

# Revanssi

EI HULLUMPI LEHTI

MIELENTERVEYDEN KESKUSLIITON JÄSENLEHTI 1/2009



**Samuli Edelmannista  
Hyvän mielen lähettäjä s.3**



Valon päivä 12.  
kerran. s.3



Varoja mielenter-  
veystyölle. s.4



Liikkeellä iloisella  
miehellä. s.14



**Mielenterveyden  
keskusliitto**

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

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

Mielenterveyden  
keskusliiton jäsenlehti

ILMESTYYS  
4 kertaa vuodessa

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

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

KANNENKUVA  
Veli-Pekka Kokkonen

TUOTANTO  
Salon lehtitehdas  
ISSN 1458-4522

AINEISTOPÄIVÄT  
2/2009 15.4.2009  
Lehti ilmestyy viikolla 20  
3/2009 12.8.2009  
Lehti ilmestyy viikolla 37  
4/2009 14.10.2009  
Lehti ilmestyy viikolla 46

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

TILAAJAPALVELU  
Osoitteenmuutokset ja peru-  
tukset oman yhdistyksen kautta.

LEVIKKI 14 655  
(Levikintarkastus 2009)

Revanssi jaetaan ilmaiseksi  
Mielenterveyden keskusliiton  
jäsenyhdistyksen henkilöjäse-  
nille ja liiton tukijäsenille (yksi  
lehti/talous).

Revanssi on Aikakauslehtien  
Liiton jäsen.

Mielenterveyden keskusliitto  
ry on mielenterveyspotilaiden  
ja -kuntoutujien sekä heidän  
läheistensä itsenäisen kansa-  
laisjärjestö. Siihen kuuluu 190  
jäsenyhdistystä eri puolilla  
Suomea ja niiden kautta yli 21  
000 henkilöjäsentä.

Mielenterveyden keskusliitto on  
Euroopan suurin mielenterveys-  
alan kansalaisjärjestö.

Liiton toiminnan päärahoittaja  
on Raha-automaattiyhdistys.



JULKAISIJA JA KUSTANTAJA:



Mielenterveyden  
keskusliitto

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

www.mtkl.fi

## Suomeen saatava mielenterveyspotilaiden kuntoutustakuulaki

Mielenterveyspotilaiden hoitoon on viime vuosina saatu kohennusta, mutta akuutin sairauden jälkeen tarvittava kuntoutus on edelleenkin täysin riittämätöntä. Suuri osa mielenterveyskuntoutujista on yhä Kelan kuntoutuksen ulkopuolella. Kelan kuntoutus ei edelleenkään koske niitä, joiden näköpiirissä ei ole työllistymistä lukuun ottamatta vaikeavammaisten lääkinnällistä kuntoutusta. Myös mielenterveyspuolen lääkinnällinen kuntoutus on muita ryhmiä vaatimattomammalla tasolla.

Ennenaikaisella eläkkeellä mielenterveysyistä olevat ihmiset tarvitsivat myös kipeästi kuntoutusta selvittääkseen paremmin arkielämänsä. Uudet hoitomenetelmät, terapioita ja lääkkeet ovat auttaneet monia toipumaan, mutta ilman toimivaa kuntoutusjärjestelmää tulokset jäävät lyhytaikaisiksi.

Tämä on myös yksi syy siihen, miksi hoitotakuu ei mielenterveyspuolella toimi. Lain kirjain toteutuu, kun erilainen ensiapu ja hoidon

arviointi toteutuu määräaajoissa. Koska meillä ei ole toimivaa mielenterveyskuntoutusjärjestelmää, niin jatkohoito ontuu ja ihmiset pyörivät erilaisissa toimenpiteissä toipumatta kuitenkaan oikeasti. Psykkisten sairauksien muututtua jo kansansairauksiksi yhteiskunnan tulisi ohjata enemmän varoja mielenterveyskuntoutukseen.

Julkisen terveydenhuollon yhteistyötä mielenterveysyhdistysten kanssa on lisättävä, sillä silloin on hyvät mahdollisuudet hyödyntää myös vertaistukea, jolla on kuntoutumisessa suuri merkitys.

Vertaistukea ja kokemusosaamista hyödyntävä kuntoutustoiminta on kyllä teoriassa jo tunnustettua. Kuitenkin esim. Kelan kuntoutustoiminnan kilpailutuksessa vertaisosaajien käyttäminen näyttäytyi lähinnä lisäkuluina ja järjestölähtöinen kuntoutustoiminta ei oikein tahdo pärjätä siinä.

Toisaalta RAY:n uusissa linjauksissa edellytetään järjestöjen keskittävän kansalaistoimintaan.

Olisiko siis jatkossa mahdollista yhdistää entistä selkeämmin kuntoutuksen kehittämistoiminta ja mielenterveysyhdistysten toiminta niin, että liiton vertaisosaamiseen perustuva kuntoutusmalli leviäisi entistä laajemmin kunnallisen palvelutoiminnan käytännöiksi? Tässä yhdistyksen ja kuntien kumppanuushankkeille olisi entistä suurempi tilaus.

Toimivan kuntoutusjärjestelmän tulisi olla osa hyvää ja laadukasta hoitoa. Tämä itsestäänselvyys on tunnustettu kauan sitten somaattisten sairauksien hoidossa, ja se on aika tunnustaa myös mielenterveyden puolella. Psykkisistä sairauksista toipuminen vaatii monen eri osatekijän yhteistyötä. Kuntoutuva ihminen tarvitsee erilaista sosiaalista apua, tukea opiskeluun ja työhön paluuseen sekä käytännön vertaisneuvoja arkielämässä selviytymiseen.

Nyt tällainen tuki on usein satumanvaraista. Siksi mielenterveyspuolelle olisi säädettävä laki kuntou-



KUVA: TUULIKKI HOLOPAINEN

tustakuujärjestelmästä hoitotakuu rinnalle, kuten liittomme puheenjohtaja Pekka Sauri on ehdottanut. Samalla uuteen kuntoutusjärjestelmään tulisi kuulua entistä selvemmin mielenterveysyhdistysten vertaisosaamisen hyödyntäminen.

Timo Peltovuori  
päätoimittaja  
toiminnanjohtaja

## Mieli 2009 -suunnitelma Mitä mieltä ja kenen tarpeisiin?

Kansallisen mielenterveys- ja päihdesuunnitelman lähtökohtana oli runsaan sadan kansanedustajan aloite vuonna 2005. Helmikuun 10-ntenä julkistetun suunnitelman on määrä luotsata suomalaista mielenterveys- ja päihdetyötä vuoteen 2015 asti. Suunnitelmaa varten sosiaali- ja terveysministeri kutsui 15-jäsenisen työryhmän, missä alan järjestöjä edustivat A-klinikkasäätiön ja Suomen Mielenterveysseuran toiminnanjohtajat.

Vuoden 2005 alussa Helsingissä järjestettiin mielenterveytyöhön keskittynyt 52:n Euroopan maan terveysministerikokous. Kokouksen julkilausumassa kehoitettiin jokaista maata laatimaan kansalliset mielenterveytyksen ohjelmat ja toimintastrategiat. WHO:n suositusten mukaisesti oli terveysministerikokouksen valtuuskunnissa pääsääntöisesti potilas- ja omaisjärjestöjen edustus. Tästä toimintaperiaatteesta luovuttiin kuitenkin Mieli 2009 suunnitelman laadinnassa – Mielenterveyden keskusliiton tuentavasta painostuksesta huolimatta.

Periaatteellisesti, ”suunnitelmasa painotetaan asiakkaan aseman vahvistamista, mielenterveyden ja päihdeettömyyden edistämistä ja ongelmien ja haittojen ehkäisyä ja hoitoa sekä kaikkien ikäryhmien mielenterveys- ja päihdepalveluiden järjestämistä painottaen perus- ja avohoitopalveluja.” Käytännössä suunnitelmissa ehdotetaan neljän työntekijän työryhmien (joihin ei kuulu lääkäreitä eikä palveluiden

käyttäjää kokemusasiantuntijoina) perustamista noin sataan terveyskeskukseen ja siten 37 miljoonan euron lisämäärärahaa valtion budjettiin. Mielenterveyden keskusliiton jäsenistön kannalta ohjelman ehkä merkittävimmät tavoitteet koskevat pakkohoidon määrän vähentämistä 40 prosentilla nykyisestä sekä luopumista psykiatrisista laitospaikoista asuntopoliittisena ratkaisuna ja siten niiden määrän vähentämistä kolmanneksella.

Keskeistä ohjelmassa on päihde- ja mielenterveytyksen kytkeminen toisiinsa. Pyrkimys on sinänsä oikea, sillä asiakkaiden pallottelusta olisi jo aika luopua. On syytä pelätä, että valittu ongelma- ja yksilökeskeisyydelle perustuva toimintamalli johtaa vain ”päihdeoireiden” ja ”mielenterveyden häiriöiden” tunnistamiseen, hoidon tarpeen arviointiin ja hoitoon. Puututaan oireisiin, ei syihin. Mielenterveys- ja päihdeongelmien keskeisinä syinä ovat köyhyys, syrjäytyminen, työttömyys, erilaisena hyväksytyksi tuleminen puute (ns. ”normaalin terrori”) sekä eriarvoisuutta ja epäoikeudenmukaisuutta ylläpitävät toimintatavat. Näistä ammattitautta-jakeskeinen hoitokulttuuri ei ole se vähäisin. Mielenterveysongelmien ja päihdeiden käytön tulkitseminen kansanterveysongelmaksi voi valtionhallinnollisesti vaikuttaa korkeilta. Arkielämässä suunnitelma vahvistaa toimintatapa, missä yhä koulutetuimpi keskiluokkaa jatkaa yhä kurjistuvan köyhälistön ja

sen kannattavaksi heitettyjen yhteiskunnallisten ongelmien hallinnoimista ja oireisiin puuttumista.

Entä laitos- ja avohoito – tuo huolimattomassa käytössä loppuun kulunut sanapari, jonka varsinaisen merkityksen mieleen palauttaminen on jo lähes mahdotonta? Ohjelmassa esitetään, että laitoshoidon voidaan vähentää vasta toimivan avohoidon rakentamisen jälkeen. Tämä ajatus ei rakennu ”näyttöön perustuvalla tiedolla”, saati psykiatrisen hoidon ja sen tehtävien yhteiskunnallisella analyysillä.

Avohoitokeskeistä hoitojärjestelmää ei ole milloinkaan eikä missään rakennettu sairaalahoidon purkamisen jälkeen, vaan ainoastaan avamalla ja demokratisoimalla ensin hoitohenkilökunnan ja palveluiden käyttäjien vuorovaikutusta laitoksissa. Laitoshoidon vähentäminen ei yksisuuntaisesti vapauta resursseja avohoitoon. Itse asiassa laitoshoidon ja laitostavat käytännöt ovat jo pitkään levittäytyneet laajemmin koko sosiaali- ja terveyspalvelujärjestelmään. Tästä yksi surullinen esimerkki ovat asumispalveluyksiköt (katso tutkimuksemme Yhteisasumisesta yksikönsuuntaan ja Yksikkökeskeisyydestä kumppanuuteen).

Tuskin suunnitelmissa avohoitokeskeistä palvelujärjestelmää edes tavoitellaan: ”Virka-ajan ulkopuolella käytetään terveydenhuollon ja sosiaalitoimen päivityspisteitä, jossa asiakas tarvittaessa ohjataan suoraan sairaala- tai muuhun laitoshoidon.” Virka-aika määrittelee



KUVA: MARKKU HOLOPAINEN

asiakkaan laitoshoidon tarpeen – eikä suunnitelmassa edes mainita 24 tuntia vuorokaudessa toimivia avopalveluita, ei etsivää mielenterveytyötä eikä kotikäyntejä. Se pelkistyy terveyskeskuslaitoksen vastaanotto toiminnaksi.

Kompromissihenkinen Mieli 2009 suunnitelma ei perustu riittävästi nykyisen hoitojärjestelmän ja sen rakentamisen kriittiseen arviointiin. Sen sijaan lohdullista on kokemusasiantuntijuuden periaatteen esittelyminen ja pyrkimys pakkohoidon vähentämiseen. Pelkääntäen ne antavat liiton työntekijöille ja jäsenistölle paljon pohdittavaa sekä vielä enemmän työsarkaa eriarvoisuutta vähentävään ja osallistumista vahvistavaan mielenterveys- ja päihdetyöhön.

Markku Salo  
tutkimuspäällikkö  
Mielenterveyden keskusliitto

## Valon päivää vietettiin kahdettatoista kertaa

Valon päivää vietettiin tiistaina 3.2.2009 jo kahdettatoista kertaa. Teemana oli tänä vuonna ”Yhdessä tekeminen”. Teemalla korostettiin yhteisöllisyyden merkitystä vaikeina aikoina.

Valon päivä on masennukseen sairastuneiden ja heidän läheistensä yhteinen teemapäivä. Päivän tarkoituksena on korostaa valon sekä keskinäisen tuen merkitystä läheisen hyvinvoinnille.

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

### Helsingissä Valon päivän messu

Helsingissä järjestettiin Valon päivän tapahtuma Mikael Agricolan kirkossa. Kirkon kryptassa puhujina olivat Jussi Pulli Miesten keskukselta sekä Aku Kaikkonen. Musiikista vastasivat Antti Ruokosalmi ja Jaak-



Valon päivän tapahtumassa esiintyivät muun muassa Niemikotisäätiön laulajat.

ko Nykäsenoja sekä Niemikotisäätiön laulajat.

Tapahtuma jatkui kirkossa pidetyllä Valon päivän messulla, josta vastasi Tuomasyhteisö. Mukana oli masennuksen vastainen orkesteri Inna Vintturin johdolla, esiintyjinä muiden muassa artistit Petri Laaksonen ja Reeta-Leena Korhola. Messussa puhui Pekka Sauri ja liturgiana oli Jaana Rantila.

Tapahtuman järjestivät Mielenterveyden keskusliitto, Karvinen ry, Majakka ry, Mieli Maasta ry, Helmi ry, EMY ry, Hyvät Tuulet ry, Niemikotisäätiö, Suomen moniääniset ry, Tuomiokirkkoseurakunta, Malmin seurakunta, Helsingin seurakuntayhtymä ja Tuomasyhteisö.

Teksti: Ismo Laukkarinen  
Kuvat: Salli Halén



Puhujina Valon päivän tapahtumassa olivat Aku Kaikkonen (yläkuva) ja Jussi Pulli (alakuva).



## Jäsenkortit postitetaan maaliskuussa

Mielenterveyden keskusliiton jäsenkorttien postitus on viivästynyt teknisten syiden johdosta.

Kortit ovat tällä hetkellä painossa, ja ne postitetaan maaliskuun aikana.

Jäsenkortilla saatavista eduista voi lukea liiton nettisivuilta [www.mtkl.fi](http://www.mtkl.fi).

Jäseneduista kerrotaan lisää myös seuraavassa Revanssissa.

## Pekka Sauri Kauhajoen surmien tutkinnan johtoon

Valtioneuvosto on asettanut tutkintalautakunnan Kauhajoella syyskuussa 2008 tapahtuneiden koulusurmien tutkintaa varten. Restonomiopilas surmasi Kauhajoella yhdeksän oppilastoveriaan, opettajan sekä itsensä Seinäjoen ammattikorkeakoulun liiketalouden, yrittäjyyden ja ravitsemisalan toimipisteessä.

Tutkintalautakunnan puheenjohtaja on Mielenterveyden keskusliiton puheenjohtaja Pekka Sauri. Jäsenet ovat poliisiylitarkastaja Pekka Aho sisäasiainministeriöstä, pääsihteerinä Mirjam Kalland Mannerheimin lastensuojeluliitosta, erikoistutkija Esko Kaukonen Pelastusopistosta, professori Ullamaija Kivikuru Helsingin yliopistosta, professori Pauli Niemelä Kuopion yliopistosta, tutkimusjohtaja Leena Suurpää Nuorisotutkimusseurasta ja johtava tutkija Kai Valonen Onnettomuustutkintakeskuksesta.

Tutkinnan tarkoituksena on selvittää mahdollisuuksia samankaltaisten tapahtumien ennalta ehkäisemiseksi ja vahinkojen torjumiseksi. Tutkinnassa selvitetään mm. tapahtumien kulkua, eri tahojen toimenpiteitä ja varautumista poikkeuksellisiin tilanteisiin sekä tapahtumien seurauksia.

Tutkintalautakunta laatii tutkintaselostuksen, joka annetaan valtioneuvostolle. Valtioneuvosto päättää, mihin toimenpiteisiin selostuksen ja siihen sisältyvien suositusten vuoksi ryhdytään.

## Samuli Edelmann Hyvän mielen lähettilääksi

Mielenterveyden keskusliitto on nimennyt Samuli Edelmannin Hyvän mielen lähettilääksi vuodelle 2009. Laulajanakin tunnettu näyttelijä Samuli Edelmann on nostanut julkisuudessa esille lasten ja nuorten ongelmat. Hän on ryhtynyt myös konkreettisiin toimiin järjestämällä hyväntekeväisyyskonsertteja.

Edelmann piti Viattomien lasten päivänä 28.12. klo 19.00 Helsingin Tuomiokirkossa jo toisen konsertin, jonka tuotto ohjattiin lyhentämättömänä Mielenterveyden keskusliitolle nuorten mielenterveystyöhön. Hänen lisäksi konsertissa esiintyi Johanna Kurkela.

Konsertissa Mielenterveyden keskusliiton puheenjohtaja Pekka Sauri luovutti Hyvän mielen lähettilään viestikapulan, Oltermannin sauvan Samuli Edelmannille.



KUVA: VIELI PEKKA KORHONEN

Hyvän mielen lähettilään viestikapulan, Oltermannin sauvan, Samuli Edelmannille luovutti Mielenterveyden keskusliiton puheenjohtaja Pekka Sauri.

### Konsertin tuotto 23 000 euroa

Tämäkertainen konsertti tuotti liki 23 000 euroa. Konserttiin liittyvän keräyksen kassaan on kertynyt tähän mennessä yli 60 000 euroa.

Vuosi sitten järjestetty konsertti ja siihen liittynyt keräys tuottivat kahdessa viikossa 32 000 euroa.

Keräys jatkuu lokakuuhun 2010 saakka. Lahjoitukset voi tehdä suoraan tilille 800016-70218453 tai soittaa numeroon 0600 14455 (hinta 5,01 €/puh + pvm/mpm) tai

0600 12300 (hinta 10,10 €/puh + pvm/mpm).

### Viesti kulkee eteenpäin

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

Aiemmin Hyvän mielen lähettilääksi on valittu risteilyisäntä Petri Lehtinen, isä Mitro, taikuri Jarmo Luttinen, stand up -koomikko Krisse Salminen ja toimittaja Lauri Karhuvaara.

– Kaikkien meidän tulisi tehdä voitavamme lasten ja nuorten hyväksi. Hyvinvointivaltiossamme on liian paljon pahoinvointia. Nuorten syrjäytyminen täytyy estää. Kaik-

kien olisi hyvä olla asiassa mukana kykynsä mukaan, Samuli Edelmann sanoo Käsikädessä -lehdelle antamassaan haastattelussa.

Edelmannin haastattelu ilmestyi Käsikädessä -lehdessä nro 6/2008.

Ismo Laukkarinen

# Varoja vapaaehtoiseen mielenterveystyöhön

Eri tahot ovat kiinnittäneet huomionsa ihmisten henkiseen pahoinvointiin ja lähteneet keräämään varoja vapaaehtoisen mielenterveystyön hyväksi. Erityisesti lapset ja nuoret ovat olleet keräysten kohteena.

Samuli Edelmann konsertoi jo toista kertaa Viattomien lasten päivänä joulukuussa ja tammikuussa järjestettiin Helsingissä kulttuurikeskus Gloriassa nuorten mielenterveystapahtuma ja konsertti, jossa esiintyivät muun muassa Path of Annihilation, Hope ja Closed Case.

## Heviäjät hyvällä asialla

Maamme eturivin hevimusikot järjestivät hyväntekeväisyyskonsertin Tampereella ja Helsingissä tammikuun alussa. Konserttien tuotto lahjoitettiin nuorten päihde- ja mielenterveystyöhön.

Tapahtumien suojelijoina toimivat presidentti Martti Ahtisaari puolisoineen ja Mielenterveyden keskusliiton puheenjohtaja Pekka Sauri. He myös lahjoittivat myyntiartikkeleita Tampereen konsertissa järjestettävään huutokauppaan. Muita lahjoittajia olivat muun muassa Eppu Normaali ja Nightwish -yhtyeet.

## Mitä kuuluu? ;)

Helsingin konsertissa puhunut Mielenterveyden keskusliiton puheenjohtaja Pekka Sauri toi esiin tietotekniikan mahdollisuudet ihmisten välisessä yhteydenpidossa.

– Digimaailma luo omaa uusia kielteitä. Hymiöt, LOLit ja OMG: t monipuolistavat kieltä ja sopivat tehokkaasti pieneen tilaan, Sauri totesi.



Kaveria ei jätetä konserteissa esiintyi maamme eturivin hevimusikoita. Kuvassa Medicated näyttää mallia, miten moshautellaan niin, että pää melkein irtoaa.

– Käytetään joka bitti hyvien unelmien toteuttamiseen ja kaverin tukemiseen! Ja jos joskus virta loppuu, sitä voi ladata aivan vanhanaikaisellakin tavalla: ”Moi, mitä kuuluu?” ;)

## Tuotto nuorten toimintaan

Konserteissa esiintyivät Stam1na, Leverage, Medicated, Timo Kotipelto ja Timo Rautiainen.

Tapahtumat aloittivat valtakunnallisen nettikeräyksen, jossa kerätään varoja syrjäytymisvaarassa ole-

vien nuorten auttamiseksi. Tuotot kanavoituvat Mielenterveysyhdistys Taimi ry:n kautta Tampereella ja Pirkanmaalla. Helsingissä ja muualla Suomessa varat ohjataan Aseman Lapset ry:n toiminnan kautta.

## Kaveria ei jätetä

Konsertin nimeksi oli valittu Kaveria ei jätetä.

– Suomen Talvisodassa 1939–40 oli sanonta: ”Kaveria ei jätetä”. Se tarkoitti lyhyesti sitä, että haavoituneita tai kaatuneita ei jätetä rintamalle vihollisten armoille, vaan aina

pidettiin kaverista huolta. Kaikki puhalsivat yhteen hiileen suurta ja mahtavaa vihollista vastaan, toteaa konsertin puuhamies, Tommi Salmela Tarot-yhtyeestä.

– Tämän päivän ilmastonmuutos on ollut melkoinen. Suomen nuoriso tuntuu jääneen rintamalle yksin tuntematonta vihollista vastaan. Vanhempien kiire, urasuuntautuneisuus ja vanhemmuuden puute, koululaitoksen resurssien leikkaukset, nuorisopsykiatrian määrärahojen leikkaukset, pakkohuostaanottojen räjähdysmäinen kasvu... Kaikkialla tuntuu olevan hyvä selitys sille, miksei aikaa riitä lapsillemme.

– Nyt alkaa olla viimeinen hetki pysäyttämään nuorison pahoinvoinnin ja yksinäisyyden kierre. Kaikille pitää löytyä aikaa, kaikilla pitää olla kaveri! Nyt vihdoin pitäisi vainoivalkeiden syytä ja kirkonkellojen soida ympäri Suomenmaan. Kellot kutsuvat kaikkia vastuullisia tahoja, ikään, sukupuoleen, siviilisäätyyn ja ihonväriin katsomatta talkoisiin Suomen nuorison ja Suomen tulevaisuuden puolesta, Salmela toteaa.

– Paljon parjatut mustiin pukeutuvat hevemiehet haluavat näyttää esimerkkiä.

Tapahtumien nettiosoitte on [www.kaveria-ei-jateta.org](http://www.kaveria-ei-jateta.org)

## Nissan lahjoitti 13 000 euroa

Nissan lahjoitti 13 000 euroa lasten ja nuorten mielenterveystyöhön. Lahjoituksen taustalla on Micra Cuts -blogi, johon Suomen suosituimmat bloggaajat kirjoittivat puolen vuoden ajan. Bloggaajien käytössä ollut Nissan Micra huutokaupattiin huuto.netissä ja rahat lahjoitettiin bloggaajien valitsemaan hyväntekeväisyyskohteeseen. Suosituin kohde oli Mielenterveyden keskusliiton tekemä vapaaehtoinen mielenterveystyö.

– Mielenterveysongelmat siirtyvät usein sukupolvelta toiselle. Esimerkiksi masennukseen sairastuneiden vanhempien lapsista jopa 60 prosentilla on riski sairastua itsekin. Tämän vuoksi vapaaehtoistyömme kohteena ovat erityisesti ne lapset ja nuoret, joiden vanhemmilla on mielenterveysongelmia, kertoo lahjoituksen vastaanottanut toiminnanjohtaja Timo Peltovuori Mielenterveyden keskusliitosta.

Ismo Laukkarinen

## Presidentti Martti Ahtisaari: Kaveria ei saa jättää yksin

Monien nuorten henkinen pahoinvointi ja psyykinen oireilu ovat hyvin huolestuttavia ilmiöitä. Maamme on, tämän hetkisestä taloudellisesta tilanteesta huolimatta, vauraampi ja menestyneempi kuin koskaan ennen. Tästä huolimatta, nuoriso oireilee pahoinvointiaan.

Tähän oireiluun on syytä puuttua nopeasti. Mitä varhaisemmassa vaiheessa nuorten ongelmiin puututaan, sen parempi on lopputulos. Syrjäytymisen kierre tulee katkaista heti ensimmäisten vaikeuksien ilmaantuessa.

Meillä kaikilla suomalaisilla on vastuu nuorista. On hyvä että yhteiskunnassa on enenevässä määrin herätty tähän ongelmaan. Yhteiskunnallisen huolen lisäksi

meidän kaikkien suomalaisten tulee puuttua lähiympäristössä havaitsemiimme ongelmiin. Tärkeintä on, ettei ketään jätetä yksin ongelmien. Esimerkiksi koulukiusaaminen jää yhä valitettavan usein huomioimatta. Kiusaaja ja kiusattu jäävät edelleen liian yksin vaikeiden asioiden edessä.

Yksinäisyys tuntuu olevan yhteinen nimittäjä monissa syrjäytymiseen liittyvissä ongelmissa. Voisimmekin sopia tässä tilaisuudessa niin, ettemme jätä ketään lähipiirimme ihmistä yksinäisyyteen. Kaikki suomalaiset voivat näyttää tässä esimerkkiä kantamalla vastuuta lasten ja nuorten hyvinvoinnista ja kasvusta. Kaveria ei saa jättää yksin. Tämä nuorison oireilu ja siihen puuttuminen on meistä jokaisen velvollisuus.

Kiitos kaikille tähän tapahtumaan osallistuneille. Erityisesti tapahtuman ideoineet muusikko Mika Ringman ja nuoriso-ohjaaja Tommi Salmela ovat esimerkillään osoittaneet kuinka pienestä ideasta voi kasvaa meitä kaikkia koskettava tapahtuma, joka voi osaltaan saada aikaan muutosta. Toivottavasti muutkin innoitautuvat heidän esimerkistään ja tekevät jatkossa yhtä pyyteetöntä työtä Suomen nuorison hyvinvoinnin puolesta.

Martti Ahtisaari  
Presidentti, rauhannobelisti

*Kirjoitus on lyhennelmä presidentti Ahtisaaren puheesta, joka esitettiin videolla Kaveria ei jätetä -tapahtumassa Tampereella 2.1.2009.*



Presidentti Martti Ahtisaari lahjoitti hyväntekeväisyyskonserttiin huutokaupattavaksi afrikkalaisen päällikön nuijan. Lahjoituksen ottivat vastaan Mielenterveyden keskusliiton ja Mielenterveysyhdistys Taimin toiminnanjohtajat Timo Peltovuori ja Jyrki Nieminen.

# Färssaaret kutsuu kesällä

Färssaarten historia on täynnä tarinoita ja uskomuksia. Niinpä kerrotaan Färssaarten syntyneen, kun jumala tarkasteli luomistyönsä tuloksia pölyn ja hiekan peittämällä. Hän puhdistautui ravistamalla roskat mereen. Näistä palasista syntyivät Färssaaret.

Färssaaret koostuu 18 pienestä saaresta, jotka sijaitsevat Pohjois-Atlantilla. Myrskyisät säät vellovat saariryhmien ympärillä. Färssaaret on suunnilleen 300 km matkan päässä Islannista, Norjasta ja Skotlannista. Färssaarille pääsee lentäen tai meriteitse.

## Ilmasto leuto, mutta sateinen

Golf-virran vaikutuksesta Färssaarten ilmasto on leuto. Kesällä lämpötilat kohoavat +20 asteen paikkeille ja talvella pakkasasteita on muutama, korkeintaan – 15 astetta. Färssaarilla aurinko paistaa keskimäärin 40 päivänä vuodessa eli alle 1 000 tuntia/v. Sadepäiviä on runsaasti. Sade on useimmiten tihkua ja sääolot vaihtuvat hetkessä. Färssaarilla on huomioitava, että



Turvekattoinen talo on yleinen näky Färssaarilla.

matka voi keskeytyä hetkellisesti milloin tahansa.

Färssaaret ja Islanti poikkeavat kaikista muista Euroopan maista

melkoisesti. Metsät puuttuvat kumman saariryhmän maisemista.

Mustaa laavaa on kaikkialla, ja niiden lomasta löytyy vihnummia

runsaasti. Lampaat huolehtivat maisemaparturoinnista.

Färssaarilla asuu 48 000 asukasta ja 70 000 lammasta. Pääkaupunki

Tórshavn sijaitsee Streymoy nimisellä saarella. Tórshavnissa on 18 000 asukasta eli 1/3 koko väestöstä. Lähes kaikki färssaarelaiset laulavat ja harrastavat tanssimista. Kvädit eli ketjutanssit ovat kansanperinnettä. Kvädit koostuvat historiallisista tapahtumista ja saagoista.

Pohjoismainen kesätapahtuma alkaa keskiviikkona 1.päivänä heinäkuuta ja kestää viikon. Mielen-terveyspotilaiden ja -kuntoutujien yhteispohjoismaisen järjestön, Nordisk Förening för Social och Mental Hälsa eli NFSMH:n jäsenjärjestöt kokoontuvat nyt 24. kertaa eli perinteellä on pitkä historia. Mielen-terveyden keskusliiton yhdistysten henkilöjäsenet voivat osallistua matkaan Färssaarille. Lisätietoja ja hinnat kertoo kuntoutussihteeri Isko Kantoluoto puh (09) 5657 7318.

Vuoden 2004 tapaamisesta Färssaarilla on luettavissa osoitteessa [www.mtkl.fi](http://www.mtkl.fi) klikkaa Revanssi, arkisto ja etsi esiin lehti 3-2004.

Pilvi Riikka Taipaleen ja Johan von Bonsdorffin Sankarimatkailijan sarjaan kuuluva kirja Färssaaret on suositeltavaa luettavaa ennen matkaa. Teos ilmestyi vuonna 2006.

## Puheenjohtajalta

### Yhteisyys syntyy pienistä asioista



KUVA: TUUKKI HOLOPAINEN

Viime aikoina on ollut tapana peräänkuuluttaa yhteisöllisyyttä erilaisen onnettomuuksien yhteydessä, kuten viime syksynä Kauhajoen koulutragedian jälkeen. Kovin vähän on kuitenkin kerrottu, mitä se yhteisöllisyys käytännössä tarkoittaa. Tuskin enää on paluuta maatalousyhteiskunnan aikaisiin kyläyhteisöihin, jonka jokaisella jäsenellä oli oma tehtävänsä ja roolinsa ja jossa kaikki olivat perillä toistensa asioista. Yhteisöllisyyden pitää löytyä 2000-luvun aineksista.

Yhteisöllisyys on vaikea sana. Se kannattaisi lyhentää yhteisyydeksi. Saataisiin kaksi tavua pois, ja sana kevenisi myös lähemmäksi ihmisen käsityskykyä. Yksilö on yksin niin kauan kuin hän ei jaa näkemyksiään ja tunteuksiaan toisten yksilöiden kanssa. Kun näkemyksiä ja tunteuksia jaetaan, syntyy yhteisyyttä.

Yhteisyys syntyy pienistä asioista. Ei se ole sen kummempaa kuin toisen ihmisen huomaamista. Syrjäytyminen alkaa usein hyvin pienistä ja arkisista ohitetuksi tai ylenkatsoiksi tulemisen kokemuksista. Näitä valintoja me teemme kaikki joka päivä: joko luomme tai ylläpidämme yhteisyyttä toiseen ihmiseen tai katkaisemme yhteyden. Naapurin tervehtiminen pitää yhteisyyttä yllä, tervehtimättä jättäminen murentaa sitä. Syrjäytyntä ei enää tervehditä, ja tervehtimättä jättäminen syrjäyttää ihmisen.

Tällä en tarkoita, että yhteisyys pitäisi säilyttää pelkästään yksilöiden vastuulle. Meidän tulee yhdessä huolehtia myös siitä, että yhteisyyden ylläpitämiseksi ja vahvistamiseksi rakennettu yhteiskunta – jota myös hyvinvointivaltioksi on tavattu kutsua – toimii niin hyvin ja luotettavasti, että jokaiselle taataan mahdollisuudet pysyä yhteisössä mukana. Etenkin huonoina aikoina tämä on ratkaisevan tärkeää, sillä heikot kärsivät huonoista ajoista aina enemmän kuin vahvat.

Meillä jokaisella on omat toiveemme, haaveemme ja tavoitteemme, ja niistä meidän on pidettävä kiinni, olivat ajat millaiset hyvänsä. Ilman toiveita, haaveita ja tavoitteita ei ole tulevaisuutta, tai valoisammoina muotoiltuna: yhteinen tulevaisuutemme rakentuu yhteisistä toiveistamme, haaveistamme ja tavoitteistamme.

Toivotan kaikille kirkasta kevättä. Jälleen kerran valo voittaa pimeyden.

Pekka Sauri  
puheenjohtaja  
Mielen-terveyden keskusliitto

## Apuasi tarvitaan

Mielen-terveyden keskusliitto on käynnistänyt rahankeräyksen vapaaehtoisen mielen-terveyden tukemiseksi.

Kerättävät varat käytetään Mielen-terveyden 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 rahankeräystillille haluamallasi summalla: Tilinumero: 800016-70218453

Viitteeksi voit laittaa valitsemasi lahjoituskohteen:

"Lasten ja nuorten mielen-terveystyö"  
"Liikunta"  
"Vertaisohjaajakoulutus"  
"Yksinäisten joululoma"

Voit tehdä lahjoituksen myös Mielen-terveyden keskusliiton verkkopalvelussa, jonne pääset liiton nettisivujen kautta: [http://www.mtkl.fi/tue\\_vapaaehtoista\\_mielen-terveyst/](http://www.mtkl.fi/tue_vapaaehtoista_mielen-terveyst/)

### Rahankeräyslupa

OKU 1191 a

Myönnetty: 30.9.2008

Luvan saaja: Mielen-terveyden keskusliitto ry

Luvan myöntäjä: Etelä-Suomen lääninhallitus

Toimeenpano-aika: 1.10.2008–30.9.2010

Toimeenpano-alue: Koko maa Ahvenanmaata lukuun ottamatta

# Vanhemman mielenterveysongelmasta kuntoutuu koko perhe

Teksti: Sonja Sykäri

”Mielenterveys on tärkeää”, sanoo Tytti Solantaus, professori ja lasten psykiatri, ”koska ihmisen mielen toiminta tekee mahdolliseksi löytää tie muiden ihmisten luokse.” Solantaus puhui Mielenterveyden keskusliiton Keinoja omaan kuntoutumiseen -seminaarissa. Seminaarin myötä päättyi myös liiton Perttu-perheprojekti.

Yhteys toisiin on elämän tärkeimpiä asioita. Mielenterveysongelmat häiritsevät tätä yhteyden muodostamista. On vaikea ymmärtää miten toimia ja mistä on kysymys. Kommunikaatio vääristyy, kun sairas perheenjäsen vetäytyy, ja vanhemmuus muuttuu epäohdonmukaiseksi.

Perheen muuttunut vuorovaikutus vaikuttaa myös lasten ja nuorten mielenterveysongelmien muodostumiseen. Lasten pärjäämiseen vaikuttaa vanhemman sairauden vaikeus ja kroonisuus. Lasta suojaavia asioita ovat panostaminen lapsiin, lapsen psyykinen turvallisuus, ongelman avoin käsittely sekä ennen kaikkea yhteinen tekeminen lapsen kanssa. Lapsen elämässä ja persoonassa on aina vahvuuksia, ja näitä pitäisikin pyrkiä tukemaan ja tekemään näkyväksi sekä vanhemmille että lapselle itselleen. Lapsen kehitystä pitää tukea sen sijaan että keskityttäisiin ongelmiin.

## Tukea koko perheelle

Mielenterveyden keskusliiton kurssin käyneiden perheiden mukaan pelkkä kurssikokemus ei aina anna riittävästi voimia selviytyä arjessa. Lapsiperheen arki on haastavaa, ja silloin kun perhettä kuormittaa vanhemman psyykinen sairaus, se tekee arjesta erityisen rasittavaa.

Liiton kokemuksen mukaan omaisten vastuu psyykkisesti sairaasta läheisestä ja lasten psyykinen oireilu on lisääntynyt. Lapsista, joiden vanhemmilla on mielenterveyden ongelmia, jopa 60-80 prosenttia sairastuu itsekin.

Perheprojektissa kehitettiin ja kokeiltiin perheen tueksi työmuoto, jossa vertaistyöntekijä yhdessä ammattilaisen kanssa aidoissa vuorovaikutussuhteissa perheen kanssa, sen omaa asiantuntemusta kunnioittaen, vahvistaa perheen tarvitsemia selviytymistaitoja ja antaa tukea ja tietoa. Asiaa lähestyttiin perheen omista kokemuksista ja toiveista käsin. Koko projektin ajan perhettä kannustettiin myös liikutamaan ja päättämään myönteisesti, jotka auttavat paremmin kestämaan psyykkistä rasitusta.

## Kursseilla kuntoutuu

Kuntoutuminen on mahdollista kaikille. Se on myös osa perheen



Pitkään vertaistyöntekijöinä toimineet Kerttu ja Timo kertoivat lennokkaaseen tapaansa työskentelystä perhekurssilla.

tarinaa. Kuntoutuminen tarkoittaa nykyhetkessä elämistä tulevaisuuteen suuntautuen, mutta se vaatii myös menneisyyden tarkastelua. Mistä kaikesta olen kuntoutumassa?

Perheprojektiin osallistuneet perheet kävivät projektin aikana kaksiosaisen perhekurssin. Kurssilla olivat mukana kuntoutuja itse, puoliso sekä lapset. Tärkeänä osana kurssia on vertaisuus, joka on yhdessä jakamista ja kokemista samanlaisessa elämäntilanteessa olevien ihmisten kanssa. Varsinkin puolisorat kokevat vertaistuen usein hyvin voimakkaasti. Myös kuntoutujille itselleen vertaisten tapaaminen on tilaisuus puhua omista ajatuksista ja tunteista kuormittamatta lapsia ja puolisoa.

## Lapsetkin kokevat vertaisuuden

Pienet lapset kokevat vertaisuuden toisiin lapsiin yhdessä tekemisen kautta. Turvallinen ilmapiiri ja tutut kaverit auttavat omaa tunneilmaisua. Toiselle kurssijaksolle tultaessa lapset ovat erityisen iloisia juuri siitä, että näkevät samat kaverit uudestaan.

Kursseilla on niin kuntoutujalla itsellään kuin puolisolalla ja lapsilakin tilaa, aikaa ja mahdollisuus rauhoittua sairauden mukanaan tuomien tärkeiden kysymysten äärelle. Kurssilla kerrottavasta vertaisalustuksesta saa työkaluja omaan kuntoutumiseen. Se herättää myös toivoa, joka on yksi tärkeimpiä asioita kuntoutumisen tueksi.

”Tämän päivän tilanne ei kerro huomisesta mitään”, sanoivat kurssilla pitkään vertaisina olleet Kerttu ja Timo seminaarissa puhuessaan.

”Tie eteenpäin on siis aina olemassa.”

”Toivo paremmasta tulevaisuudesta saa yrittämään eteenpäin ja ottamaan riskejä. Myös oman tahdon löytäminen auttaa ottamaan askeleita kuntoutumisen tiellä”, Kerttu jatkaa.

”Tuki – kuunteleminen ja kuuluksi tuleminen – on ratkaisevaa. Jos tukea ei saa, kuntoutumista ei ehkä tapahdu.”

Kursseilla saa myös tärkeää tietoa sekä ammattiohjaajilta että vertaisilta. Viimeksi mainittu on kokemuksesta tietoa omasta sairaudesta ja kuntoutumisesta.

Kertun mukaan myös perheen keskinäinen rakkaus kuuluu kuntoutumista edistäviin asioihin. Se taas näkyy vuorovaikutuksessa, jolloin uskalletaan sanoa mitä mieltä on asioista. Huumoriakaan unohtamatta. Se on mahtava voimavara.

## Työkirja perheille



Perttu-perheprojektin tuotoksena Mielenterveyden keskusliitto julkaisi työkirjan perheille, joissa vanhemmilla on psyykinen sairaus. Kirja auttaa perhettä kuntoutumisessa sekä antaa tietoa siitä, mitä perhe voi itse tehdä kuntoutumisen hyväksi. Kukin perheessä kuntoutuu vanhemman sairaudesta omalla tavallaan ja omalla ajallaan.

Kirjassa käsitellään kurseilta tuttuja teemoja, kuten vertaistuen merkitystä kuntoutumisessa, kuntoutumista ja sen eri vaiheita, vanhempien psyykkisen sairauden vaikutusta perheen lapsiin sekä miten lapsia voi tukea tilanteessa. Kirjassa kerrotaan myös vanhemmuudesta, perheen vuorovaikutuksesta sekä siitä miten huolehtia omasta ja perheen hyvinvoinnista. Kirjassa on joka luvun jälkeen kysymyksiä ja tehtäviä, joita pohtimalla perhe voi kehittää vuorovaikutustaitojaan ja helpottaa yhteistä arkea.

Työkirjan hinta on 5 euroa, ja sitä voi tilata Mielenterveyden keskusliitosta (puh. (09) 5657 730).

Raija Mäkimurto, Olli Rauhala, Merja Smahl, Outi Ståhlberg: Keinoja Omaan Kuntoutumiseen – Perheen työkirja, 34 s, Kehitys Oy Pori 2009

## Tarinan voi rakentaa uudelleen

Kurssiviikon aikana perheenjäsenet usein löytävät vaihtoehtoisen tarinan sille tarinalle, joka perheessä sairauden vuoksi vallitsee. Tämä antaa uskoa kuntoutumiseen ja tulevaisuuteen. Varsinainen kuntoutumistyö tapahtuu kuitenkin arjessa. Kurssilta saa matkaan eväitä ja oivalluksia siitä, mitä pitäisi muuttaa.

Kuntoutuminen vaatii aikaa ja siinä tulee myös takapakkeja, pettymyksiä ja epäonnistumisia. Siksi sitä täytyy harjoitella. Myös omaa aikaa täytyy osata ottaa, jotta voi kuunnella omia tarpeita ja mieltä, mitä minä tahdon. Silloin jää voimia yhdessäoloon myös lasten ja puolison kanssa. Luottamus ja avoimuus helpottavat vuorovaikutusta, joka usein voi olla jumittunut ja negatiivisten tunteiden värittämä.

Lapsille voi kertoa avoimesti, miksi vanhempi on jatkuvasti ärtynyt ja väsynyt tai vetäytyy omiin oloihinsa. Lasten on helpompi käsittää että he eivät ole syyttä vanhemman pahaan oloon, kun he tietävät että se johtuu sairaudesta.

## Vertaisryhmätöimintä tukena kurssin jälkeen

Yksi projektin tavoite on perhetöiminnan kehittäminen yhdistyksiin ja aluekeskuksiin. Vertaisryhmissä järjestetään perheen kuntoutujalle, puolisolalle ja perheen lapsille omaa, perheen jaksamista tukevaa toimintaa sekä yhdessä että erikseen.

Vertaistuki on projektissa haastateltujen perheiden mukaan yhtä arvokasta kuin ammattiapu, vaikka se ei yksin riitä sairaudesta toipumiseen. Vertaistuki yhdistettynä terapiaan olisi monen mielestä parasta ja voimaannuttavinta apua. Monelle jo paremmin kuntoutuneelle vertaistuki voisi olla riittävä apu arjessa selviytymiseen.

Ajatuksena vertaisryhmien perustamisessa on myös se, että saataisiin tuen piiriin sellaisetkin perheet, joita ei muuten tavoiteta esimerkiksi kuntoutuskurssin kautta.

”Hienoa olisi, jos terveydenhuollon työntekijät olisivat tietoisia, että hoidon tueksi on olemassa vertaisryhmiä”, perheprojektin vastaava Outi Ståhlberg sanoo.

Hänen visionsa onkin, että ryhmät tukisivat hoitoa ja olisivat esimerkiksi osa terveysasemien toimintaa.

Mielenterveyden keskusliitto tarjoaa vertaistyöntekijöiden koulutuksen ja työnohjauksen, mutta muuten ryhmien on tarkoitus pyöriä vastaavan tahon voimin. Ryhmät käynnistyvät syksyllä 2009 alkavilla ryhmänohjaajakoulutuksilla.

Sonja Sykäri

# Hyvän mielen taidetta Hyvän mielen galleriassa

Teksti: Ismo Laukkarinen

Mielenterveyden keskusliiton Hyvän mielen gallerian vuoden ensimmäisessä näyttelyssä sukelletaan mielen saloihin. Luova hulluus ry:n yhteisnäyttely Mielen maisema koostuu kaikkiaan yhdeksän taiteilijan neulanreikäkamera- ja digikuvista.

Luova hulluus ry järjesti Pekka Halosen Akatemiassa valokuvakurssin elokuussa 2008. Kukin kurssilaisista rakensi oman neulanreikäkameransa ja opetteli niillä kuvaamista kehittämällä itse kuvansa pimiössä. Toinen puoli kurssiajasta käytettiin digikuvaamisen opetteluun ja kuvankäsittelyyn. Kurssin kouluttajana toimi Pekka Halosen Akatemian valokuvauslinjan opettaja Christina Holmlund. Uudenmaan Kulttuurirahasto on tukenut näyttelyn rakentamista.

Luova hulluus on ajassa ja paikassa liikkuva, aina uudelleen muotoutuva yhteisö, jolle erilaiset luovan toiminnan muodot ja keskinäinen tuki muodostavat kivijalan. Yhdistyksen tarkoitus on tukea psyykkisistä ja sosiaalisista häiriöistä kärsivien ja toipuvien henkilöiden toiminta- ja

työkykyä sekä uskallusta olla vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Yhdistys pyrkii myös vähentämään mielenterveysongelmiin liittyviä ennakkoluuloja.

Luova hulluus ry järjestää koulutusta, näyttelyjä, palvelu-, asumisymp. toimintaa, luovia harrastuksia tukevaa toimintaa, luovan kulttuurin keinoja käyttävää terapeutista ja elämyksellistä toimintaa sekä julkaisu-, kustannus- ja tiedotustoimintaa.

## Kaoksen keskeltä uusi maailma

Maalis-huhtikuun näyttely esittelee kaksi nuorta taiteilijaa Itä-Suomesta. Ilomantsilainen Mika Tiainen näyttely koostuu asetelmista ja maisemista. Tiainen kertoo, että asetelmien teosta tekee hauskaa valojen ja varjojen leikki.

– Materiaalin tunnon saavuttaminen on tärkeää, Tiainen kertoo.

– Osa töistä on raikkaita, osa askeettisia. Maisemat kuvaavat paikkaa ja tunnemaailmaa missä olen ollut.

Imatralaisen Juha Tuomisen abstrakteissa maalauksissa kaaoksen keskeltä avautuu uusi maailma. Kuvia ja sielun maisemaa.

– En voi muuta kuin pyytää katsojaa avaamaan sielunsa uudelle, Tuominen toteaa.

– Toivomme ystäväni Mikan kanssa, että maalauksemme tekevät ihmisiä iloisiksi.

## Kulttuuri henkisen hyvinvoinnin tukena

Hyvän mielen galleria on kohtauspaikka – lämpimästi sykkivä sydän kaupungin keskellä. Taidena-

tintojen ja hyvän mielen tarjonnan lisäksi gallerian tarkoituksena on arkipäiväistä hulluutta. Mielenterveysongelmiin liittyy usein ennakkoluuloja ja häpeää. Ne ovat kuitenkin sairauksia muiden sairauksien joukossa, ja niistä voi parantua.

Mielenterveyden keskusliiton vuoden 2009 teemana on Kulttuuri henkisen hyvinvoinnin tukena. Hyvän mielen galleria keskittyykin tänä vuonna mielenterveyskuntoutujien töihin.

Hyvän mielen galleria avattiin syksyllä 2007. Vuoden 2008 loppuun näyttelyistä vastasi kuvataiteilija Harri Kiven Kauppala-hanke.

## Avoinna arkisin

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

Hyvän mielen galleria on avoinna maanantaista perjantaihin klo 10–16 eli silloin, kun samoissa tiloissa toimivat tietopalvelu Propellikin on avoimena.

Hyvän mielen galleria toimii myös liiton koulutustilana, joten koulutustilaisuuksien aikana galleria on suljettu.

Poikkeuksista aukioloajoissa ilmoitetaan Hyvän mielen gallerian nettisivuilla [www.hyvanmielengalleria.fi](http://www.hyvanmielengalleria.fi).

Näyttelyt kokoaa Mielenterveyden keskusliiton tiedottaja Ismo Laukkarinen, [ismo.laukkarinen@mtkl.fi](mailto:ismo.laukkarinen@mtkl.fi).

Ismo Laukkarinen



KUVA: ISMO LAUKKARINEN

Rosa-Maria Kyrönlähti-Keskivaara pystytti Luovan hulluuden näyttelyä tammikuussa.

## Hyvän mielen gallerian näyttelyt 2009

- 6.3.–5.5.2009 **Juha Tuominen ja Mika Tiainen**, maalauksia
- 8.5.–23.6.2009 **Kari Riipinen**, valokuvia
- 7.8.–1.9.2009 **Mielentaide ry**, maalauksia, valokuvia
- 4.9.–3.11.2009 **Jarmo Jauhiainen**, "Kontaktiton", valokuvia
- 6.11.–5.1.2010 **Jorma Heikkinen**, "Taide on terapiaa", maalauksia



Juha Tuominen, Wild Indian, 1997

# Lyhytkin kurssi voi palauttaa mielenterveyskuntoutujan työelämään

Psyykinen sairaus katkaisee usein opiskelu- tai työuran. Mielenterveysongelmista toipuminen kestää pitkään, ja paluu työelämään tai opintojen jatkaminen voi olla vaikeaa.

Mielenterveyden keskusliiton on jo kolmen vuoden ajan järjestänyt kursseja, joiden tarkoituksena on auttaa mielenterveyskuntoutujia palaamaan työelämään tai opintojen pariin.

Juuri valmistuneen seuranta-tutkimuksen mukaan yli puolet kursseille osallistuneista jatkosijoittui. Suurin osa pääsi opis-

kelemaan tai osapäivätyöhön. Osa työskenteli kokopäivätoimisesti tai työkokeiluissa, osa oli hakenut opiskelupaikkaa.

Mielenterveyden keskusliiton kurssit ovat lyhyitä. Pisin kurssi kestää kolme kuukautta. Seuranta-tutkimus osoittaa, että jo lyhyelläkin kurssilla voidaan saada paljon aikaan.

– Psyykinen sairaus vie usein kaikki voimavarat. Liikkeelle lähteminen on kaikkein vaikeinta, kertoo työllisyyspäällikkö Eija Rautakorpi Mielenterveyden keskusliitosta.

– Kurssin tärkein tavoite on saada

kuntoutujan usko omaan itseensä palaamaan. Tässä suurena apuna on muiden kurssilaisten antama vertaistuki.

## Amos – tukea opintoihin ja työhön

Mielenterveyden keskusliiton ammatillisen kuntoutumisen tukipiste Amos tarjoaa tukea opintoihin ja työhön. Se on tarkoitettu mielenterveysongelmien johdosta vajaakuntoisille pitkäaikaistyöttömille, työkyvyttömyyseläkkeellä

työelämään palaaville sekä kuntoutustuella oleville.

Tukipisteen järjestämiä kursseja ovat kolme kuukautta kestävä Toiveista totta -kurssi sekä Työtä kohti ja Muutoksen avaimet -kurssit, jotka ovat kymmenen viikon mittaisia.

Ammatillisen kuntoutumisen tukipiste kurssittaa vuosittain 250 mielenterveyskuntoutujaa. Tukipiste tarjoaa myös yksilö- ja ryhmävalmennusta.

Ismo Laukkarinen



Työllisyyspäällikkö Eija Rautakorpi

## Asumispalvelusäätiö ASPA ja Mielen terveyden keskusliitto: Koteja mielen terveyskuntoutujille

Sosiaaliseen asuntorakentamiseen suunnattuja varoja on käytettävä myös mielen terveyskuntoutujien asuntojen rakentamiseen. Mielen terveyskuntoutujille on hankittava asuntoja, joissa he saavat tarvitsemaansa psykososiaalista tukea. Tämä tarkoittaa asuntojen määrän lisäämistä, mutta myös muutosta sosiaali- ja terveydenhuollon toimintatapoihin. Näin todettiin Mielen terveyden keskusliiton ja Kehitysvammaliiton järjestämällä Mielen terveyskuntoutujien asumispalvelupäivillä Helsingissä helmikuussa.

– Parinkymmenen vuoden takainen siirtyminen kohti avohoitopainotteista mielen terveyden hoitoa tarkoitti useimmiten sitä, että mielen terveyskuntoutujat sijoitettiin sairaaloista erilaisiin asumispalveluyksiköihin, toteaa Mielen terveyden keskusliiton tutkimuspäällikkö Markku Salo.

Mielen terveyden keskusliiton vuonna 2007 tekemän tutkimuksen mukaan asumispalveluyksiköissä asuu lähes 7 000 mielen terveyskuntoutujaa. Heistä noin 5 000 asuu asumispalveluyksiköissä, jotka eivät täytä nykyaikaisen asumisen vähim-

mäisvaatimuksia. Heiltä puuttuvat muun muassa omat peseytymis- ja ruoanlaittoilat. Joissakin yksiköissä samassa huoneessa saattaa asua kolmekin kuntoutujaa.

– Miten voidaan kuvitella, että henkilö voisi kuntoutua mielen terveysongelmista tuollaisissa oloissa?, Salo kysyy.

– Emme tarvitse lisää laitoksia, vaan koteja mielen terveyskuntoutujille.

### Kysyntä ylittää tarjonnan

Kehitysvammaliitto, Asumispalvelusäätiö ASPA ja Mielen terveyden keskusliitto kartoittivat viime vuonna kehitysvammaisten ja mielen terveyskuntoutujien asumispalveluiden kehittämishaasteita. Selvityksessä kuntien ja palveluntuottajien edustajat arvioivat asumisen tukipalvelujen tarpeen kasvavan koko ajan.

Kysyntä ylittää jo nyt tarjonnan. Kysynnän kasvuun ovat vaikuttaneet muun muassa laitospaikkojen purkaminen, käyttäjien määrän lisääntyminen ja ikääntyminen.

Asumispalvelusäätiö ASPA:n toimitusjohtajan Pekka Mikkolan

mukaan Suomeen tarvitaan toimenpideohjelma mielen terveyskuntoutujien asumisolojen parantamiseksi.

– Asuntojen hankinnan tulee kohdistua ryhmämuotoisen asumisen sijasta itsenäisten tukiasuntojen hankintaa ja yksilöllisiin asumismalleihin, Mikkola toteaa.

– Tavoite on mielen terveyskuntoutujien asumisen tukemiseen kokonaisvaltaiseen elämän tukemiseen.

### Kuntoutujien ääntä kuunneltava

Asumisen ja sen tukipalvelujen arvioinnissa kuntoutujien omat kokemukset ovat välttämättömiä. Tämän vuoksi kuntoutujien kokemusasiantuntijuutta tulee käyttää asumispalveluiden arvioinnissa ja valvonnassa.

Kokemusasiantuntijuuden merkitystä korostetaan myös Mieli 2009 -työryhmän sosiaali- ja terveystieteiden ministeriölle laatimassa Kansallisessa mielen terveys- ja päihdesuunnitelmassa.

– Suunnitelmassa kaavailut avohoidon tehostaminen ja lai-



KUVA: SUSANNA SALMINEN

Mielen terveyskuntoutujien asumispalvelupäivillä puhui muun muassa Mielen terveyden keskusliiton tutkimuspäällikkö Markku Salo.

tospaikkojen vähentäminen eivät kuitenkaan onnistu, ellei sosiaali- ja terveydenhuollon toimintatapoihin saada muutosta, toteaa Mielen terveyden keskusliiton koulutusjohtaja Mika Vuorela.

– Työryhmän mainitsemat avohoidon ”liikkuvat ja konsultaatio-palvelut”, tarkoittavat käytännössä

sitä, että hoitajat menevät asiakkaiden luo heidän kotihinsa sen sijaan, että asiakkaat tulisivat hoitajien luo laitoksiin.

Ismo Laukkarinen

## Ytyä yhdistykseen aluepäiviltä

Mielen terveyden keskusliiton Pohjois-Suomen aluepäivät järjestettiin Rovaniemellä 25.–26.11.2008. Toiminnanjohtaja Timo Peltovuori toi meille terveisiä keskusliitosta. Mielen terveyskuntoutujien asioita helpottamaan pyrkivä Mielen terveyden keskusliitto on merkittävä järjestö voimavaranaan 190 yhdistystä ja noin 21 000 jäsentä.

Peltovuori kertoi, että vuosittain tehtävän mielen terveysbarometrin mukaan suhtautuminen psykikisest sairastuneeseen ja sairauteen on liehtynyt muissa ryhmässä paitsi nuorison keskuudessa, jossa se on koventunut.

### Kokemustieto kunniaan

Koulusurmiin viitaten Timo Peltovuori painotti, että psykikisest sairaat ihmiset eivät tee suhteessa enempää henkirikoksia kuin muut ihmiset. Näyttää siltä, että psykikisest sairaita on helppo demonisoida, he ovat kaiken paha ja alku jopa poliitikkojen puheissa.

Timo Peltovuori kertoi tämän hetken toimintoista, joilla saadaan näkyvyyttä ja näin mielen terveysasioita viedään eteenpäin. Esimerkiksi materiaali tuotanto ja YLE:n radio-ohjelma ovat ajankohtaisia.

Meidän pitäisi saada muu yhteiskunta tajuamaan, että mielen



Pohjois-Suomen aluepäiville oli saapunut salin täydeltä yleisöä.

terveysalan kokemuskouluttajat ovat tärkeitä. Heidän äänensä tulee kuulua muuallakin kuin omissa pu-rokoissa, esimerkiksi yhteiskunnan työpaikoissa.

### Vertaistoimintaa kehitetään

Rovaniemen aluetuomiston työntekijä Heli Koivisto kertoi Iso käsi -projektista, jossa kehitetään kokemustietoon perustuvaa asiantuntemusta mielen terveyskuntoutu-jien toiminnassa. Mielen terveyden

keskusliitto on jo kauan ja pitkälle kehittynyt vertaistoimintaa. Tällä koulutuksella site uudistetaan, jotta psykiatriseen sairauteen liittyvää leimautumista ja häpeän tunnetta yhteiskunnassa voitaisiin vähentää. Näin mielen terveyskuntoutujien hiljainen tieto saadaan voimavaraksi työhön.

Tavoitteena on, että liiton alue-keskusten yhteydessä toimitsevat koulutus suunnittelijat sekä vertais- ja kokemuskoulutuksen kehittämisyhdyt, joiden kehittämistyössä painopisteet alueittain vaihtelevat. Tällaisia alueita ovat tukihenkilö-

toiminta, kansalaistoiminta, ikääntyneiden kysymykset, nuorisotyö.

Mielen terveyden keskusliiton yksi tavoite on tehdä yhteistyötä yhdistysten kanssa, mutta myös eri yhteiskuntatahojen kanssa. Avainasemassa ovat esimerkiksi koulut.

### RAY:n avustuslinjaukset muuttuneet

Avustusvalmistelija Sini Toikka Raha-automaattiyhdistyksestä oli kertomassa RAY:n avustuslinjauksista ja tarkastaja Juha Vuorela yhdistyksen varainhankinnasta.

Arpajaislain mukaan ”rahapeliyhdistyksen” tuotto tulee käyttää terveyden ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistämiseen oikeuskelpoisille yleishyödyllisille yhteisöille ja säätiöille.

RAY on myöntänyt avustuksia 302,5 milj euroa vuodelle 2009. Noin 90% avustuksista on jo sidottu ohjelliseen suunnitelmaan.

Iiläinen Erkki Paakkari kysyi, voisiko minimiavustus olla yhdistykselle toimitila ja yhden työntekijän palkka. Toikka vastasi, että ei jäisi rahaa muille sektoreille. Hän kehotti kääntymään kotikunnan puoleen.

Timo Peltovuori ehdotti, että jos esimerkiksi kunta antaisi toimitilat ja RAY antaisi varoja toimintaan, toiminta voisi alkaa.

### Pieni on kaunista

Toikan mielestä pieni on kaunista, ei ole liian pientä hakemusta. Hänen mukaansa perustutkimus on yliopistojen tehtävä, RAY rahoittaa tutkimusta. Toikka peräänkuulutti myös juurruttamista, omilla varoilla toimeen tulemistä.

Mistä rahat tuottavaan toimintaan? Ja mistä resurssit? Pieni hanke, joka voi toimia myöhemminkin, on viisastenkivi.

Timo Peltovuori ehdotti, että RAY nostaisi reilusti keskusliiton avustusta, jotta keskusliitto voisi jakaa avustuksia pienille jäsenyhdistyksille.

”Ytyä yhdistykseen” – yhdistys vahvaksi ja voimakkaaksi -tehtävä pani meidät ajattelemaan omaa yhdistystämme. Ryhmittäin pohdimme ensiksi, mitä voimme tehdä itse, ja sitten, mihiin tarvitsemme tukea ja millaista. Aiheet purettiin koko osallistujajoukon edessä ja saatiin uusia ajatuksia toisilta yhdistystoimijoilta. Virkistyneet ja ytyä saaneet aluepäiväläiset haluavat jatkaa omalla paikallaan erittäin tärkeää mielen terveysystyötä, yhdistykset ja keskusliitto tukeaan. Kiitokset!

Kyllikki Partanen

# Mielenterveysviikkoa vietettiin perinteisesti Mielenterveysmessuilla runsaasti ohjelmaa

Marraskuun lopulla vietetyn mielenterveysviikon teema oli tänä vuonna vanhennevä väestö ja sen mielenterveyden tukeminen. Viikon aikana järjestettiin satoja tilaisuuksia ympäri maata.

## Helsingissä Kynttiläta- pahtuma Tuomiokirkossa

Mielenterveysviikko alkoi perinteisillä Kynttilätaapahtumilla sunnuntaina 16.11., jolloin kunnoitettiin itsemurhan tehneiden muistoa

Helsingissä Kynttilätaapahtuma järjestettiin Helsingin Tuomiokirkon kryptassa. Tilaisuudessa musiikkia esittivät kanttori Seppo Murto sekä Maija Ruuskanen ja Veera Railio. Tilaisuuden avasi Mielenterveyden keskusliiton aluejohtaja Henri Rinkinen.

Tilaisuuden jälkeen sytyttiin kynttilät Tuomiokirkon portaille.

Tapahtuman järjestivät Mielenterveyden keskusliitto, pääkaupunkiseudun mielenterveysyhdistykset ja Helsingin seurakuntayhtymä.

## Mielenterveysmessut yhdenntoista kerran

Mielenterveysalan suurin vuotuinen näyttely- ja koulutustapahtuma, Mielenterveysmessut järjestettiin jo yhdenntoista kerran. Helsingissä, Wanhassa Satamassa järjestettävillä messuilla oli 50 näytteilleasettajaa, yli 70 tietoisikua, kuusi yleisöluentoa ja yhdeksän seminaaria. Kaksipäiväisille messuille osallistui 4 075 vierasta.

Messujen teemana oli Vanhennevä väestö, jota käsiteltiin useissa luennoissa ja tietoisikussa.

Aiheina olivat esimerkiksi Ikäihmisten mielenterveys sekä Ika ja alkoholi. Messuilla puhuttiin myös työpaikan ihmissuhteista, seksuaalisuudesta, univaikeuksista sekä nuorten mielenterveysongelmista.



KUVAJARMO JAUHAINEN

Mielenterveysmessuilla Helsingissä kävi yli neljä tuhatta vierailijaa.

Maksullisten seminaarien lisäksi tarjolla oli ilmaisia yleisöluentoja ja tietoisikua. Seminaarien pääkohderyhmä on sosiaali- ja terveysalan ammattihenkilöt, näyttelyn ja oheisohjelman kohderyhmä mielenterveyskuntoutujat ja ns. suuri yleisö.

## Hyvän mielen laulut

Uutuutena ohjelmassa oli Hyvän mielen bingo ja Hyvän mielen yhteislaulut. Ne olivat niin suosittuja, että tarkoituksena on jatkaa niitä vuoden 2009 messuilla.

Laulaja, juontaja Tarja Jyväskylä vastasi messujen viihdytyspuolesta. Hän lausui itse sanoittamansa laulun Naamiokasvat, jonka ensiesitys oli messujen avajaisissa. Häntä säesti Jan Malm.

Imitaattori Tuomo Heikkilä hauskuutti yleisöä julkisuuden hahmoilla, joita hänelle on kertynyt yli kolmekymmentä.

## Vanhuspsykiatrian koulutusta lisättävä

Messut avasi Mielenterveyden keskusliiton puheenjohtaja Pekka Sauri, joka vaati Suomeen lisää vanhuspsykiatrian koulutusta.

– Viimeisten viidentoista vuoden aikana on vanhuspsykiatria omana tieteenalanaan ajettu alas. Vanhuspsykiatrian erikoislääkäreitä on pikaisesti alettava kouluttaa lisää ikääntyvän väestön tarpeisiin.

Vanhusten määrä kasvaa nopeasti. Sauri totesi, että kymmenen vuoden kuluttua meillä on 200 000 yli 75-vuotiasta enemmän kuin tänä päivänä.

– On arvioitu, että tarvitaan tuhansia työntekijöitä enemmän, jotta vanhenevästä väestöstä huolehdittaisiin riittävän hyvin, Sauri totesi.

– Työntekijät tarvitsevat myös enemmän koulutusta, jotta he osaavat paremmin huolehtia ikääntyvistä ihmisistä. Toimintakyvyn tukeminen kaikin keinoin on ainoa mahdollisuus huolehtia näin suuresta ryhmästä tulevaisuudessa.

## Kuusamon Mielenterveyden Tuki ry palkittiin

Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto myönsi Mielenterveyden keskusliiton esityksestä Kansalaistoiminnan palkinnon Kuusamon Mielenterveyden Tuki ry:lle.

Kuusamon Mielenterveyden Tuki ry on raivannut itselleen arvostetun ja pysyvän tilan Kuusamossa ja Koillismaalla. Yhdistyksen vuosikymmeniä jatkunut matkailu- ja virkistystoiminta vetää jäseniä satojen joukoin mukaan toimintaan. Se on onnistunut luomaan monipuolisen pohjoissuomalaisen mielenterveys-työn toimintamallin, jossa kaikki mielenterveys-työn keskeiset toimi-



KUVAJARMO JAUHAINEN

Mielenterveysmessujen avajaisissa puhunut runoilija ja kansanedustaja Tommy Tabermann korosti hellyyden ja rakkauden merkitystä. ”Toiselle ei pidä antaa kyynärpäätä vaan olkapäätä. Tarvitsemme sylin ja olkapään Suomea.”

jat: kuntoutujat, omaiset ja ammatillaiset toimivat yhdessä.

Yhdistys on käynnistänyt kuntoutujien, omaisten ja ammattilaisten voimin uusia mielenterveys-työn muotoja mm. kehittämällä perhekuntoutusta yhdessä Koillismaan kuntien kanssa.

Yhdistyksen ylläpitämä Hyvän Mielen Palveluasema tarjoaa matalan kynnyksen kohtaamispaikan vertaistoiminnasta kiinnostuneille kuntoutujille ja heidän omaisilleen sekä muillekin vapaaehtoisista

mielenterveys-työstä kiinnostuneille kansalaisille. Palveluasema on toiminut myös edelläkävijänä mielenterveyskuntoutujien työllistämiseksi. Yhdistys ylläpitää palveluaseman yhteydessä kierrätyskeskusta.

Kuusamon yhdistys on esillä myös RAY:n sivuilla [www.raytukee.fi](http://www.raytukee.fi).

Ismo Laukkarinen

# Kevät tulee!



**Tue vapaaehtoista mielenterveys-työtä.**  
Osta Mielenterveyden keskusliiton t-paita.  
Perusmalli 17 euroa. Naisten malli 20 euroa.

### Tilaukset:

Maie Puusaar, (09) 5657 7356, [maie.puusaar@mtkl.fi](mailto:maie.puusaar@mtkl.fi) tai [www.mtkl.fi](http://www.mtkl.fi) > Verkkokauppa



KUVAJARMO JAUHAINEN

Sosiaali- ja terveysturvan keskusliiton Kansalaistoiminnan palkinnon ottivat vastaa Kuusamon Mielenterveyden Tuki ry:n Toiminnanjohtaja Kaija Polo ja puheenjohtaja Anneli Murtovaara.

# Ehjä lapsen mieli -kampanja hyvässä vauhdissa

Teksti: Inkeri Aalto



Vuoden 2007 Yhteisvastuukeräyksen Ehjä lapsen mieli tuotolla autetaan lapsia lähellä ja kaukana. Suomessa Yhteisvastuu auttaa lapsia, joiden vanhemmilla on mielenterveyden ongelmia. Tähän tarkoitettu osuus ohjattiin Mielenterveyden keskusliitolle, joka onkin vuoden 2007 loppupuolelta lähtien vienyt kampanjaa eteenpäin hyvällä vauhdilla.

Yhteisvastuuvaroilla madalletaan lasten ja nuorten kynnystä hakea apua, kun perheessä on mielenterveyden ongelmia. Tavoitteena on, että lapsi saa apua ja tietoa tilanteestaan. Vanhemmat saavat tukea ja tietoa siitä, miten ottaa oma lapsi huomioon kun on itse sairas ja väsynyt. Toiminnalla tuetaan mielenterveyskuntoutujien perheitä ja erityisesti tällaisten perheiden lapsia.

## Koulutus vie tietoa laajalle

Koulutuksen avulla annetaan tietoa mielenterveyskuntoutuksesta ja eväitä mielenterveyskuntoutujien ja heidän perheidensä parissa tehtävään työhön.

Eri paikkakunnilla järjestetään starttiseminaareja, jotka ovat avoimia kaikille kiinnostuneille ja niistä tiedotetaan kyseisen hiippakunnan alueella kuntien opetus-, sosiaali- ja terveysalan henkilöstölle sekä seurakuntien ja kolmannen sektorin työntekijöille.

Vuodelle 2009 näitä seminaareja on suunnitella kaksitoista: Espoossa, Helsingissä, Vantaalla, Järvenpäässä, Kuortaneella, Lappeenrannassa, Mikkelissä, Kokkolassa, Oulussa ja Rovaniemellä. Lisäksi järjestetään Porvoon hiippakunnassa ruotsinkielinen starttiseminaari. Tilaisuuksissa on mahdollisuus saada näkökulmia ja eväitä mielenterveyskuntoutujien ja heidän perheidensä kanssa toimimiseen.

## Lapset puheeksi

Starttiseminaarien jälkeen järjestettävä perhetyökoulutus on tarkoitettu ammattilaisille, jotka kohtaavat työssään perheellisiä mielenterveyskuntoutujia ja niille, jotka tarvitsevat tietoa mielenterveyden häiriöistä, mielenterveyskuntoutuksesta ja perhetyön menetelmistä.

Koulutus on neljä päivää kestävä kokonaisuus, josta kaksi keskimäistä käsittää Lapset puheeksi -menetelmäkoulutuksen. Se on Stakesin ja lastenpsykiatri Tytti Solantauksen kehittämä. Se perustuu ymmärrykseen mielenterveyden häiriön vaikutuksista vanhemmuuteen ja lapsiin sekä tietoon tekijöistä, joiden avulla vanhemmat voivat tukea lapsen ja nuoren kehitystä.



Turkulainen nukketeatteri Taiga-Matto kiertää esiintymässä koululaisille ja kertoo samalla Mielix-koulukampanjasta.

Perhetyökoulutuksia on järjestetty vuonna 2007 Nurmijärvellä pilotihankkeena, vuonna 2008 Nurmijärven lisäksi Nilsissä. Vuonna 2009 perhetyökoulutusta on sovittuna Hämeenlinnaan, Akaa- seen ja Poriin.

Perhetyökurssien on kurssityökoulutusta. Sen kohderyhmänä ovat mielenterveyskuntoutujien kuntoutustyöstä ja kurssimuotoisen työn tekemisestä perheellisten mielenterveyskuntoutujien parissa kiinnostuneet kirkon ja kuntien työntekijät sekä järjestöjen toimijat.

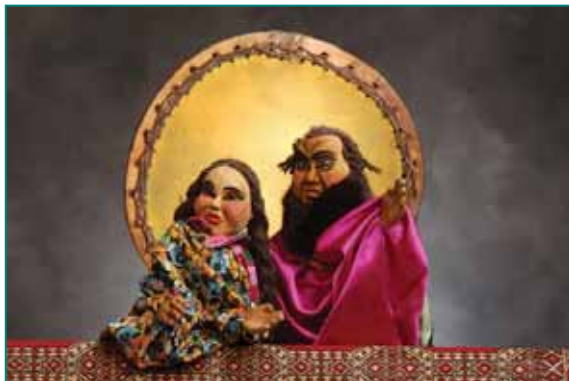
Tavoitteena on tutustuttaa osallistujat kuntoutuksen kolmea asiantuntijuutta (kuntoutujaa, vertaista ja ammattilaista) hyödyntävän TRIO-mielenterveyskuntoutuksen periaatteisiin ja lisätä osallistujien valmiuksia tehdä kurssimuotoista työtä mielenterveyskuntoutujien ja heidän perheidensä parissa sekä luoda alueellinen kuntoutuksen asiantuntijoiden yhteistyöverkosto. Kurssityökoulutuksia järjestetään Tampereella, Espoossa, Joensuussa ja Jyväskylässä.

## Perheille vertaisapuryhmiä

Perheiden vertaisryhmät on tarkoitettu perheille, joissa toisella tai molemmilla vanhemmilla on mielenterveysongelmia. Ryhmät sisältävät keskustelua toisten saman kokeneiden kanssa, pienryhmätyöskentelyä, toiminnallisia harjoituksia ja liikuntaa. Tavoitteena on tarjota vertaistukea, tietoa sairaudesta ja kuntoutumisesta sekä virikkeitä omaan arkeen.

Ryhmien ohjaajakoulutukset alkavat Etelä-Suomen alueelta lokakuussa 2009. Koulutukset jatkuvat Itä-Suomen (Kuopio) ja Pohjois-Suomen (Rovaniemi) alueilla. Ryhmät pyritään aloittamaan mahdollisimman nopeasti koulutusten jälkeen. Mielenterveyden keskusliitto kouluttaa ryhmäohjaajat ja antaa tarvittavan työnohjauksen toimivien ryhmien ohjaajille.

Ryhmät kokoontuvat noin kymmenen kertaa. Ryhmätapaamisen teemoina voi olla esim. vanhemmuus, parisuhteen haasteet, perheen vuorovaikutus ja perheen harrastukset. Jokainen ryhmä miettii sisällöt ryhmän tarpeita vastaavaksi. Ryhmässä voi käyttää apuna Keino- ja omaan kuntoutumiseen -perheen



Taiga-Matto: Villisorsan muna

työkirjaa.

## Koululaisille oma kampanja

Koulukampanjan perusviesti on, että psyykinen sairaus ei ole häpeä. Se on yksi sairaus muiden joukossa. Siihen on saatavissa apua. Siitä voi toipua. Sen kanssa voi elää.

Koulukampanjan sivut [www.Mielix.fi](http://www.Mielix.fi) palvelevat ensisijaisesti peruskouluikäisiä. Sivuille on koottu erilaista tietoa lapsia ja nuoria ajatellen. Sieltä löytyy vastauksia vaikeimpiinkin kysymyksiin. Sivujen perusviesti on toiveikas: vaikka on vaikeuksia, niiden kanssa ei ole yksin. Apua on saatavissa.

Mielix-lautapeli lanseerattiin Mielenterveysmessuilla 2007. Peliiä on kehitetty alusta alkaen yhteistyössä käyttäjien kanssa sivuilla [www.Mielix.com](http://www.Mielix.com). Sen toinen painos on kohta jaettu loppuun. Kolmas, parannettu painos on tilattu ja saadaan huhtikuussa 2009. Peliiä on esitelty mm. Mielenterveysmessuilla myös vuonna 2008 ja Educa-messuilla.

## Kouluille ilmapiirimittari

Koulumieli -ilmapiirimittari lanseerattiin lokakuussa 2008. Sitä kehitetään edelleen. Mittari löytyy sivuilta [www.mielix.fi](http://www.mielix.fi) ja se on koulujen vapaasti käytettävissä. Sen avulla voidaan kartoittaa koulun ilmapiiriä ja kun mittaus toistetaan esimerkiksi vuoden kuluttua, saadaan tietoa siitä, ollaanko asiassa edistytty vai menty takapakkia. Sivuille tulee myöhemmin vinkkejä siitä, miten koulujen ilmapiiriä voidaan parantaa.

Tilaisuudet kouluissa alkoivat loppusyksystä 2008 ja niitä on useita tulossa keväälle 2009. Espoon, Iisalmen ja Oulun yhdistykset ovat olleet aktiivisia oman paikkakuntansa koulujen suuntaan. Muualla koulut ovat olleet suoraan yhteydessä ja pyytäneet nukketeatteriesityksiä, joihin sisältyy koulukampanjan esittely ja materiaalia: viivaimia ja hiirimattoja. Varsinkin erityiskoulut Varsinais-Suomessa ovat olleet aktiivisia.

Inkeri Aalto  
viestintäjohtaja  
Mielenterveyden keskusliitto

## Lisätietoja:

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

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

# KOULUTUSKALENTERI

## Nuoret ja haaveet -ryhmä Salossa 4.3–29.4.2009

Ryhmä on tarkoitettu alle 30-vuotiaille mielenterveyskuntoutujille. Tavoitteena on tehdä suunnitelmia omien haaveiden toteuttamiseksi tai löytää uusia haaveita. Ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin klo 16.–17.30 osoitteessa Salmi ry, Mariankatu 18, 3.krs. Salo. Ryhmän järjestävät yhteistyössä Mielenterveyden keskusliitto ja Mielenterveysyhdistys Salmi.

Lisätietoja: Hanna Kivekäs, hanna.kivekas@mtkl.fi tai 0400 920 582 tai Elina Seiz, tukivertaiselle@gmail.com

## Ehjä lapsen mieli -starttiseminaarit keväällä 2009

Ehjä lapsen mieli -hankkeen starttiseminaarit ovat avoimia kaikille kiinnostuneille ja ne toimivat samalla Ehjä lapsen mieli -hankkeen esittelypäivinä. Starttiseminaarit on sisällöllisesti kuitenkin pyritty suuntaamaan erityisesti seurakuntien, kuntien ja järjestöjen toimijoille. Seminaarin tavoitteena on tutustua Ehjä lapsen mieli -hankkeeseen ja saada tietoa mielenterveyden ongelmista kuntoutumisesta ja eväitä sellaisen perheen tukemiseen, jossa vanhemmalla on mielenterveysongelmia.

Ehjä lapsen mieli -starttiseminaareihin on ennakkoilmoittautuminen ja seminaarien tarjoiluista peritään maksu, joka laskutetaan tilaisuuden jälkeen.

Starttiseminaareihin voi ilmoittautua kurssisihteeri Aino Syrjänselle: aino.syrjanen@mtkl.fi tai p. 046 851 4939. Ehjä lapsen mieli -starttiseminaareja järjestetään keväällä 2009 seuraavasti:

**10.3.2009 klo 9–16 Espoo**  
Espoon seurakuntasali, Sali 1, Kirkkoranta 2, 02770 Espoo  
Hinta on 25 euroa sisältäen lounaan.

**12.3.2009 klo 9–16 Helsinki**  
Helsinki, Ratakatu 9, 1. kerros  
Hinta on 10 sisältäen kahdet kahvit.

**17.3.2009 klo 9–16 Vantaa**  
Vantaan seurakuntayhtymän auditorio, Unnikotie 5 C  
Hinta on 10 euroa sisältäen kahdet kahvit.

**24.3.2009 klo 9–16 Järvenpää**  
Järvenpään seurakuntatalon juhlasali, Kirkkotie 1-3  
Hinta on 15 euroa sisältäen lounaan ja kahdet kahvit

**22.4.2009 klo 9–16 Kuortane**  
Haapaniemen hiippakuntakartano, Haapaniementie 50, 63100 Kuortane  
Hinta on 40 euroa sisältäen lounaan ja kahdet kahvit.

## Potkua arkeen! -luentoarjen mielenterveyskuntoutujan arjen tukemiseen Turussa

17.3.2009 klo 14.00–15.30

**Mitä on psykofyysinen fysioterapia**  
Fysioterapeutti Hanna Pölkkyne

14.4.2009 klo 14.00–15.30

**Tanssiterapia osana mielenterveyskuntoutusta**  
Tanssi- ja liikuntaterapeutti Hanna-Mari Tikka

12.5.2009 klo 14.00–15.30

**Mitä on psykoterapia ja miten sinne haetaan**  
Psykoterapeutti Anu Ellilä

Luennot ovat maksuttomia ja ne pidetään Mielenterveyden keskusliiton tietopalvelu Propellin tiloissa osoitteessa Läntinen Pitkätie 35, 20100 Turku

Lisätietoja luennoista ja ilmoittautumisesta puhelimitse (02) 2315037

## Ehjä lapsen mieli -kurssityö-koulutus Ilkossa

28.–29.4. ja 11.5.2009  
Ilkon kurssikeskus, Ilkontie 8–10, Kangasala

Kurssityön koulutus on suunnattu mielenterveyskuntoutujien kuntoutustyöstä ja kurssimuotoisen työn tekemisestä perheellisten mielenterveyskuntoutujien parissa kiinnostuneille kirkon, kuntien sekä järjestöjen toimijoille

Hinta: 120 euroa täysihoidolla (majoitus 28.–29.4. kahden hengen huoneessa) 136 euroa täysihoidolla (majoitus 28.–29.4. yhden hengen huoneessa)

Kouluttajat: Kuntoutussuunnittelija Henri Savolainen, henri.savolainen@mtkl.fi ja kuntoutussuunnittelija Olli Rauhala, olli.rauhala@mtkl.fi

Ilmoittautumiset ja tiedustelet 30.3. mennessä sähköpostitse tai puhelimitse: Koulutussuunnittelija Ilse-Maj Parviainen, ilse-maj.parviainen@mtkl.fi tai 046 8507 568.

## Mielenterveys ja opintieverkoston seminaari

Hey hou lets go! Nuorten mielenterveys ja yhteisöllisyys 2.4.2009 klo 9–16 Helsinki

Engel-Sali, 2. kerros, Helsingin seurakuntayhtymä, Kolmas linja 22 B, Helsinki

Seminaari on suunnattu nuoria mielenterveyskuntoutujia työssään kohtaaville ammattilaisille.

Seminaarin hinta on 95 euroa sisältäen kahdet kahvit ja lounaan. Osallistumismaksu laskutetaan seminaarin jälkeen.

Ilmoittautumiset ja lisätietoja 25.3.2009 mennessä Aino Syrjänen: p.046 851 4939 tai aino.syrjanen@mtkl.fi. Mikäli ilmoittaudut sähköpostitse, ilmoitathan viestissäsi yhteystietosi ja laskutusosoitteen sekä mahdollisen erityisruokavalion.

## Taloustalutus yhdistysten talousvastaaville ja hallitusten jäsenille

27.–29.5.2009 Helsinki-Tukholma-Helsinki -risteily

Taloustalutus on tarkoitettu Etelä- ja Lounais-Suomen alueen mielenterveysyhdistysten talousvastaaville ja hallituksen jäsenille. Taloustalutus auttaa ymmärtämään yhdistyksen yhdistyksen talousarviota, tuloslaskelmaa ja tasetta, sekä kirjanpidon perusteita. Kurssi on tarkoitettu Etelä- ja Lounais-Suomen alueen mielenterveysyhdistyksille.

Hinta: 20e/hlö, matkat korvataan jälkikäteen hallituksen julkisen kulkuvälineen mukaan.

Hakeminen: Kurssille hakeminen tapahtuu MTKL:n kurssihakemuslomakkeella, tai vapaamuotoisella hakemuksella. Hakemuksesta tulee ilmetä seuraavat tiedot; hakijan nimi, osoite, puhelinnumero, syntymäaika, yhdistys, aiemmin käytyt järjestökurssi, mahdollinen erityisruokavalio ja perustelut kurssille. Lisäksi hakemuksessa tulee olla hakijan yhdistyksen hyväksymiskirjoitus.

Lisätietoja ja hakeminen 24.4. mennessä: Sihteeri Nina-Beata Granqvist (02) 231 5038 tai sihteeri.turku@mtkl.fi

# TOIMIPISTEET



Rovaniemen aluekeskusken työntekijöitä uusissa toimitiloissaan.

## 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
- ▶ Amos – Ammatillisen kuntoutumisen tukipiste
- ▶ Koulutusyksikkö
- ▶ Mielenterveyskuntoutus
- ▶ Talouspalvelut

## Tietopalvelu Propelli, Helsinki

Avoinna ma–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 10.00–16.00  
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

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



Mielenterveyden keskusliitto

## ROVANIEMEN ALUEKESKUS

**Uusi osoite:**  
Hallituskatu 20 A 2. krs  
96100 Rovaniemi

## TURUN ALUEKESKUS

Läntinen pitkätie 35, 2. krs  
20100 Turku

## JYVÄSKYLÄN TURVANEN

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

## VANTAAN TURVANEN

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

## LIIKUNTASIHTEERI

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

## KORJAUSPALVELU REMPPA, JYVÄSKYLÄ

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

# Mestaruusturnaus toukokuussa Tampereella

Mielenterveyden keskusliiton mestaruusturnaus pidetään 9.–10.5.2009 Tampereen Messu- ja Urheilukeskuksessa (entinen Pirkkahalli). Valtakunnallinen turnaus kokoaa mielenterveysalan joukkueet taistelemaan mestaruuksista nyt kahdeksatta kertaa. Turnauksen lajeina ovat salibandy ja lentopallo.

Salibandypelit pelataan lauantaina ja lentopallopelit sunnuntaina. Turnaukseen ovat tervetulleita Mielenterveyden keskusliiton paikallisyhdistysten joukkueet sekä myös muut mielenterveysalan joukkueet.

Joukkueen pelaajat voivat olla sekä miehiä että naisia, mutta lisenssipelaajat eivät ole sallittuja. Päätös perustuu siihen, että turnaus halutaan pitää mielenterveyskuntoutuksen turnauksena. Joukkueiden tulee toimittaa osallistujalista ilmoittautuessaan turnaukseen, jotta pelaajien lisenssitiedot voidaan tarkistaa. Turnaussääntöjä voi tiedustella liikuntasihteeriltä.

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

## Majoitus

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



Mestaruusturnaus pidetään tänä vuonna Tampereella. Kuva Seinäjoen turnauksesta vuodelta 2007.

tai edullisia majoitusvaihtoehtoja Tampereella:

**Avainhotelli Kauppi**  
www.avainhotellit.fi  
kauppi@avainhotellit.fi  
puhelin (03) 253 5353  
Kalevan puistotie 2, 33500 Tampere

**Hotelli Haapalinna**  
www.hotellihaapalinna.com, hotelha.apalinna@hotellihaapalinna.com  
puhelin (03) 345 3335  
Rahtimiehenkatu 3, 33270 Tampere

**Hotelli Hermica**  
www.hermica.fi, sales@hermica.fi  
puhelin (03) 365 1111  
Insinöörikatu 78, 33720 Tampere

**Hotelli Lamminpää**  
www.hotellilamminpaa.net  
puhelin (03) 345 3336  
Vuorentaustantie 5, 33420 Tampere

**Hotelli Mango**  
www.mangohotel.fi,  
info@mangohotel.fi  
faksi (03) 213 8330  
Hatanpään puistokuja 36, 33900 Tampere

**Hotelli Ville** (Hinta esim. 2 hh/50 /yö)  
www.hotelliville.fi, info@hotelliville.fi  
puhelin 044 500 2088 (arkisin klo 8-16)  
Hatanpään valtatie 40, 33900 Tampere

**Omenahotelli**  
www.omena.com  
puhelin 020 771 6555 (24h), 1,50 e/min + pvm  
Hämeenkatu 28, 33200 Tampere

## Ruokailu

Päivän aikana on mahdollisuus ruokailla Tampereen Messu- ja Urheilukeskuksen pääravintola Arlandassa. Keittolounaan hinta on 7,50 € (sis. keitto, salaatti, leipä + levite ja kahvi/tee). Lounaan voi maksaa joka paikanpäällä tai laskulla. Viikonloppuun aikana lounastajien määrä tulee ilmoittaa ilmoittautumisen yhteydessä, jotta ruokaa osataan varata riittävä määrä. Ravintola toimii koko turnauksen ajan myös kahvilaravintolana.

## Osallistumismaksu

Mielenterveyden keskusliiton jäsenyhdistyksiltä 35 e/laji (kaikkien joukkueen pelaajien tulee olla yhdistyksen jäseniä). Mikäli joukkue ei ole Mielenterveyden keskusliiton jäsenyhdistys osallistumismaksu on 100 e/laji. Joukkuemaksu laskutetaan yhdistyksiltä turnauksen jälkeen.

## Ilmoittautuminen

Ilmoittautuminen turnaukseen tapahtuu kirjallisesti (kirjeitse tai sähköpostitse) liikuntasihteerille. Sitovat ilmoittautumiset 13.4.2009 mennessä. Joukkueet otetaan mukaan ilmoittautumisjärjestyksessä.



Mestaruusturnauksen toisena lajana on lentopallo.

**Huom!**  
**Uusi päivä-**  
**määrä on**  
**9.–10.5.2009**

Mikäli joukkue peruu osallistumisensa ilmoittautumisajan jälkeen heiltä laskutetaan osallistumismaksun määrä.

Ilmoittautumisessa on oltava seuraavat tiedot:

- yhdistyksen/joukkueen nimi
- pelaajien henkilötiedot (nimi + syntymäaika)
- ravintola Arlandassa lounastajat/ yhdistys (la/su)
- onko yhdistys Mielenterveyden keskusliiton jäsen
- osallistuttava laji
- salibandy osalta osallistuuko joukkue harraste- vai kilpasarjaan
- yhteyshenkilön nimi-, osoite- ja puhelin tiedot sekä mahdollinen sähköpostiosoite sekä
- laskutusosoite, jos se on eri kuin yhteyshenkilön.

Ilmoittautumiset mestaruusturnaukseen joko postitse tai sähköpostitse:

**Aino Hokkanen**  
Liikuntasihteerin vs.  
Mielenterveyden keskusliitto ry  
Koulukatu 11  
33200 Tampere  
puh. 050 383 0236  
aino.hokkanen@mtkl.fi

Aino Hokkanen

## Hotelli Hermica

Tarjous Mielenterveyden keskusliiton jäsenyhdistyksille ajalle 8.–10.5.2009.

### Huonevarustus

Kaikista huoneista löytyy suihku, wc, puhelin ja kaapeli-tv ja internetyhteys kannettavalle tietokoneelle. Lisäksi osassa huoneista on mikroaaltouuni ja/tai jääkaappi.

Huonehinnat	1 hh	59,-/huone/vrk
	2 hh	70,-/huone/vrk
	3 hh	90,-/huone/vrk

(Hinnat sisältävät aamiaisen, iltasaunan ja ALV:n. Hinnat ovat nettohintoja eivätkä näin ollen oikeuta komissioon tai vapaa-paikoihin.)

### Ravintolapalvelut

Hotellin yhteydessä sijaitsevassa ravintolassamme on ruokailumahdollisuus menulistalta, A-oikeudet. Ravintola on auki 11 - 24. Ravintolan keittiö palvelee klo 15.00–21.30. Isommille ryhmille valmistamme ruokailun seisovasta pöydästä ennakkoilauksella. Voitte pyytää edullista tarjousta ruokailusta meiltä erikseen, mikäli ryhmänne haluaa ruokailla hotellilla. Mahdollisesta ruokailusta tulee sopia kanssamme viimeistään kaksi viikkoa ennen ryhmän saapumista hotelliin.

### Hotelli Hermica

Insinöörikatu 78, 33720 Tampere  
www.hermica.fi, sales@hermica.fi  
puhelin (03) 365 1111

# Yleisurheilukisat elokuussa Kouvolassa

Mielenterveyden keskusliiton neljännettoista yleisurheilumestaruuskilpailut järjestetään tänä vuonna Kouvolassa lauantaina 29.8.2009 Keskusurheilukentällä (Laaksotie 3) klo 10 alkaen.

Perinteiseen tapaan kilpailulajeina ovat 3-ottelu, 1000m:n kävely ja ruotsalaisviesti. 3-ottelu koostuu 60 m:n juoksusta, pituushyppystä sekä kuulantönnöstä. Ruotsalaisviestissä kokonaismatka on 1000 m:ä ja joukkueessa on neljä viestinviejää. Matkat jakautuvat viestijouksijoille seuraavasti: 100m, 200m, 300m ja 400m. Jokaisessa viestijoukkueessa on oltava vähintään yksi nainen. Kilpailun tuomaroinnista vastaa paikallinen urheiluseura.

## Kaikki saavat pisteitä

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

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



KUVA: ISMO LAUKKARINEN

Yleisurheilukisoista ei vauhtia puutu. Kuva lisälmen kisoista vuodelta 2008.

## 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.

Päivän aikana on mahdollisuus lounastaa Keskusurheilukentän vieressä sijaitsevalla koululla. Keittoa lounaan hinta, yms. tiedot ilmoitetaan myöhemmin.

Yhteistä majoitusta ei ole järjestetty, vaan osallistujat huolehtivat

majoituksesta tarvittaessa itse. Majoitus mahdollisuuksia Kouvolassa:

Hotelli Cumulus  
Valtakatu 11, Kouvola  
puh.(05) 789911  
kouvola.cumulus@restel.fi, http://www.cumulus.fi/

Sokos Hotel Vaakuna  
Paimenpolku 2, Kouvola  
puh.020 1234 651  
kouvolan.vaakuna@sok.fi, http://www.sokoshotels.fi/

Hotelli Turistihovi  
Valtakatu 23, Kouvola  
puh.(05) 311 5661

Tykkimäki Camping  
Käyrälampi  
puh.(05) 321 1226  
camping@tykkimaki.fi, http://www.tykkimaki.fi/

Lisätietoa lähiseudun majoitusvaihtoehdoista löytyy osoitteesta: [www.kouvola.fi](http://www.kouvola.fi) > matkailu > majoitus

## Ilmoittautuminen

Ilmoittautuminen kisoihin tapahtuu kirjallisesti (postitse tai sähköpostitse) liikuntasihteerille 10.8.2009. mennessä. Muistathan ilmoittautua ajoissa, sillä jälki-ilmoittautuneita kisoihin ei voida ottaa. Ilmoittautumisessa tulee käydä ilmi seuraavat asiat:

nimi, osoite, puhelinnumero, syntymävuosi, yhdistys, osallistuttavat lajit ja lounastajat/yhdistys.

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

## Yleisurheilumestaruuskilpailuihin ilmoittautumiset:

Mielenterveyden keskusliitto ry  
Liikuntasihtööri vs.  
Aino Hokkanen  
Koulukatu 11  
33200 Tampere  
aino.hokkanen@mtkl.fi

Aino Hokkanen

## Musiikin soittaminen tapahtumissa

Mielenterveyden keskusliitossa järjestetään niin valtakunnallisella kuin paikallisellakin tasolla vuosittain paljon tapahtumia, joissa soitetään musiikkia. Lisäksi paikallisyhdistyksissä toimii viikoittain lukuisa määrä musiikkiliikuntaryhmiä kuten erilaiset jumppa- ja tanssiryhmät. Mielenterveyden keskusliitto on maksanut jäsenyhdistysten puolesta Teoston ja Gramexin maksut, jotka koskevat musiikin soittamista radiosta tai levyiltä. Sopimus ei kuitenkaan koske itse nauhoitettuja kappaleita.

Teosto on säveltäjien, sanoittajien, sovittajien ja musiikkikustantajien tekijänoikeusjärjestö, joka myöntää musiikin käyttöön luvat musiikin tekijöiden ja kustantajien puolesta.

Gramex on esittävien taitelijoiden ja äänitteiden tuottajien tekijänoikeusyhdistys, joka korvaa korvaukset äänitemusiikin käytöstä musiikin esittäjien ja tuottajien puolesta.

## Tykkimäki Camping -tarjous:

### Leirintämökki

Vuodepaikat neljälle, keittolevy, jääkaappi, sähkölämmitys, vuodevaatteet (ei liinavaatteita), astiasto neljälle. Mökkien koot 9 m<sup>2</sup> (14 kpl) ja 12 m<sup>2</sup> (21 kpl). Mökkeissä on levitettävä vuodesohva ja kerrossänky. Wc:t ja suihkut ovat alueen yleisissä tiloissa.

### Lomamökki

Vuodepaikat kuudelle, vuodevaatteet, liinavaatteet sis. lakanat ja pyyhkeet, sauna, wc, suihku, astiasto, jääkaappi, kahvinkeitin, vedenlämmitin, mikro, sähköhella, tv, takka. Mökkien koko 50 m<sup>2</sup>. Mökkejä 4 kpl, joista kahdessa on kaksi makuuhuonetta ja kahdessa on yksi makuuhuone. Vuoteet mökkeissä ovat levitettäviä vuodesohvia.

### Loma-asunto

Vuodepaikat kymmenelle, varustus muuten sama kuin lomamökeissä vain takka puuttuu.

### Hinnat

Leirintämökki: 51e /vrk (9 m<sup>2</sup>-12 m<sup>2</sup>)  
Lomamökki: pe-su 320 e, pe-la tai la-su 200 e  
Loma-asunto: pe-su 420 e, pe-la tai la-su 250 e

### Tykkimäki Camping

Käyrälampi  
puh.(05) 321 1226  
camping@tykkimaki.fi, http://www.tykkimaki.fi/



KUVA: ISMO LAUKKARINEN

Kisoissa on kokemuksesta hyötyä. Tässä lisälmen kisojen ikänestorin Veikko Holmströmin tyylinäyte kuulassa.

## Eläintarhan kentällä liikuttiin iloisella mielellä



Huolellinen valmistautuminen vähentää tapaturmariskiä. Ennen liikuntarientoja tehtiin kunnon alkuverryttely.



Kolmijalkajuoksu vaatii saumantonta yhteistyötä.

Talven Iloliikkuja -tapahtuma järjestettiin tuttuun tapaan Eläintarhan kentällä helmikuussa. Paikalle oli saapunut noin 130 innokasta liikkujaa. Sää suosi heitä: pieni pakkanen toi talven tuntua.

Tapahtuma avattiin kello 11, mikä jälkeen verryteltiin yhdessä kevyen alkulämmittelyn merkeissä.

Kentällä oli mahdollista harrastaa lumikenkävelyä, luistella tai osallistua ohjattuun sauvakävelyyn. Osallistujien oli myös mahdollista tavoitella pieniä palkintoja kolmijalkajuoksussa sekä pallonheitossa, jossa kamppailua käytiin sekä miesten että naisten sarjassa.

Liikkumisen lomassa jokainen saattoi vaihtaa kuulumisia meumukin äärellä tai täyttää arpalipukkeen,

jolla oli mahdollisuus voittaa pääsylippuja kuntosalille. Pientä purtavaa, makkaraa ja keittoa, myytiin kentän laidalla.

Kentällä vietettiin mukava kakisituntinen, joka oli täynnä hymyä, onnistumisen iloa ja liikkumisen riemua.

Mukana liikuttamassa olivat Mielenterveyden keskusliitto, Niemikotisäätiö, EMY ry, Helmi ry, Majakka ry, Tukiyhdistys Karvinen ry, Suomen moniääniset ry, Vantaan Hyvät tuulet ry, Aurooran sairaalan fysioterapia- ja liikuntapalvelut, Läntinen mielenterveysyksikkö sekä Helsingin kaupungin liikuntavirasto.

Teksti: Päivi Nurmi

Kuvat: Jarmo Jauhiainen

## Tunnelma kuin Suomi-Ruotsi -ottelussa



Valon päivän sähköturnauksen voitti "Toimarin ammattilaisista" koostuva Säpikkään joukkue, joka on kuvassa etualalla sinisissä paidoissa. Kuvassa mukana myös vihertäväpaitaiset Balanssi ry:n pelaajat, oranssipaitaiset Kalakaani ry:n pelaajat sekä takarivissä Yhdessä ry:n pelaajat. Tilaisuuden avasivat ja päättivät kuvassa oikealla olevat turnauksen isäntänä toimineen Kalakaani ry:n puheenjohtaja Raimo Ellala ja Mielenterveyden keskusliiton aluejohtaja Anita Järvelin.

Valon päivänä 3.2. järjestettiin Ranualla Valon päivän sähköturnaus. Mielenterveyden keskusliiton aluejohtaja Anita Järvelin sanoi tervetulo puheessaan, että me kaikki voimme toimia valona toinen toisillemme. Olen samaa mieltä, mutta aluksi valo saattaa kyllä ikävästi häikäistä, jos on ollut pimeässä pitkän aikaa.

Sain Ranua-tietoa Moilasen Terholta, kun ryystin kolmatta kahvimukillista urheilutalo Peuransarven katsomon pöydässä. Terho mainitsi moneen otteeseen Päivikki-kodin, jonka toimintaan hän usein osallistuu. Hän kertoi myös, että Ranuan eläinpuisto on avoinna talvisinkin.

Niitä näitä keskustellessamme mylvintä katsomossa yltyi niin ra-

juksi, että aloin jo kaivata yöpöytäni laatikossa olevia korvatulppiani. Ne ovat siellä niitä iltoja ja öitä varten, jolloin yläkerran naapurini jättää koiransa yksin asuntoonsa räksytämään.

Edellisellä kerralla olin yksi joukkueemme vaihtopelaajista. Pelasin silloin muutaman vaihdon ja olin juoksemisesta aivan puhki. Silloin yleisön mylvintä ei haitannut.

### Jumpaa keholle ja aivoille

Ennen loppuotteluita Järvelinin Anita piristi meitä Amerikan mummo-leikillään. Kädet ja jalat sekosivat yhtäaikaista liikkeitä teh-

dessä. Henrykin saapui Ranuan kirpputoreja koluamasta. Jotain hän kertoi ostaneensa, muttei suostunut paljastamaan että mitä.

Sattumalta yksi yhdistyksemme aikaisemmista työntekijöistä, Seija, sai puhelun Kittiläläiseltä naiselta, joka oli ollut mukana Säpikkään ja Väartin yhteisellä retkellä Kilpisjärvelle. Nainen oli huomannut vasta jälkepäin Seijan olevan mahdollisesti sukua hänelle. Sukututkimus on nykyään suosittua.

Pronssiottelu käytiin Ranuan Kalakaani ja Kemin Yhdessä-yhdistyksen välillä. Kemi voitti lukemin 3-1.

Loppuottelussa Säpikkäs ry ja Rovaniemen Balanssi ry ottivat mittaa toisistaan. Tunnelma oli yhtä kiihkeä kuin Suomi-Ruotsi jääkiekko-otte-

luissa. Säpikkäs aloitti maalien teon, mutta Balanssi seurasi kannoilla kuin ruotsalaiset kiekkoilijat konsanaan. Me säpikkäsläiset jännitimme sydän kurkussa katsomossa, että Balanssin joukkueesta nousee vielä esiin heidän oma Mats Sundininsa, joka tasoittaa pelin 4-2 tilanteesta 4-4:ään ja tekee vielä viime sekunneilla 5-4 voittomaalin. Tällaiselta katastrofilta kuitenkin onneksi välttyimme ja voitimme pokaalin jälleen Sodankylään lukemin 4-1.

Tuomas Karjalainen  
Säpikkäs ry  
Sodankylä

## Kuntokortti-arvonnan voittajat

Vuoden 2008 kuntokorttien palauttaneiden kesken arvottiin kolme vesijuoksuvoittajaa. Onnettarena toimi Eeva Karakorpi Taimi rystystä Tamperelä. Vesijuoksuvoiton voittivat Olavi Silvasti Raahesta, Helena Salminen Perniöstä ja Riitta Nekkula Jyväskylästä. Loiskuvat ja roiskuvat onniteltu voittajille!

Kuntokortti on pieni, lompakkoonkin mahtuva kalenteri, johon voi helposti merkitä liikuntasuoritukset jokaisen päivän kohdalta erikseen. Kuntokortin avulla on helppo seurata omaa liikunnan harrastamista ja se sisältää myös perusohjeet terveysliikuntasuosituksista Mielenterveyden keskusliiton liikuntatoimissa suoritetaan vuosittain arvonta kuntokortin palauttaneiden kesken.

### Kaikki palautetut kortit osallistuvat

Vaikka kuntokortissa on sarake vuoden jokaiselle päivälle, arvontaan voi osallistua vaikka kortin täyttämisen olisi aloittanut vasta kesällä. Kaikki palautetut kortit osallistuvat arvontaan liikuntasuoritusten määrästä riippumatta.

Tämän vuoden kuntokorttiarvonta suoritetaan poikkeuksellisesti jo joulukuun alussa. Palkintoina on luvassa jälleen hauskoja ja hyödyllisiä liikuntavälineitä. Kuntokortteja voi tilata liikuntasihteeriltä: aino.hokkanen@mtkl.fi, p. 050 383 0236.

## LIIKUNTAVASTAAVIEN KURSSEJA 2009

Hakulomakkeita liikuntavastaavien kursseille voi tulostaa osoitteesta [www.mtkl.fi](http://www.mtkl.fi) > tapahtumakalenteri > jäsenkoulu-tus tai tilata alla olevista yhteystiedoista.

### Liikuntavastaavien peruskurssi

Peruskurssi on tarkoitettu Mielenterveyden keskusliiton paikallisyhdistysten liikuntatoimesta vastaaville henkilöille tai niille, joille on annettu tai annetaan tulevaisuudessa tehtäväksi yhdistyksen liikuntatoiminnan vetäminen. Peruskurssilla perehdytään liikunnan perusasioihin niin käytännössä kuin teoriassakin. Kurssilla tutustutaan monenlaisiin liikuntamuotoihin mm. sauvakävelyyn ja keppijumppaan, harjoitellaan ryhmän ohjaamista sekä pohditaan, miten yhdistyksen liikuntatoiminta voi aloittaa ja kehittää. Kurssille otetaan 14 kurssilaista.

Seuraava liikuntavastaavien peruskurssi järjestetään 30.3.–4.4.2009 Solvallon urheilupuistolla Espoossa.

Kurssi on tarkoitettu ensisijaisesti Etelä-Suomessa asuville paikallisyhdistyksen liikuntatoiminnan ohjaamisesta kiinnostuneille jäsenille.

**Hakuaika päättyy 13.3.2009.**

#### Kurssin hinta:

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

(Toinen liikuntavastaavien peruskurssi järjestetään syyskuussa 2009 Itä-Suomen Liikuntaopistolla Joensuussa. Tarkemmat tiedot ilmoitetaan kevään aikana.)

### Liikuntavastaavien jatkokurssi

Jatkokurssi on tarkoitettu mielenterveysyhdistyksissä liikuntaa vetäville henkilöille, jotka ovat jo käyneet liikuntavastaavien peruskurssin. Jatkokurssilla kerrataan ja syvennetään peruskurssin tietoja sekä kokeillaan uusia liikuntamuotoja kuten kuntosaliharjoittelu ja vesijumppa/-juoksu. Lisäksi kurssilla keskitytään selän hyvinvointiin sekä teoriassa että käytännössä. Jatkokurssilla jaetaan kokemuksia liikuntaryhmien vetämisestä ja saadaan tukea omaan jaksamiseen liikuntaryhmien vetämisessä. Kurssille otetaan 14 kurssilaista.

Seuraava liikuntavastaavien jatkokurssi järjestetään 25.–30.5.2009 Piispalassa Kannonkoskella.

Piispala on suosittu luonto-, liikunta- ja nuorisomatkailukeskus luonnon keskellä Keski-Suomessa Kivijärven rannalla.

**Hakuaika päättyy 4.5.2009**

#### Kurssin hinta:

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

### Kurssihakemukset ja lisätiedot:

Mielenterveyden keskusliitto  
Aino Hokkanen  
Liikuntasihtööri vs.  
Koulukatu 11  
33200 Tampere  
[aino.hokkanen@mtkl.fi](mailto:aino.hokkanen@mtkl.fi)

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

### Yhteisasumisesta yhteiskuntaan?

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

**Hinta 26.00 + postikulut. Toimitetaan postiennakolla.**

### Skitsofreniasta kuntoutuminen

Ensimmäinen kuntoutujalähtöinen yhteiskuntatieteellinen mielenterveystutkimus. Teos pohjautuu Päivi Rissanen lisensoitutyöhön, jossa hän haastattelee hoitoonsa ja kuntoutukseensa osallistuneita mielenterveystyöntekijöitä sekä peilaa omia kokemuksiaan laajaan skitsofreniää käsittelevään tieteelliseen kirjallisuuteen. Päivi Rissanen, 2007

**Hinta 22.00 + postikulut. Toimitetaan postiennakolla.**

### Voiko kuntoutumista ohjata? - Ohjaava työote mielenterveystyössä

Oppaassa kuvataan ohjaavaa työtä mielenterveyskuntoutuksessa, sen periaatteita ja käytäntöjä. Opas on suunnattu mielenterveystyön avopalvelujen parissa työskenteleville. Sitä voidaan hyödyntää erityisesti julkisella sektorilla, mutta siitä voivat hyötyä kaikki mielenterveystyötä tekevät. Reija Narumo 2006.

**Hinta 6.00 + postikulut. Toimitetaan postiennakolla.**

### Keinoja omaan kuntoutumiseen: Ohjaajan työkirja

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

**Hinta 5 + postikulut. Toimitetaan postiennakolla.**

### Keinoja omaan kuntoutumiseen: Vertaisohjaajan työkirja

Mielenterveyskuntoutuksen yli 20-vuotiseen kurssityöhön pohjautuva kirja kertoo vertaisohjaajan tehtävistä kuntoutumista edistävissä ryhmässä. Sopii myös ammattiohjaajille. Markku Lehto 2005.

**Hinta 5 + postikulut. Toimitetaan postiennakolla.**

### Keinoja omaan kuntoutumiseen: Kuntoutujan työkirja

Kirjan tarkoituksena on auttaa hahmottamaan omaa kuntoutumista ja mitä itse voi tehdä oman kuntoutumisensa hyväksi. Käytetään kuntoutumista tukevilla ja edistävillä kursseilla ja ryhmässä. Soveltuu myös itsenäiseen opiskeluun. Kirjan ovat toimittaneet Jari Koskisu ja Kaiju Yrttiaho, 2004.

**Hinta 5 + 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 + postikulut. Toimitetaan postiennakolla.**

### Psykiatrian historia

Toronton yliopiston historian professorin Edward Shorterin Psykiatrian historia on perusteellinen ja yksityiskohtainen katsaus saksalaisen, ranskalaisen, englantilaisen ja yhdysvaltalaisen psykiatrisen hoidon juuriin. Mielenterveyden keskusliitto ja Psykiatrian yhteistyö ry, 2005.

**Hinta 40 + postikulut. Hinta MTKL:n jäsenille 33 . Toimitetaan postiennakolla.**

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

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

TILAA SEURAAVAT JULKAISUT (rasti ruutuun):

- Yhteisasumisesta yhteiskuntaan?  
 Skitsofreniasta kuntoutuminen  
 Voiko kuntoutumista ohjata? - Ohjaava työote mielenterveystyössä  
 Keinoja omaan kuntoutumiseen - Ohjaajan työkirja  
 Keinoja omaan kuntoutumiseen - Vertaisohjaajan työkirja  
 Keinoja omaan kuntoutumiseen - Kuntoutujan työkirja  
 Keinoja omaan kuntoutumiseen - Perheen työkirja  
 Psykiatrian historia

Tilajan nimi: \_\_\_\_\_

Osoite: \_\_\_\_\_

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

Puhelin kotiin/työhön (suuntanumeroineen): \_\_\_\_\_

Olen Mielenterveyden keskusliiton jäsen



# Iisalmen Mielensterveystuki juhli 40-vuotistaipaletaan



Juhlapuheen piti Mielensterveyden keskusliiton valtuuston puheenjohtaja Marjatta Vehkaoja.

Iisalmen nuorisotalolla 10.10.2008 juhlittiin Iisalmen Mielensterveystuki ry:n 40-vuotisjuhla. Juhlissa kuultiin useita ajatuksia herättäviä puheita.

Kerttu Juutinen käsitteli terveluiaispuheessaan mielensterveysasioihin liittyviä ennakkoluuloja sekä pelkoja. Puheessa tulivat esille raja-aitojen kaataminen muun väestön ja mielensterveysongelmaisten väliltä sekä historiaa Mielensterveyden keskusliiton perustamisesta lähtien. Liittohan perustettiin juuri Iisalmissa.

## Perusoikeudet kuuluvat kaikille

Juhlapuheen piti Marjatta Vehkaoja, Mielensterveyden keskusliiton liittovaltuuston puheenjohtaja.

– Tänäa maailman mielensterveyspäivänä meillä on tärkeä yhteinen

tavoite parantaa mielensterveyspalveluja. Ihmisten elämäkriiseihin puuttaminen on tärkeää jo alkuvaiheessa. Samoin toimivan palveluverkoston rakentaminen, Vehkaoja sanoi.

Hän painotti puheessaan yhteisöllisyyden merkitystä mielensterveyskuntoutujille.

– Tulorot ovat kasvaneet koko 90-luvun ajan, lasten kotihoidontuki on

pienentynyt, samoin työttömän peruspäiväraha yms. perustoimeentuloon liittyvät tuet ja korotustarpeet ovat jatkuvasti tapetilla.

Vehkaoja puhui hyvinvointiyhteiskunnan taantumisen samalla kun valtiot ja kunnat alimitoittavat ihmisen perustoimeentulon.

– Perusoikeudet on Suomessa vesitetty, koska niiden saamiseen on sisällytetty ehtoja, Vehkaoja summasi.

Lopuksi Vehkaoja toivotti hyvän yhteishengen ja vuoropuhelun jat-

kumista sekä hyvää 40-vuotispäivää yhdistykselle.

## Yhdistystä on tarvittu

Yhdistyksen puheenvuoron piti Iisalmen Mielensterveystuki ry:n puheenjohtaja Jani Kukkonen.

– Yhdistyksen 40-vuotisen historian aikana näkyy, että yhdistystä on tosiaan tarvittu.

Kukkonen puhui siitä, miten mielensterveystyö on valtakunnallisesti kasvanut ja muuttunut ja miten paljon myös asenteet ja hoitotyö ovat näiden 40 vuoden aikana muuttuneet ja kehittyneet positiiviseen suuntaan. Lisäksi hän nosti puheessaan esille viriketoiminnan tärkeiden kuntoutumisen edistämiseksi.

Kukkonen painotti iismäläisen vertaistukikeskuksen Louhentuvan merkitystä mielensterveyskuntoutujille.

– Pyrimme olemaan siellä missä päätetään meille tärkeistä asioista, Kukkonen sanoi.

Vajaakuntoisilla olisi halua palata työelämään, selvityksen mukaan halukkaita olisi 30 000.

– Paljon on työtä tehty ja jotain aikaankin saatu, mutta yhä on katse suunnattava eteenpäin ja yhteistä köyttä vedettävä asioiden eteen, Kukkonen lopettaa.

## Musiikkia ja muistamisia

Ohjelmassa oli runsaasti laulua ja lausuntaa. Ansiomerkkejä jaettiin ja kuultiin yhteistyökumppaneiden tervehdyksiä. Päätteeksi laulettiin komeasti yhdessä Savolaisten laulu.

Vieraita viihdytti elävällä musiikilla Duo Korpilahalla. Ihmiset innostuivat tanssimaan ja viihtyivät mukavasti koko loppuillan kakkukahvien ja yhdessäolon merkeissä.

Heidi Pekkarinen

# Raimo Matikainen palkittiin



Pohjois-Karjalan Mielensterveyden Tuki ry:n toiminnanjohtajalle ja Mielensterveyden keskusliiton hallituksen jäsenelle Raimo Matikaiselle on myönnetty Suomen Valkoisen Ruusun ritarikunnan ansioristi. Ansioristin luovuttivat Pohjois-Karjalan Mielensterveyden Tuki ry:n varapuheenjohtaja Pasi Niskanen ja puheenjohtaja Tiina Hyttinen Matikaisen 60-vuotissyntymäpäivillä tammikuussa.

# Lydia Iomatuki lahjoitti nuorille

Lydia Iomatuki ry täytti 15.8.2008 100 vuotta. Juhla aloitettiin Raatihuoneella juhlavastaanotolla ja jatkettiin Hotelli Rosendahlissa. Yhdistys toivoi mahdolliset muistamiset lahjatilille, jonka tuotto käytetään nuorten hyväksi.

Lydia Iomatuki ry:n hallitus toteusi, että rahat kanavoituvat nuorten syrjäytymisvaarassa olevien hyväksi parhaiten Mielensterveysyhdistys Taimi ry:n kautta.

Taimi ry:ssä nuorison hyvinvointi on painopistealueena. Yhdistyksessä on varsin paljon aktiivisia nuoria, sekä runsaasti toimintaa, joihin nuoret voivat osallistua. Mielensterveysyhdistyksessä on nuorten draamapaja ja nuorten ryhmätoimintaa, kuten nuorten keskusteluryhmä ja bänditoimintaa.

Tämän lisäksi Taimi ry kuuluu Valtakunnalliseen työpajaverkostoon, jonka puitteissa järjestetään työtoimintaa nuorille. Yhteistyötä eri oppilaitosten kanssa tehdään tiiviisti.

Lydian Iomatuki ry:n lahjoitus mahdollisti uuden atk-laitteiston hankinnan. Atk-valmiudet ovat välttämättömiä tämän päivän yhteiskunnassa, jotta nuori ihminen pystyy opiskelamaan ja hankkimaan itselleen kunnan ammatin. Lisäksi Lydia Iomatuen lahjoitus mahdollisti uuden järjestelmäkameran hankinnan.

Taimi ry:n Kipunoi-lehden toimitus käyttää uutta hankintaa aktiivisesti. Lisäksi ryhmätoiminnossa on jatkuvasti tarvetta kunnolliselle kameralle.

# Avomielin-sivut uudistuivat

Pääkaupunkiseudun mielensterveysyhdistysten yhteinen Avomielin-hanke on uudistanut kotisivunsa. Sivulla esitellään hankkeeseen osallistuvat yhdistykset ja kerrotaan tulevista tapahtumista. Sivulla on myös luettavissa Avomielin-lehti pdf-muodossa.

Pääkaupunkiseudun yhdistysten yhteistyönä toteutetaan yhteisiä retkiä ja yhdistykset osallistuvat yhdessä erilaisiin tapahtumiin, esi-

merkiksi Mielensterveysmessuille ja Helsinki-päivään. Lisäksi yhdistykset viettävät yhteisiä juhlia.

Avomielin hankkeen muodostavat Espoon mielensterveysyhdistys EMY ry, Tukiyhdistys Karvinen ry, Tukiyhdistys Majakka ry, Vantaan Hyvät Tuulet ry sekä Kirkkonummenseudun mielensterveysyhdistys Kisu ry.

www.avomielin.fi

KIRJE-  
POSTI-  
MERKKI

Mielensterveyden keskusliitto

Ratakatu 9

00120 Helsinki

# Henkistä kuntoa kalastamalla



Oma Kalaämpäri -hankkeessa kalastetaan kalastuksen ohjaajan johdolla.

Suomen Vapaa-ajankalastajien Keskusjärjestö on yhdessä Mielenterveyden keskusliiton Ristiinan paikallisyhdistyksen Rislä ry:n kanssa käynnistänyt yhteishankkeen, joka kantaa nimeä Oma Kalaämpäri.

Stressi, työelämän vaatimustason jatkuva kasvu, avioerot tai jokin muu seikka voi sairastuttaa ihmisen psyykkisesti. Omat voimavarat ehtyvät, ja jaksaminen arjen muissa askareissa voi tyrehtyä. Ennusmerkkejä ei välttämättä edes itse huomaa. Uupumisen yhtenä polkuna voi olla myös se, että huomaamattaan syrjäytyä, ja tämä ruokkii sairautta lisää.

Mielenterveyteen liittyvät ongelmat eivät ole mitään vähäteltäviä asioita. Vuonna 2007 työkyvyttömyyseläkkeelle siirtyi 25422 henkilöä ja peräti 30 prosentilla päädiagnoosina oli mielenterveysongelmat tai käyttäytymishäiriöt.

Mielenterveysongelmat eivät katso ikää tai sukupuolta. Noin joka kuudes nuori kärsii jonkinasteisista mielenterveysongelmista. Syynä voi olla opiskelupaikan puute, koulussa tapahtuva kiusaaminen tai itse kiusaajalla voi olla ongelmia.

Myös kotiolot peilautuvat herkästi nuorten maailmaan. Tällaisilla nuorilla on suuri riski siirtyä ns. virtuaalimaailmaan ja näin he syrjäytyvät tai saattavat ajautua alkoholin turvuttamaan maailmaan. Sairautta on vaikea ennustaa ja välttämättä se ei näy päällisin puolin.

## Ohjattua kalastusta

Hanke on jaettu kahteen pääryhmään. Ensimmäinen kohderyhmä on pääosin aikuiset mielenterveyskuntoutujat ja toinen kohderyhmä nuoret. Aikuisväestölle tuotetaan

kalastuksellisia elämyksiä niin ryhmänä kuin yksilösuorituksina.

Käytännössä tämä tarkoittaa, että kalareissulle lähdetään, kalastuksen ohjaajan kanssa joukolla tai yksin kalastuksen ohjaajan kanssa. Kalapaikkoina ovat Ristiinan lähivedet (Yövesi, Louhivesi tai lähimmät järvet ja lammet). Kalastuspaikkaa valittaessa otetaan huomioon, mitä kalaa lähdetään pyydystämään sekä tietyt vallitseva säätila.

Ohjelmaan kuuluu kalastusta eri tavoilla, kalastusarvikkeiden askartelua, kalankäsittelyä ja kalatuokien valmistusta, retkiä ja tutustumismatkoja. Myös muuta luontoon liittyvää on mukana, kuten ohjattuja marjastus- ja sienestysretkiä. Kaikkein tärkeintä tietysti on mukava yhdessäolo.

Hankkeen puitteissa järjestetään tapahtumia ja tilaisuuksia sekä ollaan mukana erilaisissa tapahtumissa joko osallistujina tai esittelemässä hanketta.



Hanketta varten on valmistettu kalaämpäri, johon hanketta tukevat yritykset saavat oman logonsa. Hanke on saanut myös EU:n rahoituksen.

## Tuotteistettu hanke

Hanke on tuotteistettu. On hankittu Oma Kalaämpäri, jota on tarkoitus esitellä ja jakaa mm. kesätapahtumissa ja eri tilaisuuksissa. Hanketta sponsorivat yritykset saavat ämpäriin logonsa ja saavat näin ollen mainosta.

Ämpäriin perusidea on yhdistää ihmiset. Ja ämpäri on mukava viedä vaikkapa tuliaisiksi.

Hanketta varten valmistetaan esite, jossa esitellään mielenterveyteen liittyvää tietoa sekä esitellään molemmat toimijat.

## Vahva usko luonnon voimaan

Hankkeessa usko luonnon terapeuttiseen voimaan on vahva. Kalareissu vesillä tai jäällä yhdistettynä kalakaverin mukavaan seuraan sekä leppoisaan oleiluun nuotiolla antavat varmasti uutta jaksamista kohdata arjen haasteita. Illalla pilkkireissun päätteeksi istahtaminen saunan makoiisiin löylyihin lähes takaavat rauhallisen yön, ja hyvin nukuttu yön jälkeen henkistä ja fyysistä voimaa löytyy taistella vaikka tuulimyllyjä vastaan.

Hankkeen rahoitus tulee Veejajakaja-leader toimintaryhmältä eli hankkeella on EU-rahoitus. Veejajakaja-leader toimintaryhmän alue on maantieteellisesti täällä eteläisessä Savossa tarkennettuna Piekasämi, Kangasniemi, Hirvensalmi, Mäntyhärju, Ristiina sekä Puumala. Alueeseen kuuluu myös Mikkelin maaseutualueita.

Hankkeen kesto on vuosi ja tällöin on tarkoitus tehdä mallisuorituksia vuosille 2010 ja 2011, jotka ovat hankkeen optiovuosia. Jatkora-

hoitus selviää tämän vuoden aikana loppusyksystä. Hankkeen mallia tehdään vuonna 2009 pelkästään Ristiinassa.

Hanke on siis merkittävä pilotointihanke ja kenties uraauurtava. Toiveissa on, että saatua aineistoa ja tulosta hyödynnettäisiin mm. terveydenhuolto-oppilaitoksissa.

## Vapaa-ajankalastajien kattojärjestö

Suomen Vapaa-ajankalastajien Keskusjärjestö eli lyhyesti SVK on vapaa-ajankalastajien kattojärjestö Suomessa. Keskusjärjestö perustettiin vuonna 2000. Sen perustajina oli Suomen Kalamiesten Keskusliitto ry, Suomen Metsästäys- ja Kalastajaliitto ry ja Suomen Urheilukalastajain Liitto ry.

Suomen Vapaa-ajankalastajien Keskusjärjestö edistää vapaa-ajankalastusta, joka kestävällä tavalla ja monipuolisesti hyödyntää luontaisesti uusiutuvia kalakantoja. Keskusjärjestö osallistuu kalavesien ja kalakantojen hoitoon kouluttamalla vapaa-ajankalastajia ja toimimalla kalastusalueissa, ylläpitää ja kehittää vapaa-ajankalastusta neuvomalla alan harrastajia, julkaisemalla kalastukseen ja kalankäsittelyyn liittyviä oppaita ja järjestämällä kilpailuja.

Yhtenä keskeisimpänä toimintona on lisätä nuorten kalastusharrastuneisuutta erilaisilla kampanjoilla ja aktivoida kalastusseuroja kerho- ja nuorisotoimintaan. Lisäksi tavoitteena on edistää vapaa-ajankalastusta kalastushallinnossa ja muussa päätöksenteossa. Suomen Vapaa-ajankalastajien Keskusjärjestö toimii myös vapaa-ajankalastajien kansainvälisissä järjestöissä.

Suomen Vapaa-ajankalastajien Keskusjärjestön toimintaan mukaan pääsee liittymällä jäseneksi kala-, erä- tai urheilukalastusseuraan, joita on runsaat 650 Suomessa. Keskusjärjestön seuroissa jäseniä on noin 58 000. Seurat kuuluvat keskusjärjestöön alueellisten vapaa-ajankalastajapiirien kautta. Piirejä on valtakunnassa 13 kappaletta. Piirit edistävät alueillaan vapaa-ajankalastusta sekä toteuttavat Suomen Vapaa-ajankalastajien Keskusjärjestön tarkoituksiperiaatteita.

Keskusjärjestön ylin päättävä elin on vuosikokous, ja toimintaa johtaa hallitus. Hallituksen apuna toimii kala- ja ympäristötoimikunta, nuoriso- ja perhetoimikunta, kilpailutoimikunta, viestintätoimikunta ja matkailutoimikunta. Suomen Vapaa-ajankalastajien Keskusjärjestön toiminnasta löytyy lisää tietoa osoitteesta [www.vapaa-ajankalastaja.fi](http://www.vapaa-ajankalastaja.fi)

Aki irvoen  
Kalastuksen ohjaaja  
Suomen Vapaa-ajankalastajien Keskusjärjestö  
Oma Kalaämpäri hanke

## Aina on toivoa

Paluu Elämään Ry Järjesti Mielenterveysviikolla seminaarin kuntoutuksesta Moisio Koulun auditoriossa Salossa. Seminaarissa tuli esiin seikkoja, joita täytyy ottaa huomioon, kun kuntoutusta mietitään.

– Omachtoinen lähestymistapa auttaa kaikista eniten, ja se että näkee suunnan, mitä kohti on menossa, kertoi Hanna Kivekäs Mielenterveyden keskusliitosta.

– Vaikka olisi kuinka vaikeaa, siitä voi selvitä, totesi puolestaan Arto Hiltunen Turusta ja loi omalla kokemuksellaan toivoa kuulijoihin.

Avohoidon puolta toi esiin Soili Puolimatka Salosta Halkon sairaalan poliklinikalta. Hänen sanomansa oli, että kuntoutujaa täytyy kuunnella, kun hänelle tehdään kuntoutussuunnitelmaa, niin ettei se olisi vain kuntoutustyöryhmän näkemys siitä, mitä kuntoutujan täytyy tehdä.

Riku Korttejärvi  
Puheenjohtaja  
Paluu Elämään ry

## Petri Lehtinen vaikuttaa Kauniaisissa

Mielenterveyden keskusliiton ensimmäinen Hyvän mielen lähettiläs, tuottaja, juontaja ja julkisristeilyisäntä Petri Lehtinen (KOK) on valittu varajäseneksi jo toistamiseen 8500 asukkaan huvilakaupunki Kauniaisten Sosiaali- ja terveyslautakuntaan.

Petri Lehtinen korostaa Kauniaisten kaupungin vuosille 2008–2015 laatiman mielenterveytyksen kokonaissuunnitelman merkitystä kaupunkilaisten hyvinvoinnille. Lehtinen toteaa olevansa kiitollinen voidessaan olla mukana kehittämässä kaupunkia, jonka arvot ovat palveluallisuus, uudistusmielisyys, suvaitsevaisuus, taloudellisuus ja avoimuus. Lehtisen mukaan näiden arvojen näkyminen kaupungin kaikessa toiminnassa tukee hyvää mielenterveyttä.

Mielenterveyden keskusliitto toivoo, että sen jäsenet ilmoittaisivat liitolle kunnalliset luottamustoimensa. Tiedot voi lähettää osoitteella [silja.lepisto@mtkl.fi](mailto:silja.lepisto@mtkl.fi)

Timo Peltovuori  
toiminnanjohtaja  
Mielenterveyden keskusliitto

# Nurmijärven Terve mieli ry viisitoista vuotta

Nurmijärven Terve Mieli ry vietti 15-vuotisjuhliansa 21.11.08 Nuorisotalo Ahjolassa Nurmijärven kirkonkylässä. Yhdistykseen kuuluu nykyisin noin 60 jäsentä, joista aktiivisesti toimintaan osallistuvia on yli kolmannes. Toiminta on pieni- ja nuotoista, tärkeimpänä keskusteluilla joka toinen viikko, teatteri- ja luontoretket sekä viikonloppuleiri syksyllä.

Vuidentoista vuoden taival on kuitenkin osoittanut tällaisen vertaistuen tarpeellisuuden ja aktiivijäsenten määrä on kaiken aikaa kasvussa. Henki on erittäin hyvä, yhdessä on mukavaa ja ystävällistä tarjoaa tarvittaessa olkapäätä ja empatiaa.

Mielenterveyden keskusliiton terveiset juhlivalle yhdistykselle toi aluejohtaja Henri Rinkinen, joka myös jakoi 15-vuotisansiomerkit kahdelle perustajajäsenelle, Arja ja Jari Öblomille, jotka ovat olleet aktiivisesti mukana eri tehtävissä koko yhdistyksen toiminta-ajan. 10-vuotismerkkin sai Arja Sumuvirta, joka on varsinainen puuhanainen, toiminut niin puheenjohtajana, keskusteluryhmän vetäjänä kuin sihteerinäkin, jota tehtävää hän nykyisin hoitaa tehokkaasti.

Juhlissa puhui Nurmijärven kunnan ylilääkäri Ilpo Salminen, joka

aloitti puheensa kertomalla siitä, miten Aleksis Kivi on tuotannossaan kuvannut mielenterveyden häiriöitä. Kasvatustieteen tohtori Eija Mattila, joka on yksi perustajajäsenistä, muisteli yhdistyksen historiaa ja hauskoja muistoja matkan varrelta.

Diakoni, projektivastaava Tarja Kolari puolestaan kertoi Lapset puheeksi -koulutuksesta, jonka toteuttamisessa Nurmijärven kunnan ja seurakunnan lisäksi oli mukana Mielenterveyden keskusliitto. Rahoitus tähän pilottiprojektiin saatiin Ehjä lapsen mieli -nimellä viime vuonna toteutetusta yhteisvastuukeräyksestä. Terve Mieli -yhdistyksestä koulutuksessa oli mukana yksi henkilö.

Juhlan ohjelmassa oli lisäksi musiikkia, Nurmijärven tanssiopiston lapsiryhmän tanssiesitys sekä puheenjohtajan, lausuntataiteilija Anja Anttilan tulkitsema Eino Leinon runo Tumma, joka hienolla tavalla kuvaa ”syntymässä säikkynyttä”, joka pääsee peloistaan ja löytää tasapainon elämäänsä.

Juhla toi lämpöä, iloa, hyvää mieltä ja vaihtelua kaamoksen keskelle.

Anja Anttila  
puheenjohtaja



Aluejohtaja Henri Rinkinen luovuttamassa ansiomerkkiä Jari Öblomille, vieressä oikealla Arja Öblom ja puheenjohtaja Anja Anttila, vasemmalla yhdistyksen sihteerinä Arja Sumuvirta.

## Vaihtoehto sairaalahoidolle

Mielenterveysyhdistys Kaipparin pitkäaikainen haave toteutui, kun Yhteisökuntoutus Kaippari vietti avajaisia Pohjankurussa 20.11.2008. Yhteistyökumppanit ja eri viranomaistahojen edustajat jakoivat juhlahetken Kaippari-yhdistyksen kanssa.

Yhteisökuntoutus Kaippari on 11-paikkainen kuntoutus-yhteisö, jonka tavoitteena on tarjota yhteisökuntoutusta sairaalasta tai muualta kotiutuville mielenterveys- ja kaivosdiagnoosi-kuntoutujille, ja kuntouttaa heitä takaisin yhteiskuntaan.

Yhteisökuntoutus Kaippari tarjoaa kuntoutusta molemmilla kotimaisilla kielillä. Moniammatillinen henkilökunta on paikalla ympärivuorokautisesti ja psykiatrian erikoislääkärillä on vastaanotto yhteisössä kerran viikossa.

Yhteisökuntoutuksessa asiakas etenee kolmivaiheisen henkilökohtaisen kuntoutussuunnitelman mukaisesti. Yhteisökuntoutuksessa yhteisö mahdollistaa sosiaalisen kanssakäymisen ja nostaa esille eri osaluokkien kuntoutustarpeet.

Yhteisökuntoutus Kaipparin perustamisella on juurensa Mie-



Yhteisökuntoutus  
KAIPPARI

lenterveysyhdistys Kaipparin puheenjohtajan Anja Karjalaisen pitkäaikaisessa haaveessa, joka noin kaksi vuotta sitten yhdistyi alueen mielenterveyspalveluiden kehitystarpeisiin. Aloite toiminnan luomiseen tuli Karjaan kaupungin perusturvatyötoiminta taholta.

Yhteisökuntoutus Kaippari  
Pohjantie 1  
10420 Pohjankuru

## Kylpylämatkalla Unkarin Pustalla

Kokoonnuimme Vantaan lentoasemalle matkanjohtaja Auliksen avustuksella. Matkaselvittelyn jälkeen odotimme koneen lähtöä, mikä tapahtui 12.30. Unkariin saavuimme parin tunnin kuluttua. Budapestissa oli vastassa oppaamme Monika, joka sitten olikin käytettävissä koko viikon ajan.

Matka bussilla Berekfürdőön kylpyläläylyään kesti kolme tuntia, perillä olimme noin 22 aikaan. Huoneisiin majoittuminen – ja eikun syömään.

### Lämmintä riitti

Seuraavana päivänä nousimme aamupalalle aurinkoiseen aamuun. Sitä aurinkoa ja lämmintä riitti koko viikon. Aamusta alkoi myös päivän ohjelma: hoidot. Yleensä hieronnat ja altaissa ja poreissa istuminen. Kolme uima-allasta oli käytettävissä. Saunakin oli lämpimänä parina päivänä porealtaan lähellä. Oli aurinkotuolit, sai ottaa aurinkoa ja oli todella trooppisen lämmintä, yli 20 astetta.

Teimme myös kävelyretkiä läheisen kylän keskustaan ja ympäristöön. Allu hoiti ja järjesti asiat rauhalliseen tyyliinsä. Yllättäen tuli ohjelmallinen päivällinen hyvitykse-



KUVA: AULIKS SALORANTA

Kylpylämatkalaiset ryhmäkuvassa.

nä siitä, että oli parina ollut päivänä sähkökatkos: hyvää musiikkia ja tietysti hyvää ruokaa.

Pari retkeäkin oli: Yksi läheiseen kaupunkiin keramiikkaa ja posliinia katsomaan ja vähän ostoksillekin. Toisessa osallistuin vain ruokailuun kauniissa maalaiskartanossa mustalaismusiikkia kuunnellen. Itse kävin ohjelman lisäksi kylpylässä Kleopatra-kylvyssä.

### Viikko vierähti nopeasti

Matkakin alkoi lähestyä loppuaan. Niin oli viikko vierähtänyt siellä

vihreällä keitaalla, mukavien ihmisten kanssa.

Pakattiin laukut, ja sunnuntai-aamuna lähdettiin kohti Budapestia ja Helsinkiä. Bussimatalla nähtiin vielä asutusta, kyliä, maapaikkoja, laajoja peltoaukeita, pusta silmäkantamattomiin ja isoja karjatiloja.

Pitkä jonotus kentällä ja turvallisen lentomatkan.

Onnellisesti perillä. Voi tällä kotona vesisateessa muistella sitä viikkoa ja saada siitä voimavaroja.

Nimim. Irti Arjesta

# Kuusamon Mielensterveysyhdistys Virossa

Kuusamon Mielensterveysyhdistyksen 27 jäsentä oli kylpylämatkalla Virossa 20. – 27.9.2008 Narva-Jõesuun kaupungissa Viron itäräjällä sijaitsevassa samannimisessä kylpylässä. Tallinnasta Narva-Jõesuun kaupunkiin on matkaa 230 km ja naapurimaan Venäjän monen miljoonan asukkaan Pietariin vain 130 km. Kaupungista on Viron ja Venäjän rajalle vain 100 – 200 metriä.

Vuonna 1784 Narva-Jõesuun nimi oli Hungenburg, Nälkäinen kaupunki. Nimen antoivat saksalaiset kauppiat, jotka haaksirikkoauttuaan eivät löytäneet alueelta mitään syötäväksi kelpavaa. V. 1894 nimi muutettiin nykyiseen muotoonsa.

## Vanha kylpyläkaupunki

Kaupunki on pieni kylpyläkaupunki, joskin jotkut vanhat kylpylät ovat lopettaneet ja rakennukset ovat tyhjillään. Tosin vastaavasti juuri syyskuun alkupuolella avattiin uusi ja suuri kylpylä Meresuu, joka on viiden tähden hotelli, jossa kuusamolaisten hotellin hintaan verrattuna saisi olla vain kolme päivää. Kuusamolaisten käyttämälle kylpylälle tähtii voi antaa vain 2+.

Narva-Jõesuun kylpylä sijaitsee



Venäläinen vartioalus keskellä Narva-jokea, joka on Venäjän ja Viron rajana. Laivan takana Venäjä.

hyvällä paikalla ulkoilun suhteen, hiekkaista merenrantaa on 12 km n. 300 metrin päässä hotellista, kaupungin hiljaiset puistomaiset kadut antavat myös paljon ulkoilijalle, sillä

vanhat pitsihuvilat ja pienet omakotitalot katujen varsilla ovat varsin idyllinen näkymä.

Kylpylässä kuusamolaiset saivat monia erilaisia kylpylähoitoja. Mo-

nipuolisesta tarjonnasta sai valita kolme hoitoa päivää kohti. Mahdollisuus oli valita sähköhoitoa, valohoitoa, inhalaatio, suolahuone, vesijumppaa, laserhoitoa, kuntovo-

mistelua, vedenalaista suihkuhoitoa, mutahoitoa ja parafiinihoitoa.

Kun viikon ajan joka päivä koko ryhmä noissa hoidoissa kävi, näytti jo loppuviikosta siltä, ettei paluumatkalle Pitkäsän Erkin bussia tarvita. Niin vetreässä ja reippaassa kunnossa koko konkkaronkka näytti olevan, että kävelevät kotiin.

## Rohkea uimamies

Hotellissa oli myös uima-allas sekä sisällä että ulkona. Vaikka matkailaisia aurinkoinen ja lämmin sää koko viikon suosikin, ainoastaan Jouko Riecki uskaltanut uimaan ulkoaltaassa, jonka vesi oli hieman viileää jo niinkin syksyllä. Urheasta suorituksesta Jouko sai pullon kuohuvaa juomaa palkinnoksi.

Suunnilleen sama porukka oli jo kolmantena syksynä Viron matkalla, joista kaksi on ollut kylpylämatkoja. Se kolmas oli Pärnun ja Saarenmaan kierros. Matkalaisten ilmeistä ja puheista päätellen ei tämäkään matka huono ollut ja ei jääne tämän porukan viimeiseksi.

Aulis "Allu" Saloranta

# Imatralla haettiin hyvää mieltä Valon päivästä

Masennuksen vastaista Valon päivän juhlaa vietettiin Imatralla 3. helmikuuta. Juhlan järjestivät Imatran Klubitalo, Imatran seurakunta sekä Imatran Mielensterveys ry. Taapahtuman pitivät mielenkiintoisina puheet, yhteislaulut sekä erilaiset esitykset, kuten 7-vuotiaan Jirkon haitarisoitto, Seurakunnan Soittokunnan Oppilasorkesterin klarinetitryhmä sekä Lirpukat-nimisen tanssiryhmän tanhuaminen.

Pastori Saija Falck-Rahikainen piti lämmihenkinen puheen, jossa hän varoitti liiallisen murehtimisen vaaroista sekä rohkaisi pyytämään apua vaikeina aikoina. Klubitalon oma Maire-Solveig Susi lausui itse kirjoittamansa runon, joka loihdi kuulijan mieliin Imatran katukuvan lukuisine valoineen. Maire ilahdutti juhlayleisöä myös laululla.

Varsinaisen juhlan jälkeen oli kahvitilaisuus, jossa osanottajat saattoivat vapaasti vaihtaa kuulumisia ja



Illoisia Valon päivän juhlijoi: Vasemmalta yhdistyksen pitkäaikainen puh.johtaja Anneli Korte, varapuheenjohtaja Kari Vepsä, jäsenrekisterin- ja rahastonhoitaja Marja-Liisa Vessonen ja Ritva Pöllänen.

seurustella kahvikupposen ääressä. Paikalla oli yli 60 henkilöä, eli enemmän kuin viime vuonna. Kaiken kaikkiaan Valon päivän juhla teki tehtävänsä – ihmisille tuli hyvä mie-

li, ja arkipäivän murheet unohtuivat ainakin hetkellisesti.

Marja-Liisa Vessonen  
Imatran Mielensterveys ry

## Shakkikurseja yhdistyksille

Mielensterveyden keskusliitto ja Suomen Keskusshakkiliitto ovat sopineet yhteistoiminnan aloittamisesta. Suomessa on tuhansia shakinharrastajia, jotka ovat havainneet pelin auttavan strategisen ajattelun kehittämisessä, lisäävän keskittymiskykyä, ehkäisevän dementiaa ja helpottavan ahdistusta.

Suomen Keskusshakkiliitto (SKSL) järjestääkin yhteistyössä Mielensterveyden keskusliiton kanssa eri paikkakunnilla shakkikurseja liiton jäsenyhdistysten jäsenille. Kaiken tasoiset shakin harrastajat, myös vasta-alkajat, ovat niihin tervetulleita.

Shakkikurssit koostuvat kymmenestä kokoontumiskerrasta. Jokaisen kerran alussa on osallistujien aloitustasosta riippuva opetustuokio, jonka jälkeen pelataan turnaus osallistujien kesken. Kurssin vetää SKSL:n kouluttajia paikalliskerhosta. Yhdelle kurssille voi osallistua 6–20 henkilöä. Kurssin yhteistoimintahintaan sisältyy opetus, välineet 10 pelaajalle sekä alan lehden, Suomen Shakin, vuositilaus.

Vaikkeet tietäisi säännöistä muuta kuin sen, ettei nappuloita saa hukata, niin nyt sinulla on oiva mahdollisuus päästä tutustumaan tämän hienon pelin saloihin. Ota yhteyttä omaan jäsenyhdistykseesi ja kysy, onko siellä jo päätetty käynnistää shakkitoiminta. Tähän mennessä 10 Mielensterveyden keskusliiton jäsenyhdistystä on ilmoittanut mukaan.

Liitto avustaa kerhoja pienavustusprojekteilla sekä kerää kerhojen käynnistyskuluihin varoja mm. paikallisilta hyväntekeväisyysjärjestöiltä. Shakkikerho on myös mielensterveysyhdistyksille hyvä tapa lähestyä paikallisia yrittäjiä ja kuntaa avustussasioissa.

Lisätietoja: Timo Peltovuori puh. 0500 438 858 tai timo.peltovuori@mtkl.fi

## Kysely voimaantumisesta

Markus Herva tutkii mielensterveystuntoutujien kokemuksia voimaantumisesta ja yleisiä käsityksiä, jotka liittyvät mielensterveyteen ja psyykkiseen sairastumiseen. Tutkimus on Tiedeviestinnän maisteriohjelman (TIEMA) pro gradu -työ. Kyselyyn toivotaan vastauksia erityisesti skitsofreniadiagnoosin saaneilta, mutta myös muilta mielensterveyden kanssa tekemisissä olevilta. Kyselyn voi täyttää netissä. Linkki kyselyyn löytyy liiton sivuilta [www.mtk.fi](http://www.mtk.fi)>Revanssi>Kysely voimaantumisesta

# Laturissa saa tukea ympäri vuorokauden

Teksti ja kuvat: Tanja Talaskivi



Laturin "piste" on kokoontumistila, "olohuone", jossa voi jutella ohjaajien ja asukkaiden kanssa – tai vaikkapa pelata erän biljardia. Ohjaaja Tapio Korjus näyttää mallia.

"Minä olen sairas, maailma ei." Näin sanoi eräs amerikkalainen psykiatri tarkoittaen omia skitsofreniaa sairastavia potilaitaan. Ja tämän sairauden kuvaan kuuluu usein minäkeskeisyys, kuten "maailman parantaminen ja pelastaminen" tai maailman "hallitseminen" ylläonnollisilla kyvyillä psykoosivaiheessa. Hän halusi osoittaa potilailleen, että tämän ajatuksen tajuaminen olisi askel parempaan suuntaan.

Ja tätä sanontaa puolestaan minulle siteerasi Alvi Ry:n toiminnanjohtaja Jukka Suurmäki. Hän kertoi, että noin sadasta Alvi Ry:n asiakkaasta suurin osa sairastaa skitsofreniaa. Heistä noin puolet asuu itsenäisesti ja puolet asumispalveluyksikössä (Alvila, Kartanoyhteisö, CasaFranca). Asiakkaat saavat tukipiste Laturin (myös Alvi Ry:n yksikkö) ympärivuorokautisen tuen ja turvan, jokaisena päivänä vuodessa. Eli Laturin asiakkaat ovat niitä itsenäisesti asuvia.



Alvi Ry:n toiminnanjohtaja Jukka Suurmäki

Itse olen viidettä vuotta Laturin asiakkaana, jonka aikana ja jonka ansiosta olen voinut paljon paremmin. Näin olen kuullut muidenkin asiakkaiden kiittävän Laturin hoitoa. Saamme tukea, jotta elämäme olisi mahdollisimman hyvää ja normaalia. Apua voimme saada esimerkiksi erilaisten anomusten täyttämiseksi tai vaikkapa digi-boxin hankinnassa ja muissa käytännön asioissa. Ja mikä tärkeintä, meillä on mahdollisuus soittaa ohjaajille ympäri vuorokauden (öisin lähinnä kriisitilanteissa).

## Piste on olohuone

Iltaisin voimme käydä "pisteellä", "olohuoneessa", jossa voimme tavata toisia asiakkaita, katsoa tv:tä, syödä iltapalaa ja jutella ohjaajienkin kanssa. Laturissa on 8 vakituista työntekijää jotka ovat koulutukseltaan lähihoitajia, sosionomeja ja sairaanhoitajia. He tekevät kotikäyntejä tai joskus sovitaan käynti pisteelle. Asiakkaille tehdään kullekin oma palvelusuunnitelma, jossa kuullaan myös meidän omia tavoitteitamme ja toiveitamme. Ohjaajat ovat varsin mukavia ja luovia, ja yhdessä asiakkaiden kanssa he ovat luoneet hyvän ja toimivan yhteisön.

Perusajatus onkin turvallisuuden tunteen luominen, toisen ihmisen kunnioittaminen ja vuorovaikutus. Periaatteessa kuka tahansa voi sairastua skitsofreniaan. Yksi tärkeimmistä asioista on myös, että meillä on mielekästä tekemistä, oli se sitten koulutusta tai työskentelyä työkeskuksessa. Myymässä on kahvila, Popolo, jossa noin kymmenkunta CasaFrancan ja Laturin asiakasta

käy töissä. Tässä hankkeessa on mukana myös Vantaan kaupunki.

## Toiveissa musiikkihuone

Hieno juttu on myös vuosittaiset matkat, joita on tehty nyt kahdeksan. Viime vuonna olimme Bulgariassa, ja matka oli oikein onnistunut. Mukana oli myös "Laturi-idean äiti" Seija Järvinen, joka vuonna 1994 "heräsi" ajattelemaan paikkaa skitsofreniaa sairastaville, josta he saisivat suojan, jossa he pärjäisivät ja jossa saisi ymmärtävää apua ja joka ennen kaikkea vähentäisi sairaalakäyntejä. Ja tässä Laturi ja sen perustajat ovatkin onnistuneet. Tämänkaltaisia paikkoja olisi hyvä olla enemminkin ja muuallakin Suomessa.

Alvilan joulujuhlissa Seija Järvinen kertoi toivovansa musiikkiiltaa, jossa harrastaa musisointia laajasti niin kuorossa kuin bändissäkin. Hyvä ajatus on myös Jukka Suurmäen hotellihanke. Tässä pienessä, persoonallisessa paikassa olisi töissä myös Laturilaisia, jotka koulutettaisiin juuri sitä varten.

Jukka Suurmäki kuvailee skitsofreniaa sanoen, että "tasukissa on tämä sairaus, ja se kulkee aina mukana, on aina olemassa, mutta ei aina hallitse". "Skitsofrenian hoito on kehittynyt, mutta ei kuitenkaan riittävästi. Paljon on vielä tekemistä. Ja kun uudistukset tapahtuvat hitaasti, täytyy olla rajumpi ote näihin asioihin. Paljon on vielä pelkoja ja ennakkoluulojakin".

Tanja Talaskivi



Laturissa on ympärivuorokautinen päivystys. Ohjaaja Jonna Merimaa vaihtaa kuulumisia ohjaaja Tapio Korjuksen kanssa.

## Puhuminen pelasti minut

Olin silloin Koskelan päiväsairaalassa (sitäkään ei enää ole). Siitä onkin noin kuusi vuotta. Muistan erään potilaan puhuneen ryhmäterapiassa hoitajan kanssa Laturista (Alvi Ry:n tukipiste). En ollut koskaan ennen kuullutkaan tästä mystisestä Laturista ja se jäikin arvoituksiksi aina siihen asti, kun jälleen kuulin Laturista. Psykiatrian poliklinikalla silloisen "dosetti-ryhmän" vetäjät ehdottivat minulle, että hakisin paikkaa Laturista. He ajattelivat, että minä hyötyisin siellä olosta. Ja asiat lähtivät rullaamaan.

Nyt tiesin jo jotain tästä paikasta. Sen verran, että siellä on aika hyväkuntoisia skitsofreniaa sairastavia asiakkaita. Mutta se "mystisyys" säilyi ja minua jännitti todella paljon, kun menimme yhdessä hoitajan kanssa tutustumiskäynnille Laturin "pisteelle". Silloin vielä täytyi olla myös lääkärin todistus.

Ja minä jännitin niin, etten tahtonut saada sanaakaan suustani. Mutta enhän ollut yksin, ja Laturin ohjaaja, jonka tapasin oli mukavan ja rennon oloinen tyyppi, ja itse paikkakin kodikkaan ja viihtyisän tuntuinen.

"Alku aina hankalaa", näin oli. Alkuun oli vaikea mennä iltaisin sinne pisteelle, jossa asiakkaat viettivät aikansa jutellen, katsoen tv:tä ja pelaten biljardia. Iltapalaakin oli ja osa asiakkaista täytti siellä dosetin. Myös ohjaajien kanssa voi jutella melkein asiasta kuin asiasta. Mutta minä olin vähäpuheinen, enkä jutellut juuri toisten kanssa ja häidin tuskin ohjaajien kanssa, kun he tulivat kotikäynnille.

Laturissa oli myös ympärivuorokautinen puhelinpäivystys, esimerkiksi akuutissa asiassa

voi soittaa vaikka keskellä yötä. Itse en juurikaan soittanut, en voinut enkä uskaltanut, vaikka aihetta olisikin ollut.

Mutta helpottuihan se soittaminen ja pisteellä käynnittkin. Aika tekee tehtävänsä pikkuhiljaa. Ihan pienin askelin aloin purkamaan paha oloani ja elämäni solmuja. Ja pikkuhiljaa aloin tutustua toisiinkin, niin ohjaajiin kuin asiakkaisiin. Nyt juttelemme säännöllisesti ohjaajien kanssa kotona ja pisteellä.

Teemme myös retkiä. Käymme taidenäyttelyissä tai esimerkiksi Linnanmäellä. Ja isompiakin retkiä tehdään. Kerran vuodessa teemme retken ulkomaille. Matkat ovat kuulemma olleet kaikki oikein onnistuneita. Ja harhat jätetään kotiin. Kukaan ei ole noilla matkoilla sairastunut, vaan päinvastoin matkan jälkeenkin monilla on ollut pitkään helpompaa ja parempi olo.

Meitä pyritään tukemaan ja tavallaan "opettamaan", "kasvattamaan" ja "vahvistamaan", jotta asuisimme itsenäisesti ja oppisimme elämään harhojen kanssa ja jotta elämämme olisi mahdollisimman hyvää ja normaalia. Itsenäisesti ajattelevia kuntoutujia. Ja meidät yritetään saada itse tajuamaan, mikä on sairautta, harhaa, ja kuinka elää sen kanssa ja kuinka oppia jättämään se taka-alalle.

Minun kohdallani kesti aika kauan ennen kuin aloin avautua. Eräs ohjaaja totesikin, että "puhuminen pelasti sinut".

Tanja Talaskivi



# Peleistä on iloa meillekin.

RAY ohjaa peliensä koko tuoton kansalaisjärjestöille, jotka puolestaan auttavat suomalaisia pitämään paremmin huolta itsestään ja toisistaan.

Mielenterveyden keskusliitto ry saa tänä vuonna RAY:ltä 4 659 999 euroa avustusta tärkeään työhönsä.

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



## Ihmisarvo lyöty alas

Olen ollut monta kertaa mielisaira-  
lassa ja useita kertoja ilman syytä.  
Monta kertaa on tultu hakemaan  
viranomaisten taholta ja tehty väki-  
valtaa, josta olen joutunut paniikkiin  
ja kauhun valtaan. Ja sitten vain luo-  
kiteltu, että olen mielisairas.

Poliisit tulivat kerran omilla avai-  
milla, kun olin kaikessa raahassa  
juomassa keittiössä aamukahvia.  
Kun he sitten pampulla rupesivat  
hakkaamaan varmuusketjua rikki  
sisäpuolelta, menin eteiseen katso-  
maan, mikä ryske sieltä kuuluu. Ei-  
vät voineet kertoa ovenraosta mitä  
asiaa heillä on. Ja heidän piti rikkoa  
ovi, joka on vielä tänä päivänäkin  
korjaamatta.

### Mustelmat muistona

”Kivat” poliisimiehet ja ambu-  
lanssimiehet voivat semmoisella  
haipakalla puolipukeissa, että takai-  
sin piti tulla taksilla. Ja monesti he  
ovat vieneet suoraa päätä erioön eli  
koppiin eristykseen ennen lääkärille  
menoa.

Ja kerran ambulanssimiehet pis-  
tivät kumiselle patjalle kädet selän  
taakse murjoen. Jäi paljon must-  
telmia, mutta sairaalan lääkäri ei  
ollut halukas niitä katsomaan, vaan  
sairaanhoitaja arvioi. Kävin sitten  
yksityislääkärillä, ja ystäväni oli  
mukana. Mustelmat näkyivät vielä  
monien päivien päästä.

Lääkäri sanoo, että olen ahdistu-  
nut. No, vähemmästäkin sitä  
ahdistuu.

### Juomana oma virtsa

Kerran kirjoitin kirjeen lähtiessä,  
jossa pyysin, että jos minut joskus  
tuodaan, niin annettaisiin rauhassa  
istua tuolissa ja odottaa lääkärille  
pääsyä, mutta ei sekään ole aina  
tepsinyt.

Ja sitten kun lääkkeitä annetaan,  
niin ne janottaa. Jos eristyksessä  
jyskytät ovea, niin kukaan ei tule  
kysymään mikä sinulla on? Kerran  
janoissani virtsasin mukiin ja ajatte-  
lin juoda sitä janoon, mutta hoitaja  
tuli viime tipassa paikalle.

Eristyksessä pitää olla niin kauan  
että on uupunut ja makaa hiljaa pat-  
jalla. Kyselin eräältä mieheltä erios-  
sa olosta ja hän kertoi joutuneensa  
juomaan omaa virtsaa.

Nämä ja monet muut asiat ovat  
sellaisia, joihin on puuttuttava. Olen  
ollut liian kauan hiljaa ja antanut  
anteeksi, mutta nyt on tullut mitta  
täyteen.

### Pitää olla sairauden tunto

Sitten jos valittaa asioista ja hoi-  
dosta korkeammalle taholle, niin  
aina tulee lääkäriltä vastaus, että  
valittaja on mielisairas ja mielisai-  
rauden vuoksi hoidon tarpeessa ja  
niin edelleen.

Olen sanonut monta kertaa siellä  
ja ystäville, että jos ei ole hullu sinne



KUVALIENNA JOHANSSON

mennessään, niin siellä ainakin teh-  
dään sellaiseksi.

Monesti olen pyytänyt, että pääsi-  
sin pois. On sanottu, että pitää olla  
sairauden tunto, ennen kuin pääsee  
pois. Näin sitä tuhlataan yhteiskun-  
nan varoja ja potilaan kukkaroa.

Viime kerralla, kun minua taas  
tultiin hakemaan mielisairaalaan,  
psykiatrinen sairaanhoitaja toi  
minulle kotiin reseptin vapinaan –  
muuta ongelmaa minulla ei ollut.  
Olisi ollut aika yksityiselle psykiatri-  
an lääkärille elokuun alussa. Silloin  
varmaan olisi otettu se vapisuttava  
lääke pois.

Ystäväni oli minun luonani, kun  
sain reseptin. Kaikki oli hyvin.  
Hoitajan lähde syötiin ystäväni  
kanssa ja juteltiin. Kun hän oli läh-  
dössä bussipysäkillä, lupasin lähteä  
saattamaan.

Puin jo päälleni ja satuin katso-  
maan keittiön ikkunasta ulos. Huo-  
masin, että ambulanssi oli pihassa.  
Arvasin heti, että minua tullaan ha-  
kemaan. Soittivat ovikelloa. Kysyin,  
mitä asiaa. He sanoivat, että tulivat  
minua hakemaan. Sanoin, että kaik-  
ki on ok, menkää pois.

Pakkasin heti kassiin Raamatun  
ym. tavaraa mitä kerkesin. Ystäväni  
sanoi, että onhan heidät sisään pääs-  
tettävä. Otin häntä kädestä kiinni ja  
pyysin, ettei lähde ennen kuin tämä  
selviää. Sanoin, että annan vielä kis-  
salle ruokaa.

Keittiössä huomasin, että kaksi  
poliisia oli tullut jollain konstilla  
sisälle. He rupesivat huutamaan,  
että onko taskut tyhjä? He ottivat  
minun kotiavaimeni.

### Hengen hedelmät

Minut vietiin terveyskeskukseen.  
Sairaanhoitajan huoneessa pistin  
Raamatun pöydälle. Lääkäri tuli  
huoneeseen sanomatta mitään.  
Mulkoi vain vihaisesti ja alta kul-  
main. Otin Raamatusta peukalo-  
paikan ja sattui Hengen hedelmät,  
jota rupesin lukemaan ääneen. Se  
oli liikaa lääkärille, ja hän poistui

omaan huoneeseensa kirjoittamaan  
läheteitä sairaalaan.

Usein ovat lääkärit kirjoittaneet  
niin sairaalassa kuin terveyskeskuk-  
sessakin muunneltua totuutta. Ei  
uskoi, että tämän päivän Suomessa  
vielä uskon tähden vainotaan.

Olen sanonut, että sairaalassa ei  
pelaa muu kuin ruoka-, siivous- ja  
pastorin palvelut. Eräällä osastolla  
oli usein vain pelkkä aamukokous,  
ja joskus sekin puuttui. Hoitajilla  
menee suurin osa ajasta omissa tau-  
oissa ja byrokratian pyörytyksessä.  
Potilaille ei jää aikaa.

### Läketokkurassa osastolla

Monilla osastoilla on huonei-  
den ovet lukittuna osan päivää, ja  
potilaat yrittävät läketokkurassa  
nukkua tuoleissa yhteisissä tiloissa.  
Hoitajat käyvät välillä tönimässä  
heidät herelle.

Kaikki valittavat sitä, kun ei ole  
mitään tekemistä ja turhautuvat. Ei  
ihme, jos sairaalasta päästyä moni ei  
tule toimeen tai on vaikeaa päästä  
elämään käsiksi. Kerran kysyin  
eräältä nuorelta, joka ei ollut vielä  
pitkään sairaalassa, että mitä hän te-  
kisi, jos pääsisi pois? Hänellä oli heti  
napakka vastaus: Menisin töihin.

Viimeinen sairaalareissu vain  
pahensi minun terveyttäni. Painoa  
tuli kymmenen kiloa lisää, ja tuki- ja  
liikuntaelimet kärsivät. Ulkoilemaan  
ei siellä pääse alussa pitkään aikaan.

Asiani oikeuskäsittely on kesken.  
Saa sitten nähdä, mikä lopputulos  
tulee olemaan. Päätäjien pitäisi  
mennä katsomaan ja tutustumaan  
potilaisiin, eikä hyssyttää ja puolu-  
sella sairaalan johtoa. Sanoin kerran,  
että täällä on kuin vankilassa. Joku  
potilas tokaisi siihen, että vieläkin  
pahempaa.

”Yksi monien puolesta”

## Pakkohoitoon

Sain tuossa yleislääkärinä telepaat-  
tisen yhteyden häiriintyneeseen  
ihmiseen pari viikkoa sitten. Päätin  
laittaa paikalle poliisit ja ambulans-  
sin, jotka toimivatkin erittäin ripeäs-  
ti, kun ei ollut juuri sillä hetkellä  
perheväkivaltaa muualla.

Poliisien toimesta nukkumassa  
ollut pantiin pakkokeinoin käsiraui-  
toihin – kiristyskäsiirautoihin, joita  
ei saa käyttää kuin terroristeilla ja  
erittäin vaarallisilla.

Synä oli kaksi viikkoa sitten te-  
kemäni pakkohoitopäätös: Potilas  
pakkohoidon tarpeessa, koska oli  
eri mieltä asioista, eli toisinajattelija,  
joka ei hyväksy pitemmälle edennei-  
den akateemisten näkemyksiä.

Potilaan nuoruushistoria oli täyn-  
nä leikkikaluja. Häntä ei kuritettu.  
Mallivanhemmat. Ei lyöty, sai riit-

tävästi ravintoa, joka oli monipuoi-  
lista. Koulumenestys erittäin hyvä,  
harrastanut lapsesta lähtien urhei-  
lua. Seurusteli kymmenvuotiaana ja  
meni kihloihin ennen täysi-ikäisyyt-  
tä. Ei juo eikä tupakoi. Ei lääkkei-  
den väärinkäyttöä tai riippuvuutta.  
Henkilö itselleen ja muille erittäin  
vaarallinen. On aika manipuloida  
hänen ajatusmaailmansa. Onkin  
sopiva hetki tuhota kaikki, minkä  
hän lapsena sai.

On kuulemma uusi psykieläke  
lääketehtaalta, joka parantaa kaikki  
henkiset vaivat: kuivaa hevosen  
sontaa kun työntää korvat, suun ja  
sieraimet täyteen, niin kaikki vaivat  
paranee.

”Herkules”

## Leponex- elinkautinen?

Suomessa on tällä hetkellä satoja,  
ehkä tuhansia ns. mielisairaita, joille  
syötetään Leponexia. Leponex-lää-  
kityksen yhteydessä puhutaan usein  
”hoitotasosta”. Tämä tarkoittaa,  
että s-Norklot eli verikokeissa saatu  
kloetsapiiniarvo, saa olla alle kahden-  
sadan nmol/l.

Jokainen lääkäri, joka pilkunta-  
kasti noudattaa tuota kahdensadan  
rajaa, tuomitsee potilaansa syömään  
Leponexia lopun ikäänsä.

Emme voi tietää, miten on määri-  
telty edellä mainittu hoitotasoa. Tie-  
dän vain, että niille, joiden kohdalla  
noudatetaan hoitotasoa, syötetään  
Leponexia 200–600 tai jopa 900mg  
vuorokaudessa.

Minullakin nostettiin vuonna -96,  
kun minulle alettiin syöttää Leponex-  
ia, määrä 400:aan milligrammaan  
vuorokaudessa. Onneksi kävin jo  
silloin Porissa Jorma Renforsin vas-  
taantotolla. Hän on 12 vuoden aika-  
na hitaasti ja varovaisesti tiputtanut  
lääkkeeni määrän niin alas, että otan  
Leponexia joka toinen ilta 37,5 ja  
joka toinen ilta 25 mg. S-Norklot  
on minun kohdallani ollut jo vuosia  
alle sadan.

Olen tässä välissä opiskellut  
puutarhuriksi. Silloin ei lääkitykse-  
ni määrää vähennetty, koska teki  
lääkkeet, että opiskelu vaikuttavat  
aivoihin. Olisi voinut tulla pahasti  
takapakkia, koska aivot hakevat  
uusika uumiaan aina lääkkeen vä-  
hentämisen aikaan ja toisaalta  
lääkeriippuvuus voi aiheuttaa sen,  
että aivot pyytää sitä kadonnutta  
lääkemäärää, jota minä en suostu  
niille antamaan.

Kun Leponexia vähennetään, on  
kuin aivoissa olevaa käsijarrua löy-  
sättäisiin pykälän kerrallaan, ja kun  
lääkitys lopetetaan viimein, ei silloin  
enää ajeta käsijarru päällä.

Pasi Hellypöläinen  
Mielenterveyskuntoutuja  
Kokemäki/Pieksämäki

## Potilasta ei kuunnella

Yleensä psyykkisesti sairastuneet  
saavat keskustelua mielen-  
terveyshoitajalta ja tarvittavan hoidon  
psykiatrilta, johon kuuluu sopivan  
lääkityksen löytäminen. Jossain sai-  
rauden vaiheessa on paljon lääkettä,  
mikä voi aiheuttaa lihomista ja muita  
ruumiillisia vaivoja kuten diabetesta  
ja verenpainetauti. Silloin tarvitaan  
tavallisella yleislääkärillä käyntiä.

On hyvin totta, että lääkärin kat-  
sottua potilaspaperista kyseessä  
olevan psyykkisessä, ei lääkäri pyri  
antamaan potilaalle kokonaisval-  
taista ja tilannetta auttavaa hoitoa,  
vaan vähättelee potilaan vaivoja  
eikä kuuntele potilasta ja hoitaa  
siten potilasta väärällä periaatteella.  
Potilas ei tule näin oikealla tavalla  
kuulluksi ja terveyden hoito hänen  
kohdallaan heikkenee. Hänelle lyö-  
dään kaksi kertaa suurempi taakka  
kannettavaksi, ja kuinka te luulette,  
että hän jaksaa yksin.

Tuskin lääkäri ja hoitajat tulevat  
hänen rinnalleen. Psyykkisairaalalla ei  
ole – mene, tiedä – ketään rinnalla.  
Hehän tunnetusti kärsivät monesti  
yksinäisyydestä. Sinnittele siinä siten  
huonon hoidon ja turvattoman  
olon kanssa päivästä toiseen.

Ja lääkkeet maksavat – jotkut hy-  
vinkin paljon. Totuushan on, ettei  
huonotuloisia suomalaisia hoiteta  
yhtä hyvin kuin hyvätuloisia. Me  
mielenterveyskuntoutujat olemme  
sillä tavoin huonossa asemassa, että  
emme saa aina tarvitsemaamme  
apua.

”Eräs mielenterveyskuntoutuja”

## Itsemääräämis- oikeus hukassa Minäkö vaarallinen?

Ihminen on kokonaisuus, joka tarvitsee huoltoa kaikilla elämänupeilla joka ikinen päivä ja yö.

Kiire, nykyajan syöpä, syö ihmisen enemmän tai myöhemmin ja suorituskeskeinen ympäristö ajaa ylikuntoon. Seurauksena on romahdus, jonka jälleenrakennustyö kestävä vuosia – mahdollisesti jopa lopun elämän.

”Työvoimaterroismi” ei edistä kuntoutumista ja ”omavastuuprosentti” kasvaa koko ajan.

Jokapäiväinen leipä ja rentouttava uni sekä toiminnallista tekemistä sopiva määrä. Niin tietty: perhe ja ystävät muovaavat meitä paljon.

Hiljaa hyvä tulee. Kuntoutuminen on mahdollisuus.

Mielenterveyskuntoutuja on ihmisen. Oikeanlaisella toiminnalla kuntoutuu mahdollisesti hyvin yhteiskunnallisestikin. Heittopussina ja asennevammaisen ilmaston vallitessa en olisi asiasta enää niin varma. Oma tahto ja itsemääräämisoikeus kunniaan.

”Mielenterveyskuntoutuja”

En tiedä kenen suusta on todettu, että mielenterveysihminen on vaarallinen ja itsetuhoaltis. Mielenterveysihminen ei kykene työelämään. Voi toki olla totta, mutta taidan itse kehuskella itseäni, sillä olen käynyt kuntoutuskursseja, ja tälläkin hetkellä käyn Raumalla aikuislukiota. Koulua käyn pääsääntöisesti iltaisin. Nyt on meneillään jo toinen lukivuosi ihan peruskouluarvosanojen nostamisen takia. Kahdeksan vuotta sitten joulukuussa 2000 minulla todettiin ns. erilaistuminen. Minä en koe itseäni vaaralliseksi.

Juri Virtanen

## Turvavyö kiinni myös linja-autossa

Pitkillä linja-automaatkoilla matkanjohtajan on huolehdittava riittävän usein pidettävistä tauoista ja keksittävä viihdykettä matkailijoille. Letkajenkan meno levähdyspaikoilla on hyvä idea. Kulkeminen bussin käytävillä linja-auton liikkeellä ollessa on tieliikennelain vastaista.

Turvavyölain 88 §:n mukaan linja-auton kuljettajan ja matkustajien on käytettävä istuinpaikalle asennettua turvavyötä. Laki velvoittaa kuljettajaa tai matkanjohtajaa ilmoittamaan linja-auton matkustajille turvavyön käyttövelvollisuudesta. Turvavyön tai -laitteen käyttö koskee myös lapsia.

Toimin lain voimaan tullessa keväällä 2006 ja edelleen eteläsuomalaisen liikennöitsijän matkojen oppaana niin kotimaassa kuin Pohjoismaissakin. Turvavyön käyttö aiheutti alkuun hämmennystä matkustajien keskuudessa. Tänä päivänä turvavyön käyttö on itsenänselvyyttä. Toki on matkustajia, jotka eivät ole tietoisia turvavyön käyttövelvollisuudesta linja-autossa.

Alkukuulutuksen jälkeen on suositeltavaa, että matkanjohtaja kiertää



KUVA: SUSANNA SALMINEN

kuten lentokoneissa matkustamon ja varmista, että turvavyöt ovat kiinni. En ole kertaakaan kohdannut turvavyön käytöstä kieltäytyvää matkustajaa.

Nykyaikaisissa linja-autoissa on wc-tilat, joiden käyttö sallitaan yhä auton liikkeellä ollessa. Terve harkinta onkin paikallaan. Kuljettajan on pidettävä tielain mukaan

vähintään 45 minuutin tauko neljän ja puolen tunnin ajon jälkeen. Miellestäni kahden–kolmen tunnin ajon jälkeen on tauon paikka. Turvavyön käyttö ei estä hyvän ja viihteellisen matkan toteuttamista.

Pentti Koivu vapaaehtoisen mielenterveysyön aktivisti ja matkaopas

## Leikkauksesta apua pakko-oireisiin

Olen 48-vuotias mielenterveyskuntoutuja Seinäjoelta, Etelä-Pohjanmaalta. Olen sairastanut psyykkistä sairautta, josta käytetään englanninkielistä lyhennettä OCD (=Obsessive Compulsive Disorder) eli suomeksi pakko-oireinen häiriö. Ensimmäiset oireet alkoivat 80-luvun alkupuolella, jolloin opiskelin Jyväskylän yliopistossa. Sain kuitenkin jatketua opintojani aina vuoteen 1986 asti, jolloin enää puuttui pro gradu -työ. Silloin pakko-oireet olivat kuitenkin invalidisoineet minut niin totaalaisesti, että oli pakko hakeutua psykiatriseen hoitoon. Minulla oli sekä pakkorituaaleja (käsi pesu, tarkistamiset, suihkuun jumittuminen kahdeksi tunniksi) että pakkoajatuksia. Psykiatrisessa sairaalassa vietinkin sitten elämästäni ni kuusi vuotta (1986–1992). Hoito ei kuitenkaan auttanut, vaan tilanne paheni koko ajan huolimatta eri lääkevaihtoehtojen ja terapioiden kokeiluista.

Vuoden 1992 keväällä osastonlääkäriksi tuli henkilö, joka tiesi aivo-leikkaushoidosta. Minut lähetettiin Tukholmaan Sophiahemmetin sairaalaan, jossa tehtiin anteriorinen kapsulotomia -niminen neurokirurginen leikkaus. Siinä johdettiin kalloon otsalohkoon tehdystä rei’istä kaksi lämpöelektrodiä syvälle aivoihin. Näin tuhottiin millimetrien sadasosien tarkkuudella tietokone-tomografian avulla kuvannetut hermoradat. Tällä tavalla saatiin OCD:

n oravanpyörä ikään kuin poikki, ja suurin osa oireista hävisi. Pääsin sitten pois psykiatrisesta sairaalasta ja olen asunut omissa vuokrayksiossäni siviilissä lääkityksen turvin siitä lähtien. Minulla on vielä stressitilan kääsi pakonomaisesti tuntitolkulla päivittäin niin, että käsiin tuli verta vuotavia haavoja. Suihkussa käynnäin minence enää normaalit 15 minuuttia.

Leikkaus tuntuu minusta lottovoitolta, joka pelasti elämäni. Tietenkin normaaliin elämään kuuluu sekä hyviä että huonoja päiviä. Jonkinlaisena merkkipaaluna pidän vuotta 2003, jolloin sain pro gradu -työni tehtyä ja filosofian maisterin paperit yliopistosta. Olen koulutukseltani ruotsin ja venäjän kielten opettaja. Olen hiukan tehnyt ruotsin kielen opettajan töitä KEL:An työkyvyttömyyseläkkeen sallimissa rajoissa.

Motivoinani tähän kirjoitukseeni on halu löytää vertaistukea henkilöistä, jotka mahdollisesti kamppailevat pakko-oireisen häiriön kanssa. Ihanteellista tiettenkin olisi tutustua johonkin, joka on läpikäynyt neurokirurgisen leikkauksen samasta syystä. Minuun voi ottaa yhteyttä sähköpostilla osoitteeseen: timo.kallioaho@luukku.com.

Timo Kallioaho

## Mistä annos mielenrauhaa?

Kun olen yksin, kuuntelen radiota, kenties liikaa samaa kanavaa. Sieltä tulee paljon tätä talusasiaa, kuinka syvällä jo kohta möyritään. Kuitenkin edellisestä lamastakin selvisin ehjin nahoin, lähes nukkuen. Kukaan ei voi sanoa mitään varmaa ja maailmanlopun profeetat ovat melkein riemuissaan. Heitä kun tämä ei koske sillä tavalla.

Verenpaine nousee miettiessä. Millä köyhistä köyhin selviää ja saa jokapäiväisen leipänsä? Toimivatko aina sähkön toimitukset? Kaupunkikerrostalossa kun ei pärjää ilman sähköä.

Minulle on vitsailtu, että kuolen kadulla. No, alasti synnyttään ja paljaana lähdetään. Entä onko varaa nettiin, kännykkään ja päivän lehteen, bussikorttiin?

Maanviljelys on edelleen tärkeää. Ruoka on eräitä perustarpeitamme. Sotien aikaan mielisairaalassa oli niin kurjaa, että rintamallaakin oli turvallisempaa.

Eli mörkö se lähti piiriin. Mietti-kööt ja murehtikoot hevokset, niillä on iso pää. Toinen päämurhe on ilmastonmuutos, mutta kenties kulutus vähenee laman kroonistuessa ja ihmiset oppivat näkemään sisään-päin. Valo loistaa sisältäpäin.

Satu Ranne

## Minua on kiusattu aina

Opettajani kiusasi minua 13–15-vuotiaaksi väittämällä, että lunttasin tunnilla. Vastasin, etten tehnyt niin. Numero alkoi tippua kahdeksasta neloseen.

Mieleni masentui. Aloin pelätä opettajia, pelätä luokalle jättämistä. Sain joulutodistukseeni nelosen ja kevätodistukseeni viitosen ja selvisin luokalle jäämisestä. Lukiossa numero nousi takaisin kahdeksik-koon.

Työpaikkakiusaajani oli esimieheni. Hän sanoi suoraan, että on työnantajan markkinat. Hän haukkui vaatteitani. Kahden minuutin myöhästymisestä jouduin työpaikkapsykologille.

En enää kaikkea muista kiusaamisesta, mutta masennusta se jätti. Vaihdoin työpaikkaa ja olin onnellinen.

”Arja”

## Viha pitää vankinaan

Monesti viha palvelee ihmisessä hyviä asioita, mutta useimmin valittavasti huonoja

Tarkoitin tällä sitä, että tuo vihaamasi ihminen jää ikuisesti mieleesi. Puntaroiit ja ajattelet häntä paljon.

Sinä itse valitset ystäväsi. Et tee siinä huonoja valintoja.

Joskus kuitenkin käy niin, että ystävästäsi tuleekin vihemies. Nyt ajattelet häntä paljon.

Loppupelissä selviää kuitenkin aina, onko entinen ystäväsi lähestynyt sinua aidosti, rehellisin aikoin. Näissä asioissa ei voi kukaan harhauttaa.

Viha liittyy myös itsemurhaan. Uhri on vihainen. Hän tuntee, että häntä ei kukaan ymmärrä. Hän tekee päätöksensä lähtee täältä maan päältä. Tämä on yksi selitys itsemurhalle.

Osmo Huuhilo

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

Emme maksa palkkiota kirjoituksista.

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

# Kaksisuuntainen mielialahäiriö runoissa

Tylsyyden juuristosta  
etsin elämänhalua

Välttelen ihmisiä  
heidän katseitaan

En halua teeskennellä  
pirteää ja hyvinvoivaa

Vajoan mielummin  
syvemmälle  
synkkyteeni



Katja Pirinen, Otsalamppu

Olen 27-vuotias nainen ja sairastan kaksisuuntaista mielialahäiriötä. Ensimmäisen kerran pääsin sairaalahoitoon syksyllä 2003. Olin Paiholan sairaalassa suljetulla osastolla kahden kuukauden ajan. Diagnoosini oli tuolloin skitsoaffektiivinen mielialahäiriö. Myöhemmin diagnoosini muuttui bipolaariseksi mielialahäiriöksi.

Syksyn 2003 jälkeen olen ollut useampaan kertaan sairaalahoitossa Paiholan sairaalassa sekä avo-ostastolla että suljetulla osastolla. Pahimpia kärsimyksiä minulle aiheuttaa vaikea masennus, johon vaivun

varsinkin syksyisin. Apuna sairaala- ja lääkehoidon lisäksi minulla on ollut kognitiivinen psykoterapia, jossa olen käynyt yhteensä kolme ja puoli vuotta.

Terapia on auttanut minua ymmärtämään sairauteni syitä ja seurauksia. Olemme käsitelleet terapeutini kanssa asioita, joita en ole uskaltanut muille kertoa. Kun

olen oppinut tuntemaan itseäni ja toimintatapojani paremmin, on minun ollut helpompi myös hyväksyä itseni. Sairauteni olen oppinut näkemään osana elämääni.

Minulla on ollut masennusoireita ala-asteelta asti, mutta vasta päälle kaksikymppisenä olen osannut hakea apua ja saanut sitä. Silti elämä on ollut välillä ylivoimaisen vaikeaa.

Positiivista  
elämänasennetta  
mainostettiin  
mielialan  
nostattajana

Kelluin ilmassa  
ja sanat lipuivat  
pisaroina  
pääni läpi

En ymmärrä, miten olisin selvinnyt ilman läheisiä ystäviäni ja sukulaissiani. Heillä on ollut vähintään yhtä suuri merkitys pinnalla pysymisessä kuin erilaisilla hoitomuodoilla. Silti läheisetkään ihmiset eivät osaa aina auttaa.

Opiskelen kirjallisuutta Joensuun yliopistossa ja kuvataidetta Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulussa. Opinnot ovat edenneet sairauden ehtoilla. Viimeisin ponnistukseni on ensimmäinen taidenäyttelyni, joka pidettiin Joensuun pääkirjastossa Muikku-salissa. "Ajatukset ihollani" -valokuvanäyttely matkaa vielä maaliskuuksi Galleria Mookomaan Pohjois-Karjalan keskus-

sairaalaan sekä heinäkuun puolella Hollolan kirjastoon.

Näyttelyä varten olen kirjoittanut runoja ihooni ja ottanut niistä kuvia. Olen myös heijastanut tekstejä kehooni ja lisännyt runoja omakuviin kuvankäsittelyohjelmalla. Runoja olen kirjoittanut koko sairastamisen ajan. Olen purkanut ahdistustani, pelkojani ja toiveitani näihin runoihin. Lopuksi olen liittänyt runoja kuviin.

Näyttelylläni pyrin herättämään huomion mielenterveyden ongelmiin. Olen ollut kauan hiljaa, mutta vihdoin olen uskaltanut kertoa kokemuksistani ja ajatuksistani julkisesti. Uskon näyttelyni osoittavan, että vaikeankin sairauden kanssa pystyy elämään. Suositellen runojen kirjoittamista ja kuvataiteen tekemisestä apuna muillekin.

Näyttely "Ajatukset ihollani" maaliskuun ajan Galleria Mookomaan Pohjois-Karjalan keskussairaalaan ja heinäkuussa viikoilla 28 ja 29 Hollolan kirjastossa.

## Mitä on kaksisuuntainen mielialahäiriö?

**to 14.5.2009 klo 14.00–15.30**

Mielenterveyden keskusliiton Hyvän mielen galleria  
Ratakatu 9, Helsinki

### Tilaisuuden ohjelma:

- 14.00 Avaus**  
Merja Pohjankoski, puheenjohtaja, Kaksisuuntaiset ry.
- 14.10 Mitä on kaksisuuntainen mielialahäiriö**  
Psykiatri Juhani Aer
- 14.40 Bipolaarihäiriö omaisen näkökulmasta**  
Anne Alakiuttu, Omaiset mielenterveytyön tukena Uudenmaan yhdistys
- 15.10 Elämää vuoristoradalla**  
Jorma Heikkinen, Kaksisuuntaiset ry.
- 15.30 Kahvit**

Pyydämme ilmoittautumaan tilaisuuteen.

**Ilmoittautuminen ja lisätietoja:**  
Jorma Heikkinen 040 574 2448

Tilaisuus on maksuton.

Tilaisuuden järjestää  
Kaksisuuntaiset ry ja  
Mielenterveyden keskusliitto ry

### Tervetuloa!

Kaksisuuntaiset ry  
www.kaksisuuntaiset.com

Mielenterveyden keskusliitto  
www.mtkl.fi



Mielenterveyden  
keskusliitto

## Levy veljen muistolle



Maire Kotilainen on tehnyt cd-levyn veljensä muistolle. Viime vuonna edesmennyt Unto Kotilainen oli lahjakas muusikko, jonka uran skitsofrenia katkaisi.

Kymmenvuotiaana Unto oli musiikin ihmelapsi, joka soitti haitaria kylän iltamissa. 17-vuotiaana hänellä oli oma orkesteri, joka esiintyi ympäri Suomea 60-luvun suosikkisolistien kanssa. Unton tunnettuja sävellyksiä ovat Tango Pampero ja Poikamiehen Tango.

Maire Kotilainen levytti Unton sävellyksen "Enempää en pyydä", joka oli kateissa yli 30 vuotta. Sanat lauluun ovat tehneet Marena Rekonen ja Maire Kotilainen. Levyllä säestää Harri Pekkarinen.

Levyä voi tiedustella tekijältä: Maire Kotilainen, 040 540 6901, maire.kotilainen@windowslive.com.

## Elämä piirtyy runoihin



Rakkauksissakin minä  
kuljen aina  
voittamattomassa  
kalpuussa  
ja sanon –  
suuressa ja  
kuljen ja kuljen.

Eija Hahl, yo., synt. 1938 Mikkelissä, on toiminut työurallaan mm. konttoristina ja apukanslistina. Hän on julkaissut runoja ja proosaa nimellä ja nimimerkillä erilaisissa antologioissa sekä kirja-arvosteluja 1960-luvulta alkaen. Hahlin ensimmäinen runokokoelma Taipuu elämäni pimeydestä valoon -runot kuvaavat naisen elämänvaiheita lapsen tarkkanäköisyydellä ja vanhuksen viisaudella.

Kirjan hinta on 20 euroa ja sitä voi tiedustella Mielenterveyden keskusliitosta.

Eija Hahl, Taipuu elämäni pimeydestä valoon, 106 s, Helsinki 2008

## Kokemuksia psykoosista



Alajärveläinen Eija-Maarit Kujala on kirjoittanut kirjan, jossa hän kertoo psykoosikokemuksistaan noin kymmenen vuoden takaa. Kirja julkistettiin viime vuoden marraskuussa, ja sitä on myyty yli 200 kpl. Kustantaja on Kustannusliike Anneli.

Kirja on saanut nimekseen Eevan uni, sillä kirjoittaja kuvittelee psykoosissa olevansa maailman äiti ja etsii Adamiaan. Eräänä kesäyönä kirjoittaja kulki juhlapuku yllään, paljain jaloin koko yön Adamiaan etsien. Viimein hänet vietettiin ambulanssilla syvässä psykoosissa sairaalaan. Sairaalaan Eikku saapui käsiraudoissa.

Kirjan hinta on 16 euroa, ja sitä voi tilata osoitteesta www.kirjapuoti.fi.

Eija-Maarit Kujala, Eevan Uni, 140 s., Alajärvi 2008

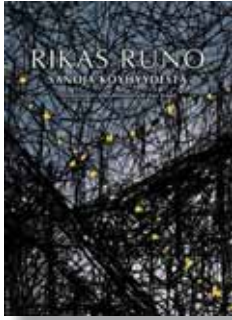
# Runoilla tuloeroja vastaan

Rikas runo – sanoja köyhyydestä on kokoelma Arkipäivän kokemuksia köyhyydestä -kirjoituskilpailuun osallistuneista runoista. Ainutlaatuisessa kokoelmassa äänen saavat tavalliset suomalaiset, jotka ovat joutuneet kokemaan köyhyyttä omassa elämässään. Rikas runo -kokoelma julkaistiin Elävän Kirjallisuuden Festivaaleilla Tampereella helmikuussa.

- Näissä runoissa tämän päivän köyhyys Suomessa saa äänensä, kasvosensa ja ilmaisunsa. On tärkeää, että köyhyyden arki välittyy meille kaikille. Tilastot eivät kerro mitään niistä kokemuksista ja elämän kaupetumisesta, jotka ovat köyhyyden seurallaisia, kertoo kirjailija ja ex-kulttuuriministeri Claes Andersson runokokoelman esipuheessa.

Ajankohtaiseen kokoelmaan on valittu 90 runoa, jotka piirtävät kuvaa suomalaisesta köyhyydestä ja ottavat kantaa yhteiskunnan eriarvoistumiseen. Runot tarttuvat osattomuuden kokemuksiin, syrjäytymiseen ja selviytymiseen nyky-Suomessa.

- Valtaosa runoista nousee vastustamaan syvien tuloerojen yhteiskuntaa, jossa varallisuus määrittää ihmisarvon. Köyhyydessä voi kuitenkin selviytyä. Moni runon puhuja tukeutuu luontoon, perheeseen, ystäviin, rakkauteen, kertovat



kirjan toimittajat Juha Mikkonen ja Aija Typpö.

Kirjoituskilpailun omaelämäkerrallisia tekstejä on aikaisemmin julkaistu kirjassa Arkipäivän kokemuksia köyhyydestä (Avain, 2007).

Kirjoituskilpailun ja kirjoitusten keruuta olivat tukemassa muun muassa Elämäntapaliitto, Ensi- ja turvakotien liitto, Mannerheimin Lastensuojeluliitto, Mielen terveyden keskusliitto, Suomen Ammattiliittojen Keskusjärjestö, Suomen Mielen terveysseura, Suomen Punainen Risti, Suomen setlementtiliitto, Takuu-Säätiö, Työttömien valtakunnallinen yhteistoimintajärjestö.

Juha Mikkonen & Aija Typpö (toim.): Rikas runo - Sanoja köyhyydestä, XXXX

# Arvostelu

## Voidaanko psykoosi ehkäistä?

Pystytäänkö psykoosiriskissä olevat tunnistamaan? Voidaanko psykoosin puhkeaminen ehkäistä tai viivästyttää? Jos psykoosi puhkeaa, voidaanko lyhentää hoitamattoman psykoosin kestoa? Voidaanko psykoosi parantaa? Näihin kysymyksiin vastauksia etsivät Paul French ja Anthony P. Morrison kirjassaan Psykoosin varhaisoireet, tunnistaminen ja kognitiivinen psykoterapia.

Kysymyksiin on myönteinen vastaus: ”kognitiivis-behavioraalinen terapia on ainutlaatuisen sopiva ja sekä potilaiden että heidän omaistensa hyväksyttävissä oleva menetelmä psykoosin ehkäisyssä.” (s. 48)

Ennako-oire tai varhaisoire termien sijasta kirjan tekijät käyttävät termiä psykoosiriskin korostamiseksi, että kyse ei välttämättä ole käynnistyneestä sairaudesta, vaan vasta sairastumisen riskistä. He haluavat käyttää psykoositermiä, koska se on laajempi käsite kuin skitsofrenia, vaikkakin psykoosi voi olla heidän mielestään yhtä leimaava ja patologisoiva kuin skitsofrenia.

Psykoosien ennaltaehkäisyn suurimpia ongelmia on hoitoviive. Keskimääräinen hoitoviive on noin yksi vuosi. Psykoosien oikea-aikainen ja varhainen tunnistaminen voisi vähentää hoitoviivettä.

Hoitoviiveelle on tyypillistä haluttomuus kertoa oireista. Psykoosissa oleva pelkää kertomisen seurauksia. Potilaan tahdonvastainen sairaalaan toimittaminen on äärimmäisen traumaattinen kokemus, ja se voi aiheuttaa posttraumaattisen stressihäiriön. Pelko kertoo oireista aiheuttavasta, että oireet valtaavat potilaan mielen ja potilaat alkavat vähitellen viihtyä oireiden kanssa ja suorastaan ruokkivat niitä.

Kirjassa käydään lävitse psykoosiriskin tunnistamismenetelmiä, psykoosien ennaltaehkäisymenetelmiä sekä psykoosien hoito- ja terapiamenetelmiä. Terapiamenetelmistä keskitytään kognitiiviseen psykoterapiaan.

Kirjassa tuodaan esille mm. verstaistuen ja itsehoidon välttämätön osuus kuntoutumisessa: ”ryhmiin ohjaamiseen osallistuu myös entisiä palvelujen käyttäjiä.” (48). Kognitiivisessa psykoterapiassa opetuksellisella osatekijällä pyritään

prosessiin: ”jonka myötä potilas tulee omaksi terapeutikseen.” (s. 53). Näin kirjassa lähennytään psykonoomista ajattelutapaa.

Muutostrategioiden ja kognitiivisen terapian valossa kirjassa kuvataan psykoosin oireistoja, joita ovat mm. turvakäyttäytyminen, valikoiva tarkkaavaisuus, vältämiskäyttäytyminen, positiiviset ja negatiiviset uskomukset, metakognitiot ja erillaisuuden kokemus sekä sosiaalinen eristyneisyys. Oireita kuvataan tapausmerkkin avulla.

Kirja on tarkoitettu mielen terveytyksen ja terveydenhuollon ammattihenkilöille. Se ei kuitenkaan ole terapiakäsikirja. Selkeän kielensä ja helppolukuisuutensa ansiosta kirja sopii kuitenkin kaikille, jotka ovat kiinnostuneita ymmärtämään mielen terveyden ongelmia, niiden ennaltaehkäisyä ja kognitiivista psykoterapiaa.

Jorma Heikkinen

Paul French ja Anthony P. Morrison: Psykoosin varhaisoireet - tunnistaminen ja kognitiivinen psykoterapia, Duodecim, Keuruu 2008



# Unelmien tavoitelluin unelma

Aika on aina merkityksellistä. Tapahtuipa mitä tahansa, aika kulkee. Ajan kulku on aina porteista kulkemista. Palata ei voi. Jopa pyssähdyskin on liikettä. Taakseen katominen on siitä ihmeellistä, että se onkin eteenpäin nytkähdystä.

Paradoksia ei voi välttää. On vain tosiasioita. Jos katsoo taakseen, siellä on peili, joka heijastaa tulevaisuuteen. Näin on ollut ja näin tulee olemaan. Ihminen on alituissa kiertokulussa. Se ei ole yksinkertainen kehä, spiraali ennemminkin. Se vie.

## Mieli kaipaa symmetriä

Mutta ihminen ei ole absoluuttinen. Mieli kaipaa symmetriä. Kun mielen sairaus tulee kohtaloksi, symmetrian tarve ulottuu kaikille. Symmetrialla kipeä mieli etsii selitystä.

Sairaus voi merkitä sitä, että spiraali näyttää kaootiselta ja psykedeeeliseltä. Kaikki pyörähtää selittämättömäksi kiertekseksi. Symmetrian vastakohtaksi. Mutta on uskottavaa, että mahdollottoman voi muuttaa mahdolliseksi. Aika on siinä merkityksellistä. Sillä se on kulkeva voima. Siinä piilee toivo.

Mielen sairaus merkitsee alituisia kysymistä. Psyke on leimattu. Mutta tarvitaanko sellaista julmaa leimasinta? Voisiko olla vaihtoehto. Olisiko niin, ettei psyken sairaus olisikaan keinulata, joka viskaa. Se olisikin puutarhan kaksoiskeinu, jonka vastapäätä istuu toinen. Sillä kaikilla on perimmäinen tarve tietää. Ja hyväksyä. Tärkeintä on hyväksyä itsensä. Tärkeää on myös saada olla läsnä oleva, hyväksytyt.

## Pelon peiton alla

Itsensä hyväksyminen lähtee armahtamalla itsensä. Nyt puhun



KUVA: SUJANNA SALMINEN

inhimillisestä armeliaisuudesta. Siitä inhimillisestä kyvystä, joka liian monasti unohtuu.

Mieli sairastuu hyvin usein juuri siitä, ettei uskalla tai osaa olla kyllin armollinen itselleen. Mielen sairaus on niin suuri ja käsittämätön asia, että itsensä armahtaminen kaatuu liian suurten syytösten ja syyllisyyksien alle.

Kun sairaus puhkeaa, ei voi uskoa. Kokee vain suuren menetyksen. Itsensä menettämisen. Ja samalla kasvaa kaipaus saada olla jälleen oma itse.

Pelon peiton alle kätkeytyy paljon häpeää, tuskaa, epävarmuutta. Mutta voisiko olla niin rohkea, että nostaisi peiton lievetä – ja koskettaisi ihan omaa itseään, ihmisenä, vajaan, kaipaavana, unelmoivana. Unelmia ei saa torjua. Unelmat

ovat aina kasvun paikkoja. Joskus kipeän mielen unelma on vain parantuminen. Siitä alkaakin nousu. On olemassa unelma!

## Kannattaa ottaa riski

Unelmasta ei ole pitkälti juuri tärkeimpään: itsensä armahtamiseen. Niin monimutkaisen tien kuin kukin onkaan käynyt, niin olemalla itselleen armollinen, suvaitsemalla oma itsensä on pidettävä itse itseään kädessä. Juuri siitä kaartuu odottava Niin monimutkaisen tien kuin kukin onkaan käynyt, niin olemalla itselleen armollinen, suvaitsemalla oma itsensä on pidettävä itse itseään kädessä. Juuri siitä kaartuu odottava

Kannattaa rakastua, kannattaa oivaltaa uusia näkökulmia, kannattaa

puhua, kannattaa luottaa, kannattaa olla itse vilpiton.

Niin paljon kannattaa, että kaiken luetteleminen on mahdotonta. Sillä oikeastaan kaikki kannattaa – kannattaa panna peliin itsensä. Myös silloin, kun mieli on sairastunut. Kipeimmillään maailma voi säröillä, pirstaloitua, mutta niin aika kulkee. Päivät tulevat, yöt liikahtavat. Josain tuokiossa eteen hiipiinkin unelman siru, säröt sillävät, tulee peili, tulee ikkuna. Katsomista täysi.

Unelmien kohtaamiseen ja siihen iloon tarvitaan joskus paljon. Kipeä mieli kärsii vain kipeydestään. Kipeyden näkee vain itseisarvona. Kipeys on totta, epäilemättä. Mielen sairaus on kokijalleen fakta.

Mutta voisiko tämän kaiken väistää? Sairastuminen on ohittamaton asia, se leikkaa kokijansa tajunnan

ja koko laajan todellisuuden. Mutta ajan myötä – siihenkö on jäätävä? On herätettävä hiljaa itsessään uusi kysymys, huojentava. Unelmien suuri kysymys.

## Sydän on suuri

Kun mieli horjuu, se ei ole yleensä vain kokijansa yksityinen asia. Sairaus koskettaa kokonaista yhteisöä, perhettä, ystäviä, työpaikkaa. Siinä joutuu moni pohtimaan omia rajojaan. Peilien ja ikkunoiden säröt heijastelevat toisiaan.

Jokaisella on oma kokemus ja oma näkemys. Jokainen kokemus ja näkemys ovat muihin vertaamattomia. Niin sairastuneen kuin ympärillä oljoiden. Kaikki mittaavat kaikkea. Usein syyllisyys on pahin. Itsensä syyllistäminen. Toisten syyllistäminen. Kaikki huokuu kysymyksiä kysymysten jälkeen. Kukin kysyy, kuka minä olen – ja miksi.

Silloin taas olisi äärettömän tärkeää saada kohdata juuri inhimillistä armeliaisuutta. Armeliaisuutta toisiaan kohtaan. Tarvitaan ihmistä, ihmisenä. Hyväksyminen, suopeus, sulattaminen. Sydän on suuri – ja sitä tarvitaan.

Ihmisyys on ihmisenä olemisen ihmeellinen asia. Jokaisen tulisi se muistaa. Ihmisyys suo armon, niin itselle, kuin toiselle. Siitä alkaa tervehtyminen. Yksilön – mutta myös yhteisön, sen perheen, ystäväpiirin, työpaikan. Ihmisyys, ymmärrys, inhimillinen armeliaisuus. Ne kantavat. Aika kulkee – aina. Ihminen itse olkoon unelmien tavoitelluin unelma.

Laila Nielsen

## Lounais-Suomen seuturyhmät 2009

Mielenterveyden keskusliiton Lounais-Suomen jäsenyhdistyksille (hallitusten varsinaiset jäsenet ja varajäsenet sekä työntekijät). Tarkempaa tietoa kokouspaikoista ja ohjelmasta lähetetään kaikille yhdistyksille viikon 11 aikana.

### Aikataulu

to 26.3.2009	Satakunnan seuturyhmä, Laitila
ma 30.3.2009	Turun seuturyhmä, Turku
to 2.4.2009	Pohjanmaan seuturyhmä, Kristiinankaupunki
ke 8.4.2009	Hämeen seuturyhmä, Lahti
ke 15.4.2009	Tampereen seuturyhmä, Ikaalinen
ti 2.6.2009	Puheenjohtajapäivät/Lounais-Suomi Tampereen seutu
to 4.6.2009	Työntekijäpäivät/Lounais-Suomi, Turku (Tku-Maarianhamina-Turku, Piknik-kokous)

### Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

Nina-Beata Granqvist  
Puh: 043 820 0003  
sihteeri.turku@mtkl.fi

## Oletko kokenut uskonnollista manipulointia?

Teen pro gradu -työtä manipuloinnin ja kontrollon esiintymisestä uskonnollisen vallankäytön välineenä. Työni valmistuu Helsingin yliopiston käytännöllisen teologian laitokselle.

Oletko mielestäsi kokenut tai koetko edelleen manipulointia ja kontrollointia oman uskonnollisen yhteisösi taholta? Oletko kuulunut tai kuulutko uskonnolliseen ryhmään jossa yhteisöä, johtajia, sääntöjä tai oppikysymyksiä ei ole saanut arvostella ääneen?

Jos haluat kertoa kokemuksistasi ja auttaa tutkimustyötä tämän aiheen parissa, voit ottaa yhteyttä sähköpostilla: aila.ruoho@suomi24.fi Käsittelemme kaikki saamani sähköpostit ehdottoman luottamuksellisesti.

Lähetä ensin vain yhteystietosi, ja jos haluat, voit kirjoittaa lisäksi lyhyesti, mihin uskonnolliseen ryhmään olet kuulunut ja kuinka kauan olet ollut siinä jäsenenä.

Älä kirjoita kokemuksistasi vielä tähän ensimmäiseen sähköpostiisi. Otan sinuun ensin yhteyttä sähköpostitse ja lähetän tarkemmat kysymysteemat.

Etukäteen kiittäen  
Aila Ruoho  
teol. yo.

## Runoja

## Onnellinen

Kuinka jälleen  
ystävälleen  
hymyillään

Eleet tarttuu  
taikka varttuu  
ehkä huomiseen

Onnen päiväsi on, sen tunnet  
silti luottaa voit vain sydämeen

Tunne peilaa  
kun ne seilaa  
ystävään

Laineet liikkuu  
aallot kiikkuu  
näin yhtenäin

Löydät luottamuksen, ja kuulet  
kaiken ikivehreyden satakielien  
laulujen

Kari Innanen

## Tänään en jaksa

Tänään en jaksa  
Kohtaan elämän vaakatasossa  
Elämä näyttää aika surkealta  
täältä sängyn pohjalta:  
ei vaihtoehtoja  
ei paluuta.  
Vain yksinäisyys.

Petteri Närhi

## Paras — parrasvalot

Hetken päästä saavun valoon.  
Kujan päässä hämöttää valo.  
Valo, nämä ovat parrasvalot.  
Parsakaalin valopallo.  
Hehkulampun hehkulanka  
kahdentuhannen celsiusasteen  
lämpötilassa.  
Että osakin olla kuuma.

Osmo Ruha



Kädestä suuhun  
tiedätte  
kukkien mukana  
kuolema  
oikaisu jalavan alle

Tapani Salmela

Antakaa minun olla maassa  
vaatimatta mitään  
että minä saisin  
juurtua rauhassa  
ja jaksaisin kasvaa  
uudestaan

Pirjo Mecklin

## Vertaistukiryhmän ohjauksen peruskurssi

23.–26.3.2009 Turussa, Kaksikerran saarella

Lounais-Suomen alueella toimivien yhdistysten vertaistukiryhmien ohjaajille ja ryhmän ohjausta harkitseville suunnattu kaksiosainen oma-apukoulutus (jatko-osa syksyllä 2009).

Koulutuksissa pureudutaan ryhmän ohjaamisessa tarvittaviin taitoihin tutustumalla vertaistuen ja ryhmän dynamiikan peruskysymyksiin (perustamisesta haastaviin tilanteisiin) sekä tutkimalla ryhmän ohjaajan erityistä roolia ja tehtävää osallistujien omista lähtökohdista käsin.

Koulutuksen omavastuu (30e) sisältää ruokailun ja majoituksen (2hh).  
Matkat korvataan halvimman kulkuneuvon mukaan osallistujalle jälkikäteen.

Lisätietoja ja sitovat ilmoittautumiset Virpille (oheista koulutushakulomaketta sopii kopioida yhdistyksessä)

Virpi Vesterinen  
koulutussuunnittelija

Mielenterveyden keskusliitto  
Lounais-Suomen aluekeskus  
Läntinen Pitkäkatu 35  
20100 Turku  
virpi.vesterinen@mtkl.fi  
Puh. 046 851 1132

Mieli-sarja – uusi kirjasarja mielen hyvinvoinnista

Mieli-sarja

EDITA

Hyvinvoivakaan mieli ei ole joka päivä samanlainen eikä sen terveys pysyvää tai muuttumatonta. Mielenterveys vaihtelee ja kehittyy elämän eri vaiheiden ja kriisien mukana. Hyvä mielenterveys ei tarkoita ongelmatonta elämää – elämään kuuluvat myös suru ja ahdistus siinä missä ilo ja hyvä mielikin.

*Mieli-sarjan* kirjat kertovat yleistajuisesti mutta alan ammattilaisten äänellä ja kokemuksella jokaista meitä koskettavista mielenterveyden asioista. Luotettava ja asiantunteva tieto helpottaa vaikeidenkin asioiden ymmärtämistä ja käsittelemistä sekä auttaa niissä eteenpäin. Sarjan ensimmäiset kirjat ilmestyvät huhtikuussa:

**Vesa Nevalainen** kirjoittaa yksinäisyydestä ja  
**Aku Kopakkala** masennuksesta.

Sarjaa julkaisevat yhteistyössä Edit Publishing Oy ja Oy MTKL Vireä Mieli Ab. Mielenterveyden keskusliitto osallistuu aiheiden ja kirjoittajien valintaan.



22,-  
euro / kpl

+ postitus- ja  
käsittelykulut  
5 euroa / tilaus

## TILAUKSET

puh. 045 127 1747 (ma–to klo 13–15)  
ja sähköpostilla:  
kasikadessa.markkinointi@mtkl.fi  
sekä tällä tilauskupongilla.

EDITA



Mielenterveyden  
keskusliitto

Vastaan-  
ottaja  
maksaa  
postimaksun

## KIRJATILAUKSENI

Tilaan kirjoja hintaan 22 euroa / kpl  
(+ postitus- ja käsittelykulut 5 euroa / tilaus) seuraavasti:

\_\_\_\_\_ kpl Vesa Nevalainen: YKSINÄISYYS \_\_\_\_\_ kpl Aku Kopakkala: MASENNUS

Sukunimi \_\_\_\_\_ Etunimi \_\_\_\_\_

Katuosoite \_\_\_\_\_

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

Puhelinnumero \_\_\_\_\_

**KäsiKäde**-lehti

Tunnus 5000901  
00003 VASTAUSLÄHETYS

## KÄSIKÄDESSÄ JA REVANSSIN LUKIJOILLE VIRKISTYS- JA HOITOMATKA TOILAN KYLPLYÄÄN 20. – 26.9.2009



### KATSO MITÄ HINTAAN SISÄLTYY !!!

- \* Bussikuljetus ohjelmassa mainitulla reitillä Suomessa ja Virossa Tallinna – Toila – Tallinn Bussi mukana koko ajan. Matkatavaroita ja ostoksia ei tarvitse kantaa laivaan.
- \* Laivamatka Hki – Tal ja Tal – Hki kansipaikoin Superstarilla ja Baltic Prinsesillä
- \* Majoitus kylpylässä kahden hengen huoneissa
- \* Täysihoito, aamiaisen, lounas ja päivällinen kylpylässä alkaen menopäivänä illallisella ja päättyen lähtöpäivänä aamiaiseen
- \* Lääkärintarkastus sunnuntaina. Tarvittaessa myös perjantaina
- \* Kolme hoitoa päivässä maanantai – perjantai
- \* Matkanjohtajan palvelut koko matkan ajan,
- \* Paikallinen opas retkillä
- \* Yllätysohjelma. Aika ja paikka ilmoitetaan edellisenä päivänä
- \* Varietee-ohjelman sisäänpääsymaksu. Normaalisti 100,-eek = 6,50,-e
- \* Joka päivä ilmainen Saunamaailma-vierailu 2 tuntia/kerta.  
Normaalisti 100,-eek = 6.50,-e kerta.

### MATKAN HINTAAN SISÄLTÄVIÄ HOITOJA – KOLME HOITOA PÄIVÄ MA – PE :

Erilaiset yrtporekylvyt – männynhavu, eukalyptus, piparminttu, rosmariini, ym. vesijumppa ryhmille, erilaisia sähköhoitoja, infrapunasäteily, ultraviolettisäteily, niska- ja hartiahieronta käsin 20 min, suolakylpy, suolakammio, lämpöhoitoja, parafango, hoitosuihkut, kuntosalin käyttö, hengityselinten hoidot, kylvyt hiilihappovedessä, kuiva selkärangan venytys, paikallinen vakumihieronta, nesteitä poistava hieronta, sauna ja uinti joka päivä, ym.

### LISÄMAKSULLISIA HOITOJA :

Parturi/kampaamo, kasvohoito, jalkahoito, käsihoito, laserhoito, vedenalainen hieronta, 4-raa-jakylpy, sydänkuvaus, parihieronta, ym. näiden hoitojen hintatiedot 3 viikkoa ennen matkaa.

Tilaa koko matkaohjelma alla olevista numeroista

### Matkan hinta :

376,- / edellyttää minimi 40 henkeä  
366,- / Helsingistä mukaan tulijoille

Ilmoittautumiset pikaisesti, viimeistään 19.8 mennessä :



Kauppakatu 23, 80100 Joensuu  
puh. (013) 120 131, (013) 120 133

Tiedustelut myös iltaisin ja viikonloppuisin:  
Aulis "Allu" Saloranta, 045 633 58 99  
allusaloranta@kooviis.fi



## MIELI MAASTA ry:n KEVÄÄN 2009 KOULUTUSTA

Koulutus on jäsenillemme maksuton.  
Jäsenmaksun voi maksaa ennen kurssia.

**KURSSIT OVAT PÄIHTEETTÖMIÄ**

### PERUSKURSSIT

Peruskurssi on tarkoitettu **masennusta ja ahdistusta kokeneille** henkilöille, joilta löytyy kiinnostusta ryhtyä vertaisryhmän vetäjäksi.

Tavoitteena: Ohjaajan roolin omaksuminen, jaksaminen, valmiudet ryhmien käynnistämiseen ja ohjaamiseen.

Peruskurssi 2./ **13.–15.3.09** Hietasaaren leirikeskus, Oulu  
Voi kysyä peruutuspaikkoja.  
Peruskurssi 3./ **17.–19.4.09** CityHotel, Kalevankatu 2, Seinäjoki  
Ilm. 27.3.09 mennessä.

### JATKOKURSSI

Jatkokurssin tavoitteena on syventää peruskurssilla ja ohjaamisessa saavutettuja taitoja. Jatkokurssi peruskurssin käyneille **27.–29.3.09**. Runnin Kylpylä, Runnintie 407, Runni Ilm. mahd. pian.

Yhteydenotot ja tiedustelut kurseista:

Koulutusvastaava Hellevi Varpio p. 040 733 0081 tai hellevi.varpio@kolumbus.fi.  
Ilmoittautumiset kurssille:  
Mieli Maasta ry/toimisto@mieliimaasta.fi tai p. 050 441 2112/Kristiina Nurmi

## Invalidiliitto kerää hiljaista tietoa köyhyydestä

Invalidiliiton järjestö- ja vaikuttamistyöosasto kerää hiljaista tietoa vammaisten henkilöiden köyhyydestä/ vähävaraisuudesta. Tietoa käsitellään luottamuksellisesti, eikä vastaajan henkilö- tai yhteystiedot mene kenenkään ulkopuolisen tietoon. Vastata voi myös nimettömästi.

Saatuja tietoja käytetään Invalidiliitossa vaikuttamistyössä esim. lausunnoissa, kannanotoissa, julkaisuissa jne. tai köyhyyttä/vähävaraisuutta käsittelevissä luennoissa.

**HUOM!** Tämä tiedonkeruu ei ole tutkimus! Me todellakin vain keräämme hiljaista tietoa.

Vastauksia voi lähettää kirjeitse tai s-postilla.

### KYSYMYKSET

1. Paljonko maksat vuokraa varsinaisista tuloistasi KUN siitä on vähennetty asumistuki. Mainitse myös, jos tulosi on pelkkä kansaneläke. (Laskukaava: vähennä vuokratasi asumistuki, mitä jää jäljelle, on summa, jonka maksat varsinaisista tuloistasi)

2. Arvioi miten paljon rahaa voit käyttäjä joululahjoihin, kampaajaan/parturiin, sanoma- ja aikakauslehtiin, vaatteisiin sekä elokuviin, teatteriin ym. kulttuurierientoihin vuodessa.

3. Mistä pihistä tai mitä et voi lainkaan hankkia, koska Sinulla ei ole varaa?

4. Koetko, että Sinulla on niin vähän varoja, että olet tosinaan/jatkuvasti nälkäinen?

5. Mitä sellaisia vammasta johtuvia kuluja Sinulla on, joita kukaan ei korvaa?

Voi/saa vastata joko kaikkiin kysymyksiin tai joihinkin niistä. Toivon myös, että kerrot lyhyesti, minkälainen vammasi on ja mitä liikkumisen apuvälineitä käytät.

Pirkko Justander  
sosiaalineuvoja  
Invalidiliitto ry  
Mannerheimintie 107  
00280 Helsinki  
pirkko.justander@invalidiliitto.fi



# RAY:N RAHOITTAMAT KUNTOUTUSKURSSIT 2009

## ALUEELLISET:

### Keinoja omaan kuntoutumiseen –päiväkurssi, Kuopio

1.osa 20.-24.4.2009  
2.osa 19.-23.10.2009  
Hakuaika päättyy 20.3.2009

### +60-vuotiaiden kurssi, Rovaniemi

1.osa 4.-9.5.2009, Ylläs Saaga  
2.osa 2.-7.11.2009, Ylläs Saaga  
Hakuaika päättyy 3.4.2009

### Kuntoutuminen ja muutos -kuntoutuskurssi, Kainuu

1.osa 11.-16.5.2009, Holiday Club Katinkulta  
2.osa 23.-28.11.2009, Holiday Club Katinkulta  
Hakuaika päättyy 9.4.2009

### Otetta elämään pitkään sairastaneille, Rovaniemi

1.osa 3.-8.8.2009, Hotelli Luostotunturi  
2.osa vuonna 2010  
Hakuaika päättyy 3.7.2009

### +65-vuotiaiden kuntoutuskurssi, Keski-Suomi

1.osa 31.8-5.9.2009, Summassaari  
2.osa vuonna 2010  
Hakuaika päättyy 3.7.2009

### Keinoja omaan kuntoutumiseen –työkirjakurssi, Rovaniemi

28.9.-12.12.2009, Rovaniemen aluekeskus  
Hakuaika päättyy 28.8.2009

### Kuntoutuminen ja muutos -kuntoutuskurssi, Helsinki

1.osa 28.9.-3.10.2009 Puhjonranta, Valkeala  
2. osa vuonna 2010  
Hakuaika päättyy 28.8.2009

### Kuntoutuminen ja muutos, Pajulahti, Turku

1.osa 12.-17.10.2009, Pajulahti  
2.osa vuonna 2010  
Hakuaika päättyy 11.9.2009

### Otetta elämään pitkään sairastaneille, Pohjois-Savo, Kainuu

1.osa 19.-23.10.2009, Rinnin kylpylä  
2.osa vuonna 2010  
Hakuaika päättyy 4.9.2009

### Otetta elämään pitkään sairastaneille, Keski-Suomi

1.osa 9.-14.11.2009, Summassaari  
2.osa vuonna 2010  
Hakuaika päättyy 25.9.2009

### Otetta elämään pitkään sairastaneille, Turku

9.-14.11.2009, Yyterin kylpylä  
2. osa vuonna 2010  
Hakuaika päättyy 25.9.2009

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 liitteeseen on lääkärin allekirjoittama A-,B-,C-,D- tai vapaamuotoinen lausunto. Hakemus palautetaan hakuajan päättymiseen mennessä osoitteeseen: Mielenterveyden keskusliitto, Kuntoutus, Ratakatu 9, 00120 Helsinki

## VALTAKUNNALLISET:

### Miesten kurssi

1.osa 10.-15.8.2009,  
2.osa vuonna 2010, paikka avoin  
Hakuaika päättyy 26.6.2009

### Syventävä kuntoutuskurssi

31.5.-7.6.2009, Pärnu/Viro,  
Kylpylä Tervise Paradiis  
Hakuaika päättyy 24.4.2009

### Perhekurssi

Perhekuntoutuskurssi yhden vanhemman lapsiperheille  
6.-11.7.2009, Verve Sastamala (ent. Hoikka)  
Hakuaika päättyy 8.5.2009

## TOIMINNALLISET KURSSIT

### Valokuvauskurssi

22.-28.8.2009, Hotel Airisto Strand  
Hakuaika päättyy 26.6.2009

### Laulun kautta voimia ja iloa elämään

24.-29.8.2009, Studio Lauri Leinonen  
Hakuaika päättyy 26.6.2009

# KELAN RAHOITTAMAT KUNTOUTUSKURSSIT 2009

## Otetta elämään -kuntoutuskurssi pitkään sairastaneille

(Kelan kurssinrot 34206, 34400, 34203, 34396)

### KENELLE

Työelämästä poissaolevat, pitkään skitsofreniaa, kaksisuuntaista mielialahäiriötä ja/tai muita psykooseja sairastaneet mielenterveyskuntoutujat, jotka tarvitsevat kuntoutusta toimintakyvyn ylläpitämiseksi ja syrjäytymisen ehkäisemiseksi.

Kuntoutuskurssille voivat hakea myös vaikeavammaiset mielenterveyskuntoutujat, jotka saavat vähintään korotettua eläkettä saavan hoitotukea tai 16 – vuotta täyttäneen vammaistukea.

### KURSSIEN TAVOITTEENA ON

- säilyttää ja parantaa kuntoutujien toimintakykyä kuntoutussuunnitelman tavoitteiden mukaisesti
- löytää uusia keinoja kuntoutumisen edistämiseksi
- kehittää kykyä laatia omaa elämää koskevia tavoitteita
- tarjota mahdollisuus harjoitella vuorovaikutustaitoja
- kehittää valmiuksia toimia arkielämän eri tilanteissa.

### KUSTANNUKSET:

- Kurssit ovat Kelan rahoittamia ja osallistujille maksuttomia.  
- Matkakustannukset korvataan jälkikäteen Kelan paikallistoimistosta halvimman kulkuneuvon mukaan omavastuusuuden (9,25 e/suunta) ylittävältä osuudelta.  
- Jos tarvitset saattajaa matkalle, ota yhteyttä Kelan paikallistoimistoon sopiaksesi matkakorvauksista.

### KURSSIAJAT JA PAIKAT:

1. osa 23. – 30.5.2009  
Kuntoutumiskeskus Apila, Kangasala  
2. osa 23. – 28.11.2009  
Kuntoutumiskeskus Apila, Kangasala  
3. osa 22. – 26.3.2010  
Kuntoutumiskeskus Apila, Kangasala  
**Hakuaika päättyy 13.3.2009**

1. osa 24. – 29.8.2009

Kuntoutumiskeskus Ylläs-Saaga, Ylläs  
2. osa 1. – 6.2.2010  
Kuntoutumiskeskus Ylläs-Saaga, Ylläs  
3. osa 5. – 9.7.2010  
Kuntoutumiskeskus Ylläs-Saaga, Ylläs  
**Hakuaika päättyy 22.5.2009**

Kurssit rahoitetaan Laki Kansan-eläkelaitoksen antamasta kuntoutuksesta KKRL 9 § nojalla.

### HAKUOHJE:

Kurssille haetaan täyttämällä Kelan Kuntoutushakemuslomake Ku102.

Hakemukseen liitetään hoitavan tahon kanssa yhteistyössä tehty lääkärin allekirjoittama kuntoutussuunnitelma, mistä ilmenee tarve kuntoutuskurssille. Hakemukseen liitetään tiedot lääkityksestä sekä mahdolliset ruokarajoitukset.

### Hakemukset palautetaan osoitteella:

Mielenterveyden keskusliitto  
Kuntoutus  
Ratakatu 9  
00120 Helsinki

### Lisätietoja:

**TIETOPALVELU PROPELLI**  
puh. 0203 91920  
(pvm koko maasta)

## Otetta elämään -kuntoutuskurssi nuorille aikuisille

(Kelan kurssinrot 34401, 34209)

### KENELLE

Otetta elämään nuorille aikuisille – kuntoutuskurssi on suunnattu nuorille aikuisille, 18 – 30 –vuotiaille, työelämässä tai sen ulkopuolella oleville mielenterveyskuntoutujille, jotka kokevat työuupumuksen, masennuksen ja/tai muiden psyykkisten oireiden uhkaavan työkykyä ja työssä jaksamista ja haluavat selvittää suhdettaan työhön ja työelämässä jaksamiseen.

### KURSSIEN TAVOITTEENA ON

- tukea osallistujien omatoimisuutta
- kehittää kurssilaisten kykyä laatia omaa elämää koskevia kuntoutumistavoitteita
- tarjota mahdollisuus harjoitella vuorovaikutustaitoja.

### KUSTANNUKSET:

- kurssi on Kelan rahoittama ja kuntoutujille maksuton  
- Kela korvaa matkakustannuksista jälkikäteen omavastuun ylittävän osan (9,25 ) halvimman kulkuneuvon tariffin mukaan  
- mikäli työstä poissaolon vuoksi aiheutuu ansionmenetystä, voi kurssijalta hakea kuntoutusrahaa Kelalta.

### KURSSIAJAT JA PAIKAT:

1. osa 14. – 19.9.2009,  
(6 vrk) Härmän kuntokeskus, Ylihärmä  
2. osa 1. – 6.2.2010,  
(6 vrk), Härmän kuntokeskus, Ylihärmä  
3. osa 7. – 11.6.2010,  
(5 vrk), Härmän kuntokeskus, Ylihärmä  
**Hakuaika päättyy 8.6.2009**

### HAKUOHJE:

Krsseille haetaan täyttämällä Kelan kuntoutushakemuslomake Ku102

Hakemukseen liitetään lääkärin B-lausunto, josta ilmenee kuntoutuksen tarve. Lausunnon tueksi voi liittää omahoitajan tai terapeutin suosituksen.

Molemmat lomakkeet tulee allekirjoittaa.

Kaipaako seuraa lenkille, juttukaveria, kirjeystävää tai jopa elämänkumppania?

Revanssin ystäväpalstalta voit löytää elämäsi kaipaamasi ihmisen.

#### ILMOITTAJA

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



KUVA:KAISA KARHU

1. Heippa täältä Oulun läänin eteläosasta. Olisi niin kiva tutustua uuteen mukavannäköiseen tyttöön. Sen pitäisi olla hoikka ja sopusuhtainen eikä saisi polttaa tupakkaa, kun minä en polta. Ja käytän vähäisesti alkoholia. Mieluiten sulla olisi auto niin päästäisiin ajelulle ja käymään kaupassa, kun on niin pitkä kauppatie. Minä voin korvata sulle jotenkin. Haen 30-40 -vuotiasta. Minä olen vaaleatukkainen ja sinisilmäinen. Minä panen puhelinnumeron: 040 829 7210.

11/Vilho

2. Haluaisin tutustua 37-50 -vuotiaaseen mieheen. Olen juuri 45 v täyttänyt nainen Tampereelta. Olen huumorintajuinen, toivottavasti sinäkin. Mitkään elämäntapasi eivät ole este. Kunhan et ole ihan rapajuoppo. Lähetä kuva jos sinulla on.

12/Skorppioni

3. Yksinäinen 44v. mies etsii sielunkumppania, ystävää sinusta sopuisa 32-46v nainen. Olen rauhallinen ja herkkä, silti tasapainoinen. Olen ollut eläkkeellä jo yli kymmenen vuotta. Minulla on oma asunto ja auto. Harrastuksia lenkkeily, koti-illat, lukeminen. Arvostan terveitä elämäntapoja. Olen Oulun suunnalta. Kirjoitellaan. Sähköpostini: hejote@suomi24.fi.

13/Vaakamies -64

4. Moikka, olen 41-vuotias, mielenterveysongelmista kärsinyt, miehen näköinen, kiltti, sosiaalinen, keskusteluhaluinen, rauhallinen mutta toimielias, eläkkeellä oleva vapaa mies Kuopiosta. Etsin tosiystäväksi sinua vapaa nainen, joka olet "kolhujakin" kokenut ja omaat jo elämäkokemusta. Olisi mukava saada sinusta seuraa esim lenkille ja uimahallille, jotka ovat minun harrastuksiani ja

katsotaan saadaanko syntymään sitä syvempää ystävyyttä. Olen lähes raitis, mutta tupakoin. Joten nyt kirjoittamaan minulle, et kadu, uskon niin. Kuva ois kiva, vaan ei pakollinen. Sähköposti: mikleski@aol.fi.

14/Rapu -67

5. Hei, olen 39 vuotta vanha kuntoutuksessa oleva mies Pohjanmaalta. Etsin ikäistäni kirjeenvaihtoseuraa naisista. Harrastan musiikin kuuntelua ja mopolla ajelua.

15/Kesä -69

6. Olen yksinäinen 42-vuotias poikamies Juankosken Säyneisestä Koillis-Savosta. Olen jo vuosia etsinyt seuraa, mutta en ole löytänyt sitä oikeaa. Olen tällainen melko tukeva miehenkorellä. Asun yksin ja olen eläkkeellä mielenterveysyistä. Voim nyt hyvin, mutta kumppani puuttuu.

Sinä mukava hellyyttä kaipaava nainen n. 38-45 -vuotias mieluummin Kuopion ympäristöstä ota yhteyttä!

16/"Jussi" iloinen yksinolija

7. Hei olen 51 -vuotias poikamies alkoton ja eläkkeellä. Poltan. Olen aika yksinäinen. Haluaisin kirjeenvaihtoon ilman ikärajaa ymmärtäväsistä naisista jonkinsortin uskova. Ei muita ehtoja kun vain on vapaa.

17/Itäsuomi

8. Hei, sinä nainen. Ikäsi saisi olla 45-60v. Olen 62v. rapumies. Olen täysin oireeton piikki-lääkityksen avulla. Olen 187 cm pitkä mies. Olen hoikka. Alkoholia en käytä. Puhelinnumeroni on 02/7311653. Voit kirjoittaa tai soittaa.

18/Hopeinen kuu

9. Hei! Olen 36v mies Etelä-Pohjanmaalta. Etsin ystävää 30-40v naisesta tositarkoituksella. Olen eläkkeellä mt-ystävä. Olen mukava, rento ja huumorintajuinen. Toivoisin, että olisit Tampere-Oulu -väiltä. Vastaa kirjeitse tai puh: 040 7623 708.

19/Pasi

10. Olen 38-vuotias mies Oulusta. Harrastan taidetta ja musiikkia. Ensi vuonna aloitan opiskelun. Etsin kirjeenvaihtoystävää 20-40 -vuotiaista naisista. Olen lievästi uskova ja eläkkeellä masennuksen takia. Olen asunut yksin 15 vuotta.

110/Yksinäinen

11. Pian nelikymppinen mies Pohjois-Pohjanmaalta etsii naista jakamaan elämän ilot ja surut. Oon sinkku ja toivottavasti sulla on kokemusta sinkkuudesta. Mulle rock ja mielenrauha on saippuasarjoja tärkeämpi osa elämää. Sähköposti: paavo.lauronen@gmail.com. 111/Härkä

12. Olen 41-vuotias riihimäkeläinen mies. Haluaisin tutustua 35-40 -vuotiaisiin naisiin tositarkoituksella. Harrastan musiikkia + matkustamista + ulkoilua ja pyöräilyä.

112/Hellä ja herttainen/Jorma

13. Olen 48-vuotias mielenterveyskuntoutujamies Pyhäjärveltä! Haluaisin kirjoittelu- ja tekstailuseuraa sinusta kiva nainen! Harrastan lukemista ja lenkkeilyä ja luontoa. Sairastan masennusta, mutta se alkaa olla jo mennyttä aikaa ja käyn nykyään myös töissä kahtena päivänä viikossa. ja olen myös järjestötoiminnassa mielenterveysyhdistyksissä. Laita viestillä numerosi niin taxtaillaan tai kirjoitellaan. Pekka 046 642 5421.

113/Pekka

14. Etsin ystävää niin nais- kuin miespuolisista kuntoutujista. Olen 43-vuotias nainen, lapseton ja vapaa, olen työkyvyttömyyseläkkeellä psyykkisistä syistä. Harrastan avantouintia, liikuntaa, ulkoilua, lemmikkien hoitoa, yhdistystoimintaa. En polta enkä juo. Haen luotettavaa, rehellistä ja pitkäaikaista ystävää. Harrastan ja hoidan itseäni rajoitusten mukaan, matkustelen joskus ja olen aktiivinen elämässä, mutta tosi ystävää puuttuu.

114/Kaksi kissaa ja minä

15. Heissan sinä 49-55v mies, joka omaat hieman huumoria, olet suhtkoht raitis... Olen 49v, 165,5/75 vaaleahko, mielenterveysongelmista sairaseläkkeellä vuodesta -06. Asun 16v poikani kanssa kahden, suunta on Satakunta. Koti-illat ovat mukavia, ehdottomasti mukavampia ehkäpä juuri sinun kainalossasi. Lämpö ja hellyyskäsite pitäisi myös olla kohdallaan. Harrastuksini kuuluvat vapaaehtoistyö, käsityöt,



KUVA:KAISA KARHU





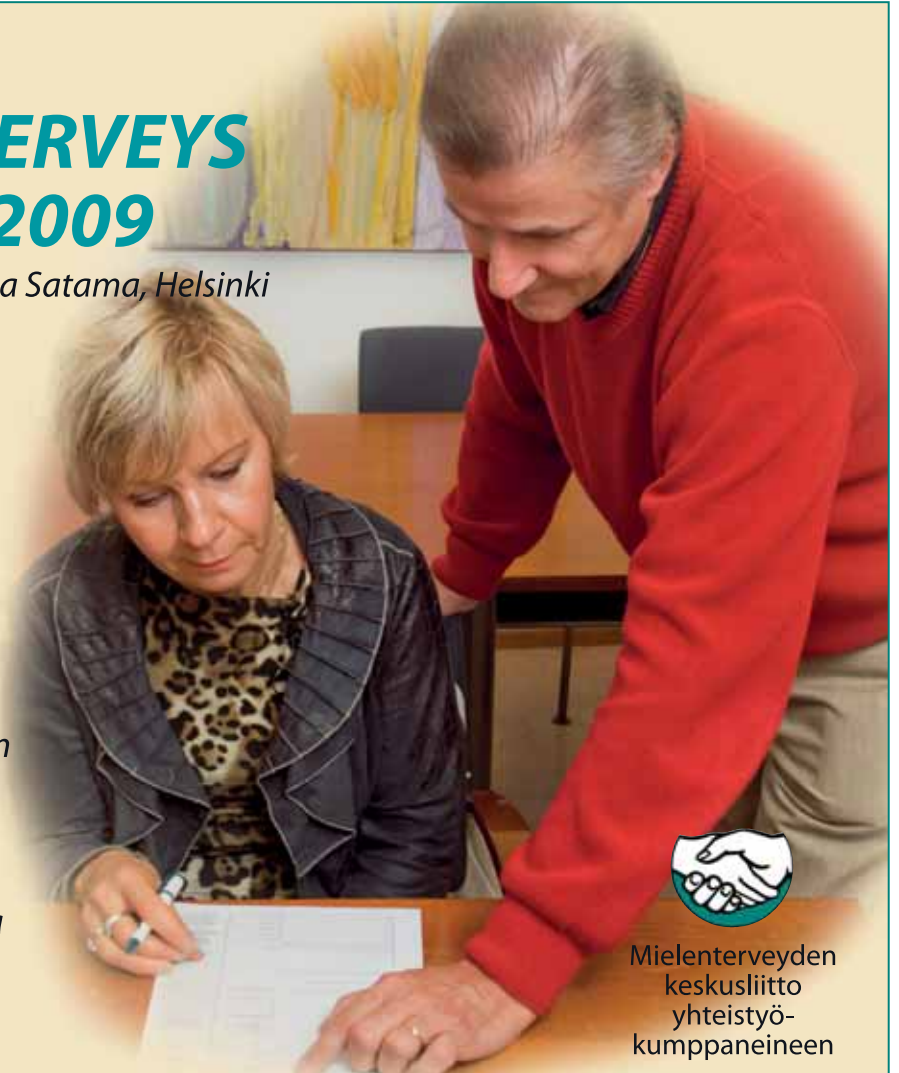
# MIELENTERVEYS MESSUT 2009

17.–18.11.2009 Wanha Satama, Helsinki

Teema

## Parempaa palvelua

Suurin vuotuinen mielenterveysalan  
koulutustapahtuma tarjoaa  
ajankohtaista tietoa henkiseen  
hyvinvointiin liittyvistä teemoista ja  
runsaasti elämyksiä. **Tervetuloa!**



Mielenterveyden  
keskusliitto  
yhteistyö-  
kumppaneineen

Ohjelma ilmestyy kevään aikana sivuille [www.mielenterveysmessut.fi](http://www.mielenterveysmessut.fi)

# Käsikädessä

HYVÄN MIELEN HYÖTYLEHTI

Hyvä jäsen,

Käsikädessä-lehti kertoo mielenterveydestä, jaksamisesta ja välittämisestä.

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

Antoisia lukuhetkiä!



Vastaan-  
ottaja  
maksaa  
posti-  
maksun

Tilaan Käsikädessä-lehden

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

\_\_\_ kestonä 25 e / vuosi Mielenterveyden keskusliiton jäsenille (muut 45 e)

Tilauksen maksaja: \_\_\_\_\_

Katuosoite: \_\_\_\_\_

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

Puhelinnumero: \_\_\_\_\_

Jäsenyhdistys: \_\_\_\_\_