, oppaati, neuvonta), 3. tiedotus (yhteisiä kampanjoita esim. mielenterveysviikkoa hyväksi käyttäen ja koulutusta yhdistysten tiedotustoiminnan kehittämiseksi)

Tervetuloa Pohjoismaiseen kesätapaamiseen



Tervetuloa mukaan Pohjoismaiseen kesätapaamiseen risteilyalus Kristina Brahelle 23. –27.8.2010.

Kesätapaaminen järjestetään jo 25. kertaa. Tapahtuman järjestävät yhteistyössä Mielenterveyden keskusliitto ja Nordisk föreningen för social och mental hälsa.

Osallistumismaksu on 500 e/hlö (2 hlön hytti) ja 700 e/hlö (1 hlön hytti). Viimeinen ilmoittautumispäivä on 24.5.2010.

Kristina Brahe purjehtii Helsingistä länteen. Reitillämme kesä, historia ja nykyhetki punoutuvat yhteen. Ensimmäinen pysähdyspaikkamme on Tammisaari, joka sai kaupunkioikeudet jo vuonna 1546 ja on nykyään osa Raaseporia. Hyvin säilynyt vanhakaupunki, puistot satoja vuosia vanhoine tammineen sekä perinteiden ja nykyajan oivallinen yhdistäminen on Tammisaarta parhaimmillaan.

Tammisaaresta suuntaamme ulkomerelle ja saavumme seuraavaksi Jurmon moreenikankaille. Huikea maisema tarjoaa pirunpeltoa seitsemän kilometriä – ja vielä runsaat pari mailia meren alla. Jurmo on Salpausselän eteläisin kärki, ja merta riittää silmän kantamattomiin. Iltapäiväksi purjehdimme eteläisimpään Suomeen eli Utön linnakkeelle – ja luotsisaareen. Utössä opastettu tutustuminen majakkakirkkoon.

Utöstä saavumme Maarianhaminaan. Täällä on tarkoitus otella pokaalista, eli pelaamme lentopalloa! Maarianhaminassa on myös mahdollisuus omatoimisesti tutustua kaupunkiin.

Maarianhaminasta suuntaamme Ahvenanmaan Kökariin. Kökarissa opastettu tutustuminen Kökarin kirkkoon.

Kökarin jälkeen ylitämme Kihdin ja purjehdimme Nauvoon. Sieltä löydämme perinteisen kirkonkylän harmaakivikirkkoineen, käsityöputiikkeineen, pienoislaivanäyttelyineen ja kahviloineen.

Aamuksi purjehdimme takaisin Helsinkiin, ja toivottavasti jokaisella on mukana mukavia muistoja ja elämyksiä ainutlaatuiselta Saaristomereltä!

Lisätietoja tapahtumasta:

kuntoutussihteeri Isko Kantoluoto
puh. 050 306 8379
kuntoutusjohtaja Tiina Johansson
puh. 040 704 2538

TOIMIPISTEET

HELSINGIN HYVÄN MIELEN TALO

Ratakatu 9
00120 Helsinki
Puh. (09) 5657 730
Faksi (09) 5657 7334
Avoinna ma–pe 8.30–15.30

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

Tietopalvelu Propelli, Helsinki

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

Sosiaalineuvonta

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

Oikeusneuvonta

(09) 5657 7327
Ti 9.00–12.00, to 12.00–15.30

Hyvän mielen galleria

Avoinna ma–pe 13.00–17.00
Poikkeukset aukioloajoissa:
www.hyvanmielengalleria.fi

KUOPION ALUEKESKUS

Minna Canthin katu 4 C, 3. krs
70100 KUOPIO
Käynti Satamakadun puolelta

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

TURUN ALUEKESKUS

Läntinen pitkäkatu 35, 2. krs
20100 Turku

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
Niittäjätie 13 A
01660 Vantaa
(09) 2769 1044
(09) 4114 3654

LIIKUNTASIHTEERI

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

KORJAUSNEUVONTA REMPPA, JYVÄSKYLÄ

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

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



Mielenterveyden keskusliitto

www.mtkl.fi

PALVELUKSEEN HALUTAAN

Etsimme kotitalouksille suunnattuun provisiopalkkaiseen lehtimyyntiin

joko toimistollemme Helsingin Malmille tai kotoa käsin tehtävään työhön.

MYYJÄÄ

Myynti on päiväsaikaan koteihin tehtävää puhelinmyyntityötä. Yritys tarjoaa perehdytyksen tehtävään ja MTKL:n toimintaan, kaiken myyntimateriaalin sekä normaalin työsuhteen edut. Järjestämme henkilökunnallemme virkistystoimintaa. Yrityksellämme on kokemusta myös vajaakuntoisten työntekijöiden työllistämisestä. Työaika voidaan sovittaa hakijan omiin tarpeisiin.

Ota rohkeasti yhteyttä myyntipäällikkö Tapio Viljaseen – sovitetaan jatkosta: Oy MTKL Vireä Mieli Ab, myyntipäällikkö Tapio Viljanen, p. 046 850 7585, tapio.viljanen@mtkl.fi

Käsikädessä

HYVÄN MIELEN HYÖTYLEHTI



Käsikädessä

HYVÄN MIELEN HYÖTYLEHTI



Käsikädessä

HYVÄN MIELEN HYÖTYLEHTI

Oy MTKL Vireä Mieli Ab

Malmin kauppatie 26, 4. krs, 00700 Helsinki

Oy MTKL Vireä Mieli Ab on Mielenterveyden keskusliiton (MTKL) omistama kustannus- ja varainhankintayhtiö. Päätuotteemme ovat Käsikädessä-lehti ja Käsikädessä-kalenteri sekä Pieni keltainen ja Nuori mieli -kriisivihkot. Yrityksemme liikevaihto on n. 700 000 euroa ja taloutemme vakaalla pohjalla.

Vielä ehtii hurraamaan Mestaruusturnaukseen

Vaikka joukkueiden ilmoittamisaika Mielenterveyden keskusliiton Mestaruusturnaukseen onkin ohi, vielä ehtii seuraamaan tiukkaa kamppailua ja hurraamaan suosikeilleen. Mestaruusturnaus pidetään nimittäin ensi viikonloppuna 15.–16.5.2010 Kuopio-hallissa.

Valtakunnallinen turnaus kokoaa mielensterveysalan joukkueet taistelemaan mestaruuksista jo yhdeksättä kertaa. Turnauksen lajeina ovat salibandy ja lentopallo.

Salibandypelit pelataan lauantaina ja lentopallopelit sunnuntaina. Turnaukseen osallistuu Mielenterveyden keskusliiton paikallisyhdistysten joukkueita sekä muita mielensterveysalan joukkueita.

Ottelut alkavat 10.00 ja niihin on vapaa pääsy. Kuopio-halli sijaitsee osoitteessa: Kuopio-halli, Opistotie 4, Kuopio.

Mestaruusturnauksen tulokset julkaistaan Mielenterveyden keskusliiton nettisivuilla www.mtkl.fi sekä Revanssissa 3/2010, joka ilmestyy viikolla 37.

Mielenterveyden keskusliiton mestaruusturnaus pelataan viikonloppuna Kuopiossa. Kuva vuoden 2007 mestaruusturnauksesta.



YLEISURHEILUKISAT

Mielenterveyden keskusliiton viidennettoista yleisurheilumestaruuskilpailut järjestetään tänä vuonna Espoossa, Leppävaaran urheilupuiston kentällä lauantaina 21.8.2010 klo 10 alkaen.

KILPAILULAJIT: Perinteiseen tapaan kilpailulajeina ovat: 3-ottelu, 1000m:n kävely ja ruotsalaisviesti. 3-ottelu koostuu 60m:n juoksupätkästä, pituushypystä sekä kuulantönnöstä. Ruotsalaisviestissä kokonaismatka on 1000m:ä ja joukkueessa on neljä viestinviejää. Matkat jakautuvat viestijuoksijoille seuraavasti: 100m, 200m, 300m ja 400m. Jokaisessa viestijoukkueessa on oltava vähintään yksi nainen.

SARJAT: 3-ottelussa ja kävelyssä on miehille ja naisille omat sarjansa ja lisäksi kilpailijat jaetaan eri sarjoihin ikänsä perusteella. Sarjat ovat naiset yleinen, 35v, 45v, 55v ja 65v, miehet yleinen, 35v, 45v, 55v ja 65v. Yleiseen sarjaan kuuluvat siis kaikki 34-vuotiaat ja sitä nuoremmat. 35-vuotiaitten sarjaan puolestaan kuuluvat kaikki, jotka täyttävät tänä vuonna 35–44 vuotta. 45-vuotiaitten sarjassa kilpailevat 45–54-vuotiaat jne.

YHDISTYSPISTEET: Kilpailuissa kaikki kilpailijat saavat pisteitä. Saman yhdistyksen kilpailijoinen pisteet lasketaan yhteen yhdistyksen joukkuepisteiksi. Mitä enemmän yhdistyksestä on osallistujia, sitä enemmän pisteitä kertyy joukkuekisassa. Eniten pisteitä saanut yhdistys saa kiertopalkinnon itselleen vuodeksi.

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

RUOKAILU: Ruokailu järjestetään kentällä tai sen läheisyydessä. Lounaan hinta, yms. tiedot ilmoitetaan myöhemmin.

MAJOITUS: Yhteistä majoitusta ei ole järjestetty, vaan osallistujat huolehtivat majoituksesta tarvittaessa itse.

Ilmoittautuminen kisoihin tapahtuu kirjallisesti (postitse tai sähköpostitse) liikuntasihteerille 6.8.2009. mennessä. Muistathan ilmoittautua ajoissa, sillä jälki-ilmoittautuneita kisoihin ei voida ottaa. Ilmoittautumisessa tulee käydä ilmi seuraavat asiat: nimi, osoite, puhelinnumero, syntymävuosi, yhdistys, osallistuttavat lajit.

Virallisten lajien lisäksi kentällä voi kokeilla myös hauskoja oheislajeja, joihin ei tarvitse ilmoittautua etukäteen.

Yleisurheilumestaruuskilpailuihin ilmoittautumiset:
Mielenterveyden keskusliitto ry
Liikuntasihtööri vs. Aino Hokkanen
Hämeenkatu 13 B 4. krs
33100 Tampere
aino.hokkanen@mtkl.fi

Liikuntavastaavien peruskurssilla Joensuussa



Liikuntavastaavien peruskurssilla opeteltiin muun muassa monipuolista keppijumppaa.

Liikuntavastaavien peruskurssi järjestettiin Joensuussa Itä-Suomen Liikuntaopistolla syyskuussa. Kurssille oli lähes 30 hakijaa, joista tiukan karsinnan kautta 14 hyväksyttiin.

Kurssi alkoi tutustumisella ja kahvittelulla. Tutustuminen toisiimme sekä ohjaajaan Ainoon ja vertaisohjaajana toimineeseen Tuulaan sujui ongelmitta. Aino ja Tuula kertoivat myöhemmin kurssin lopussa, että millään aikaisemmin heidän pitämillään kurseilla hyvä yhteishenki ja yhteenkuuluvuuden tunne ei ole muodostunut niin nopeasti ja mutkattomasti kuin tällä kurssilla. Me kurssin osanottajat, 7 naista ja 7 miestä, saimme kiitokset heiltä.

Kurssin ohjelma sisälsi sekä teoriaa että monipuolista liikuntaa. Lisäksi oli kaikkien yhteinen illanvietto- ja saunailta sekä tanssi-ilta

läheisellä Jokiasemalla. Ilta oli todella mieleenpainuva ja hauska imitoineen, vitseineen ja lauluineen, uskonnollisuonteista ohjelmaakaan unohtamatta.

Kurssiohjelmaan sisältyi sauvakävelyä, Pehmis-lentistä, frisbee-golfia, keppijumppaa ja vesipullojumppaa. Lisäksi saimme tietoa terveellisestä ravitsemuksesta videolta. Ryhmätöitä sisältyi myös kurssin ohjelmaan, ja kaksi kertaa saimme kukin ohjata liikuntaryhmää.

Monien kurssilaisten mielestä hauskinda oli varmasti Jumppa-coc-tail viimeisenä kurssipäivänä. Meillä jokaisella oli käytettävissämme pehmeä, joustava, isokokoinen pallo, jonka kanssa teimme yllättäviäkin liikkeitä, ja kaikilla oli todella hauskaa.

Mikä tärkeintä, ruoka oli myös

Itä-Suomen Liikuntaopistolla varmaan kaikille mieluinen ja ravitseva. Meille tarjottiin kaksi lämmintä ruokaa päivässä, minkä lisäksi aamupala ja iltapala. Torstaina meille tarjottiin lettuja Jokiasemalla naisten paistaessa letut miesten saunomisaikana.

Lopuksi haluan lausua erityiset kiitokset kurssin onnistumisesta kaikille kurssilaisille ja ennen kaikkea ihanille ohjaajillemme. Kurssin johtaja Aino iloisella, reippaalla ja välittömällä olemuksellaan sai meidät kaikki viihtymään ja tuntemaan olomme miellyttäväksi. Vertaisohjaaja Tuula onnistui myös tehtävässään erinomaisesti.

Kiitokset kaikille!

Pentti Nuutinen
Juuan Mielenterveysyhdistys
Mielekäs ry:n liikuntahankkeen ohjausryhmän jäsen

LIIKUNTAVASTAAVIEN PERUSKURSSI

Liikuntavastaavien peruskurssi on tarkoitettu Mielenterveyden keskusliiton paikallisyhdistysten liikuntatoiminnasta vastaaville henkilöille tai niille, jotka vasta suunnittelevat liikuntaryhmän ohjaamista omassa yhdistyksessään. Peruskurssilla perehdytään liikunnan perusasioihin niin käytännössä kuin teoriassakin vertaistuen voimaa unohtamatta. Tavoitteena on rohkaista kurssilaisia ryhmän ohjaamisen alkuun ja antaa välineitä ns. matalan kynnyksen liikuntaryhmien perustamiseen. Kurssilla tutustutaan monenlaisiin liikuntamuotoihin kuten sauvakävelyyn, vesiliikuntaan, keppijumppaan, lihaskuntoharjoitteluun sekä erilaisiin peleihin ja leikkeihin. Kurssille otetaan 14 kurssilaista.

Seuraava liikuntavastaavien peruskurssi järjestetään 26.9.–1.10.2010 Piispalassa Kannonkoskella.

Piispala on suosittu luonto-, liikunta- ja nuorisomatkailekeskus luonnon keskellä Keski-Suomessa Kivijärven rannalla. Hakuaika päättyy 1.9.2010.

Kurssin hinta:

Kurssien omavastuu on 30 euroa. Toivottavaa on, että hakijan yhdistys maksaisi omavastuusuuden. Matkakulut korvataan kurssilaisille kurssin jälkeen yleisten kulkuneuvojen mukaan. Lisätietoja numerosta 050 383 0236 tai sähköpostiosoitteesta aino.hokkanen@mtkl.fi.

Hakulomakkeita liikuntavastaavien kursseille voi tulostaa osoitteesta www.mtkl.fi sieltä tapahtumakalenteri ja jäsenkoulutus tai tilata alla olevista yhteystiedoista.

Kurssihakemukset ja lisätiedot:

Mielenterveyden keskusliitto ry
Liikuntasihteeri vs.
Aino Hokkanen
Hämeenkatu 13 B 4. krs
33100 Tampere
aino.hokkanen@mtkl.fi

Kuntokortit käyttöön

Mielenterveyden liikuntatoimi arpoo vuosittain liikunta-aiheisia palkintoja kuntokortti-arvontaan osallistuneiden kesken. Vuoden 2009 arvonnassa kolme onnekasta voittivat askelmittarin ja retkeilypyyhkeen.

Jos haluat osallistua tämän vuoden arvontaan, voit tilata liikuntasihteeriltä kuntokortteja itsellesi ja/tai yhdistyksellesi. Kortissa on jokaiselle vuoden päivälle kohta, johon merkitään suoritettu liikuntakerta. Liikuntakertojen määrä ei kuitenkaan vaikuta arvontaan. Kuntokortin täyttämisen tarkoituksena on auttaa liikunta-aktiivisuuden seuraamisessa ja liikuntainnostuksen lisäämisessä.

Kuntokorttien tilaukset ja palautus 31.12.2010 mennessä:

Mielenterveyden keskusliitto ry
Aino Hokkanen
Liikuntasihteeri vs.
Hämeenkatu 13 B 4. krs
33100 Tampere

Liikuntasihteerin uusi osoite:

Aino Hokkanen
Liikuntasihteeri vs.
Mielenterveyden keskusliitto ry
Hämeenkatu 13 B 4. krs, 33100 Tampere
puh. 050 383 0236
aino.hokkanen@mtkl.fi
www.mtkl.fi

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 koetut menetelmät. Kirjassa on myös tietoa päihteistä, kaksoisdiagnoosista ja lääkeriippuvuudesta. Toimittanut Sonja Sykäri. Mielenterveyden keskusliitto 2009

Hinta 22 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 kursseilla 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

KATJA KUKKOLA KRISTA KOSONEN SAMULI EDELMANN PETER FRANZÉN PIRKKA-PEKKA PETELIUS



ARTO HALOSEN ELOKUVA

PRINSESSA

ONNELLISEMPI KUIN YKSIKÄÄN MEISTÄ?



PAULA VESALA ANTTI LITJA PAAVO WESTERBERG IRMA JUNNILAINEN TAPIO LIINOJA

PERUSTUU TOSITAPAHTUMIIN

ART FILMS PRODUCTION esittää KATJA KUKKOLA SAMULI EDELMANN KRISTA KOSONEN PIRKKA-PEKKA PETELIUS PETER FRANZÉN PAULA VESALA IRMA JUNNILAINEN PAAVO WESTERBERG ANTTI LITJA TAPIO LIINOJA ULLA TAPANINEN JOHANNA HAARTTI PERTTI KOIVULA JUUKA MOSKUAARA JANNE KINNUNEN ARTO HEIKKILÄ JUUKA RASILA
Kuvaus HANNU-PEKKA VITIKAINEN Lavastus JUUKA UUSITALO Maskeeraus RIMKA VIRTANEN Pukusuunnittelu RITVA MUKKU
Äänisuunnittelu ANTTI KOUKONEN SAMULI PULLINEN ja JUHA LINNA Musiikki TUOMAS KANTELINEN Leikkaus TUULI KUITTINEN
Käsikirjoitus ARTO HALONEN PIRJO TOIKKA ja PAAVO WESTERBERG Ohjaus ja tuotanto ARTO HALONEN



ELOKUVATEATTEREISSA 10.9.2010

Vertaistukiarpa

Vielä ehdit ostaa vertaistukiarvan netistä ja tukea vapaaehtoista mielenterveystyötä.

Yhden arvan hinta on 3 euroa.

Palkintoja on tuhansia ja pääpalkintona Saab 93-henkilöauto.

Nettiarparajaisiin pääsee Mielenterveyden keskusliiton nettisivun kautta www.mtkl.fi

Arpojen myyntiaika päättyy 30.6.2010.

KIRJE-
POSTI-
MERKKI

Mielenterveyden keskusliitto
Ratakatu 9
00120 Helsinki



Ratkes ry järjestää

WWW
WHAT WORKS WELL

**MAHDOLLISUUTEESI OPPIA MESTAREILTA:
Dr. Robert Biswas-Diener (USA) ja
Paul Z. Jackson (UK) Helsingissä**



15.-16.11.2010

WWW
WHAT WORKS WELL

**Positiivinen psykologia ja
ratkaisukeskeisyys**

17.11.2010

WWW
WHAT WORKS WELL

**Sharing secrets of workshops
that work**

Kohderyhmät:

valmentajat, coachit, kouluttajat, kehittäjät, konsultit, esimiehet, työhoojaajat, terapeutit, lääkärit, sosiaalityöntekijät, opettajat.

Tutustu ohjelmaan ja ilmoittaudu:
www.ratkes.fi

Huom.!
MTKL:n jäsenet osallistuvat kumppanuushinnalla.



Järjestäjät:
Ratkaisu- ja voimavaruusautoneiden menetelmien edistämisyhdistys Ratkes ry yhteistyössä Helsingin yliopiston Koulutus- ja kehittämiskeskus Palmenian sekä Mielenterveyden keskusliitto ry:n kanssa



Luova hulluus ry ja Studio Lauri Leinonen järjestävät

Laulusta iloa ja voimaa -kurssin

2.-7.6.2010 Ristiinassa.

Työskentelyä ryhmässä ja yksityisesti pianistin ja laulunopettajan kanssa. Pyritään valmistamaan noin viiden laulun kokonaisuus.

Kurssimaksu 270 e + Alv 22%
(sisältää opetuksen ja majoituksen).

Ruoat omakustannushintaan.

Lisätietoja: Ulla Linjama-Lehtinen 044 373 7799

AVOIN TV aloitti toimintansa

Yhteisö- ja kansalaistelevisio Outokummun mielenterveysyhdistys VÄLKE ry on avannut uudenlaisen nettitelevisio AVOIN TV:n, jossa henkistä hyvinvointia edistävää kansalaistoimintaa esitellään sosiaalisen verkkomedian välityksellä. Ohjelmat näkyvät internetissä osoitteessa www.avoin.tv.

– AVOIN TV on internetissä näkyvä yhteisö- ja kansalaistelevisio, joka esittää kansalaisjärjestöjen ja niissä toimivien henkilöiden elämästä ja arjesta kertovaa tuotantoa. Lähtökohtaisena ideologiana on välittää aiemmin julkaisemattomia tai vähälle huomiolle jääneitä kansalaisnäkökulmia laajempaan tietoisuuteen, valottaa projektipäällikkö Petri Kokko.

AVOIN TV:n Facebook fanisivuilla on seurattavana Facebook yhteisön julkista keskustelua videoiden sisällöstä. Twitterin kautta välittyy tieto palvelussa julkaistuista uusista videoista.



AVOIN TV:n katsojat voivat lähettää omia henkisistä hyvinvoinnista kertovia julkaisuedellytykset täyttyviä videoita julkaistavaksi AVOIN TV:n ohjelmistossa.

AVOIN TV on osa VÄLKE ry:n

hallinnoimaa RAY:n rahoittamaa TOUHU-yhteyskeskus hanketta, jonka tavoitteena on verkostoida järjestöjä uudenlaisen kansalais-toimintaan kehittyvän teknologian hyödyntämisen kautta.



Mielentaide ry:n toiminnan tarkoituksena on edistää mielenterveyskuntoutujien yhteiskunnallisia taitteentekomahdollisuuksia ja vertaistoiminnalla luoda jäsenilleen erilaisia selviytymiskeinoja taiteen avulla omasta henkisestä sairaudestaan. Toiminta on valtakunnallista.

Mielentaide ry täyttää 5 vuotta 29.5.2010 ja tapahtumaa juhlistetaan avoimella Tallinnan risteilyllä.

Henkilöjäsenluokkia yhdistyksellä on 3: varsinaisjäsenet, läheisjäsenet (vars.jäsenien avo/aviopuolisot) sekä nuorisojäsenet (15-17v). Jäsentoiminta-alueita on kuusi.

Tulevaa toimintaa:

- 29.5 juhlaristeily päiväristeilynä Tallinnaan
- 6.6 Purista perkele! –kesäteatterinäytös Helsingissä
- 12.-13.6 perinteinen luontomiitti Lammilla Evon retkeilyalueen tuntumassa
- 2.7.-29.8 Veturi höyryä 9:n pysäkin kautta kohti pääteasemaa; kyseessä on yhdistetty vertaistukiryhmä + liikuntaryhmä, johon yhteisosallistujamäärä on 12.
- Taidenäyttely heinä- tai elokuussa.
- Elokuussa: Mustion päiväretki sekä Joutsan kulttuuri- ja virkistysleiri (2vrk).
- Syksyllä taidepaja Hyvinkäällä.

Katso päivitettyjä lisätietoja toimintakalenteristamme. Vertaistukea tarjoaa lisäksi suosittu Mielenpurkupa -keskustelufoorumi.



VERTAISTUKILEIRI
20.-22.8.2010

AGORA RY

Isojärven Kansallispuistossa

Leiri on avoin kaikille keskusliiton jäsenyhdistyksen jäsenille. Osallistumismaksut Agora ry:n jäsenille 35 euroa ja muut 70,- euroa/ henk./ leiri. Hinta sisältää kuljetukset kokoontumispaikalta Kansallispuistoon j takaisin Kuhmoisten tai Länkipohjan taajamaar muonat ja majoituksen, saunomiset sekä osallistuva ohjelman. Osallistuva ohjelma tarkoittaa perinteiste vertaistukikeskustelujen lisäksi leirielämää, se yhdessä tekemistä, kokkaamista, eväiden syöntiä saunan lämmittämistä, siivoamista, tiskaamista jne. Vapaavalintaisena on mm. marjastusta, sienestystä luonnonvalokuvausta tai – maalausta, harrastus mieltymysten mukaan. Mukaan mahtuu 16 leiriläistä joilta edellytetään kohtuullista maastossa liikkumise taitoa. Maasto Isojärven Kansallispuistossa on melk vaativaa, tosin leirimiljööstä poistuminen ei ol välttämätöntä. Tukikohta ja majoittuminen ovat entisessä Lortikka- nimisessä metsätyömieste kämpässä. Tutustu kohteeseen ja Kansallispuisto sääntöihin, näiden noudattamisesta vastaa jokaine henkilökohtaisesti:

<http://www.luontoon.fi/page.asp?Section=1315&Item=3269>

Huomioitavaa: Erityisruokavalioon on varauduttava omatoimisesti. Kansallispuistossa ei ole sähköä ja Gps – kuuluuus on heikko.

Varusteet ja kokoontuminen: Varusteluettelo ja ohjeet kokoontumispaikalle lähetetään valituille.

Hakemukset: Vapaamuotoisesta hakemuksesta tulee olla nimi, posti- ja sähköpostiosoite, gsm-numero, yhdistys ja maininta sairauksista jotka saattavat aiheuttaa äkillisiä oireita sekä niiden ensiapuohjeet. Mainitse myös mahdolliset ensiapu- ja suunnistus taidot. Hakemukset sähköpostilla osoitteeseen agora.retket@gmail.com. Hakemusten tulee olla nerillä 31.7.2010 mennessä.

Pollesta potkua ry tiedottaa

KSL:n kanssa yhteistyössä järjestetään kurssi

Ratsastusvaellus islanninhevosilla

31.7. – 3.8.2010 Joutsa, Saagatali/ Hevosvoimala.

Voit osallistua koko ajaksi tai lyhyemmäksi. Päivämatkat noin 4 t a 22 e/t. Majoitus ja ruoat 25 e /pvä.

Haku 31.6.2010 mennessä

Kurssi on päihteetön.

Vapaamuotoiset hakemukset, joissa tulee ilmetä henkilö- ja yhteystietojen lisäksi oma kuvaus tilanteesta, miksi hakee ja miten arvelee hyötyvänsä kurssista osoitteeseen Ulla Linjama-Lehtinen/ Pollesta potkua ry, Hirvihaarantie 213, 04680 Hirvihaara.

Lisätietoja:

Ulla Linjama-Lehtinen
puh 044 3737799
tai Ilkka Malinen 0407318621 tai
vertaistuki@pollestapotkua.net



Aluekeskukset esittäytyvät: Kuopion aluekeskus toimii laajalla alueella

Aluekeskuskerroksella olemme tällä kertaa Mielenterveyden keskusliiton syntysijan Iisalmen liepeillä Kuopion aluekeskuksessa. Aluekeskuksella on toimipiste myös Jyväskylässä. Kuopion aluekeskuksen toimialue ei nimestään huolimatta rajoitu ainoastaan Savoan, sillä toimialueen sisään jää monta maakuntaa: Etelä-Karjala, Pohjois-Karjala, Etelä-Savo, Pohjois-Savo, Keski-Suomi, Kainuu ja osa Pohjois-Pohjanmaata ja Keski-Pohjanmaatakin Vertaistukea ja vaikuttamista monen eri heimon voimin ja mielenterveysyhdistyksiä on alueella 72.

Aluekeskusjärjestelmän tarkoituksena tuoda liiton tarjoamat palvelut mahdollisimman lähelle yhdistystä, läheisyys ei tosin merkitse kaikille maantieteellistä läheisyyttä välimatkojen Suomessa. Aluekeskuksessa on liiton toiminnanaloista järjestöpalvelut, tietopalvelu Propelli, alueellinen kuntoutustoiminta, asuntojen korjausneuvonta ja Turvanen Jyväskylässä.

Yhdistykset vahvuutena

Alueellisen työn vahvuutena meillä on suhteellisen tiheä yhdistysverkko, ja yhdistysten erilaisuus on rikkaus. Monella yhdistyksellä on osaamista ja tietotaitoa toiminnan kehittämiseen jollakin tietyllä osa-alueella, jonka soisi saatavan muidenkin käyttöön. Ilahduttavan monet yhdistykset ovatkin aloittaneet yhteistyön nähdessään mahdollisuuden yhteistyön voimassa. Tulevaisuudessa on syytä tukea ja kehittää uudenlaisia yhdistysten keskinäisiä yhteistyömuotoja ja tuoda yhä paremmin esille yhdistysten erilaista osaamista.

Keskeisenä toiminnan muotona on koulutuksen, tuen ja neuvonnan tarjoaminen yhdistyksille. Järjestöväelle tarjotaan koulutusta ja tapahtumia niin yhdistystoiminnan perusasioista, vaikuttamistyöstä, edunvalvonnasta kuin myös monista yhdistyksille tärkeistä ajankohtaisista asioista. Vertaistukeen perustuva toiminta on keskeinen osa yhdistystoimintaa. Ryhmätöiminnan tukemiseen yhdistyksissä on tarjottu koulutusta ja tukipäiviä ryhmänohjaajille. Tarjonnassa on tavoitteena tasavertaisuus ja mahdollisimman hyvä saavutettavuus tapahtumiin ja koulutuksiin. Alueen laajuudesta ja tarjonnan määrästä johtuen kaikki tilaisuudet eivät ole lähellä juuri omaa yhdistystä.

Yksi tärkeä toiminnanmuoto on aluepäivät, joille yhdistysten luottamushenkilöt ovat kokoontuneet keskustelemaan ajankohtaisista asioista ja samalla tutustumaan muiden yhdistysten toimintamuotoihin.



KUVA: PETRI KOKKO

Yhdistysten alueelliset tapaamiset ovat tärkeä osa liiton aluetyötä. Kuva Kuopion aluepäiviltä maaliskuussa 2010.

Aluekeskus on tarjonnut kaikille alueensa yhdistyksille mahdollisuuden osallistua näihin tapahtumiin – vaikuttamaan yhdessä ja tuomaan yhteisen keskusteluun mielenterveyskuntoutujille tärkeitä asioita. (huom. kuva aluepäiviltä) Viime maaliskuussa olleille aluepäiville osallistuikin lähes 80 yhdistystoimijaa ympäri laajaa aluetta.

PROPELLI – tietoa käymällä tai puhelimitse

Kuopion aluetoimistossa toimii yksi liiton kolmesta Propellin käyntipisteestä.

Käyntipisteet ovat avoinna tiistaisin ja torstaisin kymmenestä kolmeen, jolloin asiakkaat ovat tervetulleita ilman erillistä ajanvarusta, myös nimettömänä. Propellin tarjoamat palvelut ovat asiakkaille maksuttomia, eivätkä edellytä jäsenyyttä yhdistyksissä, vaan kuka tahansa neuvoo kaipaava voi ottaa yhteyttä. Kesällä käyntipiste on suljettu juhannuksesta heinäkuun loppuun. Mutta avautuu jälleen elokuun alussa.

Käyntipisteessä asiakkaita palvelee kuntoutusneuvoja yhdessä vertaisneuvojan kanssa.

Asiakkaina meillä on suurimaksi osaksi kuntoutujia, mutta myös omaisia ja alan ammattilaisia. Olemme keränneet asiakkaitamme varten Propelliin paljon tietoa mielenterveyteen, kuntoutumiseen ja arkielämän sujumiseen liittyvistä asioista.

Usein kuntoutumiseen liittyvät asiat eivät ole niin yksioikoisia, vaan on hyvä saada rauhassa pohdiskella muiden kuntoutujien kanssa omaa elämää ja siihen liittyviä haaveita, unelmia, toiveita ja mahdollisuuksia. Tämä on myös mahdollista Kuopion käyntipisteessä. Asiakkaille on tarjolla neuvonnan, vertaistuen ja esitteiden lisäksi myös kahvia/teetä sekä mahdollisuus netin käyttöön.

Tarvittaessa asiakas voi varata kuntoutusneuvojalle henkilökohtaisen ajan, esim. hoitotuen hakulomakkeen täyttöä tai oman tilanteensa selkiyttämistä varten.

Propelliin ja liiton toimintaan käy usein tutustumassa opiskelijaryhmiä. Ryhmiä vastaanottamassa on kuntoutusneuvoja yhdessä vertaisneuvojan kanssa.

Kuopion vertaisneuvojat osallistuvat perjantaisen vertaistukipuhelimen ylläpitoon yhdessä Helsingin ja Turun vertaisneuvojien kanssa vuoroviikoin.

Propellin neuvontapuhelimeen vastaa ammattilainen maanantaista torstaihin, jolloin on mahdollista puhelimitse saada tukea mieltään askarruttaviin asioihin. Pääsääntöisesti maanantaisin ko. puhelut tulevat Kuopion toimistoon.

Vertaisneuvojat ovat käyneet maakunnissa erilaisissa tilaisuuksissa mm. kertomassa omaa kuntoutumisen tarinaa, tai esittelemässä liiton ja Propellin toimintaa. Yhdistykset jotka ovat suunnitelleet omaa neuvontapistettä toimintansa osaksi ovat hyödyntäneet kokemuksiamme neuvontapisteen suunnittelussa.

Koti kuntoon korjaamalla - Remppa

Mielenterveyden keskusliitto käynnisti vuonna 2002 Remppa-nimisen toiminnan, jonka tehtävänä on mielenterveyskuntoutujien asuntojen peruskorjausneuvonnan antaminen. Jokaiselle meistä oma koti on arjessa selviytymisen perusasia – tuttu oma koti ja oma ympäristö kohentavat jaksamista ja mahdollistaa itsenäistä elämää. Mielenterveyskuntoutujia on autettava siellä missä he asuvat ja korjausneuvonnan lähtökohtana on kuntoutujan oma halu kohentaa asumistaan. Asuminen, koti on osa omaa kuntoutumista ja hoitoa – kunnossa oleva koti auttaa eteenpäin.

Kun oman kodin korjaustarve, pieni tai iso, tulee esille niin korjausneuvojat voivat auttaa. He tulevat apuun kohteen kartoittamisessa ja avustavat rahoitushakemusten laadinnassa. Korjauskustannukset ovat vaihdelleet noin 700 ja 70 000 euron välillä, keskimääräisesti 5000–8000 euroa.

Rahoitusta voi hakea valtion asuntorahastolta eli Aralta, joka rahoittaa 40–60% kustannuksista, joten aina tarvitaan myös omarahoitusta. Lisäksi muina rahoituskanavina voi olla sosiaalitoimistojen avustukset, seurakuntien avustukset ja jopa hyväntekeväisyysjärjestöt.

Korjausneuvojat antavat lisäksi teknistä neuvontaa, auttavat sopivien työntekijöiden löytämisen ja toimivat tukena korjausprosessin ajan.

Korjausneuvontaprojektin kokemukset osoittavat mielenterveyskuntoutujille suunnatun neuvontapalvelun olevan tarpeellista ja tuottavan pitkäkestoisia ja myönteisiä kuntoutujien itsenäistä elämää ja elämänhallintaa lisääviä vaikutuksia. Useimmissa tapauksissa mielenterveyskuntoutujien korjausneuvonta vaatii yksilöllistä tiili tiileltä toteutuvaa ohjausta.

Alueellinen kuntoutus

Kuopion aluekeskuksessa alueellinen kuntoutustoiminta käynnistyi vuonna 2006. Toiminnan tavoitteena on mielenterveyskuntoutuksen tarpeellisuuden esille nostaminen sekä kehittää mielenterveyskuntoutuksen uusia toimintamalleja. Hyvä kuntoutustoiminta ehkäisee uudelleen sairastumista ja edesauttaa kuntoutujia oman hyvän elämän rakentamisessa.

Alueellinen kuntoutustoiminta pohjautuu Mielenterveyden keskusliitossa kehitettyyn kuntoutusajatteluun. Siinä korostetaan kuntoutujan roolia oman elämänsä asiantuntijana. Lisäksi kuntoutustoiminnassa hyödynnetään vertaisohjaajien asiantuntemusta kuntoutumisesta sekä ammattilaisen tietoa ja kokemuksia mielenterveyskuntoutuksesta.

Kuntoutustoimintaa toteutetaan erilaisin kurssein ja koulutuksin. Internaattikurssit, joita ovat tänä vuonna ”Kuntoutuminen ja muutos” Nurmeksessa sekä ”Keinoja omaa kuntoutumiseen” Viitakossa

Pekka Sauri jatkaa Miessakit ry:n valtuuston puheenjohtajana

Tuusniemellä tarjoavat mahdollisuuksia saada tietoa kuntoutumisesta ja siihen vaikuttavista tekijöistä sekä keskustella ja jakaa kokemuksia toisten kanssa. Kurssit pitävät sisällään ryhmätyöskentelyä, alustuksia, toiminnallisia harjoituksia ja liikuntaa. Internaattikurssi on hyvä vaihtoehto silloin kun muuta kuntoutustoimintaa ei ole tarjolla tai haluaa selkeästi irrottautua arjesta pohtimaan omaa kuntoutumistaan.

Keinoja omaan kuntoutumiseen päiväkursseja järjestetään tänä vuonna Kuopiossa yhteistyössä Kuopion psykiatrian keskuksen kanssa sekä Mikkelissä kaupungin ja Mikkelin yhdistyksen kanssa yhteistyönä. Päiväkurssille osallistutaan viiteen peräkkäiseen kurssipäivään. Kurssipäivien pituus on kuusi tuntia ja kurssipäivän päätteeksi mennään kotiin. Kurssit ovat asiasisällöltään ja toiminnaltaan samanlaisia kuin internaattikurssit. Tämän kaltaista kurssitoimintaa ollaan virittelemässä Joutsan sekä Kajaanin kanssa. Yhdistykset voivat kertoa halukkuudestaan käynnistää kuntoutuskurssitoimintaa alueella toimiville kuntoutussuunnittelijoille.

Iisalmen Mielenterveysyhdistykselle on jo kertynyt usean vuoden kokemus omasta kuntoutustoiminnasta. Siellä kuntoutustoiminta käynnistyi ensin yhteistyöneuvotteluilla yhdistyksen, mielenterveyspalveluiden ja Mielenterveyden keskusliiton kanssa. Niissä tärkein saavutus oli se, että mielenterveyspalveluiden työntekijät saivat osallistua koulutukseen sekä jatkossa ohjaajiksi kuntoutuskursseille. Tämän jälkeen käynnistettiin ohjaajien koulutus sekä tehtiin yhteistyössä ensimmäinen kuntoutuskurssi. Nyt Iisalmen yhdistys on kehittänyt toimintaa eteenpäin ja Pohjois-Savon alueelle on muodostunut vankka kuntien ja yhdistysten yhdessä toteuttama kurssitoiminta. Kurssitoiminta vaatii pitkäjänteisyyttä sekä julkisen sektorin panosta eläkkeeseen ja voidakseen hyvin.

Tällä hetkellä ovat vireillä eli neuvotteluasteella Jyväskylässä opiskelijaterveydenhuollon kanssa tehtävä kurssi sekä Rikosseuraamusviraston kanssa kehitellään nuorten kuntoutuskurssitoimintaa.

Kuntoutuskoulutusta järjestetään niin oppilaitoksiin kuin yhdistyksille ja yhdistysten kotikuntien mielenterveystyöntekijöille. Aluekeskus on ollut kehittämässä myös mielenterveystyön ammattilaisille suunnattua mielenterveyskuntoutuksen ammattillista täydennyskoulutusta Savon ammatti- ja aikuisopiston kanssa. Tällä hetkellä olemme mukana verkko-opetuksen kehittämisessä samaisen oppilaitoksen kanssa.

Tukea ja turvaa Jyväskylän Turvasesta

Jyväskylän kaupungilla ja Mielenterveyden keskusliitolla on sopimus Turvasen toiminnasta. Turvasessa työskentelevät tällä hetkellä kaksi kuntoutusohjaajaa Päivi Välisaari ja Liisa Tikkanen.

Jyväskylässä toimivan Turvasen tavoitteena on erityisellä tuella ja ohjauksella sekä tilapäisellä turvasumisella ehkäistä ihmisen mielenterveyden järkkäminen ja /tai asuminen kriisiytyminen haasteellisessa elämäntilanteessa. Palvelun piiriin kuuluvat myös mielenterveyskuntoutujat, jotka tarvitsevat erityistä tukea ja ohjausta kuntoutumisen eri vaiheessa omaa itsenäistä elämää koskevien tavoitteiden asettamisesta ja niiden saavuttamisesta.

Turvasen toiminnan tavoitteena on myös turvata asiakkaiden tiedonsaanti eri palveluista ja toimintamahdollisuuksista, auttaa muodostamaan tarjolla olevista palveluista tarkoituksenmukainen kokonaisuus, edistää vuorovaikutusta ja yhteistyötä eri viranomaisten, palveluntuottajien ja asiakkaiden kesken sekä tukea asiakkaita omien voimavarojen käyttöön saamisessa. Näin vähennetään päällekkäisten palveluiden sekä mielenterveyspalveluiden käyttöä.

Jyväskylän Turvasen toimintamuotoina ovat turva-asuminen sekä kuntoutus- ja palveluohjaus

Turva-asuminen on tarkoitettu mielenterveyskuntoutujalle, joka tarvitsee intensiivistä tukea mutta eivät kuitenkaan psykiatrista sairaalahoitoa eikä akuuttia tehostettua kotihoitoa eikä sitouttavaa kotikuntoutusta. Turva-asumisesta hyötyvät sellaiset ihmiset, joilla on elämäntilannekriisi ja he tarvitsevat ympäristönvaihdosta sekä aikaa ja tilaa elämäntilanteen selvittelyyn.

Turva-asumiseen tarkoitettuja asuntoja on kolme. Turva-asuminen tarkoittaa mahdollisuutta tuettuun lyhytaikaiseen asumisjaksoon tavallisessa kerrostaloasunnossa. Jakson pituus vaihtelee muutamasta päivästä muutamaan kuukauteen. Turva-asuminen pitää sisällään intensiivisen kuntoutusohjauksen. Kuntoutusohjaus on mm kuntoutujan, hänen perheensä sekä lähiyhteisönsä tukemista, ohjausta ja neuvontaa sairauteen liittyvissä kysymyksissä Tavoitteena saada kuntoutuja aktiiviseksi omien asioiden hoitajaksi.

Helena Koskelo-Suomi
aluejohtaja
Kuopio

www.mtkl.fi

Mielenterveyden keskusliiton puheenjohtaja Pekka Sauri valittiin jatkamaan Miessakit ry:n valtuuston puheenjohtajana. Hän on toiminut tehtävässä vuodesta 2006 lähtien. Miessakit on on miesten henkistä kasvua edistävä kansalaisjärjestö, joka tarkastelee maailmaa ja sukupuolten tasa-arvoa miehen näkökulmasta.

Miessakkien miesryhmätoiminnan tarkoituksena on koota miehiä ympäri maata pienryhmiin, joissa keskustellaan miehenä olemiseen liittyvistä kysymyksistä ja toinen toistaan peilinä käyttäen haetaan aineksia omaan henkiseen kasvuun. Usean vuoden kehitys- ja taustatyön pohjalta saatu kokemus kertoo miesryhmätoiminnan mahdollisuuksista myös tärkeänä ennaltaehkäisevänä terveys- ja sosiaalipoliittisena toi-

mintamalla.

Perinteisesti ongelmiaan kätevä suomalainen mies löytää ryhmien kautta uutta rohkeutta ja itseluottamusta tulla hyväksytyksi ongelmineen ja epävarmuuksineen miehenä. Näin myös tuen ja hoidon hakemisen kynnyks madaltuu, ja apua etsitään ennen kuin mahdollinen kriisi tai sairaus on edennyt selvästi vaikeammaksi hoitaa. Toisaalta miesryhmistä saa tukea myös arjen pienempiin kysymyksiin ja ongelmiin. Tämä ennaltaehkäisee selvittämättömien asioiden kasaantumista.

Mukaan miesryhmään

Miesryhmiin pääsee mukaan otamalla yhteyttä Miessakit ry:n

paikallisiin yhdysmiehiin. Ryhmiä kootaan jatkuvasti, ja yhteen ryhmään otetaan mukaan 4-8 miestä. Ryhmät kokoontuvat keskimäärin joka toinen viikko kaksi tuntia kerrallaan. Ryhmään osallistuminen on maksutonta, eikä mukaan tulo edellytä aiempaa kokemusta.

Yhdistys tukee myös ns. omaehtoista ryhmätoimintaa, jossa ei ole välttämättä mukana varsinaista yhdistyksemme kouluttamaa ohjaajaa. Tällaisten ryhmien toimintaa varten yhdistys tuottaa mm. kirjallista materiaalia, jossa käydään läpi ryhmän pyörittämiseen liittyviä asioita ja erilaisia aiheita keskustelun tueksi.

Mielenterveyden keskusliitto on kouluttanut mm. miesvertaisia yhteistyössä Miessakit ry:n kanssa.

www.miessakit.fi

Itäinen tiimi ry:n lomajakso Lomakoti

Tuomirannassa, Riistavedellä

9.8. - 14.8.2010

Aika ja paikka	9.8. - 14.8.2010 Lomakoti Tuomiranta, 71150 Vartiala (Riistavesi)
Ohjelmaa	Lomaviikon aikana touhutaan kaikenlaista mukavaa ja päiväohjelmaan kuuluu esim. eväsretki laavulle, pihaleikkejä, soutua. Lisäksi askartelua, kävelyä, saunomista yms. Retket, joita loman aikana lähiympäristöön tehdään ovat maksullisia.
Majoitus ja ruokailu	Majoitus kahden hengen (2hh) huoneissa, joissa wc ja suihku huoneissa. Päärakennuksen huoneissa suihku ja wc yhteistiloissa. Ruokavaliot ja liikuntarajoitteet tulee merkitä hakemukseen.
Hinta	Loman omavastuu koko loma-ajalta on 90 €. Täysihoitopakettiin kuuluu aamiainen, lounas, päivällinen, iltapala, loma-ohjaus sekä saunassa käyntiä.
Hakeminen	Lomatuki myönnetään sosiaalisin, terveydellisin ja taloudellisin perustein. Lomatukihakemukset on täytettävä huolellisesti, sillä puutteellisesti täytettyjä hakemuksia emme voi käsitellä! Hakemukset tulee palauttaa os. Itäinen tiimi ry, Rantakatu 26 B, 5krs., 80100 JOENSUU, viimeistään 11.6.2010 mennessä. Lomakotien Liitto ry lähettää vastauskirjeet, maksukuitit ja lomaohjelman lomalaisille suoraan.
Hakemuslomakkeita saa tilata:	Itäinen tiimi ry, puh. toimisto 0400 810 656 Rantakatu 26 B, 5krs., 80100 JOENSUU E-mail: posti@itainentiimi.fi Lomakotien Liitto ry, Paasivuorenkatu 4-6 B, 00530 Helsinki Puh. (09) 774 0110, avoinna ma-pe klo 9.00-16.00.
Sähköpostit	http://www.lomakotien-liitto.fi/tuomiranta
Lisätietoja	Lomakoti Tuomiranta Anita Rimpilä-Mykkänen puh. 050 542 4817, sp: rimpilamykkanen@suomi24.fi Itäinen tiimi ry, Anne, toiminnanohjaaja, gsm 0400 810 656

Mielenterveyskuntoutujan elämänlaadun arviointi

Tärkein psykiatrisen potilaan elämänlaatuun vaikuttava tekijä on hoitomyönteisyys/hoitokielteisyys sekä kyky hoitaa itseään. Jokainen on lopulta tärkein mielenterveytensä ylläpitäjä. Mikäli halu hoitaa itseään ja kyky ymmärtää itseään ja sairauttaan puuttuu mielenterveyskuntoutujan elämänlaatu voi heiketä dramaattisella tavalla. Hoitokielteisyyteen ja sen syntyyn vaikuttaa keskeisellä tavalla voimakkaat kielteiset asenteet ja häpeäntunteet. Näiden taustalla on tietämättömyys ja ymmärtämättömyys mielenterveysongelmia ja niiden hoitoa kohtaan.

Muita elämänlaatuun keskeisesti vaikuttavia seikkoja ovat päihderiippuvuus, asunnottomuus ja sosiaaliturvan puutteet. Myös sosiaalisen vuorovaikutuskentän ristiriidat ja kapeus ovat merkittäviä elämänlaatuun vaikuttavia tekijöitä. Sosiaalinen eristyisyys ja yksinäisyys yhdistyneenä sosiaalisten vuorovaikutuskykyjen niukkuuteen ovat elämänlaadun kannalta tärkeitä. Tärkeitä ovat myös itsensä toteuttamisen mahdollisuudet kuten työ, opiskelu ja muut mielekkäät tavat toteuttaa itseään.

Elämän laatua pitäisi arvioida laaja-alaisesti ja monipuolisesti. Joku yksikertainen haastattelulomake on riittämätön tähän tarkoitukseen. Mielestäni koska hoitomyönteisyys/hoitokielteisyys on keskeinen psykiatrisen potilaan elämänlaadun kannalta sitä pitäisi kyetä mittaamaan yksikäsitteisesti ja monipuolisesti. Myös pitäisi miettiä mitkä ovat ne keinot joilla hoitomyönteisyyden lisääminen voisi onnistua. Pitäisi tietää mitkä ovat ne tekijät jotka ovat kunkin potilaan kohdalla aiheuttamassa hoitokielteisyyttä. Itse olen 25-vuotta ollut mukana mielenterveysyhdistysten vertaistukitoiminnassa. Olen vakuuttunut vertaistuen myönteisestä merkityksestä hoitokielteisyyden vähentämisessä.

Vertaisarviointi – vertaishaastattelu

Psykiatrisen potilaan elämänlaadun osatekijöistä osa voi jäädä mm. erilaisten pelkojen vuoksi kertomatta ja havaitsematta. Potilas – hoitohenkilökunta-suhde ei ole vastavuoroinen ihmissuhde vaan hoitosuhde. Psykiatrisen potilas ei välttämättä halua kertoa, eikä myöskään aina osaa pukea sanoiksi elämäntilanteeseensa keskeisesti vaikuttavia tekijöitä. Myös hoitohenkilökunta ei aina osaa kysyä oikealla tavalla jotta kaikki psykiatrisen potilaan elämään vaikuttavat seikat tulisivat esiin.

Mm. Englannissa on psykiatrisen hoitotyöhön otettu mukaan vertaistukihenkilöitä ja kokemusasiantuntijoita. Nämä uudet käsitteet on huomioitu uudessa Stakesin tekemässä mielenterveys- ja päihdetyön valtakunnallisessa suunnitelmassa.

Vertaisen tekemä vertaishaastattelu ja vertaisarviointi voi tuoda psykiatrisen potilaan elämäntilanteesta ja elämänlaadusta esiin monia sellaisia seikkoja jotka torjunnan ja pelkojen vuoksi jäävät kertomatta hoitohenkilökunnalle. Vastavuoroinen ihmissuhde, jota vertaistukisuhde on, voi mahdollistaa uuden ja tärkeän tiedon saamisen.

Vertaisarviointi ja vertaishaastattelu sekä itse vertaistuen tulo hoitotyön yhteistyötahoksi on vielä kehittämätöntä. Se edellyttää koulutusta ja tutkimustoimintaa sekä luonnollisesti asianmukaista ja pätevää ohjausta. Tämä on uusi kehityshaaste mielenterveystyölle, joka edellyttää uudenlaista näkökulmaa ja vanhojen luutuneiden asenteiden muutosta. Nämä muutokset ja vertaistuen mukaan ottaminen hoitotyöhön vaatii yhteiskunnan panostusta sekä yhteistyön lisäämistä ja syventämistä.

Elämänlaatu on ensisijaisesti subjektiivinen ja kokemusperäinen.

Oireiden ja toimintakyvyn arviointi on tärkeää mutta jotta psykiatrisen potilaan elämänlaadusta voidaan saada oikea kuva on kuunneltava herkällä tavalla hänen omaa kokemustaan. 80-luvun alussa J-P Roosin johdolla toteutettu elämäntapa tutkimus projekti osoitti mm. syvähaastattelujen välttämättömyyden jotta voitiin saada oikea kuva elämänlaadun, elämäntyytyväisyyden ja onnellisuuden asteesta, laadusta, sisällöstä ja määrästä. Roosin projekti osoitti myös sen, ettei elämänlaadun mittaaminen ole yksinkertainen ja helppo tehtävä.

Psykiatristen potilaiden elämänlaatua tulisi arvioida terveydenhuollossa sillä heidän terveydentilaansa vaikuttaa monet elämänlaadun kannalta keskeiset tekijät. Psykiatrisen potilaan kuntoutumista tulisi tarkastella kokonaisvaltaisesti ottaen huomioon hänen koko psykososiaalinen tilanteensa. Psykiatriset sairaudet eivät ole vain biokemialla. Ne ovat myös psykososiaalisia. Psykiatrisen kaivaminen lääkeresepitien kirjoittamiseen on suuri virhe.

Psykiatristen potilaiden elämänlaatua voidaan parantaa monin keinoin, jotka eivät useinkaan ole samoja eri potilasryhmille ja yksittäisille potilaille. Joillekin oikean lääkityksen löytyminen voi olla ratkaiseva edistysaskel, toisille psykososiaalisen tilanteen helpottuminen tai psyykkisen ristiriidan ratkaisu merkitsevät elämänlaadun ratkaisevaa paranemista. Monista eri keinoista parantaa psykiatrisen potilaan elämänlaatua nostan esille itsehoitokoulutuksen. Itsehoitokoulutuksella voidaan rakentaa psykiatrisen potilaan selviytymiskeinoja ja oireenhallintaa, joilla on keskeinen merkitys elämänlaatuun. Itsehoitokoulutuksen kehittäminen ja saatavuuden lisääminen onkin keskeinen mielenterveystyön kehityshaaste.

Jorma Heikkinen

Luut ja nahkat

Tässä eläkeläisen näkövinkkelistä maailmanmenoa tarkastellessa olen alkanut ihmetellä, että mihin nykyinen työelämä oikein on menossa. Kun joskus muinoin työnantajalle riittivät duunarin lihakset, niin nyt se näyttää vaativan ajatukset, tavat ja tottumukset.

Töihin pitäisi tullakin toimistobussissa työskennellen. Eikä omikseen kulkiessaan ainakaan saisi polttaa tupakkaa.

Ymmärrän kyllä, että työnantaja mielellään ostaa työntekijän innovatiiviset ajatukset kehittämään omaa alaa. Mutta että vapaa-aikakin pitää käyttää työnantajan vaatimalla tavalla urastaen, se lentää jo yli kaalini.

Edellisen laman jälkimainingeissa silloisen työnantajani edustaja vihjaisi, että kannattaisi hakeutua eläk-

keelle tässä muuttuvassa maailmassa. Tein niin, ja nyt pieneläkeläisen elo on toisinaan roskalaatikoiden tonkimista – tai ainakin sosiaaliluukkuja ja leipäjonoja. Mutta aikani sentään on omaani.

Suorastaan säälin nykyistä nuorisoa, joka hengästyttetään hautaan ennen aikojaan. Jos ehdottaa saisin, niin vaatisin kouluihin tupakkatautot kahvikupposen kera mukavine turinatuokioineen! Ei siis mitään savuttomia opinahjoja, joissa muhivat katastrofien ainekset isoihin murhenäytelmiin.

Pirjo Riihiahon
nuorisotyöntekijä, evp.

Ihmiselle

Kiitos kirjoituksestasi koskien Lääkäriliiton juhlavuoden lahjoituskohdeita (Revanssi 1/2010). Nostit kirjoituksessasi esiin monia huomionarvoisia epäkohtia ja asennetason ongelmia. Sellaisia asioita, joiden parissa epäilemättä kaikki kolmannella sektorilla toimivat ja mielenterveystyötä tekevät järjestöt painivat.

Tie muutokseen on pitkä, yhä vain pidempi, kun se kohdistuu asennetason muutostarpeisiin. Toivon sydämestäni, että sitä tietä kulkevat - yksittäiset ihmiset ja järjestöt – tahtaisivat yhteistä matkaa toisiaan tukien ja arvostaen.

Arvokasta työtä tekemään mahduttaa monta toimijaa. Olen yhtä pettynyt kansasi siihen, että varoja tärkeään työhön ei ole riittävästi tai että joku toinen toimija saattaa joskus omasta mielestä saada enemmän kuin toinen. Yhtä kaikki, olisiko lopulta sama minkä nimen tai tunnuksen alla hyvää asiaa viedään eteenpäin, pääasia, että sille aidosti tehdään jotakin.

Sinulle nimimerkki ihminen, lupamme yhden asian: meille suunnatuilla lahjoitusvaroilla tehdään

kaikki mahdollinen ja käytetään paras mahdollinen asiantuntijuus sen hyväksi, että lahjoituksen kohteet saisivat todella konkreettista hyötyä näistä lahjoitusvaroista.

Pahoittelen aidosti mielipahaasi ja sinun tunnettasi siitä, että potilaita ei arvosteta ja kuunnella. Haluan sinun tietävän, että edustamani järjestö ei todellakaan yhdy tähän ajatusmalliin. Toimijana omaisyhdistykset ovat hyvin pieniä – merkittävästi muita valtakunnallisia mielenterveysyhdistysten järjestöjä pienempiä. Siitäkin huolimatta toivon, että voit luottaa sanaani, kun totean, että tämä tehtäväksemme annettu työ on työtä kaikkien hyväksi, eikä sen tarkoituksena ole ottaa keneltäkään mitään pois.

Toivon sinulle valoisaa kevättä ja voimia yhteiseen kamppailuun yhdenvertaisuuden ja paremman huomisen puolesta.

Lämpimin terveisin

Kristiina Aminoff
toiminnanjohtaja
Omaiset mielenterveystyön tukena
keskusliitto ry

Kelasta ja kelan tuista

Kun ihminen sairastuu, oli se sairaus minkä alueen sairaus tahansa. Yleensä aloitetaan kuntoutus. Mutta kovasti on hälyä koko valtakunnallisella tasolla nostanut suuret valtion ja kuntien maksamat korvaukset kuntoutuksesta – Kela korvaukset – sos.toimen erilaiset palvelumuodot. Ja kovasti on etsitty keinoja millä niitä voitaisiin vähentää. En tuo esille mitään millä voitaisiin estää pitkäaikaistyöttömyys ja siitä ajanmittaan seuraava syrjäytyminen ja päihde ja mielenterveysongelmat. Sairastin itse kauan sitten jonkin asteisen Burn – autin. Mutta yhtään en ole saanut KELAN – kuntoutus rahoja.

Erään ystävän kehotuksesta kyselin KELASTA hoito – tukea. Mutta ystävällinen virkailija sanoi "Et sinä saa kun ei ole hoitokuluja niin paljon ja toivon mukaan ei tarvitse koskaan maksaakaan. Hain sitten sos.toimen korvaaman lääke apua. Mutta päätös oli kaikki yli 50:00 euroa menevät lääkkeet korvataan kuukautta kohti. Mutta sekin jää saamatta kun tarvitsemani lääkkeet jäävät alle kyseisen summan. Mutta kuntoutuksen olen itse hoitanut. Lenkkeily, erilaiset käsityöt. Lähes joka vuosi yksi kirje opistokurssi, koti askareet, ym. ja positiivinen elämän asenne. Loppujen lopuksi

ihminen on oman elämänsä "maratoonari". Toiset ihmiset ovat auliita antamaan neuvoja periaatteella. "Si tähän varten tässä ollaan". Ja ehkä onkin tarvetta tulla itse huomatuksi. Ja toisen selviytyminen on sivuseikka. Ja uskon etten ole ainoa joka jää vaille KELAN kuntoutusta, mutta minua se ei ole pahemmin vaivaa nimittäin ihmiselle tärkeätä on itse selviäminen, johon myös ollaan menossa yhteiskunnan suuntauksessa vanhusten ja pitkä aika sairaitten koti hoidon lisääntyessä.

Eija 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

Mielenterveyspalveluja vai sanahelinää?

Tässä jos vaikka vaihtelun välttämiseksi pohdiskeltaisiin tätä surullisen kuuluisaa mielenterveystyötä ja sen saamattomuutta. Aloitetaan käsitteellä mielenterveys. Jos sanan mukaisesti tätä hienoa sanaa käsitellään, niin mielenterveystoimistojen alle tulisi kuulua kaikki suomalaiset. Tätä ajatellen vain siksi, että mielen-terveyttä on varmaan itse kullakin enemmän tai vähemmän. Puuttumatta siihen tosiasiaan, että jokaisen suomalaisen tulisi elämänsä jossain vaiheessa käydä tutkituttamassa päänsä sisältö.

Jos taas puhuttaisiin mielensairuustoimistosta, voitaisiin edes jollainlailla rajata tätä joukkoa, joka mahdollisesti voisi hoitoon päästä. Tästä nyt sitten tullaankin siihen huvittavaan asiaan, että Oulun kaupungin sosiaali- ja terveystaloutakunta hylkäsi äänin 10-3 kolmen kuukauden hoitotakuun mielenterveyspotilaille.

Onhan Oulun kaupunki toiminut muutenkin kovin mallikkaasti budjetoitaessa vuoden 2011 - 2012 mielenterveystoimen rahoja. Jälleen kerran todettiin, että hulluja ei hoideta. Kaikki hullut saavat reseptin terveyskeskuslääkäriltä ja kotiin nuolemaan haavojaan. Kolmen kuukauden hoitotakuuta ei siis tälle kovin hiljaiselle joukolle edes tarjota.

Mielenterveystoimistoissa ollaan huutavassa hukassa, kun asiakkaita tuuppaa ovista ja ikkunoista. Mielenterveystoimiston päivystävää lääkäriä lainatakseni: Me ollaan vain töissä täällä. Valittaa voi korkeammalle taholle. Joten ihan ruohonjuuritasolla ollaan äärettömän mukavassa ja mielenkiintoisessa tilanteessa. Alalla toimivilla ammattilaisilla ei yksinkertaisesti ole aikaa valittaa asioiden ollessa näin kaaottisia. Eikä varsinkaan potilailla ole jaksamista toivottaa hoidon puu-

retta. Onhan tämä ns. hulluus vielä 2000-luvulla aivan mahdollinen tabu.

Vankka on myös mielipide Oulun kaupungin päättäjillä. Oulun kaupungin mielenterveys- ja sosiaalipalveluiden johtaja Arja Heikkinen kertoo Kalevassa 9.12.2009, että asiakkaita ohjeistetaan pitämään oikeuksistaan kiinni ja hakemaan apua jopa potilasasiemieliltä. Heikkinen toteaa myös samassa haastattelussa, että tällaiset risti-riitaiset tilanteet yleensä voidaan sopia hoitoneuvotteluissa. Siinä on taas päättäjän ajatukset kohdillaan. Kysyisin vain missä näitä tällaisia hoitoneuvotteluja myydään, koska ei niitä ainakaan kovin moni mielenterveystoimistosta saa, jolloin palataan taas siihen pisteeseen, ettei hoitavalla tasolla ole edes rahkeita tarjota peruspalveluja asiakkailleen, saatikka sitten järjestää monen tahon hoitoneuvotteluja.

Jotain lievästikin positiivista on ainakin päättäjien mielestä ilmassa. Läänin sosiaali- ja terveysneuvos Marja-Leena Kärkkäinen arvioi viime vuoden joulukuussa, että meneillään on kulttuurimuutos. Entiseen Lääninhallitukseen oli viime vuoden marraskuuhun mennessä tehty jopa 180 kantelua. Johan nyt päättäjät varmaan hukkuu tähän valitus tulvaan.

Tässäpä tätä epämääräisyyttä avohoidon puolelta, mutta kun päästään laitoshoidon puolelle, asiat muuttuvat entistä huvittavammaksi. Kaleva julkaisi viime joulukuussa artikkelin, joka kantoi nimeä: Muut- to lisäsi mielenterveyskuntoutujien paikkoja. Johan nyt jotain, lisää laitoshoidon paikkoja. Kalevan artikkelissa viitataan ikävän kaiun saaneen Mariankodin tilanteeseen. Mariankoti on tarkoitettu pitkäaikaista mielenterveyshoitoa tarvitseville potilaille, jotka kuitenkin kuuluvat

sosiaalitoimen piiriin. Mariankodin asukkaat ovat olleet jo muutaman vuoden todella epätoivoisessa tilanteessa. Välillä tämä yksikkö on ollut siirron alla, ja milloin sitä on oltu lopettamassa. No nyt sitten kuitenkin Mariankodin asukit pääsivät muuttamaan Höyhtyällä sijaitsevan osasto 1:n paikalle. Osasto 1, joka on mielenterveyskuntoutujien osasto, muutti Mariankodin paikalle Tuiraan. Oulun kaupungin päättäjien mielestä nämä muutokset ovat todella hyviä. Näin saadaan Tuiraan koko talo mielenterveystyön käyttöön, koska Mariankodin asukkaat kuuluvat sosiaalitoimenpiiriin. Heitellään nyt sitten potilaita ympäri Oulua ja hyvä tulee.

Tähän vedoten Oulun kaupungin päättäjät ovat tulleet siihen tulokseen, että laitos paikkoja on lisätty. Allitiellä Höyhtyällä sijainneen osasto 1:n entinen kapasiteetti oli 16 potilasta, mutta kun samainen osasto muutti Tuiraan, osastopaikat vähenivät kahdeksaan. Ainakaan lyhyellä matematiikallani en pysty ymmärtämään, miten tämä on paikkojen lisäämistä.

Vieläkin surkeammassa jamassa on entinen Mariankoti, jonka nimi vaihdettiin osuvasti Allimariaksi muuton yhteydessä. Allitien talo on totaalisen remontin tarpeessa sekä ulko- että varsinkin sisäpuolelta. Nimen muuttuessa kaupunki varmaan ajattelee, että uuden häätöuhan tullessa kohdalle ihmiset eivät yhdistä näitä kahta nimeä keskenään. Näin mielenterveys potilaita (sosiaalitoimenpiiriin kuuluvana tai ei) voidaan taas pompotella ja uhkailla mielinmäärin. Hienoa päättäjät!

Nimimerkki: Sisältöpäin

Odotan postiluukun kolinaa!

Asioista kerrotaan monenlaisilla verbeillä. Jotkut kuvaavat tilanteen niin osuvasti, ettei mitään jää epäselväksi.

Tämmöinen verbi eli teonsana on kolahtaa. Nykyään verbiä käytetään ainakin merkityksessä: postin saapumisesta tietyn luukun lävitse tai jonkun asian osuvasta kohtaamisesta. Postiluukku ja asiat siis kolahtavat. Kaikki eivät ehkä ole koskaan kuulleet, miten postiluukku kolahtaa, mutta toivottavasti kaikki ovat kokeneet, miten joku asia kolahtaa eli osuu nappiin.

Kuten tiedämme, postia jaetaan ainakin kolmella eri tavalla: tien vieressä oleviin postilaatikoihin, kerrostalojen porraskäytävissä sijaitseviin lokerikkoihin tai postiluukkuihin. Olen asunut talossa

jossa posti jaetaan luukusta. Sen vuoksi minulla on syvälinen tietämys postiluukun äänestä. Se voi olla kolahdusta, kilahdusta tai helähdystä. Eli postiluukkuni päästää monenlaisia ääniä.

Aamulehden tulon aikaan ääni on aivan erilainen kuin päiväpostilla. Vuosikymmenien empiirisen tutkimukseni mukaan voin postiluukun kolahduksesta tunnistaa lehdenjakajan persoonan ja mielialan. Eri postinjakajat jakavat nimittäin lehdet eri tavalla. Kokenut postinjakaja on armollinen, hän ei halua herättää asukasta ja siksi lehti tipahtaa luukusta äänettömästi. Ammatti-ihminen on asialla.

Ajattelen lämmöllä kaikkia postinjakajia. He tuovat minulle suuren ilon viikon jokaisena päivänä. Hei-

dän työnsä vuoksi voin tassutella yöpaitasillani noukkimassa lehden eteisen lattialta, lukea painomusteen tuoksuisia avaamattomia sivuja, palata takaisin sänkyyn ja hyvässä lykyssä nukahtaa paria uutista viisaampana. Myös päiväpostia odotan innolla. Postiluukun kolahduksia tärkeimpiä ovat tietysti asiat, jotka aiheuttavat tämän saman ilmiön, kuten musiikki, kirjat, harrastukset ja kotieläimet, ne kaikki kolahtavat. Mutta mikä parasta myös ihmiset. Kun tapasin hänet aikoinaan, niin jokin hänessä kolahti heti.

Pidetään huolta, että tänä vuonna tapahtuu paljon mukavia ja iloisia kolahduksia. Jokaisen ihmisen elämässä.

Marja Mäkinen
Pälkäne

Syrjään ja syväkyykkyyyn

Työkyvyttömyyseläkkeellä oleva saa ansaita jonkin verran työtuloa, v.2010 se on n. 850e/v. Tämän ei pitäisi vaikuttaa eläkkeeseen, eikä mahdolliseen toimeentulotukeen, paitsi jos työnantaja on sama ja työ tuloineen toistuu vuosittain. Tämä on uusi lain tulkinta jota Kela on alkanut noudattamaan kuluvan vuoden alusta. Jokainen joka elää kansaneläkkeen turvin joutuu elämässään sen tosiasian eteen, ettei tulo riitä, jos tulee vähänkään poikkeavia kuluja, kuten esim. sairaala, kodinkone, ym. Lista on pitkä ja jokaiselle henkilökohtainen, kriisi johon ei saa välttämättä edes sosiaalihuollosta apua.

Minulla on ollut henkilökohtainen onni tähän asti, kun olen löytänyt tällaisen työnantajan, joka on ollut joustava ja antanut minulle töitä kuntoni mukaan, samalla olen saanut helpotusta taloudelliseen ahdinkoon, sosiaalista kanssakäymistä ja tarpeellisuudentunnetta. Nyt olen joutunut lopettamaan työni ja saanut huomata, kuinka kylmäksi yhteiskunta on mennyt, vaikka poliitikot väittävätkin, ettei kaveria jätetä.

Tämä on elämäni paras kevät

Olen monta vuotta potenuut kaikenlaisia ongelmia, riippuvuussuhteesta yksinäisyyteen ja isättömyyteen asti. Synnyin kultaishalla -50 luvulla Helsingissä. AU-lapsena olen ollut äitini kanssa ensikodissa ja sukulaisten nurkissa.

Mummini pelasti minut Savossa. Mummini ja ukkini elivät yksinkertaista elämää. Mummini piti pyhäkoulua 10 vuotta -50 luvulla ja sai hopeisen ansiomerkin siitä. Minuun istutettiin uskon siemen.

Olen nyt 54-vuotias. Asun yksin kissojeni kanssa. Olen suht'kot tyytyväinen elämäni. Oma talo, kohtuulliset tulot ja vapaus. Terveystietäkin on ollut, että pystyn itse näiseen elämään. Olen perheetön. Luonto herää. Tämä on elämäni paras kevät.

Ihmislapsi kerää viisauden kukkasia seppelöi niillä pääsi ja ymmärryksen helmiä ja kiedo ne keulaasi että ne näyttävät että Luojaasi rakastat.

Nimimerkki Yksi yksinäinen tyttö

On jätetty jo. On suoranainen ihme, ettei maastamme löydy mitään eikä ketään, joka oikeasti puolustaisi heikompiosaisia. Äänettömät ja hiljaiset syrjäytyvät, koska meillä ei ole taloudellista hyötyä annettavana. Olemme tärkeitä vain kun vaalit lähestyvät, ja palturia puhuvat poliitikot haluavat äänemme.

Jos oikeasti halutaan, että kaikki vähänkään kynnellekykenevät tekisivät töitä ja osallistuisivat yhteiskunnan ylläpitoon, pitäisi se tehdä enemmän ihmisen itsensä ehdoilla, eikä jonkin terveen ja asioista ymmärtämättömän yksipuolisella päätöksellä. Kaikessa hiljaisuudessa tehdään jatkuvia heikennyksiä, kun samaan aikaan annetaan kuva, että muka parannetaan heikoimmassa asemassa olevien elämää. Jokapäiväisessä elämässäni olen saanut havaita kuinka elämän perusedellytykset murenevät, eikä vain itseltä vaan myös samassa tilanteessa olevilta kanssakulkijoilta.

Nimimerkki: Arvoton

Syömishäiriöiden hoito jälkijunassa

Muikin kuin anoreksia ja bulimia ovat syömishäiriöitä, esimerkiksi BED - ahmintahäiriö. Syömishäiriöön yhdistyneenä muuhun vakavaan psyykkiseen sairauteen ei ole juuri minkäänlaista hoitoa tai terapiaa ollut. Ihmisten on vain annettu kärsiä. Virallisen diagnoosin saamiseenkin tarvittaisiin enemmän ammattitaitoa, että muikin voi olla sairasta kuin koko elämä, siis tarkennettuna.

Tietenkään näinä köyhinä aikoina ei mitään voi vaatia vain, kenties vertaistukea. Olen vain huomannut, että vertaistuen nettisivuilla alkaa hyväksyä liikaakin itseään, lössähtää ja posahtaa syömään kilokaupalla ja sitten kertomaan lankeemuksestaan. Yksineläjä työkyvyttömyyseläkeläisen arkeen ja raha-asioihin ei ole oikein toivoa muutoksesta.

Satu Ranne

Kokemuksia kokemus- kouluttajakoulutuksesta



Kokemustutkijoita on koulutettu yli kolmekymmentä. Suurin ryhmä valmistui huhtikuussa 2009.

Keväinen tervehdys kaikille ikään ja sukupuoleen katsomatta.

Minut valittiin osallistujaksi Mielenterveyden Keskusliiton järjestämään Kokemuskouluttaja koulutukseen ja olin tietysti erittäin otettu ja kiitollinen sekä innostunut valinnastani.

Minun kokemuksellani ja näkemysilläni ja elämäntarinallani on sanomansa. Minun tehtäväni on sydämmeltäni sitoutumalla omien voimieni mukaisesti jakaa tuota kokemuspohjaista tietoa vertaisuuden periaatteella toisille ja vertaisuus ulottuu myös ammattiavun piiriin ja ammattilaisten koulutusjärjestelmään myös, osana opetussuunnitelmaa.

Kokemuskoulutuksesta "näkyvää" taisi olla vai oliko se "pätevää" ...sanoisin, että molemmat ovat osuvia ja oikeita ilmaisuja.

Koulutus hakee uomiansa ja muovautuu kokemuspohjaisesti, tietty Mielenterveyden Keskusliiton kouluttajilla on oman vertaisuutensa osalta paljon annettavaa koulutettaville.

Koulutussuunnittelijat Sonja, Tuula ja Kai toivat oman persoonansa "työkäluna" monessa kohtaa tehtäviä ja keskusteluita vahvasti esiin.

Sanoisin, että "briefasivat" esiin "omaa olemusta" tapaa ja tyyliä tehdä asioita.

Yhteisöllisyyteen ja vuorovaikutukseen sekä ryhmädynamiikan toimivuuteen syntyi kuin luonnostaan hyvä yhteys.

Iso ryhmä ja homma pysyi ns. hanskassa. Itse yllätyin hieman monien valmiuksista vuorovaikutuksellisuuteen siis avoimuus oli käsin kosketeltava. Yksityisyyttä kunnioitettiin ihan luonnostaan. On ilo ja kunnia olla osa kurssimme kaltaista yhteisöä.

Mielenterveyden keskusliiton Toiminnanjohtajan Mika Vuorelan

kokemus antaa "perspektiiviä" on osuvasti sanottu todellakin ja itse oivalsin juttellessani vertaisteni kanssa, että minun omalla paikkakunnallani on asiat todella hyvin järjestyksessä ja veinkin koulutuksen ensimmäisen vaiheen jälkeen ko. terveiset oman yhdistykseni ja kunnan sosiaali- ja perusturvan edustajille.

Ryhmäytyminen sujui hyvin vauhdikkaasti ja yllättävän nopeasti tulimme ns. "sinuiksi" keskenämme. Itse olen sosiaalisesti ollut kohtuullisen paljon toiminoissa mukana ja sanoisin, että luottamus lienee yksi iso vaikutin ryhmädynamiikan toimivuuteen.

Toiset tunsivat entuudestaan kouluttajia ja toisiaan, minulle koulutuspäivät olivat uusi mahdollisuus tutustua vertaisiini.

Kurssikavereista muovautuu matkan varrella "ystäviä" ... ajan kanssa. Vertaisuus yhdistää. Kokemukset ja näkemykset, samankaltaiset sekä erilaiset.

Koulutuksen anti oli hyvin vahvasti ryhmän sisäisen hiljaisen ja kokemuspohjaisen tiedon esiin tuontia ja esitysvalmiuksien kohottamista ja nimen omaan "läsnä" oloa ei vain paikalla oloa. Ryhmäytyminen iso osa antia.

Tehtäviä oli hieman "enemmän" kuin aika antoi myöten. Rajatut esiintymiset ovatkin ison ryhmän "toiminnan" kehys ja asioita joutuu rajaamaan. Kiire vaikutti omalta osaltani hieman keskittymiseen, ensimmäisenä päivänä, mutta selvisin vertaisesti joukossamme. Välitehtäviäkin saimme siis kansanomaisesti "läksyjä" ja niiden tekeminen antaa lisää eväitä työkalupakkiin.

Samalla voi työstää omaa tarinaansa ja muokata sitä.

Esiintymiskoulutusta on luvassa ensi koulutusjakson aikana runsaasti. Hyvä, että on mahdollisuus harjoitella "turvallisesti" tutussa porukassa. Osa meistä on

pitänytkin jonkin asteisia ja -taoisia luentoja tai alustuksia sekä, että muuten käynyt kertomassa kuntoutumiseen liittyen asioita sairaudestaan ja hoitovasteistaan jne...Harjaantumista tarvitaan.

Kyllä illalla ei paljon muuta jaksanut kuin käydä suihkussa ja katsoa uutiset ja käydä nukkumaan. Parhaat mehut oli jääneet ryhmätyöskentelyyn. Keskittyminen ja matkustaminen olivat vaatineet oman veronsa.

Pajulahden kaunis ja luonnonläheinen ilmapiiri on keväällä myös yksi kurssin parhaista anneista, esim. valokuvauksen ja ulkoilun merkeissä. Lieneekö maastoluentoja ja/tai ryhmätöitä?

Mielenterveyden Keskusliiton Oppimisalusta mieliakatemia.fi on mielestäni erinomainen kanava mielipiteiden ja ajatusten sekä oivallusten vaihtoon.

Yhteyden pito kanavana antaa mahdollisuuksia. Keskustelupalsta ja chatti on myös uutisryhmä. Tehtävien palautus linkitettyä on mahdollisuus suorittaa.

Opetella käyttämään oppimisalustaa kokonaisvaltaisesti vaatii myös halua ja tahtoa sekä asennetta. Vuorovaikutuksellisuuteen tarjoaa hyvät edellytykset.

Ajattelin alustukseksi aluksi kirjoittaa hieman tuntemuspohjalta ja jatko osan kokemuspohjalta myöhemmin!

Oikein mukavaa kevättä kaikille ja lopuksi haluaisin laittaa eräänlaisen oivallukseni, vaikka "matkaevääksi" lukijoille

Elämä on kuin Katiska - Kokemisen, Tarvitaan ja Vaaditaan!

Nimimerkki
Pablo Sutasso

Nuorisotyöttömyys- hankkeesta rohkaisevia tuloksia

Työtä nuorille -hanke toteutettiin Suomen Nuorisoyhteistyö - Allianssi ry:n ja opetusministeriön yhteistyönä kesä- ja joulukuun 2009 välisenä aikana. Hankkeen tavoitteena oli vaikuttaa nopeasti kasvavaan nuorisotyöttömyyteen tarjoamalla palkkaustukea alle 29-vuotiaiden työttömien ja työttömyysuhan alla olevien nuorten palkkaamiseen. Opetusministeriö myönsi hankkeeseen puoli miljoonaa euroa veikkausvoittovaroista.

Hankkeessa oli mukana 129 työnantajaa, joista suurin osa oli järjestöjä ja kuntia. Hankkeen tuella palkattiin kaikkiaan 205 15-29-vuotiaista nuorta lyhytkestoiseen työhön. Hankkeen avulla saavutettiin yhteensä 333 henkilötyökuukautta. Yksittäisen työnantajien saaman tuen suuruus vaihteli 1 000 eurosta 7 500 euroon. Kaikki hankkeen tuella toteutettu toiminta liittyi läheisesti nuorisotyöhön tai nuorten kansalaistoimintaan.

Työtä nuorille -hanke onnistui tavoitteessaan luoda nopeasti uusia työpaikkoja nuorille. Osahankkeet toteutettiin eri puolilla Suomea ja suurin osa nuorten työsuhteista alkoi kesäkuukausien aikana. Palkkaustuki auttoi synnyttämään kesätyöpaikkoja aikana, jolloin kesätyöpaikat muuten olivat tiukassa.

Allianssin puheenjohtaja Hanna-Mari Manninen on tyytyväinen hankkeesta saavutettuihin tuloksiin. Palkkaustuki kiinnitti nuoria aidosti työelämään, ja muutama nuori sai vakinaisen työpaikan.

Jopa kolmasosa nuorten työsuhteista jatkui myös hanketuen päättymisen jälkeen joko työnantajien omalla rahoituksella tai jonkin muun tuen turvin. Tällainen tulos on todella hyvä ja rohkaisee toteuttamaan vastaavanlaisia nuorten palkkaamiseen kohdistettuja tuki-

hankkeita jatkossakin, Manninen toteaa.

Allianssi on huolissaan nopeasti kasvaneesta nuorisotyöttömyydestä. Työttömyys on pitkittyessään erityinen syrjäytymisuhka. Valtiovarainministeriön virkamiestyöryhmä julkaisi maaliskuussa oman arvionsa nuorisotyöttömyydestä. Allianssi onkin tyytyväinen siihen, että nuorisotyöttömyyden ongelmia on ryhdytty selvittämään, sekä siihen, että valtion talousarviossa ja lisätalousarviossa tähän on myös osoitettu varoja. Allianssi kuitenkin muistuttaa, että ongelman ratkaisuun tarvitaan selvitysten jälkeen poliittista tahtoa ja sitoutumista seuraavassakin talousarviossa.

Työryhmän ehdotusten lisäksi jo aiemmin kehitetyt toimet, kuten vuonna 2005 säädetty nuorten yhteiskuntatakuu, pitäisi saada toimimaan kunnolla. Jokaiselle nuorelle tulisi tarjota työtä, koulutusta tai muita aktiivitoimenpiteitä viimeistään kolmen kuukauden kuluessa työttömyyden alkamisesta, puheenjohtaja Manninen sanoo.

Allianssi näkee keskeisenä ongelmana sen, että vuosittain tuhansia nuoria jää vaille toisen asteen koulutuspaikkaa. Ammatillisen koulutuksen uusien aloituspaikkojen lisäämisestä huolimatta peruskoulutuksen varassa olevia nuoria on edelleen ilman koulutus- tai työpaikkaa. Nämä nuoret on löydettävä ja heidät on pidettävä kiinni yhteiskunnassa. Tätä varten Allianssi tukee etsivän nuorisotyön laajentamista. Nuorisotyö on paras ja edullinen tapa ehkäistä nuorten syrjäytymistä.

Työtä nuorille 2009 -hankkeen loppuraportti on luettavissa osoitteessa www.alli.fi

Meppejä tapaamassa



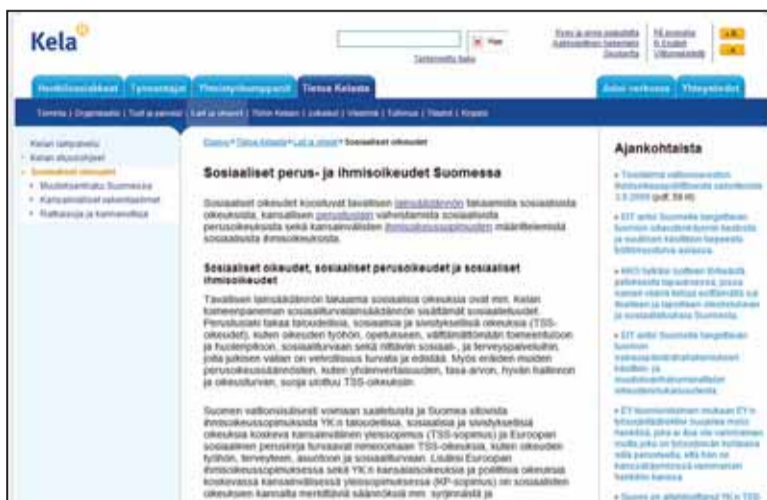
Yhdentoista hengen ryhmä, pääosin Itä-Suomesta, vieraili toukokuun alussa Brysselissä tapaamassa neljää EU:n parlamentissa työskentelevää meppiä. Aikaansa antoivat kiireiset Mitro Repo, Riikka Manner, Liisa Jaakonsaari ja Timo Soini. Samalla matkalla tavattiin myös Mental Health Europe -järjestön työntekijöitä, jotka kertoivat työstään ihmisoikeuksien parantamiseksi. Kuvassa joukko Mitro Revon isännöimällä lounaalla. Mitron oikealla puolella matkanjohtaja, MTKL:n hallituksen jäsen Raimo Matikainen.

Kela evästä verkossa sosiaalisiin oikeuksiin

Kelan internet-sivuilla on avattu uusi sosiaalisiin oikeuksiin keskittyvä palvelu. Sivulla on tietoa muun muassa eri oikeusasteiden antamista päätöksistä.

Uudesta palvelusta asiakkaat löytävät perustiedot sosiaalisista oikeuksista, muutoksenhakuteistä ja valitus- ja valvontaelimistä. Sivulla kerrotaan myös aihepiiriin kuuluvista ajankohtaisista päätöksistä. Palvelu on rakennettu, koska keskitettyä tietoa sosiaalisista oikeuksista ja niitä koskevista ratkaisuista on erittäin vähän.

– Useat tahot sekä Suomessa että ulkomailla käsittelevät sosiaalisia oikeuksia ja antavat niihin liittyviä päätöksiä ja kannanottoja. Pyrimme uusilla sivuilla seuraamaan näitä päätöksiä ja mahdollisuuksien mukaan selittämään niiden merkitystä, kertoo nuorempi tutkija Maija Faurie Kelan tutkimusosastosta.



Sivuston on tarkoitus palvella sekä asiantuntijoita että perus- ja ihmisoikeuksista kiinnostuneita kansalaisia. Tärkeä kohderyhmä on eri organisaatioissa työskentelevät lakimiehet.

Sosiaalisten oikeuksien sivusto löytyy osoitteesta www.kela.fi >

Tietoa Kelasta > Lait ja ohjeet > Sosiaaliset perus- ja ihmisoikeudet. Sivulle

Sivusto on luettavissa myös ruotsiksi ja englanniksi.

www.kela.fi

OSALLISTU TANKARUNO-KILPAILUUN!

Mielenterveyden keskusliitto täyttää ensi vuonna 40 vuotta. Jäsenistössä on runsaasti innokkaita runojen kirjoittajia ja siksi järjestetään juhluvuoden 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 keskimmaisessa 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 välitellenäni. 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
tulisit käymään
puhaltaisin hetkisen
täälläkin lämpimästi

Sumu tihenee
taikoo kaupungin sillat
liikuttaviksi

Osallistumisohteet

Runot pyydetään lähettämään 31.12.2010 mennessä Mielenterveyden keskusliiton viestintään, Inkeri Aalto, Mielenterveyden 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.

NOVGOROD-TIHVINÄ 1.-4.7.2010

Matkan hinta: **380 €/hlö**
(edellyttää vähintään 30 lähtijää)
omalla viisumilla alennusta 40 €



Hintaan sisältyy majoitus kahden hengen huoneissa sisältäen aamiaiset (3 yötä)
- ruokailut matkaohjelman mukaisesti
- tutustumiskohteet matkaohjelman mukaisesti
- suomenkieliset opastukset tutustumiskohteissa
- matkanjohtajan palvelut
- bussikuljetus matkaohjelman mukaista reittiä HT-liikenne Hannu Tirrosen bussilla.

Matkapaperit viisumia varten
- passi
- 1 valokuva
- viisumikaavake täytettynä
- todistus matkavakuutuksesta

Lisämaksusta
- yhden hengen huone
- matkavakuutus alk. 14 €

Ilmoittautuminen **matkalle on ilmoitettava viimeistään 16.5. 2010 mennessä**
Raimo Matikainen 050 331 0763 raimo.matikainen@kolumbus.fi
Outokummun Matkailu 013-554792

Alustava matkaohjelma
torstaina 1.7. Päivän aikana ajo Novgorodiin, jossa majoittuminen hotelli Inturistiin. Päivällinen majoituspaikassa.
perjantai 2.7. Aamiaisen hotellissa. Lähtö klo 10.00 Novgorodin kierrokselle, jonka aikana tutustutaan Kremliin, Pyhän Sofian Katedraaliin ja Jaroslavin pihaan. Lounas kaupungilla noin klo 13.30. Vapaata aikaa iltapäivällä. Illallinen hotellin ravintolassa klo 19.00.
lauantai 3.7. Aamiaisen jälkeen lähtö Tihvinään, jonne matkaa Novgorodista 210 km. Lounas Tihvinässä, minkä jälkeen tutustuminen Tihvinän kaupunkiin ja Tihvinän Luostariin, jossa on kuuluisan Jumalan Äidin ikoni. Majoittuminen Tihvin – hotelliin. Juhlailallinen ja ohjelmaa hotellin ravintolassa.
sunnuntai 4.7. Aamiaisen jälkeen lähtö kotimatalle. Lounastauko Viipurissa(jokainen maksaa lounaan itse) Saapuminen illalla Joensuuhun.

Matkan toteuttavat **OUTOKUMMUN MATKAILU OY**
P-K:N MIELENTERVEYDENTUKI RY

Laturi 10-vuotta

Laturi täyttää tänä vuonna 10 vuotta. Siihen ikään mahtuu paljon, ja Laturi vain paranee vanhetessaan – kehittyä ja kasvaakin. Asiakkaita on nyt enemmän kuin koskaan, ja henkilökuntaakin on lisätty.

Laturin hoitomalli toimii, ja monet asiakkaista kertovatkin hyötynensä hyvin paljon Laturista saamastaan avusta ja tuesta.

Laturin periaatteena on tukea asiakkaiden itsenäistä asumista ja elämistä ja vahvistaa heidän terveitä puoliaan sekä antaa apua kriisitilanteissa.

Laturiin voi soittaa vaikka keskele yöttä. Puhelinpäivystys toimii 24 tuntia vuorokaudessa vuoden jokaisena päivänä, olipa sitten jouluku tai juhannus.

Asiakkaat ovat skitsofreenikkoja, jotka ”hoitavat toinen toisiaan” antaen vertaistukea. Osa asiakkaista on ollut Laturissa aivan alusta lähtien, osa puolestaan vain pari–kolme vuotta.

Tukea saa tapauskohtaisesti. Jokaiselle tehdään henkilökohtainen palvelusuunnitelma. Laturin olohuoneessa, Pisteelläkin, joku käy vain kerran viikossa, kun taas joku toinen, joka ilta.

Piste, olohuone, on paikka, jossa voi iltaisin käydä pelaamassa biljardia, lukemassa lehtiä, katsomassa tv:tä ja eritoten siellä voi tavata muita asiakkaita ja siellä voi jutella myös ohjaajien kanssa.

Siellä voi olla myös ihan itsekseen omissa rauhassa. Tärkeää on tunne, että kuuluu yhteisöön, jossa kaikki ovat samanarvoisia.

Laturin kaltaisia paikkoja pitäisi olla enemmän Helsingissä ja muuallakin Suomessa.

Tavoitteena itsenäinen elämä

Muistan Tapio Kojon jo siitä, kun tulin tutustumiskäynnille vuosia sitten Laturiin. En tiennyt tästä ALVI ry:n käyntipisteestä muuta kuin, että saattaisin hyötyä siellä olostani. Olin sen verran huonossa kunnossa, että puhumisen hoiti kanssani ollut hoitaja.

Sain Tapiosta mukavan, rennonoloisen kuvan ja ajattelinkin, ettei tämä varmaan mikään kauhea paikka ole. Laturin olohuonekin oli turvallinen ja viihtyisä, kodikaskin.

Alkuajoista osa on jäänyt hämärän peittoon. Muistan olleeni pitkään hyvin arka ja hiljainen, tuskin Tapiolle ja muille ohjaajille puhuin.

Vuosien myötä hyvin hitaasti aloin oppia käyttämään Laturin puhelinpäivystyksen numeroa, joka on käytössä ympäri vuorokauden vuoden jokaisena päivänä.

Ja pikku hiljaa käynnit siellä pisteelläkin alkoivat helpottua. Mutta nämä ajatusmallit ja muut mielen



Ulkomaanmatkat ovat osa Laturin toimintaa. Tässä ollaan Bulgariassa.

sairauksiin liittyvät muutokset tapahtuivat todella hitaasti. Mutta opin, että puhuminen auttaa. Ja nyt voin puhua välillä muistakin asioista kuin aina vaan ongelmista – vaikkapa Tapion kanssa leffoista.

Yksi tärkeä seikka on myös vertaistuki, jota saa muilta Laturin asiakkailta ja vaikkapa Laturin joka-vuotisilla matkoilla, jotka ovat olleet varsin onnistuneita ja mukavia. Tapiokin sanoo, ettei noilla matkoilla ole ollut suurempia ongelmia.

Tapio Kojo on ollut Laturin ohjaajana noin kuusi–seitsemän vuotta. Välillä hän on tehnyt keikkoja muun muassa Auroraan, kuten osa

muistakin ohjaajista.

Päivisin Tapio ja hänen työparinsa tekevät kotikäyntejä ympäri Helsinkiä ja Vantaallakin. He kyselevät kuulumisia ja onko huolia, suruja tai iloja – kuka mistäkin haluaa puhua. Samalla ohjaajat varmistavat, että kotikin on kunnossa.

Joskus tulee akuuttitilanteita, kriisitilanteita, ja silloin otetaan yhteyttä päivystävään lääkäriin, joka yhdessä asiakkaan ja ohjaajan kanssa neuvottelevat, tarvitaanko sairaalahoitoa.

Laturin tuki on siis hyvin monipuolista: voin saada apua pankkiasi-oissa, lomakkeiden täytössä tai tv:n ostossa. Tapio lisää, että he pyrkivät

tukemaan ja vahvistamaan niitä ns. terveitä puolia meissä, jotta pärjäisimme itsenäisesti mahdollisimman hyvin.

Matkat kuntouttavat

Laturi täyttää 10 vuotta toukokuussa. Janne Eloranta tuli ohjaajaksi perustamisvuoden elokuussa, joten hän on pitkäaikaisemmista ohjaajista.

Janne on rauhallinen, mukavan tuntuinen mies, joka ottaa aina muut huomioon. Hän opiskeli lähihoitajaksi ja suuntautui mielenterveys- ja

päihdetyöhön, joka kiinnosti häntä kovasti. Oltuaan ensin kaksi vuotta töissä Espoossa Janne pääsi töihin Laturiin.

Janne on uransa aikana tavannut paljon asiakkaita ja uusia ohjaajia. Tällä hetkellä laturissa on noin 55 asiakasta eli enemmän kuin koskaan ennen. Mutta kiireestä huolimatta Jannella kuin muillakin työntekijöillä on hyvä henki, joka heijastuu asiakkaisiin.

Jututan Jannea Laturin olohuoneessa eli Pisteellä. Siellä asiakkaiden käytössä on tv, karaoke, biljardipöytä, tietokone ja mahdollisuus ostaa pientä iltapalaa. Piste on auki iltaisin klo 18–21.

Janne on käynyt Laturin matkoilla ja sanoo, että ne ovat todella hyväksi kaikille asiakkaille, koska näin he saavat etäisyyttä ja ”lomaa harhoistakin”. Eräs asiakas sanoikin, että matkan jälkeen hän oli voinut hyvin useamman kuukauden.

Eräs toinen asiakas sanoi, että meistä pidetään niin hyvää huolta, että meitä lähes hemmotellaan. Janne puolestaan toteaa, että hänen työnsä on kehittävää ja palkitsevaa. Kahta samanlaista päivää ei ole, ja hän kertoo oppivansa työssään koko ajan. Sekin motivoi häntä jaksamaan ja jatkamaan.

Laturin toimintamalli on, että ohjaajat tukevat asiakkaita elämään ja asumaan mahdollisimman itsenäisesti. Janne kertoo, että erityisen palkitsevaa on, kun on nähnyt asiakkaan tulleen Laturiin ja lopulta kuntoutuneen niin paljon, että hän on päässyt vaikkapa opiskelemaan.

Seija Järvinen on Laturi-idean äiti

Minulla oli ilo tavata Seija Järvinen Alvi ry:n tiloissa ja keskustella hänen kanssaan, ja hän tuntuikin välittävän aidosti niin sen asiakkaista kuin ohjaajistakin. Ja hänen optimisminsa, viisautensa ja elämäkokemuksensa ovat aivan omaa luokkaansa. Hänen ymmärryksensä on niin valtavaa, että hän voisi olla terapeutinkin.

Ehkä hän tavallaan onkin ”terapeutti” ihmisille, eritoten skitsofreniaa sairastavien vanhemmille, jotka soittavat hänelle ympäri Suomea ja kysyvät neuvoa ja pyytävät apuakin. Mekin puhuimme siitä, että lapsen skitsofrenian katsottiin aikoinaan olevan varsinkin äidin ”syy” ja tätä sairautta hävettiin valtavasti, eikä siitä puhuttu, kun perheenjäsen sairastui. Mutta valitettavasti vielä tänäkin päivänä

on todella paljon ennakkoluuloja ja ne ovat syvällä, eikä tiedetä, että tämä sairaus on aivojen sairaus, eikä siihen ole kukaan syyllinen.

Seija Järvinen perusti aikoinaan Laturin ja lisäksi Elvi- ja Alvi-kodit, Kartanoyhteisön ja Casa Francan. Hänen poikansa sairastui skitsofreniaan eikä inhimillistä apua oikein saanut, mutta pakkohoitoon kyllä laitettiin – liiankin herkästi.

Kun Seija mietti poikansa kohtelua ja ajatteli muitakin, joilla oli sama diagnoosi, hän tajusi, ettei ole minkäänlaista, lähinnä itsenäistä asumista tukevaa hoitopaikkaa, jossa myös voisi käydä ja tavata muitakin kuntoutujia. Seija teki paljon työtä Laturin eteen, oli sitkeä, eikä antanut periksi ja ”meni läpi harmaan kivenkin”.

Tanja Talaskivi



Seija Järvinen istutti kirsikkapuun Alvi ry:n täyttäessä 15 vuotta vuonna 2008.

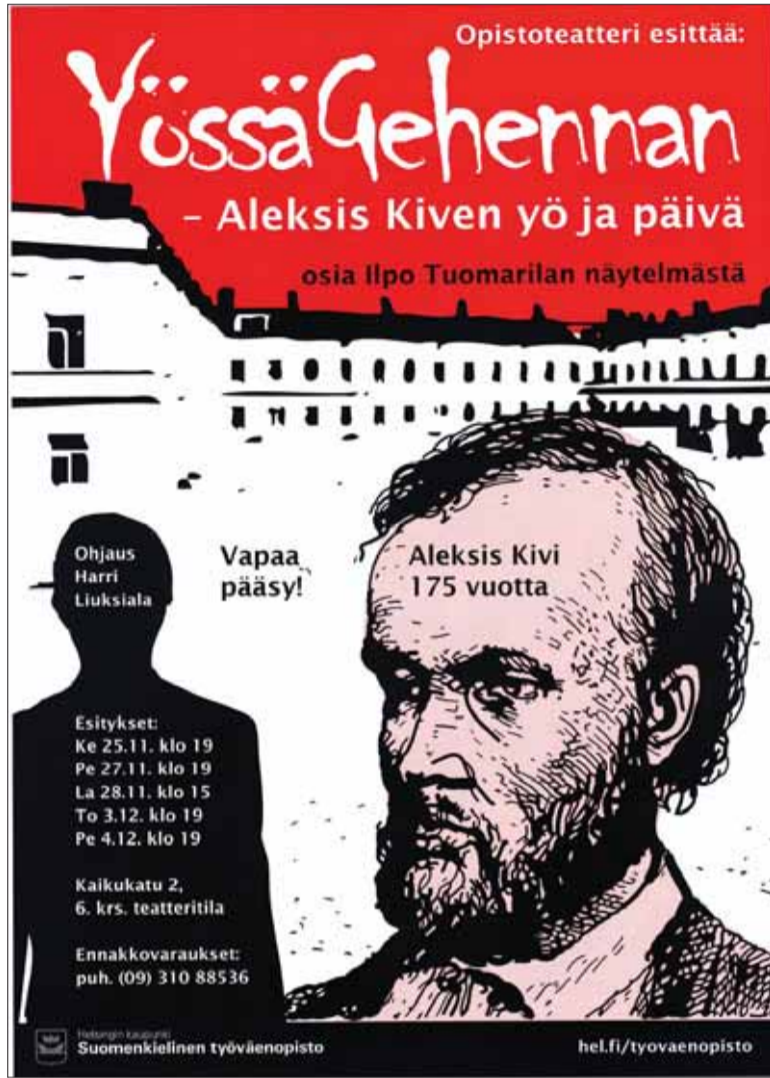
Aleksis Kiven Yö ja päivä "Yössä Gehennan"

Opistoteatteri esittää:

Yössä Gehennan

- Aleksis Kiven yö ja päivä

osia Ilpo Tuomarilan näytelmästä



Aleksis Kivi
175 vuotta

Ohjaus
Harri
Liuksiala

Vapaa
pääsy!

Esitykset:
Ke 25.11. klo 19
Pe 27.11. klo 19
La 28.11. klo 15
To 3.12. klo 19
Pe 4.12. klo 19

Kaikkukatu 2,
6. krs. teatteritila

Ennakovaraukset:
puh. (09) 310 88536

Helsingin kaupungin
Suomenkielinen työväenopisto

hel.fi/tyovaenopisto

Helsingin suomenkielisen työväenopiston opistoteatteri esitti marras-joulukuun vaihteessa osia Aleksis Kiven "Yö ja päivä" teokseen perustuvasta näytelmästä, "Yössä Gehennan". Turun kaupunginteatterin entinen johtaja Ilpo Sakari Tuomarila on näytelmän käsikirjoittaja. Ilpo Tuomarila on syntynyt marraskuussa vuonna 1948 Paimiossa. Ilpo Tuomarilan kirjallinen tuotanto muodostuu yli viidestäkymmenestä teoksesta, joiden joukossa on runokokoelmia, näytelmiä, elokuvakäsikirjoituksia ja kuunnelmia. Näytelmäkirjailijaliitto myönsi Lea-palkinnon "Yössä Gehennasta".

"Yössä Gehennan" näytelmän keskeisissä rooleissa ovat kirjailija Aleksis Kivi ent. Stenvall ja runoilija, näytelmäkirjailija Josef Julius Wecksell. Wecksell sairastui 24-vuoden iässä ja vietti loppuelämänsä mielisairaalassa. Tästä syystä hänen kirjailijauransa oli lyhyt, mutta laadukas. Kivi ja Wecksell olivat Lapinlahden mielisairaalassa samanaikaisesti. "Yössä Gehennan" keskittyy tähän aikaan.

Professori A.Th. Saelan toimi Lapinlahden sairaalan ylilääkärinä vuodet 1869 - 1904. Ylilääkäri Saelan otti käyttöön uudenlaisia hoitomuotoja. Hän antoi kahden kirjailijan esiintyä sairaalan potilaille

kirjoittamissaan kuvaelmissa. Saelan harrasti kasvitiedettä lääkärintyön ohella. Kasvien kasvattaminen ja potilaiden hoito on lähes samanlaista. Toki on helpompi saada kukat kukkimaan, kuin potilas kuntoon, tohtori Saelan totesi.

Ylilääkärin kehoitus potilaille, "nostakaa ryhtiänne", näytti toimivalta hoito-ohjeelta. Ylihoitajatar Gimberg totesi näytelmän kaosohtauksessa, että askartelevia potilaita on paljon helpompi hoitaa kuin rauhattomia. Ylilääkäri vastasi ylihoitajattarelle, nyt vain sattui olemaan väärät potilaat, kun eivät rauhoitu. Kuulosti hyvin modernilta.

Näyttämöllä nähtiin pakkonamari, pakkotuoli, pakkovuode ja suukapula. Yllättävin laite oli pään muotoinen umpioitu pesusoikko, johon kaadettiin trattia pitkin kuumaa tai kylmää vettä hoitotilanteesta riippuen. Laitteiden käytöstä ja hoidon tavoitteista olisi ollut hyvä kertoa tarkemmin. Alan ulkopuolisille niiden salat eivät ehkä aukene.

Ylilääkäri Saelan lupasi päästää ylioppilas Kiven vapauteen. Aleksis Kivi eli veljensä Albert Stenvallin luona Tuusulassa vielä vuoden ja kuoli 38 vuoden ikäisenä. Josef Julius Wecksell kuoli 69 vuoden ikäisenä, oltuaan mielisairaalan potilaana 45 vuotta.

Helsingin suomenkielisen työväenopiston Opistoteatterin "Yössä Gehennan" ohjasi Harri Liuksiala, ollen ainoa teatterialan ammattilainen. Harrastelijanäyttelijät olivat silminnähden innostuneita ja se näkyi roolitehtäviensä läpiviemisestä mallikkaasti.

Ylihoitajatar Gimberg puhui kauniisti potilaidensa mielen menettämistä. Olisi korkea aika jättää vanhakantainen hullu-sana historiaan, vajaanälyisen-sanan siellä jo ollessa.

Pentti Koivu

vapaaehtoisen mielenterveystyön aktivisti

Pelitestit kertoo minkälainen pelaaja olet

Raha-automaattiyhdistys on vakiinnuttanut käyttöönsä internetissä toimivan PeliTesti-palvelun, jolla pelaajat voivat arvioida oman pelaamisensa. PeliTesti helpottaa pelaajaa huomaamaan mahdolliset riskikohdat omassa pelaamisessa.

PeliTestin erityispiirteinä on ennakoivuus. Testi auttaa pelaajaa huomaamaan pelaamisensa mahdolliset ongelmatkohdat ajoissa ja näin

tarvittaessa korjaamaan pelitapansa jo ennen ongelmien syntymistä. Lisäksi testi kertoo pelaajille, miten heidän kannattaisi toimia, jotta pelaaminen pysyy ongelmattomana.

Testissä pelaaja ottaa kantaa 16 eri väittämään omasta pelitavasta. Testin lopputuloksena pelaaja saa vastauksen testiin sisällytetyistä yli 240 pelaajaprofiilista. Profiilit perustuvat 9 vuoden aikana kerätty-

hin pelaajien itsearviointeihin.

PeliTesti on kehitetty yhdessä pohjoismaalaisten peliyhtiöiden ja ruotsalaisen Spelinstitutetin kanssa. Suomesta mukana ovat olleet RAY ja Veikkaus. Spelinstitutet vastaa tuotteen ylläpidosta ja kehittämisestä. Vajaan vuoden kestäneen pilotoinnin aikana yli 40 000 pohjoismaalaista on jo testannut pelitapansa.

Virtuaalinen portaali mielenterveysasioihin



KeiNet-mielenterveystalo

Diagnoosihakuna

Terveystietoa tulostamaan mielenterveystalon diagnoosivälineistä. Löydät täältä tietoa häiriöistä ja niiden hoitamisesta.

Tieto on organisoitu kansainvälisen häiriöluokituksen mukaisesti. Luokituksessa kukin häiriö kuuluu johonkin häiriöiden pääluokkaan.

Mielenterveyden tuoksu on esitetty vasemmalla näkyvässä puolellissa. Voit valita puolesta sivusta kiinnostavien häiriöiden tai valita tuoksu alla olevasta listasta.

Valitse pääluokkaa

- F10-19 Päihtämisten syyttöisiksi häiriöiksi
- F20-29 Psykoottiset häiriöt
- F30-39 Melancholiset
- F40-49 Alkoholin aiheuttamat häiriöt ja ei-riippuvuus häiriöt
- F50-59 Fysiologiset häiriöt ja ruuansulatushäiriöt
- F60-69 Henkilöllisyyshäiriöt
- F70-79 Laaja-alaiset kehityshäiriöt
- F80-89 Henkilöllisyyshäiriöt

HELINGIN JA UUDENMAAN SAIRAANHOITOPUJON
pöytäkirjat ovat saatavilla: Mukaan myös HUS: Peppu Oksanen ja Karoliina Mielenterveyskeskus 8.2.2010 - Keskustelu

Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiriin (HUS) tuottaman verkkopalveluportaalin tarkoituksena on tarjota mielenterveyteen liittyvää luotettavaa ja kansantajuista tietoa alueen asukkaille ja terveysalan ammattilaisille. Verkkopalvelussa on ajan tasalla olevaa tietoa mielenterveysongelmista sekä alueellisista ja valtakunnallisista mielenterveyspalveluista. Palvelu löytyy osoitteesta: <http://mielenterveystalo.hus.fi>

Luotettavasti alueellisiin palveluihin

Internetissä on paljon mielenterveysasioihin ja -palveluihin liittyvää tietoa, mutta se ei aina löydy helposti, eikä ole aina luotettavaa. Jopa mielenterveysammattilaisen on joskus vaikea hahmottaa, mitä muita mielenterveyspalveluiden tuottajia alueella toimii. Alueen asukkaan on taas vaikea tietää, mistä lähteä hakemaan apua mielenterveysongelmiin.

Portaali sisältää kuvaukset alueen hoitoketjuista ja mielenterveystoimijoiden työnjaosta. Se tuo hoitoketjut asukkaiden nähtäville. Portaali on myös osaltaan laajentamassa erikoissairaanhoidon roolia, kun erikoissairaanhoidon odotetaan entistä enemmän tukevan perus-

terveydenhuoltoa ja koordinoivan kolmannen sektorin toimijoita. Portaalin toivotaan myös auttavan vaikeiden mielenterveydenhäiriöiden ennaltaehkäisyssä.

Oirenavigaattori opastaa

HUS Mielenterveystalossa on erilaisia palveluita, joista keskeisin on ns. "oirenavigaatioon" perustuva palveluiden ja tiedon haku. Se on suunnattu ensisijaisesti aikuisille, jotka eivät ole vielä hoidossa, ja jotka kärsivät mielenterveysoireista (esim. ahdistus tai unettomuus) sekä miettivät mistä ongelmaan voisi saada apua. Ohjelma opastaa käyttäjää, kysyy lisäkysymyksiä ja ohjaa lopuksi sopivan tiedon tai mahdollisten palveluiden ääreen. Tämä palvelu on toki hyödyllinen ja kiinnostava myös jo hoitosuhteessa oleville, ammattilaisille ja muille kiinnostuneille kuten potilaiden omaisille. Sivulla liikkumalla saa helpolla ja asiakasystävällisellä tavalla uutta näkökulmaa ja tietoa mielenterveysasioista.

Muita palveluita on diagnoosin tai paikkakunnan perusteella tapahtuva palvelu- ja tiedonhaku. Verkkopalvelu sisältää myös virtuaalisia vertaustukiryhmiä.

Osallistu äänitutkimukseen!

Jatkamme Otaniemen huippututkimusyksikössä ääniin liittyvien aivotointojen selvittelyä. Aiemmassa tutkimuksemme olemme paikantaneet äänien kuulemiselle keskeisiä aivoalueita ja nyt selvittämme, miten näiden alueiden säätely toimii äänien kuulemisen aikana.

Tutkimukseen osallistuakseen tulee uskoa kuulevansa toistuvasti 10–60 sekunnin jaksoja ääniä (joita muut eivät näytä kuulevan) puolen tunnin magneettikuvauksen aikana. Magneettikuvaukslaitteen putki on vain n. 60 cm leveä, joten tavallista huomattavasti suurikokoisemmalle tila voi olla epämiellyttävän ahdas.

Jos tutkimus kiinnostaa, ota yhteyttä: Tuukka Raji, lääketieteen tohtori, raijtu@neuro.hut.fi (040 7634251)

Tassu

Tassu on monirotuinen koira. Se kuljeskelee Tossukosken kujilla vain tarkkaillen tapahtuvia muutoksia lähiössä. Ostoskeskuksen kulmilla se ei aina ole toivottu näky. Jotkut ihmiset eivät vaan siedä pummeja.

Toisaalta monet jopa odottavat tuon sympaattisen kaverin saapuvan. Sille voi jutella, sitä voi raputtua, ja se ymmärtää kaiken. Niin Late ainakin uskoo.

Hän on varhaisteini, ja asuu vajaan sadan metrin päässä vanhempiensa kanssa rivitalokolmiossa. Ostoskeskus liikkeineen ja kuppiloinneen on elämää nuorelle miehelle. Siellä näkee ihmisiä, kuulee juttuja ja muuta.

Eräänä aamuna liikkeiden avautuessa Tassu kuljeksi nälissään ostoskeskuksen lähetyksillä. Yleensä joltakin on liennyt armopala kulkurille.

Elintarvikepuodin kauppias Mäkinen huomaa koiran viedessään roskia niille tarkoitettuun laatikkoon. Hymyillen hän puhelee Tassulle, kuin vertaiselleen.

Puhuteltu kallistaa päätään, kuin kuullakseen joka ainoan äänensävyinkin, josta tehdä omat johtopäätökset.

Hetken kuluttua Mäkinen tuo liikkeestään edellisessä lähetyksessä tullutta myymättä jäänyttä aami-ismakkaraa kertakäyttölautasella. Hän kyykistyy Tassun tasolle, joka häntäänsä vispaten ottaa tulokkaan vastaan. Aterioituaan Tassu ottaa vähän huikkaa vesikupista, ja vingahtaa kiitoksen poistuessaan omille teilleen.

Tassun historiaa ei kukaan tarkkaan tunne, paitsi Tassu itse. Ja hän ei kyllä sitä kerro kenellekään.

Latekin tietää siitä hyvin pienen osan. Jonakin päivänä hän oli nähnyt koiran kiinni naruntapaisessa baarin edustalla pyörätelineessä.

Oli ollut kuuma päivä, eikä koiralla vesikuppia, eikä muutakaan. Late oli mennyt baarin ovelle kysymään, kenen koira on. Kukaan ei ollut tietänyt.

Muovipussissa Late oli vienyt vetä koiralle, joka oli ojentanut pyytämättä tassua. Siitä Late oli keksinyt koiralle nimen. Vesi oli maistunut Tassulle.

Useita tunteja myöhemmin Late oli tullut paikalle uudestaan. Hän oli toivonut Tassun puolesta, että omistaja oli noutanut lemmikkinsä. Niin ei ollut käynyt, vaan kohta-

loonsa alistuneena Tassu oli läähättänyt edelleen kiinni pyörätelineessä baarin edustalla.

Tällä kertaa Late oli toiminut heti, ja päättäväisesti kysymättä keltään mitään. Hän oli vapauttanut ystävänsä kahleista.

Tassu oli katsonut kiittäen vapauttajaansa silmiin, ja säännännyt sen jälkeen matkoihinsa. Siitä on jo aikaa.

Jokirannassa Tassu uskaltautuu veteen asti. Sammutettuaan janonsa Tassu kahlaillee matalassa rantavedessä.

Joku on joskus heittänyt kalikan jokeen Tassun haettavaksi. Tassu on vain haukahtanut, että hae itse.

Kari Innanen

Yölinja-ohjelmaan perustuva dokumentti palkittiin

Tampereen elokuvajuhlien kansainvälisen kilpailun Grand Prix'n voitti Miia Tervon Lumikko (2009). Se on dokumentti, joka pohjautuu nuoren tytön ja Pekka Saurin puhelinkeskusteluun Yölinja-radio-ohjelmassa.

Lumikko on vasta kolmas suomalainen elokuva, joka on napanut Grand Prix'n. Aikaisemmin palkinnon ovat voittaneet Hannu Peltomaa elokuvallaan Rantojen miehet (1971) sekä PV Lehtinen elokuvallaan Hyppääjä (2000).

Tuomaristo luonnehtii Lumikkoa näin: "Tämä upeasti rakennettu kuvien, äänen ja musiikin yhdistelmä on visionäärinen kuvaus ihmis-

mielestä ja sielusta." Lumikko sai myös EFA Tampere -ehdokkauden. Elokuva pääsee näin kisaamaan parhaan eurooppalaisen lyhytelokuvan tittelistä.

Lumikko voitti myös kotimaisen kilpailun alle 30-minuuttisten sarjan pääpalkinnon. Tuomaristo luonnehtii ohjaustyötä seuraavasti: "Hän käyttää aineistoa taitavasti ja pitää langat koko ajan käsissään tarjoten samalla ajattelemisen aihetta katsojalle."

Tampereen elokuvajuhlat järjestettiin 40. kerran.

Mielenterveyden keskusliitto, ystävät, vertaiset.

Sydämellinen kiitos merkkipäiväni muistamisesta.

Lämmöllä
Tarja Aurema

Runoja

Mielenrauha

Minä kaipaen niin mielenrauhaa,
en sitä saa,
vaikka kuinka yrittäsin itseltäni sitä kaivaa.
Loppumaton on ikuisuuden riivaama tuli.

Jos joskus kipu sisälläni hellitäsikin,
jäljelle jää maailma mieletön,
joka ajaa asti auvoiseen loputtomuuteen.
Loppumaton on virtaava vesi.

Minun sismässäni on valtava kaipuu tule-
vaan,
uskon ja toivon,
saavuttavani itsessäni paremman ihmisen.
Ohjaan veden kohti tulta,
näen mieleni rauhallisempänä
ja itselleni uskollisempänä.

arja s.

Naisen vuodenajat

Morsian on kuin
soliseva kevät puro

Vaimo kuin kesä
lämpimine katseineen

Äiti kuin syksy
kypsä omena

isoäiti kuin talvi
lunta kutreillaan.

Pirjo Mecklin

Metsä

Metsä sä voiman antaja siellä, puut huojuu,
kun tuuli tuivertaa.

Äiti-koivu tantereella, pikku koivut rinnalla
hehkuu, iso kuusi valtavine oksineen, antaa
eloa voimaa ympäristöön.

Mä kävelen ison kuusen luokse. Laitan
käteni ympärille. Halaan sitä toivon saavani
energiaa.

Metsästä saan voimaa. Se tunne, joka siellä
leijaillee on valtavan ihmeellinen.
En sanoiksi osaa pukea.

Metsä mielelle rauhan tuo.
Ja olon ihmeellisen suo.

Eila Vartiainen

Kuntoutuminen mielen-terveysongelmista ja alkoholismista

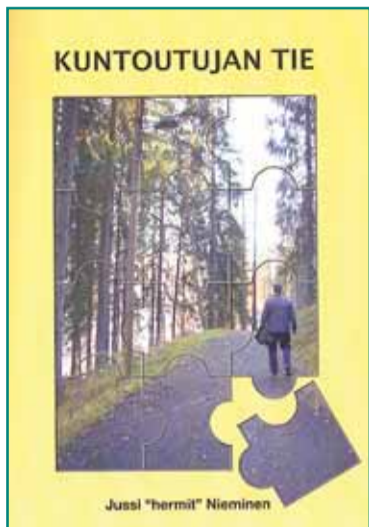
Elämä on kuljettanut virrassaan

Kuntoutujan tie on kertomus suomalaisen miehen kuntoutumisesta mielen-terveydellisistä ongelmista ja alkoholiriippuvuudesta. Kirja on kirjoitettu taiteilijanimellä Jussi "hermit" Nieminen, jota nimeä kirjoittaja haluaa kirjan markkinoinnissakin käytettävän, koska aihepiiriltään kirja Kuntoutujan tie käsittelee edelleen melko arkaluontoisia ja leimaavia asioita eli lähinnä psyykkisesti sairaan ihmisen elämää Suomessa.

Kuntoutujan tie kirjan esipuheen kirjoittajan, Psykiatrisen vankisairaalan vastaavan ylilääkärin ja tutkimusprofessori Hannu Lauerman mukaan kirja edustaa realistista ja aiheellisen toiveikasta näkökulmaa psykiatrisiin sairauksiin.

Kuntoutujan tie kirjan kirjoittaja on kotoisin Tampereen seudulta, jossa kirjoittaja on pääasiallisesti asunut aina vuoden 2008 syksyyn asti. Syksyllä 2008 kirjoittaja muutti Ouluun.

Omaelämäkertomukseen perustuva kirja Kuntoutujan tie kuvaa pääosin päiväkirjamerkintöjen pohjalta kirjoittajan ajatuksen- ja tapahtumien ja niitä päivien tapahtumia, joilla on ollut merkitystä kirjoittajan elämään. Kuntoutujan tie on lyhykäisyydessään tarina kuntoutumisesta,



joka ei ole suoraviivaista lentoa, vaan välillä kirjoittaja putoaa ja sitten taas nousee kuntoutumissuunnan kummin-kin säilyttäen.

Kirjan hinta on 36,90 e, ja sitä voi tilata osoitteesta www.levykauppax.fi

Kyllikki Martinpuro, 82, on lahtelainen runoilija ja kirjoittaja, joka julkaisi toisen runokokoelmansa. Hänestä tuli esikoiskirjailija vartuneella iällä, vasta 77-vuotiaana. Koko ikänsä hän on kirjoittanut. Elämän virrassa -kirja on paksu runoteos. Se sisältää peräti 165 runoa. Tekstejä on syntynyt 1940-luvulta lähtien aina näihin päiviin saakka.

Elämä on kuljettanut Kyllikkiä rajan takaa Karjalasta, Ensosta, Savon kautta Hämeeseen. Sodan jaloista lähteneen ajattelijan runoissa heijastelee ikään kuin elämän mittainen evakkomatka. Tietynlainen kaiho ja surumielisyy-tyys kulkevat mukana Kyllikin runoissa. Itse hän kuvailleekin, että kirjoittamisen avulla hän on selviytynyt elämän tarjoamista haasteellisistakin vaiheista. Kyllikki Martinpuro pohtii runoissaan yhtäläillä itseään kuin ympäröivää maailmaakin.

Myös omintakeinen sinnikkyy-tyys on tuottanut Kyllikki Martinpuron kohdalla tulosta, ainakin kirjojen julkaisemisen suhteen. Ikäihminen ei saa kovinkaan helposti apurahoja tai muita julkisia avustuksia kirjoit- tamistyöhönsä, mutta mikään ei estä silti haaveilemasta ja yrittämästä. Aina on lähellä niitäkin ihmisiä, jotka ovat valmiina saamaan yhteis-

työssä aikaan jonkun haaveen toteut- tumisen. Näin Kyllikin runokirja mahdollistui. Hän käyttää ilmiöstä nimitystä mysteeri.

Sirkku Lindstam

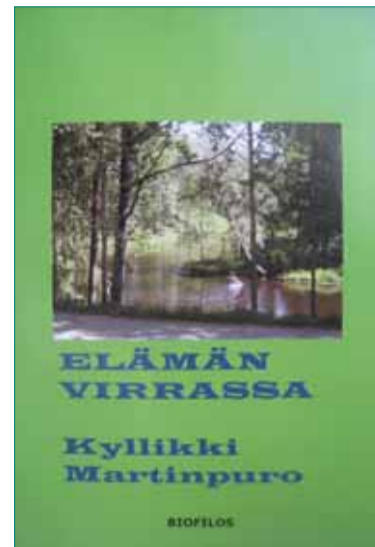
Muistan Haluan muistaa kaiken menneen sydämen ilot aurinkoiset päivät muistan mustat murheet.

Elämältä odotin paljon

Päiväni kuluivat tummilla poluilla elämän tarkoituksien viidakossa väsymyksen varpain

Onnekas on eloni ollut

Kyllikki Martinpuro: Elämän virrassa 2010. Kustantaja ja myynti: Biofilos, Hyvinkää www.biofilos.fi puh. 040 762 7650



1. Hei! Olen 37-vuotias mies. Tupakan, alkoo kohtuudella. Etsin uusia ystäviä 35-45 -vuotiaista naisista.

21/Jousimies

2. Olen raitis ja vapaa. Minulla on kaksi tyttäätä aikuisia. Olen katseen kestävä leskimies. Vastailen sinulle kilttille yksinäiselle naiselle. Minä pidän kirjoittamisesta. Tahtoisin kirjoitella kanssasi mielihalusta. Tämä on tavattoman kivaa ajankulua ja saa tietää, mitä ihmiset ajattelevat toisistaan. Minä olen pitkä tumma iloinen luonteeltani, kait sinäkin olet? Elän eläkeläisen päiviä. Olen harmiton ihminen puhelias. Kuu-sikymmentä täyttänyt. Lähetän kuvani sinulle, kun olet kerran vastannut. Jään odottamaan vastustasi kulta pieni.

22/Jaakko

3. Hei Sinä Pohjois-Savon tyttö. Itse olen Kuopiolainen mies, 45 vuotta. Kaiketi olen sellainen keskivertomies eli 88kg ja 184cm. Luonto on minulle kovin tärkeä, mutta pidän myös koti-illoista. Alkoa en käytä, mutta silloin tällöin sauhut vedän. Olen valokuvaaja ammatiltani. Minulla oli aikoinaan huonot vuodet, mutta nyt on vointi ollut hyvä jo pitkään. Saanko Sinusta Ystävän?

23/Mies Kuopiosta

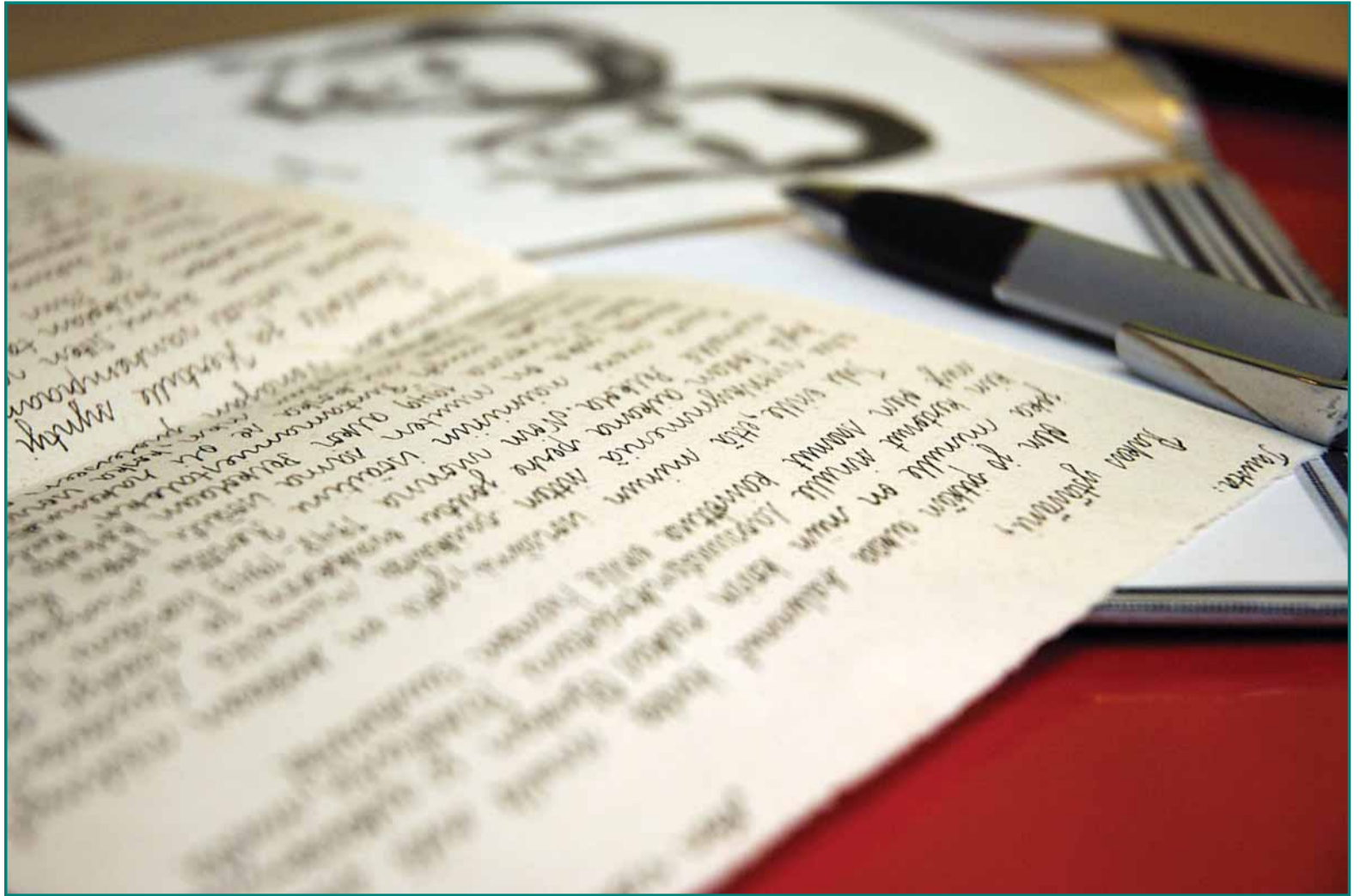
4. 27v kotkalaismies haluaa tutustua tositarkoituksella sinuun 32v nainen. Toivoisin, että asuisit Kotka Kouvola alueella.

24/Antti A.

5. 34v hyvinkäläismies haluaa tutustua sinuun tositarkoituksella 37v nainen. Toivoisin, että asuisit Uudenmaan alueella.

25/Pasi N.

6. Löydänkö ystävän uuden, sydämetään suuren? Mies tai nainen herkkä ja avoin, ilahduta minua sanoin. Masennus joskus iskee ja hiipii, se yksinäistä kulkijaa syö ja



KUVA: KAISA KÄRHI

riipii. Jos kirjeesi laitatt tulemaan minulle, vastaan aivan varmasti sinulle!

26/Ruusu-Orvokki 50 vuotta, toivottavasti ei suotta?

7. Söpö, nuorekas, taiteellinen, lapseton, sinkku, muodokas, 48-vuotias xl-nainen, etsii tositarkoituksella fiksua, huumorintajuista, mielellään autoilevaa noin 38-52-vuotiaista miestä ystäväksi tai kumppaniksi Lahdesta/ympäristöstä tai Etelä-Suomesta. Olen avoin, herkkä ja romanttinen. Harrastan kuvataiteita, musiikinkuuntelua, askartelua, käsitöitä ja ulkoilua. Sairastan paniikkihäiriötä ja olen ekumeeninen ortodoksi. Kirjettäsi odotellen.

27/Kangasvuokko

8. Olen 30v kauhajokelaismies. Haluan tutustua tositarkoituksella sinuun 20-40-vuotias sinkkunainen. Olen eläkkeellä, mutta teen vielä alihankintatöitä. Olisit mieluiten Etelä-Pohjanmaalta tai rannikko Pohjanmaalta. Puh. 040 7311 382.

28/Tositarkoitus yhdistää

9. Kiltti eläkeläisleski vaimo 56v. kiltin pojan kanssa etsii myös kilttiä eläkeläismiestä. Ainut poikani on todella lahjakas. Lapset eivät ole esteenä, ainoastaan eduksi, jotta poikani saisi veli- tai sisarpuolen. Tulen toimeen omillani. Olen uskossa. Minulla on tietokone ja harrastan sauvakävelyä. Olen hyvin säilynyt.

29/Lämmin lesken syli

10. Tyttö hellä uskollinen kevät illoin sinusta haaveilen. Kirjeesi toivon saapuvan. Vastausta odotan. Tyttäret, mummelit toiveeni täyttäkää! Täällä juuri eläkeiän saavuttanut ukkelin pätkä kehä kolmosen vähän pohjoispuolelta. Toivon löytäväni naishenkilön, jonka kainaloon voisi joskus "kupsahtaa" ja sinä myös minun kainaloon, vaikkapa alkuun tosi ystävyysmerkeissä. Olen täysin raitis.

210/Kulkurin iltatähti

11. Etsiskelen naisista kirjeystävää. Olen Pohjois-Karjalasta. Sinä voit olla ihan mistä vaan. Kyllä kirjeet kulkee...Tätä kyllä toivon. Ystäviä kaipailen. 66v vaimoinen täällä odottelee...Sinun postia.

211/Sinun postia

12. Mari tässä hei, etsin liikkakaveria ystäväksi. Harrastuksena kävelyä sauvojen kanssa jne. Ota yht. 045-2320 840.

212/Mari

13. Moikka! Olen keski-ikäinen mies Etelä-Savosta. Olen kunnollinen, harrastan mm. liikuntaa, matkustamista, mökkeilyä ja luonnon seuraamista. En tupakoi, enkä juo, olen romanttinen haaveileva kala. Etsin kaltaistani kunnollista naista ystäväkseni ja matkakumppaniksi. Toivon, että joku harrastuksistani sopisi myös sinulle, jota voisimme jatkaa yhdessä. Naiset 30-50v. ottakaa yhteyttä, vaikka kauempaakin, auto on! Kuva ois kiva yllätys. Odotan yhteydenottoasi ja tapaamistamme.

213/Hellä kumppani

14. Olen 55-vuotias mies Hyvinkäältä. Harrastan kävelyä, runojen

kirjoittamista ja laulujen sanoittamista omaksi iloksi. Kuuntelen myös musiikkia ja käyn joskus konserteissa ja laivaristeilyillä. Olen raitis, en juo enkä polta. Olen rehellinen, luotettava ja tunteellinen, mies joka osaa puhua ja pussata. Olen eläkkeellä psykkisistä syistä. Etsin sinua naisen elämäkumppaniksi. Pituus, paino ja ikä ovat sivuseikkoja. Tärkeintä on luonne ja kokonaisuus, se että kemiat pelaa.

214/Luonne ja tunteet puhukoon puolestaan

15. 43-vuotias nainen vailla miespuolista kirj. vaihto seuraa/seuralaista. Yhdessä kohti kesää, ajatuksia vaihtaen.

215/Syksyn lapsi



KUVA: KAISA KÄRHI

Kaipaako seuraava lenkille, juttukaveria, kirjeystävää tai jopa elämäkumppania?

Revanssin ystäväpalstalta voit löytää elämäsi kaipaamasi ihmisen.

ILMOITTAJA

Revanssiin tarkoitettujen 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.

Unelmakeidas

Meillä kaikilla on unelmia, mutta harva meistä uskaltaa uskoa siihen, että unelmista voi tulla totta. Kuitenkin juuri unelmat kantava meitä eteenpäin elämässä. Työskentely omien unelmien toteuttamiseksi voi olla elämäsi käännekohta. Työskentelemme kaksi kertaa pienryhmässä 3 tuntia kerrallaan. Pienryhmätyöskentelyn jälkeen Sinulla on mahdollisuus jatkaa unelmiesi toteuttamista tukiryhmässä.

Seuraava Unelmakeidas: 16.-17.6. 2010 klo 12.00–15.30 Helsingissä.

Lisätietoja:

Työ- ja koulutusvalmentaja Jyrki Rinta-Jouppi
puh. 046 850 7587
jyrki.rinta-jouppi@mtkl.fi

Työ- ja koulutusvalmentaja Karoliina Ahonen
puh. 040 455 2677
karoliina.ahonen@mtkl.fi

Tule hyvälle tuulelle!

Mielenterveyden keskusliiton uusi jäsenetupaikka on Kylpylä-hotelli Kuntoranta

Mielenterveyden keskusliitto ja Kylpylähotelli Kuntoranta ovat sopineet yhteistyöstä, joka antaa Mielenterveyden keskusliiton jäsenille ja henkilöstölle mahdollisuuden käyttää Kuntorannan monipuolisia palveluita jäsenetuna.

Mielenterveyden keskusliiton jäsenet voivat nyt nauttia jäsenetunaan Kylpylähotelli Kuntorannan monipuolisista majoitus-, ruokailu-, hoito-, kylpylä- ja aktiviteettipalveluista. Jäsenedut koskevat myös samassa taloudessa asuvia perheenjäseniä. Edut koskevat lisäksi liiton henkilökuntaa ja sen tapahtumia. Näin jäsenet voivat järjestää itselleen sopivia virkistäviä lomia, koulutus-, kokous- ja vertaistilaisuuksia.

Sopimus mahdollistaa Kuntorannalle panostamisen Mielenterveyden keskusliiton jäsenille sopivien palveluiden kehittämiseen sekä jäsenetujen kehittämiseen kasvavan yhteistyön myötä.

Kuntoranta on tehnyt yhteistyötä eri järjestöjen kanssa vuosien varrella ja esim. Kylpylän suunnittelussa ja rakentamisessa oli vammaisneuvosto mukana, jotta rakennuksista ja käytettävyydestä tuli mahdollisimman esteetön.

”Järjestöasiakkaat ovat käyttäneet Kuntorantaa useiden vuosien ajan ja viime aikoina heiltä on tullut yhä enemmän toiveita tämän tapaisesta yhteistyöstä” kertoo järjestöasiakkaista vastaava myyntisihteeri Tuija Rahikainen” Tämä yhteistyö antaa paremmat mahdollisuudet myös tulevaisuudessa huomioida näiden ryhmien erityistarpeet”.

Sopimus antaa jäsenille ja henkilöstölle aina voimassa olevan Kuntoranta Club hinnan majoituksesta sekä ruokailusta sekä useita etuja hoidoista, ohjelmapalveluista sekä vuokravälineistä.

Lisäksi tarjolla on jäsenistölle sopivia loma- ja kokouspaketteja kuten Eläkeläisten Aktiviteettiloma 6 vrk, täysihoidolla 299 / hlö, ryhmämatkoihin Järjestöviikonloppu 2vrk, puolihoidolla sekä kokoustiloilla 119 /hlö sekä Perheloma 3vrk (2aik+2lasta) puolihoidolla 367 /perhe.

Lisää tietoa eduista löytyy www.kuntoranta.fi

Lisätietoja:

Tuija Rahikainen
myyntisihteeri / järjestöasiakkaat
0400 403669
tuija.rahikainen@kuntoranta.fi

Mielenterveyden keskusliiton kuntoutuskurssit vuonna 2010

RAY:N rahoittamat kuntoutuskurssit

Keinoja omaan kuntoutumiseen -kurssi

16.-20.8. | Viitakko, Tuusniemi
Hakuaika päättyy 11.6.2010.

Keinoja omaan kuntoutumiseen -kurssi

13.-18.9. | Puhjonrannan kurssikeskus, Valkeala
2.osa vuonna 2011
Hakuaika päättyy 13.8.2010.

Keinoja omaan kuntoutumiseen

-päiväkurssi Seinäjoki
20.-24.9. | Järjestöalo, Kauppakatu 1, 2.krs,
60100 Seinäjoki
Hakuaika päättyy 10.8.2010.

Keinoja omaan kuntoutumiseen

-työkirjakurssi
27.9.-12.11. | Mielenterveyden keskusliitto,
Rovaniemen aluekeskus
Hakuaika päättyy 3.9.2010.

Keinoja omaan kuntoutumiseen -päiväkurssi

4.-9.10. | Mielenterveyden keskusliitto,
Ratakatu 9, 00120 Helsinki
2. osa vuonna 2011
Hakuaika päättyy 3.9.2010.

Hakeminen

Kurssille haetaan täyttämällä Mielenterveyden keskusliiton kurssihakemuslomake, johon liitteeksi lääkärin, terapeutin tai omahoitajan vapaamuotoinen suositus kuntoutuskurssille. Kela korvaa matkakustannuksista jälkikäteen omavastuun ylittävän osan (9,25 euroa / suunta) halvimman kulkuneuvon tariffin mukaan, mikäli hakemuksen liitteenä on lääkärin allekirjoittama A-,B-,C-,D- tai vapaamuotoinen lausunto. Huom! Korvausta varten tarvitaan aina lääkärin lausunto. Ilman lääkärin lausuntoa matkakustannukset jäävät kokonaisuudessaan itse maksettaviksi.

Hakemus palautetaan hakuajan päättymiseen mennessä osoitteeseen:

Mielenterveyden keskusliitto ry
Kuntoutus
Ratakatu 9
00120 Helsinki

Kelan rahoittamat kuntoutuskurssit

Otetta elämään -kuntoutuskurssi pitkään sairastaneille

Kuntoutuskeskus Ylläs Saaga, Ylläs
1. osa 27.9. - 2.10.2010
2. osa 14. - 19.2.2011
3. osa 4. - 8.7.2011
Hakuaika päättyy 19.6.2010

Kustannukset

- kuntoutuskurssit ovat Kelan rahoittamia ja osallistujalle maksuttomia
- matkakustannukset korvataan jälkikäteen Kelan paikallistoimistosta halvimman kulkuneuvon mukaan omavastuusuuden (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 alla olevaan osoitteeseen:

Mielenterveyden keskusliitto
Ratakatu 9, 4 krs.
00120 Helsinki

Keinoja omaan kuntoutumiseen

-päiväkurssi, Hämeenlinna
22.-26.11. | Hotelli Cumulus, Raatihuoneenkatu
16 - 18, 13100 Hämeenlinna
Hakuaika päättyy 5.10.2010.

Keinoja omaan kuntoutumiseen

-päiväkurssi, Mikkeli
1.osa 3.-7.5.2010
2. osa 8.-12.11.2010
Hakuaika päättyy 18.3.2010.

Syventävä kurssi

23.-30.5.2010, Kuressaari
Hakuaika päättyy 9.4.2010.

+60 ikäihmisten kurssi, Pohjois-Suomi

9.-14.8.2010, Santasport
Hakuaika päättyy 30.6.2010.

Kuntoutuminen ja muutos -kurssi

14.-19.6.2010, Hyvärilän matkailukeskus
Hakuaika päättyy 26.4.2010.

Ainutlaatuisia kohtaamisia



Mielenterveysmessut on Suomen suurin mielenterveysalan koulutus- ja näyttely-tapahtuma.

23.–24.11.2010, Vanha Satama, Helsinki
www.mielenterveysmessut.fi



Mielenterveyden keskusliitto

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!

Tilaa Käsikädessä-lehden

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

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

Tilauksen maksaja: _____

Katuosoite: _____

Postinumero ja -toimipaikka: _____

Puhelinnumero: _____

Jäsenyhdistys: _____



Vastaanottaja maksaa postimaksun

Käsikädessä

Vastauslähetys

Tunnus 5000901

00003 Helsinki