

Revanssi

EI HULLUMPI LEHTI

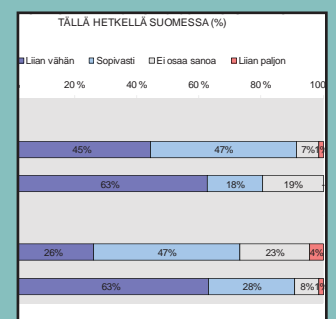
MIELENTERVEYDEN KESKUSLIITON JÄSENLEHTI 4/2009



Mielenterveysviikko s. 4-7



Vetoomus parempien mielenterveyspalvelujen puolesta s.3



Mielenterveysbarometri s.8



Kulttuuripäivät s.10



Mielenterveyden keskusliitto

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

www.mtkl.fi

Mielenterveyden keskusliiton jäsenlehti

ILMESTYY
4 kertaa vuodessa

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

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

KANNEN KUVA
Ismo Laukkarinen

TUOTANTO
Salon lehtitehdas
ISSN 1458-4522

AINEISTOPÄIVÄT
Katso aineistopäivät
osoitteesta
www.mtkl.fi > Revanssi

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

TILAAJAPALVELU
Osoitteenmuutokset ja
peruutukset oman yhdistyk-
sen kautta.

Revanssi jaetaan ilmaiseksi
jokaiselle, joka on Mielenter-
veyden keskusliiton jäsen-
yhdistyksen henkilön tai
liiton tukijäsen.

Levikki 14 655
(Levikintarkastus 2009)

Revanssi on Aikakaus-
lehtien Liiton jäsen



JULKAISIJA JA KUSTANTAJA:



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

www.mtkl.fi

Voimien kokoamisen aika

Raha-automaattiyhdistys on linjassa omaa avustuspoliittikaansa uusiksi. RAY painottaa jatkossa entistä selvemmin avustuksiaan kansalaisjärjestötoimintaan ja vertaistukeen. Lisäksi erilaisilta hankkeilta halutaan parempaa vaikuttavuutta, näkyviä tuloksia tai määrittäviä siitä, mitkä asiat eivät toimi. Mielenterveysalan keskusjärjestöt kutsutaan keväällä 2010 neuvonpitoon, jossa pohditaan mm. järjestöjen yhteistyön tiivistämistä. Näille keskusteluille voi toivottaa vain kaikkea hyvää, sillä koko mielenterveysalan vahvalle edunvalvonnalle sekä erityisesti kuntoutujien ja omaisten asiakasnäkemyksen vahvalle esiin nostamiselle on juuri nyt suuri yhteiskunnallinen tilaus. Palvelujärjestelmä ja päättäjät kuuntelevat aikaisempaa herkemällä korvalla asiakkaita ja kokemuksen ääntä. Siksi tämä tilaisuus kannattaa käyttää hyväksi.

Mielenterveyden keskusliitto on jo kohta neljänkymmenen vuoden ajan tuonut esiin kuntoutujien asemaan ja toipumiseen liittyviä asioita. Vuosien saatossa on korjaavan mielenterveystyön ohella ymmärretty yhä paremmin myös ennaltaehkäisevän työn merkitys.

Erityisesti liiton toiminnassa ovat alkaneet painottua kuntoutujien uudelleen sairastumisen ennaltaehkäisy ja vähitellen on oivallettu myös sairastumiselle alttiiden omaisten asian tärkeys. Erityisesti liitossa on huomioitu mm. lapsiomaisten tuen tarve, mutta jäsenistössä on myös paljon aikuisia omaisen näkökulmasta asioita tarkastelevia ihmisiä. Liiton sääntöjen mukaanhan olemme mielenterveyspotilaiden ja -kuntoutujien yhteistyöjärjestö, joka ottaa toiminnassaan huomioon myös omaiset.

Pelkkä mielenterveysalan yhdistysten yhteistyö ei kuitenkaan riitä. Jos ajattelemme jäsenistömme terveyden arkipulmia, niin huomaamme, että tärkeitä yhteistyökumppaneita saattaa löytyä useista eri kansanterveysjärjestöistä. Sydän- ja verisuonitaudit, diabetes, keuhkosairaudet ja monet neurologiset vaivat ovat tavallista yleisempiä mielenterveyspotilailla, joiden kuolleisuus on muuta väestöä selvästi korkeammalla. Psykkiset ja somaattiset kansansairaudet ovat usein monin tavoin perheessä ja suvussa esiintyviä sairauksia. Niiden ennaltaehkäisy ja onnistunut hoito edellyttävät laaja-alaista elämäntapojen ja elinym-

päristön kehittämistä hyvinvointia tukevaan suuntaan. Psykkisesti sairastuneiden ihmisten selviytyminen on usein kiinni monesta muusta seikasta kuin psykiatriasta. Myös taloudellisilla ja sosiaalisilla kysymyksillä on vaikutusta. Tässä mielessä kuntoutujien ja omaisten yhteisiä intressejä voitaisiin selvittää myös eläkeläisjärjestöjen toimijoiden kanssa.

Liitto on käynnistänyt strategia-keskustelun, jossa tarkastelemme toimintaamme suhteessa tulevaisuuden haasteisiin. Haemme määrittäystä palkkatyön ja vapaaehtoistyön rajanvetoon liitossa. Samalla kuvaamme keskusliiton ja sen aluetyön sekä yksittäisten yhdistysten keskinäisen työnjaon. Paikallistoimintamme on jatkossakin selvästi vapaaehtoisuuteen perustuvaa vertaistukitoimintaa. Alueellisilla yhdistyksillä on todennäköisesti kiinnostusta kehittää resurssiensa puitteissa neuvonta- ja ohjauspalveluita sekä kuntoutumista tukevaa toimintaa. Keskusliitolla on omin roolinsa viestinnässä, tutkimuksessa, kehittämisessä ja koulutuksessa sekä valtakunnallisessa edunvalvonnassa.

Liiton strategian päivittämiseen pääsevät osallistumaan kaikki, sillä



KUVA: TUULIKKI HOLOPAINEN

ensimmäinen hallituksen käsittelemä strategialuonnos lähtee kaikkien yhdistysten tutustuttavaksi alkuvuodesta. Tavoitteenamme on, että liiton strategia 2010–2015 hyväksytään huhtikuun liittovaltuuston kokouksessa.

Timo Peltovuori
päätoimittaja
toiminnanjohtaja

Ajatuksia mielenterveydestä ja vertaisuuden kokemisesta

Vielä kymmenen vuotta sitten ajattelemme, että mielenterveys kuuluu suljettujen ovien taakse tai kahdenkeskisiin keskusteluihin lääketieteen ammattilaisten kanssa. Mutta käsityksemme muuttuvat. Kaikilla meillä on mielenterveyttä, ja toisinaan voimme sen suhteen paremmin, toisinaan huonommin. Aivan kuten lähes kaikki sairastavat silloin tällöin flunssan. Ei se sen kummempaa ole.

Suurin osa mielenterveyspalveluja käyttävistä asuu omassa kodissaan, käy töissä, hoitaa lapsiaan. Psykkisen sairaus ei yleensä estä opiskelua, harrastuksia, rakkautta, avioliittoa, vaikka se on osa ihmisen olemusta. Joka kolmannella psykiatrisella avohoitopotilaalla on lapsia ja 700 000 suomalaista käyttää jotakin psykiatrista lääkitystä päivittäin.

Psykiatrisessa hoidossa on vielä tarkka raja hoitajan ja hoidettavan välillä. Millaista mielenterveystyö on, kun kohtaamme toisemme ilman ammattirooleja, kun olemme ihminen ihmisen tasolla?

Vertaisuutta on kaikkialla

Jokaisella työpaikalla ja pihamaalla on jonkinlaista vertaisuutta: hiek-

kalaatikolla leikkivät tenavat ovat saman asian, leikin, äärellä. Eduskunnassa taas kansanedustajat voivat antaa toisilleen ja tarvitta tukea, jota kukaan ulkopuolinen, ei edes oma avustaja, voi mitenkään antaa. Kokemus kouluttaa ja avaa elämässä aivan uuden oven.

Vertaisuus on yhdessä yrittämisestä, tiimissä tekemistä tai vain nauttimista. Samoja kokeneet ja nähneet, pitkin Suomea ja muualla maailmassa kokoontuvat kahvikupposelle tai menevät saunailtaan, tekevät toimintasuunnitelmia tai vain juttelevat.

Mielenterveysyhdistyksen oma-apu- ja vertaisryhmätoiminta on haastavampaa. Ihmismielen sairauksien oireet ovat supistaneet sosiaalisia verkostoja, ne ovat ehkä vieneet koulukaverit tai estäneet työssäolon ja erottaneet työtovereista. Vertaisryhmän ohjaajalla on oltava tietoa ryhmädynamiikasta ja ryhmän ohjaamisesta, vastuusta ja vaihtelusta.

Liitto kouluttaa

Mielenterveyden keskusliitto on yli viidentoista vuoden ajan kouluttanut oma-apu- ja vertaisryhmän ohjaajia yhdistyksiin. Yli 190 jä-

senyhdistyksen vertaisohjaajien kouluttamisen on oltava jatkuvaa ja tarvitsee resursseja, sillä vertaisuus on koko tämän kansalaisjärjestön toiminnan ydin ja perusta. Lisäksi liiton jäsenmäärä kasvaa tasaista tahtia.

Mielenterveyden keskusliitossa vertaisohjaajat toimivat myös Kelan ja RAY:n rahoittamien kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskursseilla. Kuntoutujat ovat aloittaneet Mielenterveyden keskusliiton kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuksen 27 vuotta sitten keskenään ja tulleet sitten siihen vaiheeseen, että ovat pyytäneet ammattilaisia avukseen.

Kurssipalautteesta näemme, että vertaisohjaajan panos on merkittävä osa kuntoutumisprosessissa. Todella harmi, että Kela ei vielä 25 vuoden kehitystyön jälkeen näe sitä riittävän merkittävänä, eikä anna sille kuuluvaa lisäarvoa kilpailuttamisprosessissa.

Kun vertaisohjaajan työtä laajennetaan koulutuksella ja tuetaan työhönsä, se tulee merkittäväksi osaksi avohoittoa ja kuntoutumista. Tämä vaatii rahoittajien, myös kuntien, Kelan, Rayn ja valtion sitoutumista. Ennen kaikkea vertaisuuden arvon näkeminen vaatii poliittista toimintaa ja tahtoa.

Vertaisuus osa mielenterveyttä

Mielenterveyden keskusliitto voi asettaa tavoitteekseen sen, että vertaisohjaaja tai vertaisavustaja on kymmenen vuoden kuluttua osa mielenterveyskuntoutujan elämää, lääkkeiden, reseptien ja terapian rinnalla. Psykoterapiaa tai muita tukimuotoja vertaisapu ei korvaa, eikä vertaisuus ole ristiriidassa tai kilpaile näiden kanssa. Psykkisesti sairastuneen on saatava kaikki se mitä hän tarvitsee säilyttääkseen itsenäisyytensä ja itsemääräämisoikeutensa.

Kun mielenterveys on osa elämää, eri palvelutahoihin ja palvelurakenteisiin kuuluvaa, meitä kaikkia koskettavaa jokapäiväistä ja arkista, psykkisesti sairastunut on osa yhteiskuntaa. Hän on osa asunpaikkakuntaansa, opintojärjestelmää, perhettä, osana koko elämää. Vertaisuus on yksi osa mielenterveydestä.

Leena Raitanen
varapuheenjohtaja
Mielenterveyden keskusliitto

Mielenterveysadressiin yli 20 000 nimeä

Valtakunnallisen mielenterveysjärjestöt ja joukko kansalaisaktiiveja käynnistivät tämän vuoden huhtikuussa nimenkeräyksen parempien mielenterveyspalvelujen puolesta. Vetoamus keräsi puolesta vuodessa 23 726 nimeä. Adressi luovutettiin peruspalveluministeri Paula Risikolle lokakuun lopulla.

Vetoamuksessa vaaditaan kunnilta päättäväisyyttä järjestää riittävät ja tasokkaat mielenterveyspalvelut sekä valtiolta sanktioita, jos kunta laiminlyö tehtävänsä huolehtia psyykkisesti sairastuneista.

Vetoamuksessa todetaan, että psyykinen sairastuminen Suomessa merkitsee vaaraa joutua yhteiskunnan ulkopuolelle ja köyhyyden kierteeseen. Psykkisiin sairauksiin tulee saada hoitoa samalla tavalla kuin fyysisiin sairauksiin, eikä hoito saa olla riippuvainen siitä, millä paikkakunnalla henkilö asuu tai mitä kieltä hän puhuu. Avohoitoa kehitettäessä huomiota tulee erityisesti kiinnittää psykososiaaliseen tukeen ja kuntoutukseen.

Kuntien mielenterveystyön suunnittelussa ja sen arvioinnissa tulee olla mukana kokemusasiantuntijoita, kuntoutujia ja heidän omaisiaan. Kolmannen sektorin toiminta ja sen rahoitus pitää varmistaa valtion tai kunnan taholta, niiden tärkeä toiminta ei saa kaatua rahoitusongelmiin. Julkisen tahon sijoitus kolmannen sektorin toimintaan maksaa itsensä varmasti takaisin.

Hoidon laatua parannettava

Vetoamuksessa perätään hoidon laatua. Allekirjoittaneiden mukaan laadukkaaksi psykiatriseksi avohoidoksi ei riitä käynti terveyskeskuksessa lääkereseptejä uusimassa. Avohoitoa tulisi kehittää esim. kotikäyntien, etsivän mielenterveystyön, riittävien asumisen tukipalvelujen ja ympärivuorokautisen avohoitopäivystyksen avulla.

Vetoamuksen luovutustilaisuudessa puhunut Mielenterveyden



Vetoamus parempien mielenterveyspalvelujen puolesta luovutettiin lokakuun lopulla. Kuvassa vasemmalta: kokemustutkija Jussi Lehtonen, MTKL:n puheenjohtaja Pekka Sauri, Omaiset mielenterveystyön tukena keskusliiton toiminnanjohtaja Kristiina Aminoff, peruspalveluministeri Paula Risikko, vetoamuksen alullepanija Kirsi Virtanen ja SMS:n toiminnanjohtaja Marita Ruuhonen (taustalla) sekä FSPC:n toiminnanjohtaja

keskusliiton puheenjohtaja Pekka Sauri viittasi puheessaan tuoreeseen Mielenterveysbarometriin.

– Barometrin mukaan psykologeista ja psykiatreista valtaosa on sitä mieltä, että mielenterveyspotilaalle annetaan liian usein vain sairaslomaa tai lääkehoitoa. Mielenterveysongelmia omakohtaisesti kokeneiden ja heidän omaistensa mukaan sairastuneet mielletään usein kroonisiksi tapauksiksi ja tavoitellaan heidän tilansa pitämistä entisellään, Sauri sanoi.

Omaisista tuettava

Omaiset mielenterveystyön tukena keskusliitto ry:n toiminnanjohtaja Kristiina Aminoff nosti tilaisuudessa esiin mielenterveyskuntoutujien omaisten kuormittuneisuuden. Omaiset mielenterveystyön tukena -järjestöjen jäsenistä vähintään 25 prosenttia tarvitsee omaishoidon tukitoimia: taloudellista korvausta

omaishoidosta ja omaa jaksamista auttavia tukitoimia.

– Omaisilla on arvokasta tietoa sairastuneen läheisensä voinnista ja arkipäivän selviämistä. Siksi heidät on otettava mukaan hoito- ja palvelusuunnitelmia laadittaessa. Samalla tulee selvittää, millainen kuntoutus- tai hoitomuoto tukisi myös omaisten itsenäistä jaksamista. Omaiset ovat tutkimusten mukaan moninkertaisessa riskissä normaalielämästään verrattuna sairastua stressiperäisiin sairauksiin, kuten masennukseen, Aminoff totesi.

Idea vetoamukseen lähti kansalaisilta

Aloite nimien keräämiseen lähti huolestuneilta kansalaisilta. Valtakunnalliset mielenterveysjärjestöt Finlands Svenska Psykosociala Centralförbundet, Mielenterveyden keskusliitto, Omaiset mielenterveystyön tukena keskusliitto ja Suo-

men Mielenterveysseura lähtivät viemään asiaa eteenpäin. Suurin osa nimistä kerättiin listoilla, joita oli esillä toimipaikoissa ja tapahtumissa. Kolmannes kirjoitti nimensä Mielenterveyden keskusliiton nettisivuilla.

Yksi vetoamuksen allekirjoittaneista oli kokemustutkija Jussi Lehtonen totesi, että julkisella puolella on vaikea päästä hoitoon kohtuullisen odotusajan sisällä.

– Päätäjien pitää puuttua asiaan nyt, ettei kuilu potilaan ja hoitoon pääsyn välillä enää kasva tulevaisuudessa lisää. Sen parantaminen alkaa koulutuksen kehittämisestä. Mielenterveysalan ammattilaisten koulutuksessa pitää painottaa ihmisläheisen ja yksilöllisen kohtelun tärkeyttä hoitosuhteissa.

Pekka Sauri eduskunnan tarkastusvaliokunnassa

Mielenterveyden keskusliiton puheenjohtaja Pekka Sauri oli eduskunnan tarkastusvaliokunnassa kuultavana marraskuussa. Hän esitteli liiton näkemystä mielenterveyslain kokonaisvaltaiseksi uudistamiseksi.

Tilaisuuden taustalla on valtioneuvoston tarkastusviraston kertomus vuodelta 2008, jossa kiinnitettiin huomiota mielenterveyslain moniin puutteisiin. Liitto on samaa mieltä

tarkastusviraston kanssa siitä, että mielenterveyslaki on puutteellinen ja riittämätön.

Nykyisellään mielenterveyslaki säätelee psyykkisesti sairastuneiden henkilöiden oikeuksia lähinnä liittyen vastentahtoiseen hoitoon tai rikolliseen toimintaan. Vastentahtoisien hoidon suhteellinen osuus on lisääntynyt 2000-luvulla, ja lainsäädännön keskeisenä tavoitteena tuleekin olla pakkotoimien vähentä-

minen psykiatrisessa hoidossa.

Liiton mukaan mielenterveyskuntoutujia koskevat keskeiset palvelut tulee koota samaan lakiin. Erityisesti on tarvetta kehittää eri toimijoiden yhteistyöhön perustuvaa laaja-alaista psykososiaalista kuntouttavaa toimintaa. Tämä ehkäisee laitoshoidon tarvetta.

Välttämättömien palvelujen saatavuus on turvattava. Jokaisella pitää olla oikeus lääkinnälliseen ja

ammattilliseen kuntoutukseen. Myös psyykkisesti sairastuneen oikeusturvaan tulee kiinnittää huomiota. Hoitoon liittyvät valitukset käsitellään niin nopeasti, että niillä on todellista merkitystä.

Vertaistuki- arpa tulossa

Mielenterveyden keskusliitto ja kymmenkunta muuta potilasjärjestöä laskevat myyntiin vertaistukiarvan ensi vuonna. Arpajaisen tuotolla tuetaan järjestöjen vapaaehtoista työtä jäsenistönsä hyväksi.

Arpajaisen toimeenpanijana on Kultareuna ry, joka on Suomen vanhin arpajaisseura.

Arpoja on myynnissä 980 000 kpl. Lisäksi pelkästään netissä ostettavia arpoja on myynnissä 20 000 kpl. Arpojen myyntiaika on 1.1.–30.6.2010. Kaikki arvat on aktivoitava Internetissä osoitteessa kultanetti.fi. Arvat maksetaan verkkopankissa.

Voittoja arpajaisissa on yhteensä 117 466 ja niiden yhteenlaskettu arvo on 1 034 640 euroa.

Arpajaisen suojelijana on tohtori Pertti Arajarvi.

Lisätietoja: www.kultareuna.fi

Petri Lehtinen lahjoitti levyjään syöpätautien klinikalle

Petri Lehtinen, 20 vuotta Viking Linella palvellut risteilyisäntä ja vuoden 2009 Miss Suomi Essi Pöysti kävivät lahjoittamassa yhdessä kirjailija-taiteilija Helena Pääkkösen kanssa yli 700 levyä HUS:n syöpätautien klinikalle. Tilaisuuteen osallistui myös henkilöunta ja potilaita.

Lehtiselle levynteko on tuttua. Häneltä on aiemmin ilmestynyt levyt "Pietu - Yö ja päivä", jolla tuettiin mielenterveystoimintaa, sekä "Pietu - Ennen kuin meet", jota jaettiin Syöpäyhdistyksen Roosa nauha -risteilyllä. Pöystin kanssa tehty levy on Lehtisen viimeinen.

Lehtinen haluaa lahjoituksellaan muistaa jokaista syöpäosaston työntekijää, aina ylilääkäristä siivoojaan.

– Jokainen ihminen on tärkeä, Lehtinen täsmentää.

Lehtinen on aktiivinen hyväntekeijä. Hän on mm. pitkäaikainen Lastenklonikoiden julkiskummi ja Mielenterveyden keskusliiton ensimmäinen Hyvän mielen lähettiläs. Lisäksi hän toimii Kauniaisten Sosiaali- ja terveystieteiden varajäsenenä sekä Syöpätautien klinikan tukiyhdistyksen jäsenenä.

Kulttuuri henkisen hyvinvoinnin tukena

Mielenterveysviikon teemana on tänä vuonna Kulttuuri henkisen hyvinvoinnin tukena. Viikko alkaa perinteisesti Kynttilätapahtumilla sunnuntaina 15.11, jolloin muistetaan itsemurhan uhreja. Viikon pää-tapahtuma on Mielenterveysmessut 17.-18.11. Lisäksi on viikon teemaan liittyen kulttuuritilaisuuksia.

Mielenterveysviikon tarkoituksena on nostaa esille mielenterveysalan ajankohtaisia kysymyksiä. Viikkoa on vietetty 1970-luvulta lähtien. Viikon aikana järjestetään lukuisia tapahtumia eri puolilla maata.

Kynttilätapahtumia yli sadalla paikkakunnalla

Mielenterveysviikko käynnistyy perinteisesti Kynttilätapahtumilla, joita Mielenterveyden keskusliitto ja sen jäsenyhdistykset yhteistyökumppaneineen järjestävät noin sadalla paikkakunnalla. Kynttilät sytyvät sunnuntaina 15.11. jo 18. kerran. Kynttilätapahtumien tarkoitus on muistaa itsemurhan uhreja ja tuoda lohtua ja antaa tukea heidän omaisilleen.

Helsingissä su 15.11. kello 16.00 Johanneksen seurakuntakoti, Korkeavuorenkatu 10 E, 2 krs. Ohjelmallisen tilaisuuden jälkeen sytytetään kynttilät Diana-puistossa (Kolmikulma).kello 16.45.

Mielenterveysmessut viikon päätapahtuma

Mielenterveysmessut järjestetään 17.-18.11. Wanhassa Satamassa Helsingin Katajanokalla. Teemana on tänä vuonna Parempaa palve-



Kynttilätapahtumia järjestetään yli sadalla paikkakunnalla.

lua. Tapahtuma on Suomen suurin mielenterveysalan messu- ja koulutustapahtuma, johon odotetaan 5000 kävijää.

Monipuolisen näyttelyn lisäksi messuilla on tasokkaita seminaareja, tietoisuuksia ja mukavaa viihdettä. Tapahtuman järjestää Mielenterveyden keskusliitto yhteistyökumppaneineen. Mielenterveysmessut järjestettiin ensimmäistä kertaa vuonna 1997.

Ueinz Theatre Group esittäytyy

Mielenterveysviikon ohjelmistoon kuuluu tänä vuonna Ueinz Theatre Groupin näytelmä. Ryhmä koostuu

mielenterveyshoitolojen asiakkaita, ammattinäyttelijöistä, tekniikoista ja filosofeista.

Finnegan's Ueinz esitykset Baltic Circle - festivaalilla: torstai 19.11. klo. 20.00 ja perjantai 20.11. klo. 20.00. Esityspaikka: Mediakeskus Lume, Hämeentie 135, Helsinki. Kesto 1 h 15 min, ei väliaikaa. Esitys on portugalinkielinen, ja se on tekstitetty englanniksi. Lippupalvelu 0600 10 800 (1,83 eur/min + pvm) tai Q-teatterin lipunmyynnistä 09-45421 333 (ti-pe 11-15) Lisätietoa ryhmästä: <http://ueinz.sites.uol.com.br/>

Kautta kiven ja kannon Helsingissä

Mielenterveysviikon ohjelmistoon kuuluu myös lausuntataiteilija Jari Miettisen runoilta, jossa hän esittää kolme Aleksis Kiven runoa Balderin salissa perjantaina 20. marraskuuta kello 19.00. Liput: kukkalippu 25 €, lehtilippu 15 €, siemenlippu 5 € (alennus mm. työttömät, opiskelijat, eläkeläiset). Balderin Sali on osoitteessa Aleksanterinkatu 12. Esityksen kesto on 45 minuuttia. Lisätietoja: <http://jarimiettinen.ttr.name, jari.miettinen@ttr.name>.

Hyvän mielen risteilyä ei järjestetä tänä vuonna

Hyvän mielen risteilyä ei ole voitu tänä vuonna järjestää, koska uudet järjestelyvaihtoehdot olisivat tulleet tarpeettoman kalliiksi niin liitolle kuin jäsenillekin. Ensi vuonna tutkitaan asia uudelleen.

Satoja tapahtumia ympäri Suomea

Imatra

su 15.11. klo 16.00 Kynttilätapahtuma Puu-Kahvilassa. Mukana seurakunnan edustaja. Järjestäjä: Imatran Mielenterveys ry to 19.11. klo 12 - 16 Mielenterveysforumissa Imatralla Karelia-salissa mukana Imatran Mielenterveys ry. Teemana tänä vuonna Kulttuurien kohtaaminen.

Joutseno

su 15.11. klo 18.00 Kynttilätapahtuma Joutsenon kappelissa. Ohjelmassa Pinja Kauhasen musiikkia ja seurakunnan edustaja on myös mukana. JOMI ry

Lahti

su 15.11. klo 17 alkaen Kynttilätapahtuma Lahden torilla, Kynttiläkulkue torilta Ristinkirkon portaille. Yhteistyössä Päijät-Hämeen mielenterveysrytyn tuki ry, Lahden srk ja omaiset mielenterveysrytyn tukena ry.

ti 17.11. klo 9.30-17.00 retki Mielenterveysmessuille. Käynti myös luonnontieteellisessä museossa. Järjestäjä: Päijät-Hämeen mielenterveysrytyn tuki ry.

to 19.11. klo 18-20 paneelikeskustelu Lahden kirjaston auditoriossa aiheena Vammaislaki ja mielenterveys. Yhteistyössä: Omaiset mielenterveysrytyn

tukena ry, Klubitalot ry ja Päijät-Hämeen mielenterveysrytyn tuki ry.

Oulu

su 15.11. klo 18 Kynttilätapahtuma Rotuaarilla. Pastori Juha Kylösen puheen jälkeen lähdemme kynttiläkulkueena kohti seurakunnan Hautajaishuoneistoa, Kajaaninkatu 1, jonka läheisyyteen jätämme kynttilät. Huoneistossa on kahvitarjoilu, lauluryhmä sekä pastori ja diakoniatyöntekijöitä.

ke 18.11. klo 12-14 Makkaran paistoa Mielenviireydessä. Hoidamme mieltä ja kehoa takkatulen loimussa. Ilmoittautuminen 16.11.mennessä. Makkaraa varataan 25:lle mielenterveyskuntoutujalle ja paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä puh. 041 548 5177

pe 20.11. Kylpylämatka Kalajoelle SaniFaniin. Mukaan matkalle mahtuu 40 mielenterveyskuntoutujaa. Matkan hinta on 10e, joka sisältää matkan, kylpylälipun ja lounaan. Ilmoittautumiset ja maksut 16.11.mennessä puh. 041 548 5177.

Pietarsaari

su 15.11. klo 18.00 Kynttilätapahtuma Pietarsaarella Raati-huoneen edustalla torin laidalla. Tapahtuma järjestetään yhdessä paikallisten seurakuntien ja ruotsinkielisen mielenterveysyhdistys Contact rf:n kanssa. Tilaisuudessa puhuu seurakunnan pappi ja molempien yhdistysten edustajat. Tilaisuuden jälkeen menemme Contact rf:n tiloihin juomaan kahvit ja seurustelemaan.

Pohjois-Karjala

Mielenterveysviikolla Infopiste kirjastossa lasten- ja nuorten osastolla, Koskikatu 25, Joensuu

la 14.11. klo 14.00-18.00 Hullun Hauska Iltapäivä, Teatteriravintolassa, Rantakatu 20, Joensuu. Esiintyjinä hanuritaiteilija Viktor Akulov, musiikkokoulun johtaja Juri Akulov, laulutaitelijat Esa A. Luukkainen ja hanuristi Arto Tarkkonen, Pikkujoulupätkäpukki. Tanssittavat Duo Maukoset Arpajaiset. Lipun hinta 5

su 15.11. klo 18:00 Savonlinnassa Kynttiläkulkue itsemurhan tehneiden muistolle, alkaen torilta ja päättyen hartaushetkeen Talvisalon kappelissa.

Keskiäkäinen nainen kulttuurisena olentona

Seminaari 20.11.2009 klo 12-16

Majakka, Minna Canthin katu 4 C 3. krs, Kuopio

Seminaarissa käsitellään keski-ikäisiin (tai keski-ikäisiin) naisiin liittyviä käsityksiä ja myyttejä. Asiaa tarkastellaan kehon, työtoveruuden ja kulttuurin näkökulmasta.

Ohjelma

- 12.00 Kahvitarjoilu
- 12.20 Seminaarin avaus
- 12.30 Myyttejä keski-ikäisistä naisista kulttuurisena olentona Anniina Aunola, tanssipedagogi
- 14.15 Kollegana keski-ikäinen nainen - työyhteisön haaste Jari Koskisuu, tietokirjailija, kouluttaja
- 15.15 Keski-ikäinen nainen kulttuurisena olentona Mauri Tybäkinoja, talousjohtaja, MTKL

Seminaari on maksuton.

Ilmoittautuminen tarjoilun vuoksi 18.11.2009 mennessä: irmeli.markkanen@mtkl.fi.

Järjestäjä: Mielenterveyden keskusliitto.

ma 16.11. klo 12.00-15.00
Keskustelutilaisuus Mielenterveystyön tulevaisuus Suomessa, Linnalan Seniorikeskuksessa, Sotilaspojankatu 7, Savonlinna, mukana mm. psykiatrian ylilääkäri Hannu Juvonen, Sosterista ja Raimo Matikainen, MTKL ry:stä klo 14.00 Kuosikulman muotinäytös Kotikievarissa, Värtsilänk. 2, Joensuu
klo 18:00 Me selviytyjät -ryhmä kokoontuu Kiteen ev.lut. seurakuntatalolla. Vieraana toiminnan ohjaaja Anne Ilmakari - Hämmäläinen, Itäinen tiimi ry:stä

ti 17.11. klo 10.00 alk. Tanssitapahtuma Tuulessa, esiintyvät Pia Lindy, tanssi, Mammu Koskelo, laulu, kantele, + työpaja, Kotievarilla, Värtsilänkätu 2, Joensuu
klo 12.00 – 15.30 Omais- ja potilasneuvoston teemallinen iltapäivätapahtuma, Ilomantsissa, Kalevalasalissa, Soihtulantie 5, Ilomantsi

ke 18.11. klo 9.00 – 13.00 Toiminnallinen päivä: Soi ja tanssii Paiholan sairaalan juhlasalissa, Soittamassa hanuria Jorma Kultamaa klo 10.00-11.00, lisäksi tanssia sekä tietoisuuksia yhdistyksiltä, Sairaالاتie 6 A, Paihola
klo 12.00 – 15.00 "Kulttuuri ja mielenterveys" -tapahtuma, Servossa –nuorisotalolla Kumunkatu 26, Outokumpu
klo 15.00 alk. Yleisöluento Psykonomia-aate itsehoiton mahdollistajana, tj. Jorma Heikkinen Psykonomiaopistosta, Savolan toimitiloissa, Savolankatu 8, Savonlinna
klo 18.00 – 19.00 Yleisöluento Elinkaaremme ja elämäntar koitus, luennoi Ensio Larema, Kotikievarissa, Värtsilänkätu 2, Joensuu
klo 18.00 – 19.00 Tanssitapahtuma Tuulessa, Monitoimitalossa, Kylmäojantie 49, Lehmo

to 19.11. klo 12.00 – 16.00 Seminaari aiheesta Mielenterveystyön tulevaisuus, vieraina tutkijaprofessori Kristian Wahlbeck THL:stä, psykonomi Jorma Heikkinen ja lakimies Merja Karinen MTKL:sta, Carelicumin auditoriossa, Torikatu 21, Joensuu

pe 20.11. klo 13.00 – 14.00 Liiku terveys mielessä, jumppatuo kio (liikuntavaatetus). Ohjaa erit.liikun.ohjaaja Marja-Leena Laakkonen, Joensuun Areenalla, Joensuu

Yhteistyössä: Itäinen tiimi ry, Omaiset mielenterveystyön tukena P-K:n yhdistys ry, Joensuun Seudun, Mielenterveysseura ry, P-K:n Mielenterveydentuki ry, Yhteisöta Kotikievari, Soroppi ry, Kotikartanoyhdistys ry, Outokummun mty Välke ry, Kiteen mty Pilke ry, Savonlinnan mty Savolaiset Selviytyjät ry, Ilomantsin mty Ilo ry



Mielenterveystyömessut ovat Mielenterveysviikon päätapahtuma.

Pyhäjärvi

su 15.11. Sytytetään kynttilät työnpatsaalla itsemurhan tehneiden muistolle, josta kahville Tarinatupaan

ma 16.11. Yhteislaulua tarinatu valla laulattajana Pekka Multala

ti 17.11. Hernekeitto tarinatu valla omakustannushintaan

ke 18.11. Päiväkeskus virikkeessä yhteislaulua laulattajana Seppo Kangasharju, Tauno ja Irja Pietikäinen

to 19.11. Tarinatu valla Bingo

pe 20.11. Muksuteekin lapsikuoro esiintyy tarinatu valla

Yhteistyössä: Nativa ry, Kynkkä ry, Päiväkeskus Virike

Raahe

su 15.11. Kynttilätapahtumat itsemurhan uhrien muistolle: Raahessa kynttilät sytyvät klo 18.00 Härkätorin puistossa. Tilaisuuden jälkeen kahvitilaisuus Jäsentuvalla. Vihannissa kynttilät sytytetään Vesipuistossa klo 18.00, jonka jälkeen kahvitilaisuus Toimintakeskuksella. Pyhäjoelta järjestetään kyyditys Raahen tapahtumaan, lähtö klo 17.15 Puhtolasta. Ilmoittautumiset kyyditykseen Jäsentuvalle puh. (08) 223 7343

ma 16.11. Taidenäyttelyn avajaiset klo 10.00 Jäsentuvalla. Runovartti klo 13.00 Jäsentuvalla. Teemana marraskuu.

ti 17.11. klo 10 – 17.00 Avoimet ovet Jäsentuvalla ja toimintakeskus Vihernikkarissa (Rantakatu 9). Toimintoja esittelevät henkilökunta ja vapaaehtoiset. Vihernikkarissa kilpailuja, tarjouksia ym. Toivotamme erityisesti koululuo-

kat ja työyhteisöt tutustumaan Raahen mielenterveystyöhön ja vapaaehtoistoimintaan. Runovartti klo 13.00 Jäsentuvalla. Teemana Rakkaus.

ke 18.11. Runovartti klo 13.00 Jäsentuvalla. Teemana Huumori. Duurissa ja mollissa – kokemuk sia masennuksesta ja uupumisesta klo 18.00 Raahe-salissa.

Illan toteuttajina ovat psykiatrian erikoislääkäri Mari-Kaarina Hiltunen, työterveyshoitaja Päivi Tuomainen ja kokemusasiantuntija Martti Lievonen. Musiikista vastaa Jere Lilja. Tilaisuuden avaa Raahen seudun hyvinvointituntuntayhtymän johtaja Hannu Kallunki. Vapaa pääsy.

to 19.11. klo 10.00 Virtaa kulttuurista Jäsentuvalla. Piritta Rossi Raahen kulttuuritoimesta esittelee Raahen kulttuuritarjontaa sekä alustaa keskustelua kulttuurin merkityksestä. Kahvitarjoilu. Runovartti klo 13.00 Jäsentuvalla. Teemana Kaipaus.

pe 20.11. Rolle-Nalle konsertoi lapsiperheille klo 10.00 Raahen seurakuntakodilla. Osallistujille maksuton ateria konsertin jälkeen. Teatterinäytös Taistelevat koppelot klo 19.00 Pattijoen Kuuselassa. Liput jäsenhintaan 6 e ennakoon Jäsentuvalta.

Järjestäjä: Raahen Psykye ry, www.raahenpsykye.fi

KYNTTILÄTAPAHTUMA

ITSEMURHAN TEHNEIDEN MUISTOLLE

15.11.2009

Johanneksen seurakuntakoti
Korkeavuorenkatu 10 E, 2. krs

OHJELMA

Klo 16.00

Klo 16.45

Klo 17.00 – 18.00

Ohjelmaa kirkon seurakuntasalissa

Musiikkia
Markku Turunen, kanttori,
Helsingin Tuomiokirkkoseurakunta

Tilaisuuden avaus
Henri Rinkinen, Mielenterveyden keskusliitto

Omaisen puheenvuoro
Kari Närhi

Musiikkia
Veera Railio, laulu ja viulu
Maija Ruuskanen, laulu ja piano

Puhe
Läheisen itsemurhasta selviäminen
Pekka Sauri, puheenjohtaja,
Mielenterveyden keskusliitto

Tilaisuus päättyy, jonka jälkeen sytytämme kynttilät Diana-puistoon (Kolmikulma).

Kynttilät palavat Diana-puistossa

Tapahtuman järjestävät Mielenterveyden keskusliitto, pääkaupunkiseudun mielenterveysyhdistykset ja Helsingin seurakuntayhtymä.

Savonlinna

su 15.11 klo 10.00 Mielenterveyskuntoutujien kirkkopyhä Savonlinnan Tuomiokirkko.
su 15.11 Kynttiläkulkue, lähtö klo 18.00 torilta suuntautuen Talvisalon kappeliin, jossa hartaushetki.

ma 16.11. klo 12-15 keskustelutilaisuus Linnalassa, aiheena Mielenterveyden tulevaisuus Suomessa ja Savonlinnassa. Alustajina tj Raimo Matikainen ja psykiatrin ylilääkäri Hannu Juvonen. Tilaisuus järjestetään yhdessä Linnalan seniorityön kanssa.

ti 17.11. klo 14 jäseniltapäivä, aiheena Kulttuuri henkisen hyvinvoinnin tukena.

ke 18.11. klo 15 Psykonomia-luento, Savolankatu 8. Luennoitsijana tj Jorma Heikkinen. Järjestäjä: Savolaiset Selviytyjät ry

Sotkamo

su 15.11. klo 18.00 Kynttilätapahtuma siunauskappelilla

ti 17.11. klo 10.00-15.00 Koulutus- ja keskustelutilaisuus oikeuksista ja etuuksista Vuokatinhovi, Mukana lakimies Merja Karinen MTKL:sta. Ilmoittautumiset 4.11. mennessä Teija Mankiselle puh.040 5585 179 / teija.mankinen@pp.inet.fi kahvitarjoilun takia.

ke 18.11. Antti Lankinen ja Riitta Kormilainen vierailivat Sotkamon Mielenterveyden tukiry:n tilaisuudessa Turinatuvalalla, Akkonientie 9

Järjestäjä: Sotkamon Mielenterveyden tukiry, www.sotkamon-mielenterveydentuki.fi

Tampere

su 15.11. klo 18 Vanhan kirkon edessä Tampereen keskustorilla Kynttilätapahtuma, jolloin muistetaan itsemurhan uhreja. Tilaisuuden jälkeen kahvihetki Ruusan kahvilassa.

ma 16.11. klo 18 pääkirjasto Metsossa (luentosali 1) Tuuleta mieltäsi 10-vuotisjuhlatapahtuma "Koulun mahdollisuudet tukea lasten hyvinvointia", professori Tuula Tamminen. Yhteistyössä: Mielenterveysyhdistys Taimi ry, Muotialan asuin- ja toimintakeskus ry, Kriisikeskus Osviitta, Mannerheimin lastensuojeluyhdistys, Omaiset mielen-tervyyden tukena Tampere ry, Sopimusvuori, KELA ja Tampereen kaupunki.

to 19.11. klo 15 Pirkonhovi, Kiusattu - lyhytelokuva koulukiusaamisesta. Ensi-ilta. klo 18 Lunarock, Tullikamarin Klubi. Esiintyjänä Kristian Meurman, Jani Wickholm, Kummahempu ja lopunajan voidellut, Neljäs avain, Viimeinen myyntipäivä, Ketunnenät ja Lomo. Juontajana Perttu Pesä. Liput 15 e. Yhteistyössä: Mielenterveysyhdistys TAIMI ry, Kriisikeskus Osviitta, Muotialan asuin- ja toimintakeskus ja Sopimusvuori ry.

Turku

su 15.11. klo 18.00 Kynttilät sytyvät itsemurhan uhrien muistoksi Liljan patsaalla. Liljan patsaalta

kynttiläkulkue jatkaa Tuomiokirkon portaille. Halukkaille on järjestetty iltahartaus Turun Tuomiokirkon sivukappelissa klo 18.30.

Yhteistyössä Surunauha - Itsemurhan tehneiden läheiset ry ja Turun Mielenterveysyhdistys ITU ry.

Kohtaamispaikka avoinna klo 17-18, jolloin ilmainen kahvitarjoilu.

to 19.11. Turun Mielenterveysyhdistys ITU ry täyttää 25 vuotta! Juhlomme Läänin virastotalolla, tervehdyksen vastaanotto klo 14.30 toisen kerroksen aulassa. Juhla virastotalon Aitiopaikkaravintolassa klo 15.00 alkaen, kutsuvieraat ja ilmoittautuneet jäsenet ovat tervetulleita juhlaan. Kutsuvieraiden ilmoittautuminen 20.10.2009 mennessä ja yhdistyksen jäsenten ilmoittautuminen 26.10 - 4.11.2009 välisenä aikana.

Opin ja osallistun -projektin näyttely "Taipuu vaan ei katkea? Mielenterveyden häiriöt ja niiden omakohtainen kokeminen" Läänin virastotalon toisen kerroksen aulassa 19.11.2009

pe 20.11. klo 14.00 Aurinkohetki ITUn Kohtaamispaikassa, avoimet ovet Keskustelemme Kohtaamispaikassa siitä, miten taide- ja kulttuuriharrastus on auttanut eteenpäin ja lisännyt voimavaroja kuntoutumisen aallokossa. Itulaiset kertovat kokemuksistaan taiteen ja kulttuurin parissa. Myös toimiston puolelle voi tulla tutustumaan klo 14.00-15.30. Kahvitarjoilu, vapaa pääsy. Järjestäjä: ITU ry

Varkaus

su 15.11. klo.18.00 Kynttilätapahtuma mielituvalla. Mukana myös Arja Päivarinta. Kahvitarjoilu.

ma 16.11. Avoimet ovet 10.00-14.00.

pe 20.11. klo. 14.00 Laila-musiikki

Järjestäjä: Varkauden seudun mielenterveysväki ry

Mielenterveysfoorumi

KULTTUURIT KOHTAAVAT

**Imatran kulttuurikeskuksen Karelia-salissa
torstaina 19.11.2009 klo 12.00**

- 12.00 – 12.10 **Avaus**, suunnittelutoimikunnan puheenjohtaja **Lasse Wallenius**
12.10 – 12.20 **Kaupungin tervehdys**, sivistystoimen toimialajohtaja **Jussi Virsunen**
12.20 – 13.00 **Venäläisenä Suomessa**, kirkkoherra, isä **Timo Tynkkynen**, Lappeenrannan ortodoksinen srk
13.00 – 13.30 **Olenko erilainen?**, sosiaalityöntekijä **Eeva Peltola**, Joutsenon vastaanottokeskus
13.30 – 14.15 **Tauko**, järjestäjät esittäytyvät, Cafe Paussin maksulliset palvelut käytettävissä
14.15 – 14.30 **Draamaryhmä**, Imatran srk:n nuoret
14.30 – 15.15 **Romaanit, oma tuntematon vähemmistöme**, suunnittelija **Malla Laiti**, Etelä-Suomen lääninhallitus
15.15 – 16.00 **Rohkeutta vuorovaikutukseen**, maahanmuuttajaohjelman kehittämisspäällikkö **Johanna Matikainen**, Suomen Punainen Risti

Esitysten jälkeen keskustelua, kysymyksiä, mielipiteitä, näkemyksiä, toiveita, ehdotuksia.

Kenelle Foorumi on tarkoitettu ihmisille, joita kiinnostaa pohtia erilaisuuden ja samanlaisuuden kysymyksiä ja kuulla niistä virittäviä alustuksia. Tervetulleita ovat niin "erilaiset" kuin "samanlaiset", mielenterveyden ammattilaiset, opiskelijat ja yhteisöjen edustajat sekä asiasta kiinnostuneet yksityishenkilöt.

Miksi ■ jotta ymmärtäisimme paremmin omaa suhdettamme "erilaisuuteen"
■ jotta ymmärtäisimme erilaisten ajatusten ja tapojen merkitystä arjessa
■ jotta voisimme tukea toisiamme
■ jotta voisimme olla edes vähän parempia lähimmäisiämme toisillemme

Osallistuminen foorumin ohjelmaan on kaikille ilmaista.

Järjestäjät Imatran mielenterveyspalveluiden vastuualue
Kaakkois-Suomen sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry
Imatran seurakunta
Imatran klubitilo
Imatran mielenterveys ry
Etelä-Karjalan omaiset mielenterveyden tukena ry
Suomen Punainen Risti

OLET SYDÄMELLISESTI Tervetullut

Pestuumarkkinat Hyvinkäällä

Keskiviikkona 18.11.2009 klo 18.00
Ravintola Hopealyhty, Hämeenkatu 2-4, Hyvinkää

Eri ammattialojen edustajat lahjoittavat 1-2 päivän työpanoksensa pestaajille.

Pestattavana muun muassa:

Kansanedustaja Tarja Tallqvist
Hyvinkään kaupunginjohtaja Raimo Lahti
Uudenmaan maakuntajohtaja Ossi Savolainen
Ravintolapäällikkö Sari Komulainen
Pohjois-Karjalan Mielenterveyden Tuki ry:n toiminnanjohtaja Raimo Matikainen

Illalliskortti 35 euroa

(Sisältää tervetuliaijuoman, ruokailun ja täytekakkukahvit.)

Luvassa on myös arpajaiset.

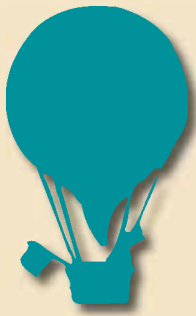
Tuotto käytetään Hyvinkään Verso ry:n toimintaan.

Illalliskortteja myyvät

Hyvinkään Verso ry,
Välanojanpolku 4 (ma-to 9-15, pe 9-14)
Hyvinkään terveyskeskuksen kahvio
Sandelininkatu 1
Hyvinkään verso ry:n hallituksen jäsen
Matti Poutiainen, puh. 044 534 642

Järjestäjä:

Hyvinkään Verso ry



MIELENTERVEYS MESSUT 2009

17.–18.11.2009 Wanha Satama, Helsinki

**Parempaa
palvelua**

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

YLEISÖLUENNOT

TIISTAINA 17.11.

- 11.15–11.45 Vältä ylivelkaantuminen – hae ajoissa tukea**
Anne Vierelä, velkaneuvoja, Mielenterveyden keskusliitto
- 12.00–12.30 Ensinäytös – erikoissairaanhoidon vertaisohjaajat**
Tuula Heikkilä, osastonhoitaja ja vertaisohjaajat, HUS Peijas kuntoutuskeskus
- 12.45–13.15 Mielenterveyden edistäminen työssä**
Kirsi Ahola, erikoistutkija, PsT, Työterveyslaitos
- 16.15–17.00 Skitsofrenian uudet hoitomuodot**
Heikki Nikkilä, LT, apulaisylilääkäri, HYKS, Psykiatria

KESKIVIKKONA 18.11.

- 12.15–12.45 Välineitä vanhemmuuden tukemiseen – kun vanhemmalla on mielenterveysongelma**
Ilse-Maj Parviainen, koulutussuunnittelija, Mielenterveyden keskusliitto
Tytti Solantaus, Lastenpsykiatri, tutkimusprofessori, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos
- 12.45–13.15 Mielenterveyskuntoutujan omainen – palvelun käyttäjä vai tuottaja**
Kristiina Aminoff, toiminnanjohtaja, Omaiset mielenterveystyön tukena keskusliitto ry
Kaija Ray, Projektivastaava, Omaiset mielenterveystyön tukena keskusliitto ry
- 15.45–16.30 Oppimisvaikeudet ja mielenterveysongelmat**



MONIPUOLINEN SEMINAARIOHJELMA

Sosiaali- ja terveysalan ammattihenkilöstölle ja muille ajankohtaisista aiheista kiinnostuneille suunnattu monipuolinen seminaariohjelma on valmistunut. Seminaarilippuun sisältyy näyttely ja oheisohjelma.

Pyydä lähettämään: Mielenterveyden keskusliitto, puh. (09) 565 7730, sähköposti: tatu.halonen@mtkl.fi tai lue netistä www.mtkl.fi/mielenterveysmessut

OHEISOHJELMAA

Messujen aikana on D-salissa runsaasti ohjelmaa: musiikkia, Hyvän mielen bingoa ja yhteislaulua sekä kirjailijavierailuja. Emäntänä toimii laulaja, juontaja Tarja Jyväskylä.

TIISTAINA 17.11. KLO 12.30 AVAJAISET

KESKIVIKKONA 18.11. KLO 15–17 MIELITIETTY-DEITTITAPAHTUMA – LÖYDÄ OMA MIELITIETTYSI!

Tervetuloa!



Mielenterveyden
keskusliitto
yhteistyö-
kumppaneineen

Tutustu näyttelyyn, nauti oheisohjelmasta ja kuule yleisöluennot!

Sisäänpääsy: 5 euroa

Ohjelma netissä www.mtkl.fi/mielenterveysmessut

Mielenterveysbarometri 2009:

Laadukas hoito keskittyy yksityiselle sektorille

Kaksi kolmesta mielenterveysbarometrin kyselyyn vastanneesta mielenterveysalan ammattilaisesta on melko vakuuttunut siitä, että paremmat mielenterveyspalvelut kohdistuvat hyväosaisille, koska heillä on paremmat taloudelliset edellytykset hankkia niitä yksityiseltä sektorilta. Psykologit (79%) uskoivat psykiatereja (57%) voimakkaammin siihen, että hyväosaisuus auttaa saamaan parempaa hoitoa.

Väitteeseen siitä, että alan parhaat kyvyt siirtyisivät taloudellisista syistä työskentelemään yksityiselle sektorille, uskoi 63 % psykologeista ja 37 % psykiatreista.

Enemmistö (59 %) ammattihenkilöistä arveli pätevän henkilöstön haluttomuuden muuttaa haja-asutusalueelle olevan merkittävä tekijä sille, että hoitoresurssit keskittyvät suurempiin asutuskeskuksiin.

Tulokset käyvät ilmi Mielenterveyden keskusliiton TNS Gallup Oy:llä teettämästä mielenterveysbarometristä. Siihen haastateltiin psykiatrien ja psykologiensa lisäksi mielenterveyskuntoutujia ja heidän omaisiaan sekä suomalaista väestöä.

Hoidossa annetaan periksi liian helposti

Mielenterveysongelmat omakohtaisesti kokevat ja heidän omaisensa uskovat, että kuntoutuja mielletään liian usein krooniseksi tapaukseksi, ja heidän tilansa kohentamiseksi tyydytään vain tavoittelemaan sen pitämistä entisellään.

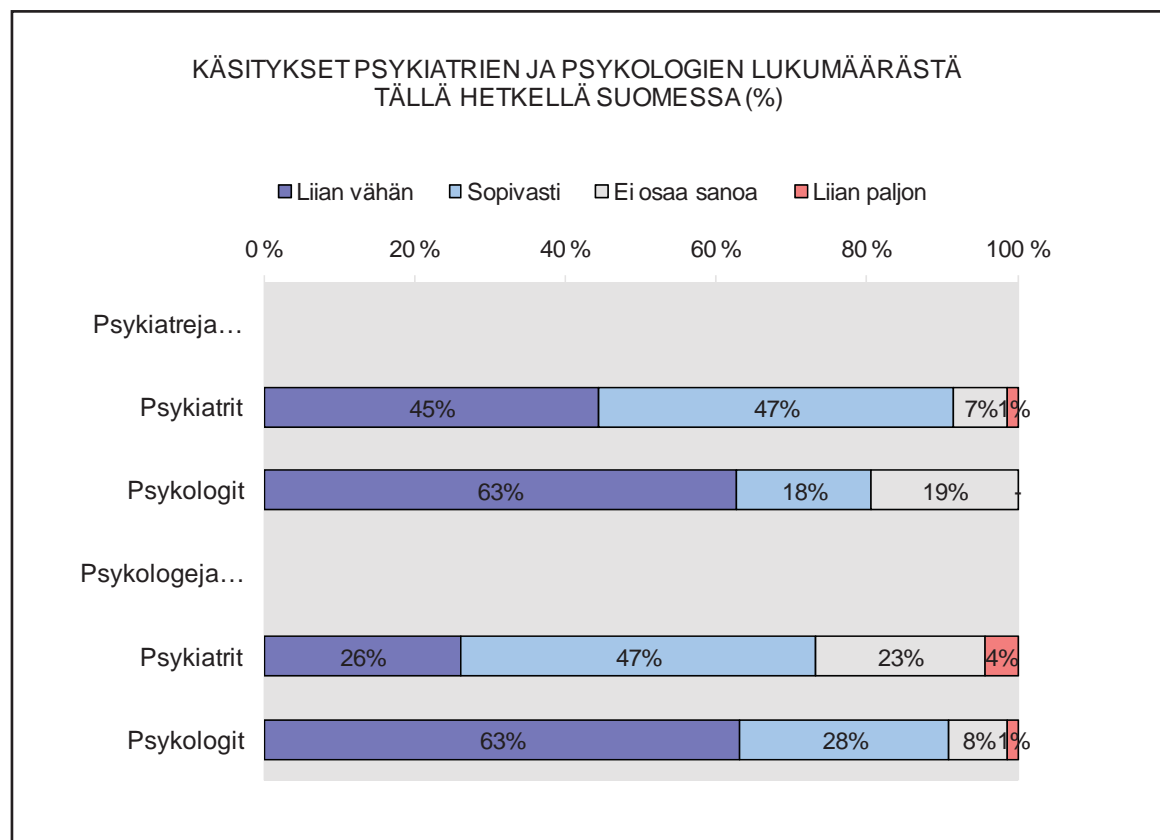
Joka kolmas kuntoutuja (34 %) on tästä täysin vakuuttunut ja käytännössä yhtä moni (30 %) jokseenkin tätä mieltä. Omaisista 23 prosenttia otti tiukasti kantaa, 48 prosentin valitessa vaihtoehdon ”jokseenkin samaa mieltä”. Ammattilaisten käsitykset jakautuivat puolesta ja vastaan. Melkein joka toisen (48 %) mielestä tilanne on enemmän tai vähemmän totta tänä päivänä, mutta 43 prosenttia ei usko väitetyä vastaavan todellisuutta.

Psykologeista 86 % ja psykiatreista 65 % oli sitä mieltä, että mielenterveyspotilaille annetaan liian usein vain sairaalomaata tai lääkehoitoa, mutta ei mitään muuta.

Leimaantumisen lisääntyminen

Mielenterveyskuntoutujista 38 prosenttia tuntee joutuneensa leimatuksi sairautensa tähden. Tässä on tapahtunut selkeä muutos huonompaan suuntaan, sillä vuotta aiemmin prosenttiluku oli 27.

Joka toinen omainen (52 %) arvioi oman läheisen kuntoutujan joutuneen leimatuksi sairautensa vuoksi. Vuonna 2008 luku oli 46 %.



Ammattilaisten mielestä Suomessa on psykiatereja riittävästi, mutta psykologeja liian vähän.

Mielenterveysalan ammattilaisten käsitys tilanteesta on selkeästi negatiivisempi. Heistä peräti 74 prosenttia arvelee mielenterveyskuntoutujien leimautuvan terveydellisistä syistä.

Lama iskee mielenterveyskuntoutujiin

Kaikkien tutkimukseen osallistuneiden ryhmien selkeät enemmistöt uskovat heikentyneen taloustilanteen vaikuttaneen negatiivisesti mielenterveyskuntoutujien asemaan. Omaiset ja kuntoutujat itse ovat tästä kaikkein vakuuttuneimpia. Jälkimmäisistä kolme neljästä ja ensin mainituista jopa neljä viidestä on tätä mieltä.

Kaksi kolmesta mielenterveysalan ammattilaisista jakaa käsityksen. Väestöstä 56 prosenttia pitää todennäköisenä, että kuntoutujien asema on heikentynyt taloustilanteen kääntyttyä huonompaan suuntaan.

Vastaajille annettiin myös vaihtoehto ”pysynyt osapuolteen ennallaan”. Joka neljäs kansalainen ja lähes viidesosa ammattilaisista valitsi sen, kuntoutujista ja omaisista vain kourallinen.

Yhtä harva omainen tai kuntoutuja arveli tilanteen kohentuneen. Väestöstä ja ammattilaisista tällaisia ajatuksia oli 17 prosentilla.

Vaikea puuttua – vaikea kohdata

Miten pitäisi puuttua tilanteeseen, kun havaitsee lähipiirissään – työelämässä tai yksityiselämässä – mielenterveysongelmia, jotka edellyt-

täisivät hoitoa? Useimmat, myös mielenterveysalan ammattilaisten selkeä enemmistö, toteavat, että tällainen tilanne on varsin vaikea. Ammattilaisista yhteensä 83 prosenttia on tätä mieltä. Väestöstä 89 prosenttia ajattelee vastaavasti, mielenterveyskuntoutujista 85 ja heidän omaisistaan 94 prosenttia.

Mielenterveysongelmat koetaan hankalaksi työelämässä. Kaikkien mielenterveysbarometriin haastateltujen ryhmien selkeät enemmistöt (melkein 80 % kustakin) ovat vakuuttuneita siitä, että jos tiedetään, että työntekijällä tai esimiehellä on mielenterveyden ongelmia hän voi menettää työpaikkansa, asemansa tai arvostuksensa yrityksessä. Kuntoutujat pitävät tilannetta tässä suhteessa kaikkein ongelmallisimpana. Heidän paristaan nimittäin löytää muihin ryhmiin verrattuna kaksin verroin (38 %) sellaisia, jotka ovat asiasta täysin vakuuttuneita.

Vain vajaa kolmannes kuntoutujista ja heidän omaisistaan on sitä mieltä, että nykyisin on tarpeeksi tarjolla tietoa ja ohjeita siitä, milloin ja miten läheisten olisi syytä puuttua vaikeaan tilanteeseen. Molempien valtaenemmistö (kuntoutujista 62 ja omaisista 68 %) on päinvastaista mieltä. Myös kolme neljästä mielenterveysalan ammattilaisesta pitää asiasta tarjolla olevaa informaatiota liian vähäisenä. 70 prosenttia kansalaisista jakaa käsityksen.

Työyhteisössä vaietaan

Kaikki tutkimukseen osallistuneet ryhmät olivat varsin yksimielisiä siitä, että mikäli jollakulla työntekijöistä ilmenee mielenterveysongelmia,

asia heijastuu koko työyhteisöön.

Väestön enemmistö ei mielellään kertoisi mielenterveyteen liittyvistä ongelmistaan työtovereilleen. Varsinkin nuorille asia olisi erityisen hankala. Alle 25-vuotiaista peräti 70 prosenttia totesi, ettei mainitsisi ongelmista lainkaan kollegoilleen. Eläkeikää lähestyville tämä ei olisi aivan samanlainen ongelma. Silti heistäkin joka toinen (49 %) mieluummin jättäisi uutisen kertomatta.

Moni (45 %) ei mainitsisi asiasta esimiehelleen, mutta 42 prosenttia tekisi niin. Alan ammattilaiset toimisivat aivan vastaavalla tavalla, mikäli mielenterveyden ongelmat kohtaisivat heidät itsensä. Vain 36 prosenttia kertoisi ongelmistaan työtovereilleen, 51 prosentin pysyessä vaii. 48 prosenttia informoisi tilanteesta esimiestään, kun 43 prosenttia pitäisi terveydentilansa omana tietonaan.

Nämä ongelmat omakohtaisesti tuntevilta kysyttiin, mitä tällaisessa tilanteessa pitäisi tehdä.

Omaisten selkeä enemmistö (72 %) piti tärkeänä, että ongelmista kerrottaisiin esimiehelle. 61 prosenttia suositteli, että kuntoutuja informoisi myös työtovereitaan. Kuntoutujien enemmistö (58 %) arveli, että esimiehelle asiasta on syytä kertoa, mutta yhtä moni (57 %) pitäisi parempana, että asiasta jätettäisiin mainitsematta kollegoille.

Työelämään kaivataan joustoa

Mielenterveysongelmat eivät saisi automaattisesti johtaa työelämästä luopumiseen, vaan tilanne tulisi voida ensisijaisesti sopeuttaa työn-

tekijän terveydentilaan. Ajatus esitetään erittäin voimakkaana. Mielenterveyskuntoutujista peräti 73 prosenttia on ehdottomasti tätä mieltä. Kuntoutujien omaisista yhtä moni ajattelee samalla tavalla.

Mielenterveysalan ammattilaisten, psykiatrien ja psykologiensa, selvä enemmistö (63 %) pitää erittäin tärkeänä, että työyhteisön jäsenen kohdatessa mielenterveysongelmia työtehtäviä pyrittäisiin sopeuttamaan hänen työkykyänsä ja terveydentilaansa. Väestöstä kaksi kymmenestä (37 %) edellyttää, että töitä pitäisi voida sopeuttaa kuntoutujan tilanteen mukaan ja lisäksi puolet on jokseenkin samaa mieltä asiasta.

Mielenterveysbarometri

Tutkimusta varten haastateltiin mielenterveyskuntoutujia ja heidän omaisiaan. Lisäksi tutkittiin mielenterveysalan asiantuntijoiden ja suomalaisen suuren yleisön käsityksiä.

Yhteensä haastateltiin 300 kuntoutujaa ja omaista. Tutkimusta varten tehtiin satunnaisotanta Mielenterveyden keskusliiton jäsenrekisteristä. Asiantuntija-aineisto koostuu 330 psykiatrin ja psykologin Internet -kyselystä. Väestöhaastatteluja tehtiin yhteensä 611 Gallup Kanavalla. Aineisto edustaa maamme 15-74 -vuotiaista väestöä (pl. Ahvenanmaan maakunnassa asuvat).

Kuntoutuja/omais- ja asiantuntijakyselyissä tiedusteltiin samoja asioita. Kuntoutujat arvioivat omaansa, omaiset heidän lähipiirinsä kuntoutujan tilannetta, asiantuntijat ja väestö kyseisten seikkojen tilaa Suomessa yleensä.

Tutkimus on tehty yhteistyössä Suomen Psykiatriyhdistyksen ja Suomen Psykologiliiton kanssa.

Vastaajien yksityisyys suojattu

Vuositaisen kyselyn toteuttaa TNS Gallup Oy (entinen Suomen Gallup Oy). Kuntoutujien ja omaisten puhelinnumerot on poimittu satunnaisotoksena liiton jäsenrekisteristä.

TNS Gallup Oy käyttää rekisteriä vain Mielenterveysbarometrin yhteydessä ja tuhoaa sen tutkimuksen valmistumisen jälkeen. Missään vaiheessa vastaajan henkilöä ei yhdistetä hänen esittämiinsä mielipiteisiin.

Tulokset raportoidaan kokonaisuksina eli puhutaan kuntoutujien keskimääräisistä näkemyksistä.

Mielenterveyden keskusliiton liittovaltuusto: Mielenterveyspalveluissa ei ole varaa säästää

Laman myötä kunnat etsivät säästöjä ja toiminnallista tehokkuutta myös mielenterveyspalveluista. Taloudellisten leikkausten uhka on jälleen kohdistunut jo valmiiksi riittämättömiin mielenterveyspalveluihin. Kunnissa ei nykyään järjestetä mielenterveyspalveluja sisällöltään ja laajuudeltaan sellaisiksi kuin tarve edellyttäisi. Äärimmäinen esimerkki tästä löytyy Kuopiosta, jossa säästötoimet ovat johtaneet siihen, ettei 0–12-vuotiaille ole lainkaan enää ajanvarausvastaanottoa syksyn aikana. Tarjolla on vain puhelinneuvontaa ja hätätapaukset hoidetaan päivystyksen kautta.

Kunnilla on velvollisuus järjestää tarvittavat mielenterveyspalvelut perusterveydenhoidossa, ja asukkaiden perusoikeus on saada hoitoa sitä tarvitessaan. Mielenterveyspalvelujen resurssit ovat jo pitkään olleet riittämättömät, sillä

laitospaikkojen vähenemisestä seuranneet säästöt eivät siirtyneet vastaavasti psykiatriseen avohoitoon. Tämä näkyy mm. siinä, että hoitoa ei saa ajoissa, vaan esimerkiksi skitsofreniaa sairastavien psykiatristen potilaiden itsemurha-kuolleisuus on 12,5-kertainen muuhun väestöön nähden. Säästöillä ei saa enempää heikentää jo valmiiksi rapautuneita mielenterveyspalveluja.

Avohoitoa kehitettävä

Laadukkaaksi psykiatriseksi avohoidoksi ei riitä käynti terveyskeskuksessa lääkeresepitejä uusimassa. Avohoitoa tulee kehittää esim. kotikäyntien ja riittävien asumisen tukipalvelujen avulla. Avohoitokaan ei auta ellei myös mielenterveyspotilaiden kuntoutusta saada edes muiden vammaryhmien tasolle.

Jos yhdellä perheenjäsenellä on mielenterveysongelma, koko perhe tarvitsee tukea.

Psyykinen sairastaminen Suomessa merkitsee vaaraa joutua yhteiskunnan ulkopuolelle ja köyhyyden kierteeseen. Hyvä, helposti saavutettava ja riittävä psykiatrinen hoito maksaa itsensä takaisin parantuneena elämänlaatuna ja lisääntyneenä työkykyinä.

Mielenterveyden keskusliiton liittovaltuusto kokoontui Helsingissä syyskuussa.

Kansanedustajat aamukahvilla keskusliitossa



KUVA:TIMO PELTOVUORI

Mielenterveyden keskusliitto kutsui syyskuussa eduskuntaryhmien edustajat aamiaiseksi ja kuulemaan liiton näkemyksiä ajankohtaisista mielenterveysasioista. Paikalla olivat perussuomalaisten Marjo Pihlman, SDP:n Tuula Väättäinen, kristillisten Leena Rauhala ja Keskustan Juha Mieto. Liittoa edustivat varapuheenjohtaja Leena Raitanen, toiminnanjohtaja Timo Peltovuori, kuntoutusjohtaja Tiina Johansson ja koulutusjohtaja Mika Vuorela.

Puheenjohtajalta



KUVA:TUULIKKI HOLOPAINEN

Mielenterveyslain uudistus välttämätön

Mielenterveyden keskusliitto kannattaa valtiontalouden tarkastusviraston ajatusta mielenterveyslain kokonaisuudistuksesta, jossa mielenterveyskuntoutujia koskevat keskeiset etuudet ja palvelut kootaan saman lakiin. Liitto on samaa mieltä tarkastusviraston kanssa siitä, että mielenterveyslaki on puutteellinen ja riittämätön.

Nykyisellään laki keskittyy psykiatriseen erikoissairaanhoidon ja painottuu lääketieteellisesti. Ongelmat ovat kuitenkin niin sairastuneiden henkilöiden kuin yhteiskunnankin kannalta huomattavasti laajempia. Mielenterveyspalveluja tulee tarkastella kokonaisuutena eikä korostuneesti laitoshoidon näkökulmasta.

Mielenterveyslaissa tulee määritellä nykyistä selkeämmin palvelujen sisältöjä ja palvelunkäyttäjien oikeusturvaa sekä oikeuksia sosiaalihuoltolain ja vammaispalvelulain mukaisiin palveluihin. Välttämättömien palvelujen saatavuus on turvattava lailla.

Tarkastusviraston näkemys siitä, että nykyinen mielenterveyslaki on pirstaleinen ja hajanainen, on oikea.

Valtiontalouden tarkastusviraston havainnot mielenterveyspalveluiden saatavuuden heikentymisestä ja yksipuolistumisesta vastaavat palveluiden käyttäjien kokemuksiin. Kunnissa toteutetut organisaatio-uudistukset ja uudet toimintakäytännöt ovat heikentäneet mielenterveyspalvelujen saatavuutta sekä sosiaali- ja terveydenhuollon välistä yhteistyötä.

Erityisesti matalan kynnyksen mielenterveyspalveluiden heikennykset vaarantavat mielenterveyspalveluiden kokonaisuuden. Muutokset ovat vastoin yleisesti hyväksytyjä kehittämistavoitteita ja toimintaohjelmia, joissa painotetaan matalan kynnyksen palveluiden kehittämistä ja lisäämistä.

Tarkastusraportin havainto siitä, että mielenterveyspalveluiden kehittämisessä on hyviä tavoitteita ja huonoa toteutusta, kuvaakin osuvasti mielenterveyskuntoutujien arkea.

Pekka Sauri
puheenjohtaja
Mielenterveyden keskusliitto

Tue vapaaehtoista mielenterveystyötä

Mielenterveyden keskusliitto on käynnistänyt rahankeräyksen vapaaehtoisten mielenterveyden tukemiseksi.

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

Tee lahjoitus puhelimella

”Vitonon”

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

”Kymppi”

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

Tee lahjoitus suoraan tilille

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

Viitteeksi voit laittaa valitsemasi lahjoituskohteen:

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

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

Rahankeräyslupa

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

Mielenterveyden keskusliiton Kulttuuripäivät Tanssin riemua Jyväskylässä

Perinteiset kulttuuripäivät pidettiin 16.-18.10.2009 Jyväskylässä. Teemana oli tällä kertaa Tanssi mielen. Tanssi olikin esillä päivien aikana monin tavoin, sanoina, tekoina ja uskomattoman monina näkökulmina. Kulttuuripäiville Jyväskylän seurakuntaopistolla osallistui lähes 100 jäsentä eri puolilta Suomea.

Kulttuuripäivät alkoivat Jyväskylän kaupunginkirjastossa pidetyllä seminaarilla, jossa alustivat tanssia tutkineet asiantuntijat Maarit Ylönen ja Teija Ravelin.

Lisäksi kuultiin Prinsessa –elokuvasista ja nähtiin nukketatterit Taiga-maton esitys Väinö ja vene. Esityksen teemoina olivat kateus, kiusaaminen, anteeksi pyytäminen ja anteeksi antaminen. Taiga-matto on esittänyt sitä lukuisia kertoja kouluissa, viime vuosina yhteistyössä Mielenterveyden keskusliiton kanssa osana MieliX-koulukampanjaa. Toinen nukketatteriesitys nähtiin seuraavana päivänä paikallisessa ostoskeskuksessa, jossa se keräsi satamäärin katsojia.

Perjantai-illan avajaisilaisuudessa oli ohjelmassa tietenkin paljon tanssia, mutta toki muutakin.



Sanna Hirvaskari ja Marko Keränen esittivät vauhdikkaan tanssinumeron.

Mikkeliläisen Virikkeen ryhmä SSS eli Salsa Sisters from Savo esitti salsanumeron, joka oli todellinen "ilopläjäys", kuten juontajana toiminut aluejohtaja Helena Koskelo-Suomi asian ilmaisi.

Olemme harjoitelleet kuukausia sen minkä naurulta olemme kysyneet osallistuaksemme Tanssii tähtien ja tuhtien kanssa – kilpailuun, Hilikka Niskanen kertoi ohjelman alussa.

Esiintymisasut oli huolella valittu.

Saamme olla eroottisia ja seksikkäitä, mutta syntisiä ja kevytkenkisiä emme ole, vaan seisomme tukevasti kahdella jalalla. Ruveetaanpa salsoomaan, Hilikka päätti puheensa.

Hauskaa oli tanssijoilla ja niin oli yleisölläkin. Esityksessä oli mukana myös miehiä hamosissaan ja perukeissaan eikä huulipunaakaan puuttanut.

Lisää kulttuuria toivotaan

Raimo Matikainen, Pohjois-Karjalan Mielenterveystuki ry:n toiminnanjohtaja ja Mielenterveyden keskusliiton hallituksen jäsen, muisteli hetken menneitä kulttuuripäiviä ja liiton kulttuuritekoja. Yksi niistä on hulluusvitsien kerääminen, josta sitten tehtiin kirja Voiko vessanpöntöstä pilkkiä.



Kulttuuripäivät avasi Mielenterveyden keskusliiton kulttuuriryhmän puheenjohtaja, hallituksen jäsen Mikko Nykänen.

Toivoisin, että kulttuurilla olisi suurempi sija liiton toiminnassa. Meillä on joukossamme paljon osaavia taiteen tekijöitä, joiden toivoisi pääsevän paremmin esille, Matikainen sanoi ja toivoi kulttuuripäiviin kilpailuja.

Joensuusta matkanneet Mika Hoffren ja Jukka Saari esittivät kaksi kaunista kappaletta. Paul Ankan "Diana" sai yleisön innostumaan ja niin taputettiin joukolla tahtia. Saari on Kotikartanossa ruokahuollon ohjaaja ja siellä asuva Hoffren on ammatiltaan kokki. Totta kai heidän yhteisen kokoonpanonsa nimi juontaa juurensa keittiöön ja on Duo Entrecote, suomeksi Duo Välikyljys. He esiintyivät myös lauantaina ja esittivät silloin rockia.

Tilaisuudessa nähtiin myös oikeita Tanssii tähtien kanssa –kilpailuita tuttuja huipputanssijoita. Sanna Hirvaskaria ja Marko Kerästä olisi mielellään katsonut pitempäänkin. Heidän kevyt ja taidokas liittämisensä herätti ihailua ja ihmetystä. Lauantaina he toimivat ohjaajina tanssin työpajassa.

Lauantai-iltana ohjelma jatkui ja silloin oli kaikilla mahdollisuus tanssia.

Hyvän mielen gallerian näyttely esillä

Kulttuuripäiviin kuului myös Hyvän mielen gallerian taidenäyttelyt Jyväskylän kaupunginkirjastossa, jossa oli esillä Jarmo "Yammu" Jauhaisen valokuvia ja seurakuntaopistolla, jossa oli Hyvän mielen gallerian taiteilijoiden lisäksi jväskyläläisen Kello ry:n taiteilijoiden töitä. Taidenäyttelyn avajaispuheen piti Mielenterveyden keskusliiton hallituksen jäsen, tamperelainen Mikko Nykänen.

Hyvän mielen galleria aloitti toimintansa syksyllä 2007 Mielenterveyden keskusliiton toimiloissa Helsingissä. Sen ideana on esitellä hyvää mieltä tuottavaa taidetta sekä vähentää mielenterveysongelmiin liittyviä ennakkoluuloja. Hyvän mielen gallerian taiteilijat ovat tänä vuonna olleet enimmäkseen mielenterveyskuntoutujia, Nykänen sanoi.

Kulttuuri ja luova toiminta tuo sisältöä elämään. Jokaisella se on yksilöllistä, mutta kaikille se tuo hyvää mieltä, vapautta ja se on keino tulkita itseään. Luovuutta ei vie sairaus, ei rahattomuus tai yksinäisyyskään. Se on aina meissä. Itselleni runous on tuonut tien ymmärtää itseäni ja maailmaa ympärilläni. Se on ollut ystävä yksinäisyydessä, se on muistini menneisyydestä. Jokaisessa ihmisessä on luovuutta, ja onneksi meillä on vielä paikkoja, jossa kulttuurista voi nauttia ilmaiseksi, kuten

Taideterapeuttinen ryhmä käynnistyy

MIKÄ TARINA KUVISSA?

Mielenterveyden keskusliitto järjestää taideterapeuttisen ryhmän 13.1. – 28.4.2010. Ryhmä kokoontuu aina keskiviikkoisin 16 kertaa kello 17 – 18.30 Helsingin Hyvänmielen talossa, Ratakatu 9.

Mikä tarina kuvissa, on kuvataideterapeuttinen ryhmä, joka soveltuu kaikille niille, jotka haluavat tutustua itseensä. Ryhmään osallistuminen ei edellytä taiteellista lahjakkuutta, kokemusta tai taiteen tuntemusta. Tärkeintä on oma halu ja kiinnostus käyttää kuvailmaisua omassa elämäntarinassaan.

Luovan ilmaisuuden kautta voidaan tehdä näkyväksi ajatuksia, tunteita ja mielikuvia. Kuvallinen ilmaisuus vapauttaa luovuuttamme ja antaa mahdollisuuden psyykkiselle eheytykselle ja kasvulle. Vuorovaikutus ryhmässä vahvistaa sosiaalisia taitoja. Ryhmään osallistumiseen riittää pelkkä kiinnostus kuvailmaisun terapeuttisia mahdollisuuksia kohtaan.

Ryhmän ohjaajina toimivat viimeisen vuoden terapeuttipiskelijät Satu Tuomainen (taideterapia) ja Outi Ståhlberg (perheterapia). Ryhmään otetaan 6-8 osallistujaa. Itse terapia on maksutonta, mutta osallistujilta peritään materiaalmaksu 5 euroa kerta, yhteensä 80 euroa. Maksun voi suorittaa erissä.

Hakeminen

Terapiaryhmään haetaan RAY:n kuntoutuskurssihakemuksella, jonka voi tulostaa liiton nettisivuilta www.mtkl.fi tai voit tilata lomakkeen postitse tietopalvelu Propellista 0203 91920. Jos kiinnostuit, lähetä hakemuksesi 30.11.09 mennessä:

Mielenterveyden keskusliitto
Outi Ståhlberg
Ratakatu 9, 00120 Helsinki.
Kuoreen merkintä: taideterapia.

Ryhmään valituille ilmoitetaan hyväksymisestä kirjeitse 15.12.09 mennessä.

Lisätietoja mielellään sähköpostilla outi.stahlberg@mtkl.fi tai puhelimitse 050 3759199.

TERVETULOA!

Yhteistyössä  KSL



Mielenterveyden
keskusliitto

Hyvän mielen galleria

Kuvallinen itseilmaisuus hoitaa mielenterveyttä

vaikkapa kirjastot ja Mielenterveyden keskusliiton Hyvän mielen galleria, Nykänen päätti puheensa ja lausui lopuksi itse kirjoittamansa, koskettavan runon.

Iloa ja osaamista työpajoissa

Outokumpulainen Touhu-TV kuvasi kulttuuripäiviä nettitelevisioon ja haastatteli monia henkilöitä. Samaan aikaan porukka opasti kiinnostuneita tekemään omia haastattelujaan. Monet liikkuvatkin kulttuuripäivien väen keskuudessa kamerat kädessä etsien sopivia ”uhreja” haastateltaviksi.

Rautalanka vääntyi taiteeksi. Rautalanka taipuu koruksi, kuusenkoristeeksi, kukkakepiksi tai naulakoksi – vain mielikuvitus on rajana. Rautalangan lisäksi tarvitaan hohtimia ja pihtejä, kristalleja tai helmiä tai muita koristeita, joita saa rautakaupoista ja Tiimarista.

Taidetyöpajassa huomiota kiinnitettiin väreihin. Tuula Laitinen Kuopiosta oli valmistanut kauniin musiikillisen. Esityksessä kerrottiin eri värien merkityksestä ja niihin liittyvästä symboliikasta.

Sunnuntaina oli vuorossa luova liike –työpaja, kulttuuria kulkien – kiertoajelu ja halukkaille matka kirkkoon.

Tanssi avaa lukittuja portteja

Avajaispäivän seminaarissa kuultiin kaksi hienoa luentoa tanssista, josta löytyy monia eri näkökulmia. Paritanssi ja baletti tiedetään, mutta harvemmin tulee ajatelleeksi, miten suuria mahdollisuuksia tanssi antaa. Sitä voidaan käyttää jopa terapiassa tai työnohjauksessa.

Seminaarissa kuultiin tanssia tutkineita Teija Ravelinia ja Maarit Ylöstä. He molemmat ovat jo lapsina aloittaneet oman tanssiharrastuksensa ja kiinnostus on elämän varrella vienyt tieteelliseen tutkimustyöhön. Kumpikin on väitellyt tanssista tohtoriksi.

Liike auttaa löytämään itsestään uusia asioita, joita ei mahdollisesti ole tiedostanut olevan olemassa. Levottomuus vähenee, itsetunto kohenee, vuorovaikutustaidot kehittyvät, onpa se ollut jopa valankumouksessa vastarinnan väline. Tanssi on hyvin kulttuurisidonnaisista; eri puolilla maailmaa ja eri ihmisryhmillä on omat vuosisatojen aikana kehittyneet tanssinsa.

Teksti ja kuvat:
Inkeri Aalto
viestintäjohtaja
Mielenterveyden keskusliitto



KUVA: HELMI KORHONEN

Jorma Heikkinen kävi ripustamassa näyttelynsä Hyvän mielen galleriaan marraskuun alussa.

Jorma Heikkisen näyttelyssä ”Taide on terapiaa” on esillä hänen vuosina 2005-2009 tekemiään maalauksia, kollaaseja ja tietokonegrafiikkaa. Näyttely on esillä Mielenterveyden keskusliiton Hyvän mielen galleriassa.

Jorma Heikkiselle taiteen harrastaminen on terapiaa. Taide tarjoaa mahdollisuuden kehittää omaa itsetuntemustaan ja itsearvostusta. Se lohduttaa ja mahdollistaa tunteiden purkamisen.

Heikkisen maalauksia voidaan luonnehtia ekspressiivisiksi. Kollaasit ovat särkyneen mielen uudelleen rakentumisen metafora. Särkyneet lasin ja peilien palat, hylätyt pikkuesineet saavat Heikkisen kollaaseissa uudenlaisen merkityksen muodostaen harmonisen kokonaisuuden.

Kuvallinen itseilmaisuus mahdollistaa Heikkiselle välineen oman mielenterveyden itsehoidossa. Näyttelyssä on esillä myös Jorma Heikkisen julkaisuja jotka liittyvät

julisteisiin joita näyttelyssä on esillä.

Jorma Heikkinen on turkulainen mielenterveyskuntoutuja, taiteilija ja kirjoittaja, joka on 25 vuotta toiminut ansiokkaasti mielenterveysyhdistystoiminnan kehittäjänä. Hän on saanut mm. Mielenterveyden keskusliiton kultaisen ansiomerkin, Sosiaaliturvan keskusliiton kansalaistoiminnan tunnustuspalkinnon ja vuoden mielenterveystyöntekijän palkinnon ansiokkaasta työstään mielenterveyskuntoutujien ja mielenterveysyhdistysten hyväksi.



Auringonkukka ja Mona Lisa, 2007

Galleria on avoinna maanantaista perjantaihin klo 13–17. Viikoilla 46 ja 47 kello 13–17. (11.11.–13.11. ja 18.–20.11.)

Tammi-helmikuussa Hyvän mielen galleriassa on esillä Tanja Talaskiven valokuvia.

Taide on terapiaa

Taiteen harrastaminen on ollut minulle lohduttavaa ja terapiaa viimeiset kolmekymmentä vuotta. Sairastuin 1976 kaksisuuntaiseen mielialahäiriöön. Aloin maalaamaan vesiväreillä ja piirtämään vesiväripinnoille niissä näkemiäni hahmoja ja kasvoja. Tästä tuli minulle pakkomielte. Kuljin kaikkialla mukana viikko johon piirtelin ja kirjoitin päiväkirjamerkintöjä.

Myöhemmin rupesin tekemään myös kollaaseja. 90-luvulla ryhdyin tekemään tietokonegrafiikkaa. Tekemiäni kollaaseja ja tietokonegrafiikkaa olen lahjoittanut ja myynyt varmaankin jo 4000–5000 kappaletta. Niitä on mm. monien mielenterveysyhdistysten seinillä.

Taide on ollut minulle terapiaa. Se on lohduttanut ja auttanut purkamaan vaikeita tunnetiloja. Taiteen avulla olen saanut kanavoitua ahdistustani ja levottomuuttani maalauksiin ja piirroksiin. Olen saanut myös opiskella jonkin verran taidete-

rapiaa. Viimeksi olin Taideteollisen korkeakoulun (Taik) vuoden kestäneellä taideterapia opintojaksolla.

Yksi luovuusterapian muoto

Taideterapiaa kutsutaan myös kuvataideterapiaksi. Taideterapia on yksi luovuusterapioiden muoto. Muita luovuusterapioita ovat mm. musiikkiterapia, tanssiterapia, valokuva-, elokuva- ja videoterapia, kirjallisuus- ja runoterapia, sosiodraama ja nukketheateriterapia.

Taideterapiassa erilaisia kuvallisen itseilmaisun keinoja käytetään hyväksi terapeuttisessa työssä. Taideterapia mahdollistaa tunteiden, mielikuvien, muistojen, tunnelmien ja sisäisten mielentilojen ilmaisun.

Taideterapian harjoittaminen mahdollistaa itsetuntemuksen kehittämisen. Se herättää mielikuvia ja tunteita. Se toimii myös kokemusten ja elämysten jäsentäjänä. Se voi antaa merkityksen ja tulkinnan johonkin kokemukseen, ristiriitai-

seen elämäntilanteeseen, ihmissuhteeseen tai ajatustottumukseen.

Taiteen keinoin voi tulla ilmaiseksi jokin kokemus tai ajatus, jota ei voi sanoa ilmaista. Taiteen keinoin voi jokin vaikeasti ilmaistava tunne tulla puretuksi ja työstetyksi. Se mahdollistaa alitajuisen ilmaisun.

Taide ja kuvallinen ilmaisu rikastuttaa sisäistä maailmaa. Se tarjoaa esteettisen kauneuden kokemuksen. Taideterapia mahdollistaa persoonan luovien voimavarojen esiintulon ja kasvun.

Useita koulukuntia

Taideterapiamuotoja on useita. Lähes jokaisella terapiakoulukunnalla on oma näkemyksensä siitä mitä taideterapia on ja miten se liittyy terapeuttiseen työhön.

Näitä erilaisia näkemyksiä edustaa kaksi ääripäätä: Toinen ääripää näkee kuvallisen itseilmaisun terapian apuvälineenä ja työkaluna. Toinen ääripää näkee taiteen itseisarvona ja terapeuttisena sinänsä ja korostaa

taideterapiaa itsenäisenä terapiamuotona.

Itse asetun jälkimmäisen näkemyksen kannalle. Taide ja kuvallinen itseilmaisuus ovat aina terapeuttista. Se tarjoaa monia myönteisiä aineksia hyvän mielenterveyden rakentamiseksi.

Taiteen harjoittamisella on myönteinen merkitys itsearvostuksen ja itsetunnon rakentajana. Sillä on yksilön persoonaa eheyttävä merkitys.

Taideterapia sopii monenlaisille ihmisryhmille. Sitä käytetään apuna lapsi- ja nuorisotyössä, päihdekuntoutuksessa, monien eri psykiatristen sairauksien hoidossa ja kuntoutuksessa sekä vanhustyössä. Taideterapia soveltuu myös monien somaattisten ja psykosomaattisten häiriöiden hoitoon.

Jorma Heikkinen

Työtoiminnasta työllistymisen edistämiseen

Mielenterveyden keskusliitto on käynnistänyt Omille urille- projektin, jonka tarkoituksena on edistää työtoimintaan osallistuvien mielenterveyskuntoutujien siirtymistä ammatillisiin opintoihin ja palkkatyöhön.

Projekti on RAY:n rahoittama valtakunnallinen hanke vuosille 2009 – 2013. Sen toteutuksesta vastaa Mielenterveyden keskusliiton ammatillisen kuntoutumisen tukipiste Amos yhteistyökumppaneinaan työtoimintaa järjestävät mielenterveysyhdistykset sekä muut toimijat, jotka RAY:n tukemana järjestävät mielenterveyskuntoutujien työtoimintaa.

Projektin tavoitteena on kehittää työtoimintaa yhä enemmän työllistymistä edistävään suuntaan. Tarkoituksena on järjestää työllistymistä ja ammatillista kuntoutumista edistäviä kursseja työtoiminnassa oleville mielenterveyskuntoutujille eri puolilla Suomea. Tämä tehdään yhteistyössä paikallisten työtoimintaa järjestävien yhdistysten kanssa.

Ajatuksena on, että yhdistykset voivat jatkossa hyödyntää tällaista kurssimuotoista toimintatapaa, ottaa sen osaksi omaa toimintaansa ja sitä kautta pyrkiä edistämään kuntoutujien työllistymistä tai ammatillisiin opintoihin siirtymistä.

Mukana satakunta kuntoutujaa

Tavoitteena on projektin aikana järjestää 8 – 10 työllistymistä edistävää



Työtoiminnan suurimpia ongelmia on se, että siitä ei useinkaan siirrytä palkkatyöhön.

kurssia, joihin osallistuu yhteensä 80 – 100 kuntoutujaa. Lisäksi mukana on yhdistysten omia ohjaajia. Tarpeen mukaan myös ohjaajille järjestetään koulutusta ammatillista kuntoutusta edistävien kurssien vetämiseen.

Kurssien järjestäminen tapahtuu yhteistyössä Mielenterveyden keskusliiton ammatillisen kuntoutumisen tukipisteen, Amoksen, kanssa, jolla on runsaasti kokemusta ja osaamista kuntoutujille järjestettävien valmennuskurssien toteuttamisesta.

Käytössä on myös verkko-oppimateriaalia, jonka kautta kaikille projektissa mukana oleville välitetään tietoa, materiaalia ja työkaluja kurssien toteuttamiseen ja kuntoutujien työllistymisen tukemiseen. Verk-

koympäristön kautta osallistujilla on myös mahdollista keskustella ja välittää tietoa projektissa toimivien kesken.

Projektin tavoitteena on lisäksi aktivoita ja haastaa kuntia mukaan työtoimintaan, sillä lain velvoittamana kunnilla on velvollisuus järjestää työtoimintaa. Projektilla toivotaan myös olevan vaikutusta työtoimintaa järjestävien yhdistysten ja kuntien välisen yhteistyön lisääntymiseen.

Projekti strattasi Tampereella

Projektin starttiseminaari järjestettiin Tampereella 14. – 15.10., jossa paikalla oli lähes 40 Omille

urille- projektista kiinnostunutta mielenterveystyön ammattilaista ja yhdistyksissä työtoiminnasta vastaavaa henkilöä. Tarkoituksena oli perehdyttää osallistujat projektiin ja sen tavoitteisiin sekä käynnistää yhteistyötä tulevan kurssitoiminnan toteuttamiseksi.

Starttipäivien aikana käsiteltiin mm. työhön osallistumisen merkitystä sekä ammatillisen kuntoutumisen mahdollisuuksia ja työllistymistä edistävää toimintaa. Päivien aikana käytiin mielenkiintoisia keskusteluja työtoiminnan arjesta ja mielenterveyskuntoutujien työllistymiseen liittyen sekä kuultiin erilaisista toimintamalleista ympäri Suomen.

Päivien ohjelmassa oli myös paneeli, jossa keskusteltiin, mikä työtoiminnassa tällä hetkellä on hyvin, mitkä asiat toimivat ja mitä taas haluttaisiin tehtävän toisin. Vilkaista keskustelua herätti mm. se, onko kaikilla työtoimintaan osallistuvilla ylipäätään halua ja mahdollisuuksia siirtyä palkkatyöhön tai opiskelemaan ja millainen merkitys työtoiminnalla on heille. Myös rahoituksen epävarmuus sekä kuntien suhtautuminen työtoimintaan ovat asioita, jotka mietityttävät työtoiminnan parissa työskenteleviä.

Osallistujat pohtivat myös työtoiminnan vahvuuksia ja mahdollisuuksia sekä toisaalta työtoiminnan heikkouksia ja siihen kohdistuvia uhkia. Työtoiminnan hyvinä puolina nähtiin sen vaikutukset kuntoutujan elämän sisältöön, itsetuntoon, päivärytmin saavuttamiseen ja yhteisöön kuulumisen tunteeseen.

Työtoiminta nähtiin myös joustavana ja turvallisena tapana saada elämäänsä merkityksellistä toimintaa ja kuntoutua kohti työelämää. Lisäksi monet työtoiminnan järjestäjät kokivat positiivisena asiana toimivat yhteistyösuhteet alueensa muihin toimijoihin.

Työtoiminnan heikkoutena ja toimintaa rajoittavina tekijöinä puolestaan koettiin resurssien puute, tutkimusotosten moninaisuus ja byrokratia, työpaikkojen löytyminen sekä työllistymisen osalta edelleen negatiiviset asenteet työnantajien taholta ja haluttomuus palkata mielenterveyskuntoutujaa. Uhkakuvina nähtiin myös rahoituksen loppuminen sekä kuntoutujan paikoilleen jääminen ja ”jäähdyttäminen” työtoimintaan, jolloin etenemistä avoimille työmarkkinoille ei tapahdu.

Osallistujien haaveissa siinä työtoiminta, joka on monipuolista ja monia vaihtoehtoja tarjoavaa, jolloin olisi mahdollista rakentaa todellisia yksilöllisiä kuntoutuspolkuja. Tähän vaaditaan kuitenkin lisää niin henkilö- kuin taloudellisia resursseja sekä yhteistyötä eri toimijoiden kesken.

Ensimmäinen pilotti loppuvuodesta 2009

Starttipäiville osallistuneilta tiedusteltiin heidän omia toiveitaan ja odotuksiaan projektille. Projektilta toivotaan ennen kaikkea koulutusta, niin kuntoutujille kuin työtoiminnan ohjaajillekin, jotta he saavat valmiuksia vetää itse työllistymistä ja ammatillista kuntoutumista edistäviä kursseja omalla alueellaan.

Lisäksi projektin toivottiin edistävän yhteistyötä eri toimijoiden kesken ja antavan osallistujille malleja, tukea, tietoa ja materiaalia kurssien toteuttamiseen liittyen. Osallistujat olivat myös valmiita tuomaan omaa osaamistaan, kokemuksiaan ja toimintatapojaan projektin käyttöön ja edistää näin hyvien käytänteiden leviämistä.

Starttipäivien satona projektiin ilmoittautui useampi jäsenyhdistys, joiden kanssa yhteistyötä aletaan rakentaa. Ensimmäinen pilottikurssi järjestetään vielä vuoden 2009 puolella.

Tarkoituksena on myös toteuttaa verkkokurssi työllistymistä edistävän kurssiosion ohjaamisesta. Osallistujat toteuttavat oman ammatillista kuntoutumista edistävän kurssin ”etäkurssina” ja saavat siihen tukea ja materiaalia verkkokurssin ohjaajina toimii Ammatillisen kuntoutumisen tukipiste Amoksen työ- ja koulutusvalmentajat.

Eija Rautakorpi
työllisyyspäällikkö
Mielenterveyden keskusliitto
eija.rautakorpi@mtkl.fi
(09) 5657 7338

Mieli-sarja – uusi kirjasarja mielen hyvinvoinnista

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 ovat ilmestyneet: **Vesa Nevalainen** kirjoittaa yksinäisyydestä ja **Aku Kopakkala** masennuksesta.

22 € / kpl
+ postitus- ja käsittelykulut 5 euroa / tilaus

TILAUKSET

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

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 _____

Vastaanottaja maksaa postimaksun

KäsiKädessä-lehti

Tunnus 5000901
00003 VASTAUSLÄHETYS

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

EDITA

Mielenterveyden keskusliitto

Jäsentiedot ajan tasalle

Ajantasaisen luettelon pitäminen jäsenistä on yksi yhdistyksen perustehtävistä.

Ilman hyvin hoidettua jäsenrekisteriä yhdistys ei voi lähettää jäsenilleen kutsuja kokouksiin eikä perä jäsenmaksuja.

Osoitteenmuutokset omaan yhdistykseen

Osoitteenmuutokset tehdään aina omaan yhdistykseen, joka puolestaan lähettää tiedot liittoon. Myös tiedot uusista jäsenistä ja eronneista tulevat yhdistyksestä liittoon.

Liitto pitää luetteloa jäsenistä, jotka yhdistys on ilmoittanut ja lähettää heille Revanssi-lehden.

Yhteydenotot jäsenrekisteristä: arja.laakso@mtkl.fi (09) 5657 730

Oma päivitysoikeus

Liiton jäsenyhdistyksellä on mahdollisuus päivittää itse osoitteensa suoraan liiton rekisteriin ja saada tiedot omista jäsenistä myös omaan käyttöön. Tällaisen mahdollisuuden tekninen toteuttaminen maksaa yhdistykselle noin 500 euroa, joten pienille yhdistyksille ei tämä mahdollisuus tule kyseeseen.

Yhteydenotot päivitysoikeudesta: ulla.korvenmaa@mtkl.fi (09) 565 77 362

Inkeri Aalto
viestintäjohtaja
Mielenterveyden keskusliitto

Vertaisryhmätoimintaa perheille

Perheiden vertaisryhmät on suunnattu perheille, joissa toisella tai molemmilla vanhemmilla on mielenterveysongelmia. Ryhmiin voi osallistua koko perhe – myös lapset. Ryhmissä työskennellään ja jaetaan kokemuksia suurryhmässä, pienryhmissä ja pareittain. Ryhmät sisältävät myös erilaisia toiminnallisia harjoituksia ja liikuntaa. Tavoitteena on, että ryhmään osallistuva perhe saa vertaistukea, tietoa sairaudesta ja kuntoutumisesta sekä virikkeitä omaan arkeen.

Vertaistuella tarkoitetaan nykyään lähes kaikkea ei-ammattilaisen antamaa tukea. Mielenterveystyössä se on tiedon jakamista ja tarinan kertomista. Vertaistukea voi olla mielipiteiden ja kokemusten vaihto sekä sairastumis- ja selviytymistarinat. Tasavertainen suhde kuntoutujien kesken mahdollistaa kokemusten jakamisen ja vastavuoroisen hyväksynnän, ymmärryksen ja tukemisen. Usein vaikeista asioista, kuten esimerkiksi seksuaalisuudesta, puhuminen on helpompaa vertaisen kuin ammattilaisen kanssa.

Psyykkisestä sairaudesta kuntoutuvat voivat löytää paljon yhteistä toistensa tarinoista. Usein jo pelkkä tieto siitä, että muillakin on ollut samankaltaisia kokemuksia, voi auttaa eteenpäin kuntoutumisessa.

Mielenterveyskuntoutuksessa tarinoiden kertomisella on suuri merkitys, koska omista kokemuksistaan kertomalla voi saada keskinäistä tukea ja toivoa. Vertaisohjaaja voi oman kokemuksensa kautta antaa esimerkin siitä, että kaikesta sairastamiseen ja kuntoutumiseen liittyvästä voi puhua ja niistä voi kysyä. Vertaisohjaajan osallistuminen keskusteluihin konkretisoi kuntoutumista arkisen tarinan kautta: saman asian kanssa kamppailevat monet muutkin.

Vertaisryhmien vetäjiksi koulutetaan perheellisiä henkilöitä, joilla on kokemus sairastumisesta ja kuntoutumisesta.

Ryhmänohjaajien alustava koulutusaikataulu on seuraava:

8. – 11.12.2009 Kuusamo (hakuaika päättyy 30.11.2009)
2. – 5.2.2010 Kuopio, (hakuaika päättyy 15.12.2009)
15. – 18.2.2010 Rovaniemi (hakuaika päättyy 8.1.2010)

Jos sinulla on kokemusta ryhmän ohjauksesta tai olet muuten kiinnostunut perustamaan oman vertaisryhmän perheille, mielellään puolisosi kanssa, saatat olla sopiva henkilö. Jos kiinnostuit, kirjoita itsestäsi ja perheestäsi omin sanoin lyhyt hakemus. Kerro myös, miksi olet kiinnostunut perheiden vertaisryhmätoiminnasta. Mainitse myös alue, jonka koulutukseen haet. Mielenterveyden keskusliitto maksaa koulutuksen ajalta täysihoidon ja majoituksen pitkämatkalaisille.

Lisätietoja:

Kuntoutussuunnittelija Outi Ståhlberg, 050 375 9199, outi.stahlberg@mtkl.fi

TOIMIPISTEET

HELSINGIN HYVÄN MIELEN TALO

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

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

Tietopalvelu Propelli, Helsinki

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

Sosiaalineuvonta

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

Oikeusneuvonta

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

Hyvän mielen galleria

Avoinna ma–pe 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

ROVANIEMEN ALUEKESKUS

Hallituskatu 20 A, 2. krs
96100 Rovaniemi

TURUN ALUEKESKUS

Läntinen pitkäkatu 35, 2. krs
20100 Turku

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

JYVÄSKYLÄN TURVANEN

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

VANTAAN TURVANEN

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

LIIKUNTASIIHTEERI

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

KORJAUSNEUVONTA REMPPA, JYVÄSKYLÄ

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



Mielenterveyden keskusliitto

www.mtkl.fi

MEDICATION KEEPS ME GOING

24.11.2009, 19.00 - 22.00 @ GLORIA
PIENI ROBERTINKATU 12

ILMAINEN SISÄÄNPÄÄSY, -S-



ILLAN ISÄNTÄ:

ELASTINEN

ESIINTYY:

PARANNUS

RA

WOLVER

BELLE WHO

OSTA WOLVERIN MEDICATION KEEPS ME GOING -DIGISINGLE, TUET LASTEN JA NUORTEN MIELENTERVEYSTYÖTÄ.

WWW.WOLVERBAND.COM

Mielenterveyden keskusliitto

equal dreams
the fair music market

GLORIA

MANAGEMENT
MAPPEBASSO
BOOKING AGENCY

HOLY FEATHER
BELL

15. Juhlavuosi 1994-2009
Sue 15V.

The Digilabel

Mielenterveyden keskusliiton mestaruusturnaus Tiukkaa taistoa Tampereella

Mielenterveyden keskusliiton Mestaruusturnaus pidettiin 9.-10.5.2009 Tampereen Messu- ja Urheilukeskuksessa. Valtakunnallinen turnaus kokosi mielenterveysalan joukkueet taistelemaan mestaruuksista jo kahdeksatta kertaa. Turnauksen lajeina olivat salibandy ja lentopallo.

Vuosi vuodelta suosittumaksi käynyt mestaruusturnaus kokosi tänä vuonna ennätysellisen määrän osallistujajoukkueita. Salibandya pelattiin tasoerojen välttämiseksi kilpa- ja harrastesarjoissa. Kilpasarjaan osallistui 7 joukkueita ja harrastesarjaan peräti 23 joukkueita. Lentopalloon puolestaan osallistui yhteensä 7 joukkueita. Tuomarointi- ja toimitsijatehtävistä vastasi lauantaina kaukaloiden kolistessa tamperelainen SC Läty ry ja sunnuntaina verkkojen kohistessa Rientolan lentopalloilijat.

Turnauksen avajana toimi Tampereen kaupungin liikuntapalveluiden erityisliikunnan johtava liikunnanohjaaja Anne Lahtinen yhdessä MTKL:n liikuntatyöryhmän puheenjohtaja Päivi Palinin kanssa. Anne Lahtinen välitti Tampereen kaupungin terveiset osallistujille ja kiitokset tapahtumapaikanvalinnasta järjestäjille. Omasta puolestaan hän otti osaa iloon suuresta osallistujamäärästä ja kehui tapahtuman hyvää henkeä ja tiivistä tunnelmaa.



KUVA: ISMO LAUKKARINEN

Lentopalloturnauksessa nähtiin pitkiä palloralleja.

Tampere toimi kaikin puolin hyvin turnauspaikkana eikä ole poissuljettu ajatus, että turnaus järjestettäisiin siellä jälleen muutaman vuoden päästä. Koko ajan kasvavan osallistujamäärän vuoksi turnauksen järjestämiseen tarvitaan riittävän iso tila, jollaisia on vain suuremmissa

kaupungeissa. Ensi vuonna pallolajien mestaruuksista mitellään Kuopio-hallissa 15.-16.5.2010.

Aino Hokkanen
vs. liikuntasuhteeri
Mielenterveyden keskusliitto

3. West-city devils, Etelä-pohjanmaan sosiaalipsykiatrisen yhdistys ry, Seinäjoki
4. Jokilaaksojen Tiimi ry, Ylivieska
5. Torin Kuntoutumisyksikkö, Pori
6. Kello ry / (h)ikiliikkuajat tiimi, Mielenterveysyhdistys Kello ry, Jyväskylä
7. Kuntoutumiskoti Sähkö Oy, Ylivieska
8. Oriveden Sahlarit, Kuntoutustyöryhmä/Oriveden kaupunki
9. Alppila, Kurun Silmu ry
10. Porin Hyvis, Porin Mielenterveysseuran Tuki ry
11. Etelä-Karjalan Sahlarit, Imatran Mielenterveys ry
12. Pallokarhut, Sopimusvuori, Tampere
13. Virike ry, Mikkeli
14. Team Kouvola (ent. Asku), Yhteisjoukkue: Siput, Anjalan-koski ja Pohjatuuli, Kouvola
15. Sählyryhmä Sahlarit, Balanssi ry, Rovaniemi
16. Muotialan asuin- ja toimintakeskus ry, Tampere

Lentopallo

1. Jokilaaksojen Tiimi ry, Ylivieska
2. Mielenterveysyhdistys Taimi ry, Tampere
3. Pallokarhut, Sopimusvuori, Tampere
4. Louhentupa, Iisalmen Mielenterveystuki ry
5. Rautaisa Hämi, Hämeenlinnan Mielenterveysyhdistys Hämi ry
6. Muotialan Ryhti, Muotialan asuin- ja toimintakeskus ry, Tampere
7. Porin Hyvis, Porin Mielenterveysseuran Tuki ry

Sijoitukset

Salibandyn kilpasarja

1. Turun Mielenterveysyhdistys ITU ry
2. Mielenterveysyhdistys Taimi ry, Tampere
3. Kajaanin hyvä mieli ry
4. PoPo (Pohjoisen Pojat), Kuntoutuskeskus Kipinä, Oulu
5. Kello ry / SB Kello, Mielenterveysyhdistys Kello ry, Jyväskylä
6. HCN Oy Palvelukoti Katrineberg, Vantaa
7. Tuumi, Kellokosken sairaala

Salibandyn harrastesarja

1. Espoon Mielenterveysyhdistys EMY ry
2. Nyyti, Porvoon Seudun Mielenterveysyhdistys

Tanssiva mieli -liikuntavastaavien jatkokoulutus Kangasalla

Tanssi on tällä hetkellä tärkeä osa Mielenterveyden keskusliiton liikuntatoimintaa ja se näkyy myös liikuntavastaaville suunnatussa kurssitarjonnassa. Tavoitteena on lisätä tanssin harrastamista paikallisyhdistyksissä ja rohkaista myös aloittelijoita ottamaan ensiaskeleensa parketilla. Moni tanssintaharrastaja on kokenut tanssin vahvistaneen fyysisen hyvinvoinnin lisäksi myös psyykkistä hyvinvointia ja erityisesti paritanssin vähentäneen myös yksinäisyyttä. Mielihyvää tuovana ja seurallisena liikuntamuotona tanssi sopii erinomaisesti Mielenterveyden keskusliiton liikuntatarjontaan.

Tanssiva mieli -kurssi on tarkoitettu ensisijaisesti Mielenterveyden keskusliiton kouluttamille liikuntavastaaville, jotka ohjaavat liikuntaryhmiä omissa paikallisyhdistyksissään. Kurssin pääteema on paritanssi, mutta mukaan mahtuu myös luovaa liikettä sekä hauskoja makupaloja muualla maailmassa tanssittavista tansseista. Kurssille osallistuminen ei edellytä aikaisempaa osaamista. Kiinnostus ja halu heittäytyä tanssin iloa tuovana maailmaan riittävät. Kurssin tarkoitus on antaa liikuntavastaaville sellaista tanssiosaamista, jota he voivat jakaa omissa ryhmissään sekä tukea ja virkistystä liikuntavastaavana toimimiseen.

Seuraava liikuntavastaaville tarkoitettu Tanssiva mieli -kurssi järjestetään **17.-20.11.2009 Ilkon Kurssikeskuksessa, Kangasalla.**

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

Kurssihakemukset lähetetään osoitteeseen:

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

Nordisk förening för social och mental hälsa Pohjoismainen kesätapaaminen

23.-27.8.2010 risteilyalus Kristina Brahella.

Ohjelmassa luentoja, tanssia, karaokea, lentopalloa, kulttuu-rin-vaihtoa pohjoismaisten mielenterveyskuntoutujien kanssa sekä tutustumista saaristoon ja luontoon.

Osallistumismaksu on 500 e (2 hlön hytti), 700 e (1 hlön hytti).
Viimeinen ilmoittautumispäivä on 24.5.2010.

Lisätietoja ja ilmoittautumislomakkeita voi tiedustella omasta paikallisyhdistyksestäsi.

Tiina Johansson
tiina.johansson@mtkl.fi
tel. + 358 40 704 2538
Mielenterveyden keskusliitto, Ratakatu 9, 00120 Helsinki

Isko Kantoluoto
isko.kantoluoto@mtkl.fi
tel. + 358 50 306 8379

www.mtkl.fi

Liikuntavastaavien peruskurssilla

Mielenterveyden keskusliiton järjestämä liikuntavastaavien peruskurssi järjestettiin Joensuussa Itä-Suomen Liikuntaopistolla syyskuun puolessavälissä. Kurssi oli liikuntapäinnotteinen, mutta teoriaakaan ei unohdettu.

Meillä oli sekä sisä- että ulkoliikuntaa. Ulkoliikuntana harrastimme sauvakävelyä (myös sen tekniikkaa) ja frisbee golfia. Sisäliikuntana meillä oli keppijumppaa, pehmislentistä, vesipullojumppaa sekä viimeisenä kurssipäivänä hauska jumppa-coctail isolla joustavalla pallolla. Kukin meistä 14:sta osanottajasta sai parina päivänä harjoitella liikuntaryhmän ohjaamista.

Terveelliset elämäntavat kunniaan

Meille näytettiin video terveellisestä ruokavaliosta. Lisäksi keskustelimme terveellisten elintapojen vaikutuksesta kaikkeen terveyteen. Terveellisiksi elintavoiksi totesimme riittävän levon, riittävän liikunnan sekä tietyksi alkoholin, tupakan, rasvan ja sokerin välttämisen. Lisäksi painon pudottaminen normaalkiksi on tärkeää.

Kurssin päättäjaisinä meillä oli illanvietto läheisellä Jokiasemalla

toiseksi viimeisenä kurssi-iltana. Siellä juttelimme, saunoimme, söimme lettuja ja rentouduimme tanssimalla.

Kurssin johtajana oli Mielenterveyden keskusliiton vs. liikuntasihteeri Aino Hokkanen, ja vertaisohjaajana kurssilla oli Tuula Kaunisto – molemmat Tampereelta.

Kurssi oli kaikin puolin onnistunut, kaikki osallistujat kehuivat kurssia erinomaiseksi. Kehotankin kaikkia, joita liikunnan ohjaaminen yhdistyksissä kiinnostaa, osallistumaan näille kursseille. Kurssi kannattaa varmasti sekä oman terveyden takia ja että voi kertoa terveellisistä elintavoista toisillekin.

Haluan lausua kiitokset kaikille kurssille osallistuneille ja erityisesti ohjaajille. Tapaamme varmaan uudelleen.

Pentti Nuutinen
Juuan MTY Mielekäs ry:n
liikuntahankkeen ohjausryhmän jäsen

Seuratukea paikallisyhdistysten liikuntatoimintaan

Mielenterveyden keskusliiton paikallisyhdistykset voivat hakea liikuntaansa seuratuksella Sovelta Liikunta Soveli ry:stä.

Ensi vuoden seuratuksivalmistelut ovat parhaillaan käynnissä. Aikuisliikuntaan jaetaan ensi vuonna 150 000 euroa – lasten ja nuorten liikuntaan hieman enemmän. Yksittäinen hanke voi saada 1 000 – 8 000 euroa. Tämän vuoden aikuisten keskimäärin tuki oli 1 670 euroa, lasten ja nuorten tuki 1 620 euroa.

Tuen tarkoituksena on lisätä aikuisten liikuntamahdollisuuksia ja parantaa liikuntatoiminnan laatua urheiluseuroissa ja/tai jäsenjärjestöissä. Ohjeistuksen mukaan kaikki SoveLin jäsenjärjestöjen, kuten Mielenterveyden keskusliiton, paikallisyhdistykset voivat hakea seuratuksella liikun-

tatoimintaansa. Tänä vuonna Jyväskylän paikallisyhdistys Kello ry sai tukea 1 000 euroa aikuisten terveyttä edistävän liikunnan kehittämiseen.

Toiminnallisten tukien hakuaika on 2.11.2009 – 15.3.2010 ja hankkeen toteutusaika 1.8.2010 – 31.7.2011. Tarkemmat hakutiedot löytyvät seuratuksi.fi -sivustolla. Tieto tukipäätöksestä tulee 22.5.2010.

Ensi vuoden hakukierroksella kannattaa korostaa yhdistyksen sisäistä koulutusta, kunta- ja seurayhteistyötä ja verkostotoimintaa. SoveLin jäsenjärjestöjen hakemuksissa kannattaa korostaa määrän sijaan myös laatua.

K I R J A K A U P P A

Päihteet ja mielenterveys – Opas vertaisryhmän ohjaajalle

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

Hinta 6 e + postikulut. Toimitetaan postiennakolla.

Elämäntarinoista kokemustutkimukseen

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

Hinta 22 e + postikulut. Toimitetaan postiennakolla.

Yhteisasumisesta yhteiskuntaan?

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

Hinta 26 e + postikulut. Toimitetaan postiennakolla.

Skitsofreniasta kuntoutuminen

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

Hinta 22 e + postikulut. Toimitetaan postiennakolla.

Voiko kuntoutumista ohjata? - Ohjaava työote mielenterveystyössä

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

Hinta 6 e + postikulut. Toimitetaan postiennakolla.

Keinoja omaan kuntoutumiseen: Ohjaajan työkirja

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

Hinta 5 e + postikulut. Toimitetaan postiennakolla.

Keinoja omaan kuntoutumiseen: Vertaisohjaajan työkirja

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

Hinta 5 e + postikulut. Toimitetaan postiennakolla.

Keinoja omaan kuntoutumiseen: Kuntoutujan työkirja

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

Hinta 5 e + postikulut. Toimitetaan postiennakolla.

Keinoja omaan kuntoutumiseen: Perheen työkirja

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

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

Hinta 5 e + postikulut. Toimitetaan postiennakolla.

Lisää Mielenterveyden keskusliiton julkaisuja verkkokaupassamme osoitteessa www.mtkl.fi > verkkokauppa

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

TILAAN SEURAAVAT JULKAISUT (rasti ruutuun):

- Päihteet ja mielenterveys – Opas vertaisryhmän ohjaajalle
- Elämäntarinoista kokemustutkimukseen
- Yhteisasumisesta yhteiskuntaan?
- Skitsofreniasta kuntoutuminen
- Voiko kuntoutumista ohjata? – Ohjaava työote mielenterveystyössä
- Keinoja omaan kuntoutumiseen – Ohjaajan työkirja
- Keinoja omaan kuntoutumiseen – Vertaisohjaajan työkirja
- Keinoja omaan kuntoutumiseen – Kuntoutujan työkirja
- Keinoja omaan kuntoutumiseen – Perheen työkirja

Tilaaajan nimi: _____

Osoite: _____

Postinumero ja -toimipaikka: _____

Puhelin kotiin/työhön (suuntanumeroineen): _____

Olen Mielenterveyden keskusliiton jäsen

Louhentuvan aurinkoiset 10-vuotisjuhlat



Seppo Kolehmainen puhui veritaisuudesta.

Louhentuvan 10-vuotisjuhlat alkoivat kauniiden, syksyisten kukka-asetelmien koristamassa, lämminhenkisessä mielenterveyskuntoutujien vertaistukikeskuksessa. Aurinko paistoi taivaan täydeltä ja niin myös juhlavieraiden mieli oli vireänä.

Kymmenvuotista taivaltaan Louhentupa juhli kahdessa eri tilaisuudessa. Kotoisat juhlat omalle vaelle olivat 15.8.2009. Seuraavana päivänä järjestettiin kutsuvierastilaisuus, jossa otettiin vastaan järjestölle ja sen toiminnalle tärkeitä yhteistyökumppaneita Iisalmen kaupungista ja seurakunnasta.

Ohjelmassa oli yhteislaulua, muistamisia ja puheita, joista mieleenpainuvimpia olivat mielenterveyskuntoutujan puheenvuoro, jonka piti Louhentuvan hallituksen puheenjohtaja Jani Kukkonen sekä omaisen puheenvuoro Kerttu Juutiselta.

Lisäksi saimme kuulla upeita laulesityksiä sekä runoja lahjakkailta kuntoutujilta: Markku Tarvaiselta, Tarja Lappikarilta ja Elvi Revolta. Tilaisuuden kruunasivat Louhentuvan työntekijöiden ja kuntoutujien yhteistyössä laittamat kakkukahvit.

Yksilöllinen klubitalo

Louhentupa avattiin syyskuun ensimmäinen päivä kymmenen vuotta sitten. Ensimmäinen työntekijä oli Mari Huttunen. Hänen aloittamaansa merkityksellistä työtä jatkaa tänä päivänä toiminnanjohtaja Harri Paasonen ja ohjaaja Ritva Puustinen sekä noin vuoden välein vaihtuva keittiötyöntekijä.

– Noista ajoista Louhentupa on kehittynyt yksilölliseksi klubitaloksi, joka on kaikille avoin paikka, niin omaisille kuin kävijöillekin. Louhentuvalla ovat tervetulleita myös huonokuntoiset ihmiset, sanoi Jani Kukkonen puheessaan.

Louhentuvan käytänteistä ovat säilyneet noista ajoista lähtien yhteisön viikkokokous. Toinen tärkeä asia on hallitustoiminta, joka jatkuu edelleen vireänä Louhentuvan sekä yhdistystoiminnan kehitystä eteenpäin vievänä.

Kuntoutujat ottavat edelleen vastuuta paikan toiminnasta omien kykyjensä ja voimavarojensa mukaan. Myös Louhentuvan omat säännöt ovat yhteisön kehittämät ja hyvin toimineeksi havaitut.

Yhdistyksessä toimiva, aktiivinen omainen Kerttu Juutinen kertoi koskettavasti omaisen roolista ja siitä miten paljon Louhentupa luo tukea sairastuneelle lähimmäiselle.

– Historiaa ovat sairaalan alasajo ja rahan ohjautuminen muualle psykiatrisesta hoidosta. Aikaisemmin hoitotaholla ei ollut käsitystä siitä, kuinka omaiset jaksavat. Avohoidon surkea tilanne on onneksi kohentunut, sanoi Kerttu Juutinen.

Tärkeä kohtaamispaikka

Seurakunnan diakoniatyöntekijä Merja Leinosen vetämä omaisten ryhmä jatkaa edelleen omaisten jakamista tukevaa toimintaansa. Seurakunta, kirkko ja hengellisyys ovat asioita, joita Louhentuvalla arvoste-

taan. Tästä kertovat jokaviikkoinen hengellinen piiri ja monet retket, jotka ovat seurakunnan tarjoamina avoimia kuntoutujille.

Louhentupa on tärkeä kohtaamispaikka sekä kuntoutujien oma paikka, jossa sosiaaliset taidot pysyvät yllä ja mielenterveyttä ylläpitävät liikunta, virkistystoiminta ja retket tukevat kuntoutumista.

Vertaistukiohjaajaksi kouluttuneen Seppo Kolehmainen puheessaan mainitsemat, kuntoutujille suunnatut oma-apuryhmät, kuntoutuskurssit sekä muut harrastusmahdollisuudet yhdistyvät toiminnassa.

Louhentuvan lahjapöydästä löytyivät monet tervehdykset ja muistamiset, jotka kannustavat jatkamaan juhlan jälkeen edelleen toimintaa. Tiloihin pystytetty, kuntoutujien koostama valokuvanäyttely kiinnosti vieraita monine tarinoineen ja valokuvineen.

Heidi Pekkarinen



Ohjelmassa oli muun muassa Lea Kettusen laulesitys.

Valoa yössä Mikkelissä



Ohjelmassa oli muun muassa Virikkeen vauhdikas tanssiesitys.

Toinen Valoa Yössä seminaari järjestettiin Mikkelin Ammattikorkeakoulun Sosiaali- ja Terveysalan kampuksella. Seminaari järjestettiin yhdessä Virike ry:n, Toimintakeskus Mielenmajan, Mikkelin Ammattikorkeakoulun ja Tampereen yliopiston kanssa.

Valoa Yössä seminaarin teemana oli tänä vuonna Positiivinen mielenterveys, joka päivän aikana esitetyissä luennoissa, puheissa ja esityksissä näkyi ja kuului.

Seminaarin avasi Mikkelin Ammattikorkeakoulun lehtori Riitta Kuusmin ja Virikkeen ja Mielenmajan kuntoutujan puheenvuoron käytti Mimmi Hämäläinen. Kokemusasiantuntijat Lenne Turunen ja Jukka Riikonen pohdiskelivat positiivisuutta, mielenterveyttä ja hulluutta sillä asiantuntemuksella, minkä he ovat saaneet oman kokemuksensa kautta.

Onnesta puhui NLP Trainer Seppo Tamski. Sepon vuorovaikutteisen ja kuulija-aktiivisen luennon voisi kiteyttää lauseeseen ”Onni – älä anna sitä pois”.

Seminaarin ohjelmassa oli myös Virike ry:n kulttuurilajäys eli Salsa Siskot Savosta -tanssiryhmä esitti vauhdikkaan ja hauskan Salsa-esityksen.

Mielenmajan vastaava ohjaaja Leila Viherpelto ja Virike ry:n toiminnanohjaaja Seija Rouhiainen esittelivät Mielenmaja-hankkeen loppuraportin. Mielenmaja on nimi talolle jossa molemmat toimivat fyysisesti samoissa tiloissa limittäin, yhdessä ja välillä toisiaan väistellen.

Mielenmaja-hankkeen yhtenä ja merkittävänä tavoitteena oli saada

kaksi toimijaa eli kaupungin yksikkö Päivätoimintakeskus Mielenmaja ja kolmannen sektorin toimija eli Virike ry toimimaan saumattomasti yhteen. Tämä tavoite on saavutettu niin, että Mielenmaja toimii kuntouttajana ja Virike ry tukee kuntoutumista. Mielenmaja tarjoaa päivätoimintaa ja Virike on vastuussa ilta- ja viikonlopputoiminnasta ja toimii säännöllisesti seitsemänä päivänä viikossa.

Virikkeen puheenjohtaja Ilkka Malinen esitteli uusimman mielenterveysbarometrin tuloksia ja puheenvuorossaan pohdiskeli mihin vedetään raja mielisairaana ja mieleltään terveen ihmisen välillä. Hän korosti myös sitä, ettei mielisairautta tai -häiriötä itse kokeneella terveydenhuollon ammattilaisella voi olla sellaista asiantuntemusta ja kokemusta kuin toisella kuntoutujalla, vertaisella.

Vertaistuella, vaikka se olisi kuinka hyvää tahansa, ei kuitenkaan voida korvata ammattilaisten antamaa hoitoa. Ilkka Malinen esitti myös huolensa tulevasta Moision sairaalan lakkauttamisesta.

Viimeisen puheenvuoron käytti Mielenterveyden keskusliiton toiminnanjohtaja Timo Peltovuori. Hän pohdiskeli ja selvensi käsitteitä mielenterveyteen ja mielisairauteen liittyen. Hän käsitteli myös sitä, että ihminen on psykologinen, fyysinen, sosiaalinen ja hengellinen kokonaisuus, ja jos yksi osa-alue joko pettää tai kuormittuu liikaa, toinen osa-alue tulee korvaamaan heikentyntä osa-aluetta.

Mimmi Hämäläinen

KIRJE-
POSTI-
MERKKI

Mielenterveyden keskusliitto
Ratakatu 9
00120 Helsinki

Muuttuvat laulut – muuttuuko ihminen?

konsertti 16.11.2009 klo 19.00 alkaen
Hyvän mielen galleriassa, Ratakatu 9, Helsinki

Esiintyjinä Iloa ja voimaa laulamista -kurssien osallistujia Maire Kotilainen, Kirsi- Marja Kuparinen ja Markku Kauppi, pianistina Leena Hytti-Haavisto. Vierailijana Nikolai Blad esittäen Wysotskia ja argentiinalaisia tangoja. Juontajana Ulla Maria Linjama. Vapaaehtoinen pääsymaksu. Väliajalla puffetti.



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



Mielenterveyskuntoutujan elämänlaadun arviointi

Tärkein psykiatrisen potilaan elämänlaatuun vaikuttava tekijä on hoitomyönteisyys/hoitokielteisyys sekä kyky hoitaa itseään. Jokainen on lopulta tärkein mielenterveytensä ylläpitäjä. Mikäli halua hoitaa itseään ja kyky ymmärtää itseään ja sairauttaan puuttuu, mielenterveyskuntoutujan elämänlaatu voi heiketä dramaattisella tavalla.

Hoitokielteisyteen ja sen syntyn vaikuttaa keskeisellä tavalla voimakkaat kielteiset asenteet ja häpeätunteet. Näiden taustalla on tietämättömyys ja ymmärtämättömyys mielenterveysongelmia ja niiden hoitoa kohtaan.

Muita elämänlaatuun keskeisesti vaikuttavia seikkoja ovat päihderiippuvuus, asunnottomuus ja sosiaaliturvan puutteet. Myös sosiaalisen vuorovaikutuskentän ristiriidat ja kapeus ovat merkittäviä elämänlaatuun vaikuttavia tekijöitä.

Sosiaalinen eristyneisyys ja yksinäisyys yhdistyneenä sosiaalisten vuorovaikutuskykyjen niukkuuteen ovat elämänlaadun kannalta tärkeitä. Tärkeitä ovat myös itsensä toteuttamisen mahdollisuudet, kuten työ, opiskelu ja muut mielekkäät tavat toteuttaa itseään.

Elämän laatua arvioitava laaja-alaisesti

Elämän laatua pitäisi arvioida laaja-alaisesti ja monipuolisesti. Joku yksinkertainen haastattelulomake on riittämätön tähän tarkoitukseen. Mielestäni koska hoitomyönteisyys/hoitokielteisyys on keskeinen psykiatrisen potilaan elämänlaadun kannalta, sitä pitäisi kyetä mittaamaan yksikäsitteisesti ja monipuolisesti.

Myös pitäisi miettiä, mitkä ovat ne keinot, joilla hoitomyönteisyyden lisääminen voisi onnistua. Pitäisi tietää, mitkä ovat ne tekijät, jotka ovat kunkin potilaan kohdalla aiheuttamassa hoitokielteisyyttä.

Itse olen 25-vuotta ollut mukana mielenterveysyhdistysten vertaistukitoiminnassa. Olen vakuuttunut vertaistuen myönteisestä merkityksestä hoitokielteisyyden vähentämisessä.

Vertaisarviointi – vertaishaastattelu

Psykiatrisen potilaan elämänlaadun osatekijöistä osa voi jäädä mm. erilaisten pelkojen vuoksi kertomatta ja havaitsematta. Potilas – hoitohenkilökunta -suhde ei ole vastavuoroinen ihmissuhde vaan hoitosuhde.

Psykiatrisen potilas ei välttämättä halua kertoa, eikä myöskään aina osaa puoke sanoiksi elämäntilanteeseensa keskeisesti vaikuttavia tekijöitä. Myös hoitohenkilökunta ei aina osaa kysyä oikealla tavalla jotta

kaikki psykiatrisen potilaan elämään vaikuttavat seikat tulisivat esiin.

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

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

Koulutusta tarvitaan

Vertaisarviointi ja vertaishaastattelu sekä itse vertaistuen tulo hoitotyöhön yhteistyötahoksi on vielä kehittämättä. Se edellyttää koulutusta ja tukimustoimintaa sekä luonnollisesti asianmukaista ja pätevää ohjausta.

Tämä on uusi kehityshaaste mielenterveystyölle, joka edellyttää uudenlaista näkökulmaa ja vanhojen luutuneiden asenteiden muutosta. Nämä muutokset ja vertaistuen mukaan ottaminen hoitotyöhön vaativat yhteiskunnan panostusta sekä yhteistyön lisäämistä ja syventämistä.

Elämänlaatu on ensisijaisesti subjektiivinen ja kokemusperäinen. Oireiden ja toimintakyvyn arviointi on tärkeää, mutta jotta psykiatrisen potilaan elämänlaadusta voidaan saada oikea kuva, on kuunneltava herkällä tavalla hänen omaa kokemustaan.

Ei vain psykokeemiaa

80-luvun alussa J-P Roosin johdolla toteutettu elämäntapatutkimusprojekti osoitti mm. syvähaastattelujen välttämättömyyden, jotta voitiin saada oikea kuva elämänlaadun, elämäntyytyväisyyden ja onnellisuuden asteesta, laadusta, sisällöstä ja määrästä. Roosin projekti osoitti myös sen, ettei elämänlaadun mittaaminen ole yksinkertainen ja helppo tehtävä.

Psykiatristen potilaiden elämänlaatu tulisi arvioida terveydenhuollossa, sillä heidän terveydentilaansa vaikuttaa monet elämänlaadun kannalta keskeiset tekijät. Psykiatrisen potilaan kuntoutumista tulisi tarkastella kokonaisvaltaisesti ottaen huomioon hänen koko psykososiaalinen tilanteensa.

Psykiatriset sairaudet eivät ole vain biokemiaa. Ne ovat myös psykososiaalisia. Psykiatrisen kaventaminen lääkeresepien kirjoittamiseen on suuri virhe.

Psykiatristen potilaiden elämän-

laatua voidaan parantaa monin keinoin, jotka eivät useinkaan ole samoja eri potilasryhmille ja yksityisille potilaille. Joillekin oikean lääkeytyksen löytäminen voi olla ratkaiseva edistysaskel, toisille psykososiaalisen tilanteen helpottuminen tai psyykkisen ristiriidan ratkaisu ratkaisevaa paranemista.

Monista eri keinoista parantaa psykiatrisen potilaan elämänlaatu nostan esille itsehoitokoulutuksen. Itsehoitokoulutuksella voidaan rakentaa psykiatrisen potilaan selviytymiskeinoja ja oireenhallintaa, joilla on keskeinen merkitys elämänlaatuun.

Itsehoitokoulutuksen kehittäminen ja saatavuuden lisääminen onkin keskeinen mielenterveystyön kehityshaaste.

Jorma Heikkinen

Osastohoito säilytettävä Salossa

Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri on ilmoittanut aikeistaan lopettaa sekä Halikon että Uudenkaupungin psykiatriset sairaalat.

Psykiatrista osastohoitoa tarvitaan seudulla jatkossakin, myös sairaalan lakkauttamisen jälkeen. Mielenterveyskuntoutujille osastohoidon siirtyminen Turkuun on merkittävä huononutus palveluihin. Vaikka avohoitoa lisätään ja kehitetään, aina tulee olemaan tarvetta myös osastohoidolle.

Näin isoja asioita päätettäessä ei voi sivuuttaa mielenterveyskuntoutujia. Mielenterveysyhdistys Salmi ry on perustanut adressit.com osoitteeseen adressin, jonka voivat allekirjoittaa kaikki, jotka näkevät tärkeäksi sen, että Salossa olisi saatavilla psykiatrista osastohoitoa myös Halikon sairaalan lakkauttamisen jälkeen esim. aluesairaalan yhteydessä.

Adressi löytyy osoitteesta www.adressit.com/psykiatrinenosastohoitosalossa.

Elina Seitz
Tuki vertaiselle –projektityöntekijä
Mielenterveysyhdistys Salmi ry
tukivertaiselle@gmail.com
www.salmiry.nettisivu.org

Muistakaa foolihappo

Foolihapon saannista kannattaa pitää huolta. Sitä saa ainakin vihreistä kasviksista.

Foolihappo on tärkeä ravintoaine masennuksen ehkäisemiseksi. Kokemuksesta voin kertoa, että auttaa.

Lisäravinteita voi kysyä apteekista, jos ei ole mitään lääketieteellistä estettä niiden ottamiseen monipuolisen ravinnon lisäksi. Ravinnolla on iso merkitys liikunnan ja ulkoilun lisäksi masennuksen ennaltaehkäisyssä.

Kivaa joulun odotusta kaikille, ja menkää ehdottomasti mukaan johonkin paikkakunnallanne toimivista ryhmistä, ettette jäisi aivan yksin. Siunausta ja rohkeutta ottaa se ensiaskele johonkin toimintaan.

Outi-Tuulikki

Influenssa-rokote

Mielenterveyden keskusliittoon on tullut kyselyjä sikainfluenssarokotteen ja muiden lääkkeiden yhteisvaikutuksesta. Erityisesti ollaan oltu huolissaan vahvojen psyykenlääkkeiden ja rokotteen sopivuudesta.

Mielenterveyden keskusliiton kuntoutusohjaaja Tarja Löf tiedusteli asiaa infektio lääkäri Markku Broakselta, joka kertoi, että yhteisvaikutuksia ei ole. Jos asia kuitenkin huolestuttaa, voi asian tarkistaa omalääkäriltä.

Rokote voi aiheuttaa samantyyppisiä haittavaikutuksia kuin kausi-influenssarokotukset. Osalla rokotetuista ilmenee lisäksi päänsärkyä, lihaskipua ja nivelkipua sekä lämmön nousua. Rokotteen haittavaikutukset menevät ohi päivässä tai parissa.

Koska rokotteen valmistuksessa käytetään kananmunaa, kananmunnalle voimakkaasti allergiset ihmiset eivät voi rokotetta ottaa.

Revanssin toimitus

Vapaaehtoinen mielenterveystyö uhattuna Raaseporissa

Mielenterveysyhdistys Kaippari ry ja Raaseporin Sitoutumattomat ry ovat huolissaan Raaseporin kaupungin vapaaehtoiselle mielenterveystyölle annettujen avustusten hupenemisesta. Kuntoutujien itse perustaman yhdistyksen vertaistuki, josta on ollut erittäin hyvät kokemukset, on nyt vaakalaudalla.

Erityisesti ihmettyttää se, että lama-aikana juuri kaikkein edullisimmista ja tehokkaimmista menetelmistä säästetään. Päivä julkisessa mielenterveystyössä maksaa noin 460 euroa per henkilö, klubitalossa vietetty päivä noin 35 euroa per henkilö ja kuntouttava toimintapäivä Kaippari ry:ssä noin 5 euroa.

Vaadimme Raaseporin kaupungin päättäjiä tunnustamaan yhdistyksen tekemän mielenterveystyön

kiistämättömän tärkeyden jakaamaan avustusrahoja yhdistyksille.

Kielteisestä päätöksestä seuraa myös se, että yhdistys ei täytä Raha-automaattiyhdistyksen rahoitus-edellytyksiä ja siten senkin avustus on uhattuna. Jos kaupungin tuki olisi 20 000 euroa, Ray:n tuki voisi olla 60 000 euroa. Tämä summa uhkaa jäädä nyt puuttumaan raaseporilaisten hyväksi tehtävältä vapaaehtoiselta mielenterveystyöltä. Huonontunut tilanne tulee näkyväksi tulevaisuudessa kohonneina julkisen hoidon kustannuksina.

Raaseporin Sitoutumattomat ry
Mielenterveysyhdistys Kaippari
Anja Karjalainen
Kim Malmström
Åke Rosenlöf
Raimo Rönkkö

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

Emme maksa palkkiota kirjoituksista.

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

Psykoosista kuntoutumisesta

Kiitos Revanssissa 3/09 olleista mielipidekirjoituksista. Erityisesti "tavasin" Krissen kirjoituksen psykoosista ja hämmästelin kuinka syvälle psykoosin maailman tunteisiin ja tulkintoihin hän on päässyt ja kyennyt.

Itselläni on psykoosin kokemus heinäkuulta 2005. Kuulin ääniä ja etsin salakuuntelulaitteita kotoani.

Peilinkin takaa minua "ohjattiin" etsimään kiiltäviä pintoja ja muuta tavaraa. Kaikki, jotka olivat mielestäni epäilyttäviä keräsin "todisteeksi" laukkuuni, joka loppujen lopuksi jäi eteisen lattialle, kun psykoosissa "kuolin".

Aamulla ihmettelin, voiko tavaassa olla ihan samanlaista kuin kotonani. Äänet puhuivat vielä stereoiden mikrofoniliitännästä.

Kauhuissani ja hädissäni sain itseni ja lyijynraskaat jalkani nostettua nojatuolista ylös ja ilman kenkiä ja muita päällysvaatteita juoksin veljeni. Poliisipartiokin ajeli kierrostaan juuri asuinalueellamme.

Onneksi veljeni saivat minut suositeltua hoitoon, ja keskussairaalan läheteellä pääsin "Valkoiseen Taloon" suoraan "neuvonantajapuolelle". Suljetulle osastolle tietty!

Äänet seurasivat minua vielä pitkään huolimatta lääkityksestäni. Risperal oli estolääkitykseniä.

Mieli hajosi

Mieleni hajosi täysin. Neljä vuotta on asiasta kulunut, ja vasta nyt uskallan ottaa asian tarkempaan käsittelyyn, koska muuten elämäntilanteeni on jo kohtuullisella tasolla ajatellen kuntoutumisen vaihetta.

Opiskelen omaehtoisessa aikuis-koulutuksessa ns. omaa polkuani löytääkseni itseni voimavarat ja kartoittaakseni heikkoudet. Raittiina olen ollut jo rapiat kaksi vuotta. Se on tehnyt tosi hyvää monella tapaa.

Valokuvaus ja runojen kirjoittaminen on minulle terapiaa unohtamatta luonnon antamaa terapeutista ulottuvuutta ja voimaa sekä jaksamista.

Käyn vielä terapiassa noin kaksi kertaa kuukaudessa, koska toistaiseksi tarvitsen henkilökohtaisen kuntoutumisen tasolla aitoa, oikeaa ja ammatillista kuuntelijaa.

Sanottakoon, että terapeutini kanssa uskallan sanoa ääneen kaikki asiat, jotka sisälläni vellovat ja aiheuttavat ahdistusta.

Kivinen polku

Polkuni on ollut kivinen ja kuoppainen sekä välillä upottava, mutta toisaalta oppi on ollut sitä selkeämpi, mitä kovempi on ollut koulu.

Luovuuteni on tullut juuri vaikeista asioista, ja runoja on kertynyt useita kymmeniä. Reilut kymmenen esitin Solmu luovuustapahtuman

yhteydessä toukokuussa 2009.

Valokuvaus on ollut minulle henkireikä, ja olen löytänyt uudelleen yhteyden luontoon. Tunnen elävänä vihdoin taas kaikilla aisteillani.

Elämä maistuu, haisee, tuntuu, näkyy ja kuuluu. Vaistokin (itsesuojelu) tuntuu heränneen henkiin.

Tietty väliin on mahtunut takapakkaa, muutamien asioiden suhteen, mutta niihin ei ole langettu ja kaaduttu vaan ylvästi ollaan tie raivattu taas auki vaikka mihin. Sen aika näyttää.

Isänä oleminen on ollut elämänarvoissani ykkösasia, ja vaikka itse olin todella hukassa ja lastuna laineilla ajelehdin masennuksen meressä, niin jostain sain voimaa huolehtia pikkupojastani, vaikka en jaksanut itsestäni huolta pitää.

En kokenut kuitenkaan sinnittelyä uhrautumisena vaan elämäntehdävänä huoltaa ja hoivata pientä ihmisentaimea. Tulevaisuuden miestä, jonka hartiat saavat kantaa paljon vastuuta aikanaan nyky maailman alati kiihtyvässä menossa.

Luottamuksen ilmapiiri

Haluan vielä teroittaa muutamia asioita kuntoutujille ja kaikille muille myös. Tehkää asioita joista oikeasti saatte mielihyvää.

Ihminen-ihmiselle asenne ja kymmenen käskyä eivät ole mikään huono elämänohje. Olkaa omia itsejanne. Uskaltakaa uskoa, toivoa ja rakastaa.

Rakentakaa luottamuksen ilmapiiriä vastoin käymisestä huolimatta. Antakaa aikaa ajatukselle ja tehkää tilaa oivallukselle. Luokkaa. Isopyörä pyörimään vaan luovuuden saralla.

Rakastakaa ja välittäkää toisistanne. Yhteisyyden aika on nyt erityisesti, ja kaveria aina tarvitaan.

Luovat toiminnalliset kuntouttavat menetelmät esiin. Askartelu on mitä parhainta käden ja pään yhteistoimintaa. Virikkeellisyys on päivän sana.

Lopuksi toteaisin ole läsnä, älä vain paikalla! Hiljaisuus korostaa aistit.

Entinen "Poor longsome Cowboy" – nykyinen "Yhteisö-Bill"

Krisselle!

Krisse kirjoitti tärkeän jutun psykoosista henkisen kasvun mahdollisuutena. Sen sijaan, että psykoosi pyrittäisiin hylkäämään patologiana ja unohtamaan siihen liittyneet kokemukset, voitaisiin nähdä myös sen arvo ja merkitys ihmiselle. Ei kirjoitukseen ole juuri lisättävää, se oli ilahduttava, kattava ja herättävä.

Ulla

Mielenterveyden keskusliiton avoimet ovet

perjantaina 11.12.2009, klo 13 – 16, Ratakatu 9, 00120 Helsinki

Ohjelma

- 13:00 Tilaisuuden avaus, Timo Peltovuori toiminnanjohtaja
- 13:05 Matka Armeniaan runo- ja musiikkiesitys
Näyttelijä Jussi Lehtonen, sellisti Ulla Lampela ja lyömäsoittaja Sami Koskela esittävät Osip Mandelstamin runoja ja proosaa Marja-Leena Mikkolan suomennoksina sekä Tigran Mansurjanin ja Arvo Pärtin musiikkia. Kesto n. 1 h.
- 14:15 Ammatillisen kuntoutumisen mahdollisuudet
- 14:30 Kuntoutuskurssit kuntoutumisen tukena
- 14:45 Neuvontapalvelut
- 15:00 Mielenterveyden keskusliiton koulutustarjonta
- 15:15 Hyvän mielen galleria

Takkahuoneessa tarjolla glögiä, joulutorttuja ja pipareita.

www.mtkl.fi



Mielenterveyden keskusliitto



ITÄINEN TIIMI RY:N JOULULOMA HYVÄRILÄN MATKAILUKESKUKSESSA 5 vrk 22.12.–27.12.2009



Itäinen tiimi ry tarjoaa Perhelomat ry:n tuettua joululomaa

Aika **22.12. – 27.12.2009**

Paikka Hyvärilän matkailukeskus, Lomatie 12, 75500 Nurmes.

Hinta Omavastuuosuus lomasta on 100 €/hlö, joka peritään jokaiselta osallistujalta tulopäivänä paikanpäällä.

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

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

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

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

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

Tiedustelut

Anne Ilmakari-Hämäläinen, toiminnanohjaaja,
Gsm 0400 810 656 tai e-mail: posti@itainentiimi.fi
Matti Poutiainen, lomaohjaaja, gsm. 044 534 4642



Arvostelut

Kaaoksesta rauhoittumiseen

Rauhoittumisen näkökulma kohtaa työn, masennuksen tai sairauden uuvuttamaa henkilöä. Arvokkaat ihmissuhteet ja yhteisöllisyys ovat auttamassa asiaa. "Miten Sinä voit?" on kysymys, jonka soisi kuulua entistä enemmän. Siinä voi olla sekä auttamassa että kertojan tarinaa kuulemassa.

Työnohjauksessa saattaa tulla eteen elämän mielen ja merkityksen katoamista. Miten elää elämäänsä? Elämä voi olla joillekin enää vain työn hoitamista. Toisia ihmisiä ja ryhmää voidaan käyttää vain omien tunnetarpeiden tyydyttämiseen. Miten Sinua rakastetaan? on toinen merkittävä kysymys.

Aitous johtaa psykologiseen hyvinvointiin. Aitous perustuu elämän tarkoitukseen, henkilökohtaiseen kasvuun, ympäristön hallintaan, autonomiaan, myönteisiin suhteisiin ja itsensä hyväksymiseen. Ilo syntyy teoista. Ilo on täyden vahvan elämän elämistä ja vuorovaikutuskokemusten nauttimista.

Alaryhmien välillä olevat konfliktit ovat nykyään yleisempiä kuin auktoriteettien välillä ovat ristiriidat. Luottamattomuus johtaa projisointiin. Rauhasa olemisen tarve korostuu. Asian käsittelemättömyys väristää konfliktia. Kateus ja kilpailu osana kelpaamattomuuden tunnetta.

Kiintymyssuhdeteoriat korostuvat

Kiintymyssuhdeteoriat korostuvat lapsen suhteessa hoitohenkilöön. Ihminen on elettyjen ihmissuhteiden summa. Terve narsismi on tärkeä voimavara ja häiriötöntä hyvinvointia.

Narsismi on taas arvottomuutta ja toisten kokemista itseä paremmiksi. Narsisti on ihailunkaipuinen ja mitätöi helposti muita. Hänen on aina esiinnyttävä huippukunnossa. Hän ei pysty huolehtimaan läheisten ihmisten tunnetarpeista.

Laaja-alainen tiedon välttäminen on narsistille tyypillistä. Hän elää

kulissielämää. Narsisti on herkkä korjaavalle palautteelle.

Oman elämäntilanteen selvittäminen ja sosiaalisen tietoisuus. Niihin kuuluvat mm. vaistonvarainen empaattisuus, emotionaalinen virittäytyminen, empatiatarkkuus ja sosiaalinen kognitio.

Isokorven kirja on mielenkiintoinen teos sekä alan ammattilaisille että myös asiasta kiinnostuneille. Se on teoreettisista lähtökohdistaan huolimatta myös hyvin käytännönläheinen. Teoria ja käytäntö on osattu hyvin yhdistää kirjan sivuilla. Myös käytännön esimerkit valaisevat asioita.

Unto Vaskuu
Kirkkonummen KISU ry.

Tia Isokorpi, Pää pyörällä, Kaaoksesta rauhoittumiseen ja aitoon läsnäoloon, Pc-kustannus Oy, Jyväskylä 2009, WS Bookwell Oy, Juva 2008, ISBN 978-952-451-207-7

Todellisuuden rajalla

Jalasjärveläisen Eila Kujalan oma-kohtaisiin kokemuksiin perustuva Tuulenhalkoja poistaa niitä epäluuloja ja piintyneitä uskomuksia, joita meillä itse kullakin on mielenterveyspotilaista. Kuka tahansa voi sairastua. Tarvitaan niin lähiympäristön kuin yhteiskunnan ymmärrystä ja asiallista suhtautumista, jotta henkilö pystyy kuntoutumaan yhteisönsä täysivaltaiseksi jäseneksi ja antamaan oman panoksensa sen hyväksi.

Tuulenhalkojan päähenkilö Anni joutuu vasten tahtoaan mielisairaalaan. Hoitoalan ammattilaisena hän kapinoi sairaalan käytäntöjä vastaan. Hän tuntee potilaana menettävänsä ihmisarvonsa. Anni itse olettaa pääsevänsä muutaman viikon päästä kotiin ja takaisin työelämään. Mutta toisin käy, alkaa vuosia kestävä mielenterveyskuntoutujan tie.

Kirjan tapahtumat sijoittuvat 1980-luvulle, jolloin psykodraama terapiamuotona rantautui Suomeen. Annikin uskoo löytävänsä siitä ratkaisun ihmissuhdepulmiinsa ja jopa uuden työuran, mutta ajautuu huomaamattaan yhä syvemmälle it-

setuhoiseen kriisiin. Draaman ja todellisuuden rajat häipyvät.

Kirjan edetessä lukijalle selviävät mielisairaalaan johtaneet syyt. Lapsuuden hylkäämiskokemukset toistuvat aikuisiän ihmissuhteissa. Työelämässä niin omat kuin toisten epärealistiset tavoitteet johtavat Annin burn outtiin. Sairastumisen myötä Anni eristäytyy omaan ajatusmaailmaansa, joka vieraannuttaa hänet yhä enemmän pienen pohjalaisen maalaiskylän arjesta.

Eila Kujala on Mielenterveyden keskusliiton pitkäaikainen luottamushenkilö. Hän on toiminut mm. Seinäjoen mielenterveysyhdistyksen puheenjohtajana ja Mielenterveyden keskusliiton hallituksen jäsenenä.

Eija Silventoinen

Eila Kujala: Tuulenhalkoja, Kuvitar, 228 sivua, ISBN 978-952-5589-13-9, 21,50 e, www.kirjat.kuvitar.fi

Runoja

Yyteri

Nyt, kun olet poissa,
en tiedä, mitä tekisin.
Kyyhötän vain pusikoissa,
koska en tiedä minne menisin.

Mietin aina iltaisin,
miksi käskin sinun luotani pois mennä.
Eikä kaltaistasi ystävää
rinnalleni varmaan koskaan enää lennä.

Minulla, jos kenellä,
on aihetta vain itseäni kaikesta syyttää,
eikä heikkouksilla rehennellä,
vaan sinulta ikuisesti anteeksi pyytää.

Crazy girl -86

Tiimalasin hiekka
on valunut puolilleen.

Ensimmäinen erä
on voitettu.

Pirjo Mecklin

kylmä viima, puhuttelevat hiekkadyynit
viisitoista sisältä viluista taivaltajaa
Merikontin uumenissa sielun saloista puhetta pun-
nitsee
lohta siikaa silakkaa
diapamia truxalia tupakkia

minä fiilistelen kuulostelen nautin
vatsalihakset on maitohapoilla iloisista iltasessioista
kämppis kamusta käy
altaalla lapsena lillun

viestejä naapurihuoneeseen loppuviikosta lähtee
en enää hillitä kaipuutani voi
viimeisenä iltana lopultakin
ei siihen aikaa aiemmin

kyllä kahdenkymmenen yhden aikaan saunan
jälkeen
Reposaareen meno unohtaa täytyy
alas rantaan villapuseroita päällä
se tuuli se vielä kylmempää on
ei miinusasteet kaukana vaan ihon allapa ei

halaamaan ryhdyn, siniset aavistuksen surulliset
sielukkaat
silmätkö syy
suudelmin syntyy rakkaus

kyllä kesästä tolkkua elämä alkaa
ei ikuista Tauti Kuolema, masiskaan
ainaista ahdistus, alavire
yksinäisyys juurettomuus turvattomuus

Pirkko Välimäki

Ruskan kultaa

Syys on ruskan kultaa
nurmilla, puissa, muissa
taivas kattonaan

Kulta soi sydämissä
jaloissa multaa
syysateet
pilvein mattonaan

Vertaisuus
ystävälleen
rattonaan

Kari Innanen

Apua terapiasta



Leila Cherrygardenin kirja Terveyttä takaisin on suomalainen tosikertomus stressaantuneen koulukiusatun näkökulmasta kymmenen terapiavuoden jälkeen. Se kertoo siitä, miten vääränlainen tunnekohtelu voi tuhota terveyden ja miten paljon on toivoa paranemiseen terapian ja tiedostamisen avulla.

Kirja kertoo myös lapsuuden tunnelma- piirin merkityksestä mm. itsetunnon, tunteidensäätelyn ja stressinsietokyvyn juuriin. Asioilla on kauaskantoinen vaikutus koko elämäntaakkaan ja terveyteen. Jokainen meistä toivoo rajojamme kunnioittavaa ja arvostavaa vuorovaikutusta.

Leila Cherrygarden: Terveyttä takaisin. Kirjan voi tilata postiennakolla soittamalla numeroon 040 770 89 23 osoitteesta: T:mi Leila Cherrygarden, PL 17, 41341 Laukaa. Kirjan hinta on 25 euroa + postiennakkokulut.

Sexpo 40-vuotta

Sexpo-säätiö täyttää tänä vuonna 40 vuotta. Juhlavuotensa kunniaksi Sexpo-säätiö julistaa tulevan vuosikymmenen tavoitteeksi seksuaalioikeuksien edistämisen.

Tämä tavoite pitää sisällään syrjäytyneiden erityisryhmien seksuaalioikeuksien parantamisen sekä seksuaalisuuden huomioonottamisen eri ammattikunnissa ja laitoksissa erityisesti sosiaali- ja terveysalalla ja kasvatustyössä.

Säätiön mukaan oikeus toteuttaa omaa seksuaalisuuttaan myönteisillä ja tyydyttävillä tavoilla kuuluu jokaiselle yksilölle hänen asemastaan ja tilanteestaan riippumatta.

Sexpo perustettiin yhdistyksenä vuonna 1969, jolloin se oli edelläkävijä seksuaalineuvonnan järjestäjänä Suomessa. Nykyisin säätiönä toimiva järjestö on monipuolinen seksuaalisuuden ja ihmissuhteiden asiantuntija, joka tuottaa seksuaalineuvontaa ja -terapiaa sekä kouluttaa seksologian alan ammattilaisia.

Sexpo säätiön puheenjohtajana toimii Tommi Paalanen. Mielen-terveyden keskusliiton toiminnanjohtaja Timo Peltovuori on säätiön varapuheenjohtaja.

www.sexpo.fi

SEESAM



Työhönvalmennusta mielenterveyskuntoutujille

Tilaisuus kuntoutua ystävällisessä työyhteisössä. *** Vertaistukea elämäntilanteeseen ja työelämää varten.

Kelan maksamaa ammatillista kuntoutusta.

Liisa Alava

puh. 09 7562 8725
gsm 040 5800 218
liisa.alava@invalidiliitto.fi

Anneli Vainio

puh. 09 7562 8725
gsm 040 535 8055
anneli.vainio@invalidiliitto.fi

Mieku, 2009



1. Nainen, 54-vuotias, etsii sinua kiva mies tai nainen. Olen hellä, herkkä, uskollinen, tunteellinen ja huumorintajuinen. Kirjoitathan minulle?

41/Elokuun kuutamot

2. Etsin ystävää sinusta nainen, ikään katsomatta, jonka kanssa saa kertoa ensiksi ne vaikeimmatkin ongelmat. Itsestäni suunnilleen sanonkin, että huonona puolena on ylittömyys, mutta olen yhtä paljon armahtavainen, joten vahtimieheksi ei minusta oo. Olen lapsena jo piloille lyöty, ja miulla on kaikki hyvät tavat. Oon 58-vuotias. Siunaan kaikkia tämän lehden lukijoita.

42/Omasiko odottaa!

3. Olen nainen Hämeestä. Olen 46-vuotias, pituutta on 160cm ja painoa 48 kg. Haluan kirjeystävän, joka kaipaa vakavampaakin seurustelua. Olen lapseton, sinkku, tummahiuksinen, kaksi kertaa olen ollut kihloissa. Harrastan ulkoilua. Käyn päivisin mielenterveysongelmista kärsivien pienkodissa. Sairastan kaksisuuntaista ja epävakaa persoonallisuushäiriötä. Olen yksinäinen. Kirjoita jos kiinnostaa. Asun kerrostalossa, ja tilaa on toisellekin.

43/Nainen elokuussa

4. Hei! Etsin aluksi kirjeenvaihtokaveria hellästä ja mukavasta herrasmiehestä. Toivottavasti sinulla on edes vähän koulutusta ja tukkaa. Olisit myös melko terve, noin 35-60-vuotias. Itse olen 52-vuotias, Etelä-Suomesta, ja aika hyvin tervehtynyt.

44/Rakkaus, lempeys, huumori

5. Hei! Sinä 35-56 -vuotias vapaa, lapseton, TAIJA-NIMINEN SINKKU. Kirjoittaisitko 56-vuotiaalle vapaalle, lapsettomalle, nuorekkaalle eläkeläissinkulle? Harrastan valokuvausta, radion kuuntelua, karaokea, liikuntaa ja koti-iltoja. Jouko Pitkänen, Saarijärventie 18 E 47, 70460 KUOPIO.

45/Jouko

6. Haluan alkaa kirjeenvaihtoon tositaroituksella aikuisten naisten kanssa. Ikä saisi olla 25-40v.

46/Veijo



KUVA: KAISA KARHU

7. Hei, olen 38-vuotias nainen Turusta. etsin sinua mielellään tummaa ulkomaalaistaustaista miestä n. 40-50v. Toivottavasti olet myös uskollinen ja kiltti. Mielellään saat olla myös uskonnollinen, tosin toivon ettet ole mikään kiihkoilija vaan järjkevä realisti.

47/Vaaka -70

8. Hei, kirjeenvaihtoseuraa kaipaa 40v. nainen Savosta. Olethan noin 35-45 -vuotias.

48/Irkkku

9. Olen 48-vuotias uskovainen nainen Mikkelistä. Löytyisikö samanikäistä uskovaista miestä läheltä Mikkeliä vaikka vain kirjeenvaihtoystäväksi? Jeesus on Herra.

49/Neito -09

10. Hei, olen 52-vuotias mies Keski-Suomesta. Harrastan lenkkeilyä, lukemista ja matkustelua. Etsin naisystävää. Olen rauhallinen ja luotettava. Etsin sinua tositaroituksella.

410/Ollaan ystäviä

11. Moikka! Olen söpö, taiteellinen, nuorekas, lapseton, xl, 48v. härkänäinen Hollolasta. Etsin ystävää/kumppania Sinusta mies Lahden/ympäristön alueelta. Harrastan kuvataiteita, musaa, kirjallisuutta, käsitöitä ja ulkoilua. Olen avoin, herkkä, hellä, tunteellinen, paniikkihäiriöstä ja välillä masennuksesta kärsivä sisukas ex-ope. Kaipaen sinua jakamaan elämän ilot ja surut. Sinä 38-55v. fiksu, viriili, huumorintajuinen mies, ota rohkeasti yhteyttä.

411/Runotar

12. Olen 54v. Olen hellä, herkkä, luotettava ja huumorintajuinen. Olen kovin yksinäinen. Etsin sinua yksinäinen mies tai nainen, jolla olisi aikaa minulle. Olen 03-suunnalta. Vastaan kaikille.

412/Sadan vuoden yksinäisyys

13. Olen alle 60v. iloinen, Itä-Suomesta lähtöisin oleva nainen. Asun Etelä-Suomessa. Arvostan kristillisiä arvoja. En polta ja alkaa käytän kohtuudella. Plussaa olisi, jos osaisit kirjoittaa tietokoneella

kirjaa minun tarinoistani. Harrastan liikuntaa, kirjoittamista, käsitöitä, seurakuntatoimintaa yms. Pyydän Jeesuksen johdatus-ta tässä miesasiassa, että saisin sopivan minulle. Osaan arvostaa miestä. Saat olla vaikka leski. Itse olen eronnut. Ja olisit savuton.

413/Onni on vanheta yhdessä

14. 39v. mies etsii naista elämään. Oon analyttinen. Musiikkia kuuntelen paljon, esimerkkejä suosikeista Jussi Hakulinen, Sonata Arctica, Tarja Turunen ja Mari Palo. Oon löytänyt elämässä mielenrauhan ja silloin materia menettää merkitystään, vaikka sitä pitää vähän olla. Oon asunu useammalla paikkakunnalla enkä oo paikkakuntasidonnainen. Oon sairaseläkkeellä. Lapin tunturit kesällä tai syksyllä on hieno kokemus.

414/Taivaanrannan maalari

15. Täällä olis Tampereelta 50v. mies, joka etsii elämäkumppania tai tosi ystävää itselleen 03-alueelta. lallasi ei ole suurta merkitystä. Elämäsi on suurin piirtein kunnossa. Kirjeitse lisää.

415/Kunnon mies

16. Hei! Olen 26-vuotias kuntoutujanainen. Etsin sinua 25-35-vuotias mies Oulusta tai sen ympäristöstä. Voit olla joko kuntoutuja tai eläkeläinen. Asun itsenäisesti. Harrastan kuntosalia, kävelyä, elokuvia, leipomista ja karaokea. En polta ja alkoholia käytän kohtuullisesti. Olen rehellinen, uskollinen, keskustelutaitoinen ja huumorintajuinen. Toivon, että olet vapaa ja kiinnostunut samoista asioista kuin minä.

416/Kalat -83

17. Hei! Olen 36v. yksinäinen nainen Porista. Olen pitkä ja jonkin verran ylipainoinen. Etsin tositaroituksella sinua uskollinen mies.

Toivon että olisit max 45v. ja yli 185cm. Olet luotettava etkä tupakoi tai juopottele. Olisi kiva, jos omistaisit auton. Minulla on yksi lapsi, hän asuu isänsä luona. Olen rauhallinen ja viihdyn kotona, kunpa vaan olisi oma kulta, jonka syyliin kätertyä.

417/Löydätkö sinut näin?

18. Olen 52v. nainen pääkaupunkiseudulta. Etsin ystävää seuraksi elokuviin, teatteriin ja lenkille. Olen uskova ja käyn hengellisissä tilaisuuksissa. Perhettäkin on. Olen masennuksesta toipuva ja työelämässä. Jos haluat uuden ystävän, kirjoita.

418/Ystävydestä hyvää mieltä

19. Hei sinä 28-35v. Jehovantodistajanainen. Olen 36v. tuleva veli Satakunnasta. Etsin sinusta elämäkumppania. Kuva plussaa.

419/Paratiisi

20. Etsin tositaroituksella elämäntoveria. Rehellistä, uskovaista (ei kiihko) ja raitista. Todella auttavaisella sydämellä ajattelevaa miestä. Itse olen 48v. Kuntoudun nyt selkäläikkauksesta ja avioerosta, kummastakin vaikeasta prosessista. Olen taiteellinen, kirjoittelen. Toivon joskus kirkko-reissulle mukaan. Ja kotiruokaa osaan tehdä, ja haluan tehdä ihan tavallisia asioita yhdessä. Minussa on aitoa välittämistä. Toivon myös sinulta sitä. Jos olisit vielä Ääne-seudulta.

420/Ruskeasilmäinen 52kg.

21. Hei, haluaisin kirjeenvaihtoon raittiiden ja tupakoimattomien miesten ja naisten kanssa. Ehkä myöhemmin voisimme ystävästyä. Olen 40v. nainen. Harrastan kävelyä, lukemista, kuuntelen musiikkia ja käyn teatterissa ja elokuvissa. Pidän luonnosta. Kirjoittele.

421/Syystuuli -69



KUVA: KAISA KARHU

22. Minulla on rankka psyyketarina, mutta Jeesus on parantanut. Olen 56v. leski, 166/61. Kuntoilen säännöllisesti. Vanha minä on upotettu ja Henki pyhitetty Kristuksen kuuliaisuuteen. Kaikki Kristukselle. Jos olet n. 60v., leski tai eronnut sinkkumies, jolla on sama tilanne ja pystyt huolehtimaan itsestäsi ja olet joko ilman tai, jos sinulla on lapsia ei haittaa. Ota yhteyttä tositarkoituksella. Tule, aletaan yhdessä kulkemaan ja todistamaan, jakamaan traktaatteja ja tekemään Jumalan valtakunnan työtä. Opetellaan rakastamaan toisiamme. Ikävöin sellaista.
422/Nainen Keski-Suomesta

23. Olen 50+ nainen. Etsin hellää ja raitista miestä, olet uskollinen. Pidäthän koirista? Olen työssäkäyvä enkä käytä alkoholia mutta tupakoin. Harrastan kirjojen lukemista, käsitöitä, touhuilen koirani kanssa ja ulkoilen mielelläni. Viihdyn kotosalla. Tutustuisimme näin hiljalleen kirjeitse, ehkä löydämme toisemme ja voisimme viettää loppuelämämme yhdessä toisistamme huolehtien.
223/Syksyn aika

24. Hei, täällä 57v., pieni ja raitis nainen, eläkkeellä olen ja vapaa. Etsin sinua mies, tositarkoituksella, suurin piirtein samaa ikää. Terveet elämäntavat. Mielellään Etelä-Suomesta niin kuin minäkin.
424/Luonto kutsuu kulkemaan toisen luo

25. Olen 70 vuotta vanha, nuorekas yksinäinen mies. Harrastan ulkoilua ja lukemista. Olen kiinnostunut uskonnosta. Vastaathan 50-70-vuotias nainen. Kirjoita tai soita. Olethan maaseudulta? Puh. 0400 562 161.
425/Vaalea kaveri

26. Olen seitsenkymppinen, vielä töitäkin tekevä, matkusteleva ja

sanavalmis mummeli Pohjois-Karjalasta. Etsin mukavaa, savutonta miestä talvi-iltojen iloksi ja kesällä mökkikaveriksi sekä matkoille.
426/Lyylikki

27. Hei! Olen 36-vuotias mies. En käytä alkoholia, tupakoin. Etsin uusia ystäviä vapaista ja lapsettomista, noin 30-45-vuotiaista naisista.
427/Aloitetaanko kirjeellä?

28. Olen 35v. hoikka, 183cm pitkä, eronnut vapaa mies Pohjois-Karjalasta. En polta enkä juo. Olen työkyvyttömyyseläkkeellä mt-syistä. Ajokortti on ja myös auto. Pidän uimisesta, ulkoilusta ja marjastamisesta. Haen 25-37-vuotiasta kaunista, hoikkaa, hellää, rehellistä ja myös pikkuisen vaativaa elämäkumppania mielellään Pohjois-Karjalan alueelta. Jakaisit ilot ja surut kanssani. Valokuva olisi mukava. P.S. Odotan kovasti vastaustasi. En halua lapsia, enkä myöskään halua muuttaa pois kotikylästäni. Asun yksin vuokralla rivitaloyksiossä.
428/Rakkaudella Tomi

29. Hyvin säilynyt 56-vuotias naishenkilö etsii 50-vuotiasta tai nuorempaa mieshenkilöä. Olen hyvät suositukset saanut kodinhoidollisesta työstä. Olen uskossa. Tulen toimeen omillani, olen eläkkeellä. Saisit myös olla eläkkeellä. Tupakoin, asun palvelutalossa. Aikuinen poikani ei asu luonani. Saisit asua Vilppulassa, Mäntässä, Tampereella taikka Vammalan seudulla. Muutkin huomioidaan. J.K. Saisit myöskin asua palvelutalossa, jotta voisimme asettua asumaan jommankumman palvelutaloon.
429/Joululahjaksi isä

30. Olen 33v. hyvinkääläismies. Haluan tutustua sinuun tositarkoituksella, 30-35v. nainen. Myös

yh-äidit. Olen työssäkäyvä, huumorintajuinen, rehellinen ja luotettava. Harrastan ulkoilua, polkupyöräilyä, uintia, ruuanlaittoa, musiikin kuuntelua ja elokuvien katsomista.
430/Pasi

31. Olen 27v. kotkalaismies. Haluan tutustua tositarkoituksella sinuun 27-32v. nainen, myös yh-äidit. Olen työssäkäyvä, huumorintajuinen, rehellinen ja luotettava. Harrastan ulkoilua, polkupyöräilyä, musiikin kuuntelua ja elokuvien katsomista. Olen yhden naisen mies.
431/Antti

32. Olen 54-vuotias mies Hyvinkäältä. Harrastan kävelyä, runojen kirjoittamista ja laulujen sanoittamista omaksi iloksi. Kuuntelen myös musiikkia ja käyn joskus konserteissa ja laivaristeilyillä. Olen raitis, en juo enkä polta. Olen rehellinen, luotettava ja tunteellinen, mies joka osaa puhua ja pussata. Olen eläkkeellä psyykkisistä syistä. Etsin sinua nainen elämäkumppaniksi. Pituus, paino ja ikä ovat sivuseikkoja. Tärkeintä on luonne ja kokonaisuus, se että kemiaat pelaa.
432/Luonne ja tunteet puhukoot puolestaan

33. Sinä tyttö, jolle Jeesus Kristus on elämäsi Herra ja Valtias. Olet 48-56-vuotias, kunnostasi huolehtiva, sopusuhtainen, lapseton leski, tai et ole ollut naimisissa ja olet myös lapseton. Elämäsi on suht koht tasapainossa ja pystyt huolehtimaan itsestäsi, tulet omillasi toimeen. Sinun rakkauttasi kaipaa tositarkoituksella hoikka, kuntoileva, tasapainoinen, toisen ja toiset huomioon ottava, rehellinen, 177cm, +60-vuotias, Jeesukseen turvaava mies.
433/Luotetaan Jumalan johdattukseen

34. Hei, olen 46-vuotias nainen pääkaupunkiseudulta. Etsin kirjeenvaihtoystäviä naisista ja miehistä, jotka ovat kiltejä ja hyviä ihmisiä. Olen ollut uskossa 17 vuotta, mutta kirjoitellaan kirjeessä sitten enemmän. Jään odottelemaan kirjeitänne.
434/Birgitta

35. Olen 42-vuotias masentunut mies Vantaalta. Pidän maalaimisesta, musiikin kuuntelusta ja kävelylenkeistä. Haen lähinnä tositarkoituksella sinua nainen, joka olet iältäsi 30-50 -vuotta ja asut pääkaupunkiseudulla. Toivon sinun olevan mielellään puhelias, koska olen itse ujo tuntemattomien seurassa.
435/Elämään iloa sinun kanssasi

Mielenterveyden keskusliiton Kelan rahoittamat kuntoutuskurssit vuonna 2010

Otetta elämään -kuntoutuskurssi pitkään sairastaneille
Kuntoutuskeskus Apila, Kangasala

1. osa 24. - 29.5.2010
2. osa 15. - 20.11.2010
3. osa 21. - 25.3.2011

Hakuaika päättyy 19.2.2010

Mielenterveyden häiriötä sairastavien aikuisten perhekurssi

Kuntoutuskeskus Ylläs Saaga, Ylläs

1. osa 8. - 12.6.2010
2. osa 23. - 27.11.2010

Hakuaika päättyy 12.3.2010

Otetta elämään -kuntoutuskurssi pitkään sairastaneille

Kuntoutuskeskus Ylläs Saaga, Ylläs

1. osa 23. - 28.8.2010
2. osa 14. - 19.2.2011
3. osa 4. - 8.7.2011

Hakuaika päättyy 21.5.2010

Otetta elämään nuorille aikuisille -kuntoutuskurssi

Härjän kuntokeskus, Ylihärnä

1. osa 6. - 11.9.2010
2. osa 21. - 26.2.2011
3. osa 6. - 10.6.2011

Hakuaika päättyy 4.6.2010

Kustannukset

- kuntoutuskurssit ovat Kelan rahoittamia ja osallistujalle maksuttomia

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

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

Hakeminen

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

Hakemus liitteineen lähetetään alla olevaan osoitteeseen:

Mielenterveyden keskusliitto

Ratakatu 9, 4 krs.

00120 Helsinki

Lisätietoja:

kuntoutussihteeri Isko Kantoluoto, puh. 050 306 8379

Tietopalvelu Propelli 0203 91920

www..mtkl.fi

Mielenterveyden keskusliiton RAY:n rahoittamat vuoden 2010 kuntoutuskurssit julkaistaan seuraavassa Revanssissa.

Kaipaako seuraa lenkille, juttukaveria, kirjeystävää tai jopa elämäkumppania?

Revanssin ystäväpalstalta voit löytää elämäsi kaipaamasi ihmisen.

ILMOITTAJA

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

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

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

ILMOITUKSEEN VASTAAJA

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

Mielenterveysmessut

17.–18.11.2009, Wanha Satama, Pikku Satamakatu 3-5, Helsinki

Tiistain yleisöluennot

11.15–11.45 Sali G

Vältä ylivelkaantuminen – hae ajoissa tukea

Anne Vierelä, projektityöntekijä, Mielenterveyden keskusliitto

12.00–12.30 Sali G

Ensinäytös – erikoissairaanhoidon vertaisohjaajat

Tuula Heikkilä, osastonhoitaja ja vertaisohjaajat
HUS HYKS Psykiatrian kuntoutuskeskus

12.45–13.15 Sali F

Mielenterveyden edistäminen työssä

Kirsi Ahola, erikoistutkija, PsT, Työterveyslaitos

16.15–17.00 Sali A

Skitsofrenian uudet hoitomuodot

Heikki Nikkilä, LT, apulaisylilääkäri, HYKS, Psykiatria

16.15.–17.00 Sali G

Onnistuneesti työhön masennuksen jälkeen

Raija Tiainen, projektipäällikkö, Kuntoutussäätiö &
Leena Haakana, työterveyshoitaja, Helsingin kaupungin työterveyskeskus

Keskiviikon yleisöluennot

12.15–12.45 Sali A

Välineitä vanhemmuuden tukemiseen – kun vanhemmalla on mielenterveysongelma

Ilse-Maj Parviainen, koulutussuunnittelija, Mielenterveyden keskusliitto
Tytti Solantaus, lastenpsykiatri, tutkimusprofessori, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

12.45–13.15 Sali A

Mielenterveyskuntoutujan omainen – palvelun käyttäjä vai tuottaja?

Kristiina Aminoff, toiminnanjohtaja ja Kaija Ray, projektivastaava
Omaiset mielenterveystyön tukena keskusliitto ry

15.45–16.30 Sali F

Oppimisvaikeudet ja mielenterveysongelmat

Avoinna:

Tiistai 17.11.2009 klo 9.00–17.30

Keskiviikko 18.11.2009 klo 9.00–17.00

ETUKUPONKI REVANSSIN LUKIJOILLE

Nimi _____

Osoite _____

Ammatti _____



**MIELENTERVEYS
MESSUT 2009**

Kuponki oikeuttaa yhden henkilön ilmaiseen sisään-
pääsyyn yhtenä messupäivänä. Arvo 5 euroa.
Leikkaa tai kopioi kuponki ja anna kassalle.
Näyttelyyn pääsee ilmaiseksi myös Mielenterveyden
keskusliiton jäsenkortilla.



**Käytä
hyväksesi
jäsenetusi!**

Mielenterveyden
keskusliiton
jäsenenä saat
Käsikädessä
-lehden puoleen
hintaan.



**Mielenterveyden
keskusliitto**

Käsikädessä
HYVÄN MIELEN HYÖTYLEHTI

Hyvä jäsen,

Käsikädessä-lehti kertoo mielenterveydestä,
jaksamisesta ja välittämisestä.

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

Antoisia lukuhetkiä!

Tilaan Käsikädessä-lehden

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

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

Tilauksen maksaja: _____

Katuosoite: _____

Postinumero ja -toimipaikka : _____

Puhelinnumero: _____

Jäsenyhdistys: _____



Vastaan-
ottaja
maksaa
posti-
maksun

Käsikädessä

Vastauslähetys

Tunnus 5000901

00003 Helsinki