

Revanssi

EI HULLUMPI LEHTI

MIELENTERVEYDEN KESKUSLIITON JÄSENLEHTI 3/2008



**Yleisurheilukisat
lisalmissa s.12-13.**



* . J Q6 1 *



Ray:n kiertueella.
s.3



Kokemus ja
vertaisuus. s.5.



Mielix-hanke
etenee. s.6-7.



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

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

KANNEN KUVA
Ismo Laukkarinen

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

TUOTANTO
I-print Oy
Seinäjohti 2008

ISSN 1458-4522

LEHTIEN AINEISTOPÄIVÄT

4/2008 15.10.2008
Lehti ilmestyy viikolla 46

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

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

TILAAJAPALVELU
Osoitteenmuutokset,
peruutukset
oman yhdistyksen
kautta

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

Painos 22 000



JULKAISIJA
JA KUSTANTAJA



Mielenterveyden keskusliitto

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

www.mtkl.fi

Äänestä mielen­terveyttä

Syksyn kunnallisvaaleissa nousevat esille palvelut. Erityisesti nuorten mielen­terveys­palvelut ovat nousseet tapetille.

Psykiatristen palveluiden on­gelmana ei ole kuitenkaan aina palveluiden riittävyys, vaan pikemminkin niiden laatu ja saata­vuus. Moni valittaa, ettei oikein ehdi kunnolla tavata hoitajaansa tai lääkäriään. Lisäksi monen kuntoutujan on vaikeaa päästä fyysisten vaivojensa kanssa tut­kimuksiin ja hoitoon, sillä niiden oireet leimataan usein psykosomaattisiksi.

Mielenterveyden keskusliitto onkin esittänyt kunnallisvaaliehdokkaille neljä peruskysymystä, joihin myös Sinä voit tentata vas-

taukset ehdokkaaltasi:

Miten mielen­terveys­pal­velut ovat kunnassasi järjestetty? Ovatko ne järjestetty sisällöltään ja laajuudeltaan sellaisiksi kuin kuntalaisten tarve edellyttää? Pal­veluiden tulisi tukea oma-aloit­teista hoitoon hakeutumista ja it­senäistä arjessa selviytymistä.

Miten mielen­terveys­yhdistyk­sen asiantuntemusta on kuultu mielen­terveys­palveluiden suun­nittelussa ja järjestämisessä kun­nassasi? Liitolla on liki 200 mie­lenterveys­yhdistystä eri puolilla Suomea. Jäsenistömme koostuu kuntoutujista ja omaisista, joilla on tärkeää ensikäden tietoa pal­veluiden toimivuudesta.

Toteutuuko hoitotakuu psy-

kiatrisessa hoidossa kunnassasi? Kaksi kolmasosaa mielen­terveys­ongelmista kohdataan peruster­veydenhuollossa. Ensitapaamisen yhteydessä tehty elämäntilanteen arviointi saattaa monessa tapauk­sesta jo sinänsä ehkäistä akuu­tin kriisin pahenemisen psyy­kiseksi sairaudeksi. Varhainen tilan­nearvio ja hoitosuunnitelma säästäisivät kustannuksia ja tur­haa inhimillistä kärsimystä.

Mitä kunnassasi on tehty mie­lenterveys­kuntoutujien työllisty­misen tukemiseksi? Viimeaikai­set selvitykset osoittavat, että Suomen kunnissa asuu kym­meniä tuhansia työhön kykene­viä vammaisia ja osatyökykyisiä henkilöitä, jotka haluavat päästä



KUVA: TUULIKKI HOLOPAINEN

tai palata työelämään. Tämä siitä huolimatta, että avoimia työpaik­koja on enemmän kuin koskaan ja jo lähes 20 % yrityksistä kärsii työvoimapulasta.

Toivon, että annat äänesi mie­lenterveys­yhdistystoiminnassa mukana oleville ehdokkaille.

Timo Peltovuori
päätoimittaja
toiminnanjohtaja

Perhe on paras

"Musta ainakin tulee ihan tavallisen perheenisä ja sellainen hyvä työmies!" Näin tuumasi määrätietoinen kuusivuotias miehenalku, kun kyselin hänen tulevaisuudensuunnitelmiaan. Suunnitelmassa olisi riittäväsi haastetta kenelle tahansa, mutta tälle kaverille erityisesti, koska hän kasvaa perheessä, jossa vanhempi sairastaa masennusta.

Lapsiperheen arki on aina haastavaa, mutta erityisen haastavaksi sen tekee vanhemman psyykinen sairaus. Perhe tarvitsee tukea arjessa jaksamiseen, vanhemmuuden haasteisiin, parisuhteen hoitamiseen, ja erilaisiin yllätyksiinkin täytyisi osata varautua.

Arkipäivän tilanteisiin liittyy erilaisia paineita. Arki on kuitenkin myös voimavara, joka erilaisine tekemisineen ylläpitää mielen­terveyttä ja hyvinvointia. Kun perheitä autetaan tunnistamaan omat voimavaransa, heidän elämänsä monipuolistuu ja saa uutta merkitystä ja mielekkyyttä.

Vertaistuki tärkeää

Muutama vuosi sitten Mielenterveyden keskusliitto kartoitti kyselyn avulla, minkälaista on se tuki, jota perheet itse itselleen toivoisivat.

Psyykkisen tuen tarve koet-

tiin merkittäväksi. Erityisesti toivottiin tukea vanhemmuuteen ja seksuaalisuuteen liittyvissä kysymyksissä.

Tärkeimmäksi yksittäiseksi psyykkisen tuen muodoksi nousi vertaistuki. Monet vanhemmat kokivat, että se oli vaikuttanut eniten heidän kuntoutumiseensa.

Huoli toimeentulosta

Kyselyn tulos osoitti myös, että suurin yksittäinen ongelma perheessä on jatkuva rahapula ja huoli toimeentulosta. Tätä mieltä oli lähes 80 % vastaajista.

Alle kymmenen prosenttia vastanneista kävi palkkatyössä ja vain alle kolme prosenttia sai toimeentulotukea. Moni vastaajista oli velkakierteessä.

Mielenkiintoista oli, että jokainen vastaaja, joka sai Kelan vammaishoitotukea, sai sitä jonkin muun vammaisuuden perusteella.

Kursseja lapsiperheille

Mielenterveyden keskusliitto on yli kymmenen vuoden ajan järjestänyt kursseja lapsiperheille, joissa vanhemmilla on jokin psyykinen sairaus. Viimeisen kolmen vuoden ajan keskusliiton kuntoutusyksikössä on ollut käynnissä Perttu-perheprojekti lapsiperheil-

le, joissa vanhemmilla on mielen­terveyden ongelmia.

Projektissa on kehitetty perheen tueksi ja avuksi keinoja, joissa perheen omaa asiantuntemusta kunnioittaen on vahvistettu perheen selviytymistaitoja. Perheille on annettu sitä tukea ja tietoa, jota he itse ovat toivoneet.

Lähtökohtana on ollut Mielenterveyden keskusliiton vertaisnäkökulma ja kuntoutujalähtöinen ajattelukulttuuri sekä Trio-malli, jossa kuntoutuja (tässä tapauksessa siis perhe), vertaistyöntekijä ja ammattilainen työskentelevät yhdessä.

Pitkäkestoista ja yksilöllistä työtä

Projekti on saanut siinä mukana olleilta perheiltä erinomaista palautetta. Projektin lopulliset tulokset julkistetaan keväällä, mutta jo nyt voidaan todeta, että yksittäinen kuntoutustapahtuma tai interventio saattaa kyllä toimia kuntoutusprosessin alkuunpanijana, mutta kuntoutumisvalmiuden ylläpitämiseksi olisi tärkeää, että perheiden kanssa tehdään pitkäkestoista ja hyvinkin yksilöllistä työtä.

Perhekuntoutus on haastavaa, mutta palkitsevaa. Se on moni-



KUVA: KAISA KARHU

puolista ja moniammatillista, pitkäjänteistä työtä ja yhteen hiileen puhaltamista.

Meillä keskusliitossa on luottamus siihen, että olemalla läsnä perheille ja kuuntelemalla heitä, kuntoutuminen on mahdollista.

Outi Ståhlberg
projektivastaava,
kuntoutussuunnittelija
Mielenterveyden keskusliitto

Lisätietoja:
www.mtkl.fi/toiminta/kuntoutus

Aurinkoinen kesäpäivä laivalla

Mielenterveyden keskusliiton kesäpäivä Viking Linen Isabellalla houkutteli mukaan lähes 80 jäsentä eri puolilta Suomea, jopa Oulusta, Pieksämäeltä ja Kuopiosta saakka. Porista oli suurin ryhmä, kaksikymmentä osallistujaa ja valtakunnallisen Paniikkihäiriöyhdistyksen jäsenet kohtasivat risteilyllä toisensa. Miten hyvä idea!

Laivalla oltiin 19.–20. elokuuta nauttimassa merestä ja kauniista kesäpäivästä ja -yöstä. Reitti oli Turusta Tukholmaan ja takaisin.

Ajankohtaista asiaa

Sosiaalilinjua Pirkko Jantunen kertoi liiton tarjoamista palveluista: kuntoutusneuvonnasta ja -ohjauksesta, kuntoutuskursseista sekä lakimiehen että sosiaalilinjua palveluksista. Pirkko kehotti ottamaan yhteyttä rohkeasti, kun on pulmia ja sanoi, että kaikkea ei tiedetä, mutta siten selvitetään.

Yhdessä ihmeteltiin sitä, että tutkimusten mukaan toimeentulotukeen oikeutetuista vain osa sitä hakee. Hyvin monella olisi siihen oikeus, mutta he eivät tiedä sitä eivätkä osaa hakea. Ja

samaan aikaan puhutaan julkisuudessa toimeentulotuen väärinkäytöksistä, vaikka näitä tapauksia on äärimmäisen vähän.

Laivan kokoustilassa pidetyssä tilaisuudessa kuultiin myös Mielix-koulukampanjasta ja haastettiin yhdistykset mukaan yhteistyöhön koulujen kanssa omilla paikkakunnillaan.

Toimistos sihteeri Silja Lepistö piti tietokilpailun, ja siten tuli liiton historiakin tutuksi. Kuinka moni mahtoi tietää, että toimittaja Lauri Karhuvaara on tällä hetkellä liiton Hyvän mielen lähettiläs? Tai mikä on liiton toiminnanjohtaja Timo Peltovuoren lempinimi?

Leinoa ja Kalevalaa

Asiapitoisen ohjelman lisäksi kuultiin lausuntataiteilija Jari Miettisen esityksiä: Kalevalaa ja Eino Leinoa. Runojen lisäksi kuultiin tarinaa niiden ympäriltä: miten ja missä tilanteessa ne ovat syntyneet ja mistä ne kertovat. Leinolle ei merikään ollut vieras:

"Me olemme kaikki nyt laivala..." (Eino Leino)

Miettinen puhui runojen eläh-

dyttävästä voimasta ja hänen vaikuttava esiintymisensä todisti hänen olevan oikeassa.

Keskustelua vertaistuesta

Yhteisen risteilyn tärkein anti on

vertaistuki. Vaikka monet mukana olleet olivat toisilleen ennestään vieraita, joukossa oli jopa ensikertalaisia, keskustelu vertaistuesta ja sen valtavasta merkityksestä sai hiljaisemmatkin

mukaan. Samalla tutustuttiin ja vaihdettiin yhteystietoja.

Inkeri Aalto
viestintäjohtaja
Mielenterveyden keskusliitto



Kuvassa osa mukana olleista. Toiset olivat kuvaushetkellä kannella nauttimassa meri-ilmasta tai tanssimassa tai...

KUVA: INKERI AALTO

Liitto mukana RAY:n juhlakiertueella Porissa ja Helsingissä

Raha-automaattiyhdistys on toiminut 70 vuotta. Tämän kunniaksi RAY järjesti kesällä juhlakiertueen 11 paikkakunnalla eri tapahtumien yhteydessä. Kiertue alkoi Järvenpään Puistobluesista 26. kesäkuuta ja päättyi Helsingin rautatienrautatieaukiolle 16. elokuuta.

Mukana eri paikkakunnilla oli muutamia RAY:n avustusta saavia järjestöjä, mm. Mielenterveyden keskusliitto. Järjestöt esittelivät toimintaansa ja kertoivat, mihin peleistä saadut tuotot käytetään.

RAY:n teltassa esiteltiin peli-utuuksia ja pidettiin pokerikoulua. Halukkaat saivat pelata ilman rahaa ja ilman riskiä. Välillä

oli kilpailuja, konsertteja ja tietoiskuja RAY:n avustusta saavien järjestöjen toiminnasta.

Tapahtumissa olivat mukana myös suomalaiset huippuartistit Jenni Vartiainen, Maarit Hurmerinta, Eino Grön ja Jean S. sekä Anneli Mattila. Kiertueen juonsivat Sari Siikander ja Lauri Salovaara.

Paidoilla asennemuutosta

Liitto oli mukana Porin ja Helsingin tilaisuuksissa. Yleisön huomiota haluttiin herättää myymällä liiton t-paitoja. Ohikulkijoiden kanssa keskusteltiin liiton toiminnasta ja halukkaita ohjattiin palvelujen piiriin.

Mielenterveysongelmiin liittyy yhä vielä paljon häpeää. Sen takana on pelko ja pelon takana tietämättömyys. Yksi keskeinen Mielenterveyden keskusliiton tehtävä on viedä eteenpäin oikeaa tietoa mielen sairauksista.

Paidat puhuttelevine teksteineen ovat yksi keino saada keskustelua aikaan ja arkipäiväistä asioita, tehdä niitä tutuiksi. Kun asenteisiin saadaan muutosta, saadaan myös psyykkisten sairauksien hoito ja kuntoutus paremmaksi.

RAY:n tuki merkittävä

RAY:n rahoitus Mielenterveyden keskusliiton taloudessa on lähes 70 prosenttia, joten sen merkitys on valtava. Ilman sitä Mielenterveyden keskusliiton toiminta nykyisessä laajuudessaan ei olisi lainkaan mahdollista.

Inkeri Aalto
viestintäjohtaja
Mielenterveyden keskusliitto

Oikaisu

Revanssin liittokokous-uutisoinnissa virhe

Revanssissa 2/2008 oli Mielenterveyden keskusliiton liittokokousta käsitelleeseen juttuun livahtanut virhe. Liittovaltuustoon valittujen listassa oli joissakin kohdissa edellisen henkilön sukunimi kopioitunut seuraavan päälle.

Oikeat nimet ovat:

Jorma Leppänen (ei Kähkönen)
Ilkka Malinen (ei Lyytikäinen)
Riitta Merenheimo (ei Lyytikäinen).

Lisäksi Kirsi Broströmin nimi oli kirjoitettu väärin.

Revanssin toimitus pahoittelee tapahtunutta.

Nettisivuillamme olevaan Revanssin PDF-versioon virheet on korjattu: www.mtkl.fi > Revanssi. Nettisivujemme Liittokokous-sivulla ja Valtuusto-sivulla on niin ikään oikeat tiedot valtuustoon valituista.

Ismo Laukkarinen
Revanssi-lehden toimitussihteeri
tiedottaja
Mielenterveyden keskusliitto



Juontaja Sari Siikander ja Mielenterveyden keskusliiton viestintäjohtaja Inkeri Aalto esittelivät liiton t-paitoja.

KUVA: ISMO LAUKKARINEN



Jorma Uotinen on persoonallinen esiintyjä, jonka tulkinnat vievät yleisön maailman metropolien tunnelmiin.

Ja Uotinen laulaa..

TEKSTI JA KUVAT: ISMO LAUKKARINEN

Mielenterveyden keskusliiton Hyvän mielen galleriassa järjestettiin kesäkuussa ilmaiskonsertti, jossa tanssija Jorma Uotinen tanssimisen sijasta lauloi. Karismaattisen esiintyjän tulkinnat vievät yleisön maailman metropolien tunnelmiin. Häntä säestivät Jari Hakkarainen, Helena Paavola sekä Petri Ikkela.

Ilmaiskonsertit liittyvät Hyvän mielen gallerian näyttelyihin. Ohjelmiston moottorina on Hyvän mielen gallerian kuraattori, kuvataiteilija Harri Kivi, jonka Kauppala-hanke toimii gallerian taustavoimana.

Sekä kuraattori, esiintyjät että näyttelyihin osallistuvat taiteilijat tekevät työnsä veloituksetta. Ainoastaan esityksiin ja näyttelyihin liittyvät kulut korvataan.

Hyväntekeväisyys kuuluu Kauppala-hankkeen periaatteisiin, eikä Harri Kivellä ole ollut vaikeuksia houkuttaa taiteilijoita mukaan. Kaikki haluavat olla mukana hyvän asian puolesta.

Kauppala on aiemmin tuonut taidetta muun muassa vanhainkoteihin ja sairaaloihin, ja nyt tämä "sirkus ilman telttää" on pysäyttänyt vankkurinsa Mielenterveyden keskusliiton Hyvän mielen galleriaan.

Kirkko keskellä kaupunkia

Kivi toivoo, että galleria arkipäiväistäisi hulluutta ja vähentäisi ennakkoluuloja.

Keskeisellä paikalla Helsingin ratakadulla sijaitseva Hyvän mielen galleria on Kiven mukaan yhtä tärkeä kuin kirkko oli keskiajalla. Hän toivoo, että kaupunkilaiset ja matkailijat ottaisivat gallerian kohtaamispaikakseen.

Hyvän mielen galleriassa voi tehdä muutakin kuin ihastella laadukkaita taideteoksia. Tarjolla on kirjoja ja aikakauslehtiä. Kahviautomaatista saa kupin kuumaa – ilmaiseksi. Mielenterveyden keskusliiton info-pistees-

tä voi ilmaisten esitteiden lisäksi ostaa liiton julkaisemia kirjoja sekä erilaisia tuotteita, kuten liiton suosittuja t-paitoja.

Samassa kerroksessa sijaitsee myös tietopalvelu Propellin neuvontapiste, jossa kerrotaan

mielenterveyskuntoutujille kuuluvista etuuksista ja annetaan henkilökohtaista neuvontaa. Propellissa päivystävät aina kuntoutusohjaaja ja vertaisneuvoja. Propellissa on myös mielenterveysaiheinen käsikirjasto.

Hyvän mielen galleria, info-piste ja tietopalvelu Propelli ovat auki maanantaista perjantaihin klo 10–17. Kaikkiin tiloihin on ilmainen sisäänkäynti.

Ohitusleikkaus tutkii aineellista maailmaa

Mielenterveyden keskusliiton Hyvän mielen gallerian kesän taiteilijana oli kuvataiteilija Timo Heino. Heino tutkii taiteessaan

aineellista maailmaa ja sen osana myös omaa olemistaan aineellisenä, aistimellisena, ruumiillisena olentona.

Teoksessaan Ohitusleikkaus (2007) Heino käyttää metsästäjän trofee-kokoelmaa. Nämä maskuliiniskliseiset fetissit Heino on päällystännyt punaiseksi värjätylä luonnonkumilla. Hän yhdistää niihin myös synteettisestä kumista valmistettuja osia.

Heinon näyttely kesti kesäkuun alusta elokuun loppuun.

Ismo Laukkarinen
tiedottaja
Mielenterveyden keskusliitto



Gallerian kuraattori, kuvataiteilija Harri Kivi tarjoi yleisölle makupaloja.



Timo Heino:
Ohitusleikkaus (2007)



Timo Heino oli Hyvän mielen gallerian kesän taiteilija.

Wuorila-Stenberg syksyn taiteilija

Hyvän mielen gallerian syksyn ensimmäinen taiteilija on taidemaalari Henry Wuorila-Stenberg.

Hän on opiskellut muun muassa Erkki Heikkilän, Tor Arnen ja Unto Pusan ohjauksessa. Hän on opiskellut myös Roomassa, Länsi-Berliinissä ja Dresdenissä. Wuorila-Stenbergin taidokkaissa maalauksissa on ekspressionismin ja surrealismien sävyjä.

Taiteessaan Wuorila-Stenberg on usein ottanut kantaa yhteiskunnallisiin kysymyksiin ja on voimakkaasti ihmisen puolella. Taiteilija on Wuorila-Stenbergin mukaan profeetta, jolla on vahvaa sanottavaa.

"Jengi joko tajuaa sen tai sitten ei. Sillä, ymmärtävätkö kaik-

ki ihmiset teokseni, ei ole väliä. Jos muutamat saavat niistä jotain, niin olen tyytyväinen. Maalaan just niin kuin minua huvittaa. Maalaan sitä mikä on sisälläni, teen sen näkyväksi. Taiteeni on rippi maailmalle ja rippi itselleni. Tärkeintä on olla rehellinen ja tehdä tinkimättömästi töitä."

Wuorila-Stenbergin näyttely on esillä Hyvän mielen galleriassa syyskuun alusta lokakuun loppuun. Marras-joulukuun taiteilija on Pauliina Turakka Purhonen.

Lisätietoja:
www.wuorila-stenberg.com

Ehjä lapsen mieli

– mitä on tehty ja mitä on tulossa

Vuoden 2007 Yhteisvastuukeräyksen teemana oli Ehjä lapsen mieli. Siitä saaduilla varoilla Mielenterveyden keskusliitto tekee työtä lasten ja nuorten hyväksi. Osa toiminnasta suunnataan suoraan lapsille ja perheille. Erityistä huolta kannetaan lapsista, joiden toinen tai molemmat vanhemmat kärsivät jostain psyykkisestä sairaudesta. Liitto myös kouluttaa ammattihenkilöitä, jotta nämä kykenisivät entistä paremmin auttamaan ja tukemaan vaikeassa tilanteessa eläviä lapsia ja perheitä. Koulutus kantaa pidemmälle ja sen kautta voidaan lapsia ja heidän perheitään auttaa vielä, kun yhteisvastuubarat on käytetty.

Ammattilaisille suunnatut koulutukset

Suomessa on paljon lapsiperheitä, joissa jompikumpi tai toinen vanhemmista on psyykkisesti sairas. Tilanne on vaikea koko perheelle, varsinkin lapsille. Mielenterveyden keskusliitolla on pitkä kokemus perhekuntoutuskursseista, jotka on tarkoitettu juuri näille perheille. Liitolla on myös paljon kiitosta saanut kuntoutusideologia, joka lähtee jokaisen ihmisen arvostamisesta ja siitä, että jokainen on oman elämänsä paras asiantuntija. Tätä tietoa ja kokemusta halutaan jakaa järjestämällä koulutusta ammattilaisille, jotka tukevat vaikeassa tilanteessa olevia perheitä.

Liitto tarjoaa koulutusta perheellisiä mielenterveyskuntoutujia työssään kohtaaville kuntien, seurakuntien ammattilaisille sekä järjestöjen toimijoille. Ammattilaisille suunnatut koulutukset jakautuvat starttiseminaareihin, syventävään perhetyön koulutukseen ja kurssityön koulutukseen.

Starttiseminaarit

Perhetyökoulutukseen kuuluvat kaikille avoimet yhden päivän kestävä starttisemi-

naarit, joita pidetään kunkin hiippakunnan alueella 1–2.

Starttiseminaarin tavoitteena on perehdyttää osallistujat Ehjä lapsen mieli – Yhteisvastuuhankkeen koulutuksiin sekä lisätä osallistujien ymmärrystä perheen tukemisesta ja mielenterveyden ongelmista kuntoutumisesta. Kuten Mielenterveyden keskusliiton toiminnassa yleensä, kokemuspöheenvuorot ovat tärkeässä asemassa myös starttiseminaareissa. Kokemuskouluttajat jakavat päivissä oman tarinansa siitä, mitä on kun perheessä vanhempi sairastaa.

Seminaarit ovat avoimia kaikille kiinnostuneille ja niistä tiedotetaan kyseisen hiippakunnan alueella olevia kuntien opetus-, sosiaali- ja terveysalan henkilöstöä, seurakuntien ja kolmannen sektorin työntekijöitä. Laajemmin tavoitteena on saada eri toimijoita verkostoitumaan ja tekemään yhteistyötä keskenään.

Keväällä 2008 starttiseminaareja järjestettiin Turun, Tampereen ja Kuopion hiippakunnissa ja vuonna 2009 ovat vuorossa muut alueet seuraavasti:

10.3.2009 Espoo
12.3.2009 Helsinki
17.3.2009 Vantaa
24.3.2009 Järvenpää
22.4.2009 Kuortane
29.9.2009 Lappeenranta
30.9.2009 Mikkeli
13.10.2009 Kokkola
14.10.2009 Oulu
15.10.2009 Rovaniemi

Lisäksi Porvoon hiippakunnassa järjestetään kaksi ruotsinkielistä starttiseminaaria keväällä 2009.

Syventävä perhetyön koulutus

Starttiseminaarin lisäksi on mahdollisuus osallistua syventävään perhetyön koulutukseen, joka on tarkoitettu työssään perheellisiä mielenterveyskuntoutujia kohtaaville ammattilaisille.

Koulutuksessa pyritään avaamaan mielenterveystyön laaja-alaista käsitteamaailmaa ja kerrotaan siitä, mitä mielenterveyskuntoutus on. Perhetyö on monimuotoista, samoin on useita näkökulmia, joista sitä voi tarkastella. Tässä koulutuksessa tarkastellaan perheen psykososiaalisen tuen tarpeen vaihtelua sairastumisen ja kuntoutumisen

eri vaiheissa ja opetellaan Lapset puheeksi -menetelmä yhdeksi perhetyön keinoksi.

Koulutus on neljä päivää kestävä kokonaisuus, josta kaksi keskimmäistä käsittää Lapset puheeksi -menetelmäkoulutuksen. Ensimmäinen ja neljäs koulutuspäivä ovat avoimia kaikille eikä niihin osallistuminen velvoita osallistumaan Lapset puheeksi -menetelmäkoulutukseen. Samoin Lapset puheeksi -menetelmäkoulutukseen voi osallistua, vaikka ei osallistuisikaan ensimmäiseen ja/tai neljanteen koulutuspäivään.

Lapset puheeksi -koulutuksen ryhmäkoko on 10–20 henkilöä. Koulutusryhmän toivotaan koostuvan seurakunnan, kunnan ja kolmannen sektorin työntekijöistä.

Kurssityön koulutus

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

Kurssityön koulutus tutustuttaa osallistujat kuntoutuksen kolmea asiantuntijuutta (kuntoutujaa, vertaista ja ammattilaista) hyödyntävän TRIO-mielenterveyskuntoutuksen periaatteisiin ja lisää osallistujien valmiuksia tehdä kurssimuotoista työtä mielenterveyskuntoutujien ja heidän perheidensä parissa. Koulutuksen tavoitteena on luoda alueellinen kuntoutuksen asiantuntijoiden yhteistyöverkosto.

Koulutus alkaa kahden päivän kuntoutuskurssin järjestämistä käsittelevällä internaattikoulutuksella, jonka jälkeen osallistujat työskentelevät itsenäisesti saamansa työkirjan pohjalta. Koulutuksen päättää yhden päivän mittainen perhekurssityöhön syventävä koulutuspäivä.

Lisätietoja: koulutussuunnittelija Ilse-Maj Parviainen, p. 046 850 7586 tai ilse-maj.parviainen@mtkl.fi.

Perheiden vertaisryhmät

Perheiden vertaisryhmätoiminta on suunnattu perheille, joissa toisella tai molemmilla vanhemmilla on mielenterveysongelmia. Ryhmät kokoontuvat kymmenen

kertaa ja niihin voi osallistua molemmat tai vain toinen vanhemmista. Ryhmät sisältävät pien- ja suurryhmässä työskentelevä, erilaista toiminnallista tekemistä ja yhteistä liikuntaa. Tavoitteena on tarjota vertaistukea, tietoa sairaudesta ja kuntoutumisesta sekä virikkeitä omaan arkeen koko perheelle: vanhemmille ja lapsille. Vertaisryhmissä haastetaan perheitä yhdessä pohittamaan asioita ja jakamaan kokemuksia. Ryhmiä varten valmistuu alkuvuodesta työkirja mielenterveyskuntoutujille ja heidän läheisilleen, jota perheet voivat käyttää tukena ja apuna työskentelyssään.

Vertaisryhmien vetäjiksi koulutetaan perheellisiä mielenterveyskuntoutujia. Koulutus alkaa keväällä 2009 ja ryhmät käynnistyvät tämän jälkeen. Koulutuksen ajankohdasta ja tarkemmasta sisällöstä tiedotetaan Revanssissa ja Käsikädessä-lehdessä.

Vertaistuella suuri merkitys

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.

Lisätietoja: kuntoutussuunnittelija Outi Ståhlberg, p. 050 375 9199, outi.stahlberg@mtkl.fi.





Mielix-koulukampanja

Koulukampanja on ennen muuta viestintäkampanja: lapset ja nuoret opastetaan tiedon pariin. Oikealla tiedolla voidaan vähentää ennakkoluuloja ja pelkoja mielen sairauksia kohtaan. Lisäksi on tarkoituksena opastaa nuoria löytämään apua ja tukea omaan tilanteeseensa ja antaa opettajille sekä vanhemmille välineitä huomaamaan lapsen tilanne ja ohjaamaan hänet tarvittaessa tuen piiriin. Ongelmien kanssa ei tarvitse olla yksin – samantapaisten ongelmien kanssa kamppailevat monet muutkin. Apua-kin löytyy.

Nettisivut www.mielix.fi

Nettisivujen kautta on mahdollista tavoittaa lapsia ja nuoria sekä antaa heille tietoa mielenterveydestä, siihen liittyvistä ongelmista ja saatavissa olevasta avusta. Viime keväänä avattu nettisivuja tehdään parhaillaan tunnetuksi eri keinoin, mm. mainostamalla eri julkaisuissa.

Lapsi ja nuori voi joutua tilanteisiin, joissa ei tiedä miten toimia. Nettisivuilla kuvataan monenlaisia pulmia ja opastetaan eteenpäin avun lähteille. Mukana on myös lyhyitä filmejä, joissa lapsi/nuori kysyy neuvoa ja saa sitä.

Pelejä ja pähkinöitä

Oululainen Vesa Ilola ja Hyvän mielen talo Oulussa ovat yhdessä Mielenterveyden keskusliiton kanssa kehittäneet Mielix-virikapelin. Sitä voi tilata Mielenterveyden keskusliitosta. Pelin pääkohderyhmä ovat peruskoululaiset.

Peliä kehitetään netissä, sivuilla www.mielix.com. Sieltä löytyy myös nettipeli Mielitys, joka tarjoaa mm. mielikuvituksen apupähkinöitä. Siellä voi käydä vaikka kehittelemässä omia tarinoita.

Syksyn uutta: Koulumieli-mittari

Tänä syksynä valmistuva Koulumieli – koulujen ilmapiirimittari on oiva, oma työkalu jokaiselle koululle! Ilmapiirimittarin avulla koulu voivat kartoittaa, missä mennään ja mieltä, missä asioissa voisi olla korjattavaa. Se löytyy myös nettisivuilta www.mielix.fi. Koulun ilmapiiriä voi verrata eri vuosina: mennäänkö parempaan suuntaan vai huonompaan. Kouluja ei ole tarkoitus verrata keskenään.

Koulumieli-barometri on mittausmenetelmä, jonka avulla saavutetaan kolme asiaa samalla kertaa:

- saadaan tietoa koulun koulumielen asteesta ja kehityksen suunnasta
- kiinnitetään vastaajien huomio koulumielen tärkeimpiin osatekijöihin
- saadaan tietoon kokemuksia, ideoita ja ajatuksia koulumielen kehittämiseksi

Mielikoulu-vinkkipankki on kokoelma toimintamalleja, joiden avulla koulu, luokka, vanhempainseurakunta, kerho, porina- tai pärinäryhmä voi kehittää omaa osaamistaan koulumielen tunnistamiseksi ja kehittämiseksi.

Koulussa ja yhdistyksessä on yhteistä ihmisten keskinäinen yhteisöllisyys. Koulumieli-barometrin kehittäjä Mikko Virkamäki sanoo:

”Kun lähiyhteisöllisyys rapautuu, yksilöt jäävät yksin. Tällöin elämän pikkumurheetkin, puhumattakaan vähän isommista, saattavat tuntua kovalta taakalta. Jos lähiyhteisö toimii, on yhtä murhetta ja vaikeutta kohden aina monta lohduttajaa ja auttajaa. Murheet eivät siitä lopu, mutta eläminen niiden kanssa helpottuu. Onnen ja ilon kohtaaminen yksin tuntuu hyvältä, mutta niiden jakaminen ystävien ja lähipiirin kanssa tekee yhden menestyksestä kaikkien juhlan. Yhteisö on siis tärkeä sekä ilossa että murheessa.”

Tulossa: tilaisuuksia kouluissa

Syksyn aikana käynnistellään kouluissa järjestettäviä Mielix-koulukampanjan tilaisuuksia.

Tilaisuudet on tarkoitettu peruskoululaisille ja ne toteutetaan yhteistyössä koulujen kanssa. Olisi todella mukavaa, jos Mielenterveyden keskusliiton jäsenyhdistykset voisivat olla tässä aktiivisesti mukana omilla paikkakunnillaan. (Lisätietoja tästä syyskuussa yhdistyksille menevässä jäsenkirjeessä). Ainakin osassa tilaisuuksissa esiintyy nukketeatteri Taigamatto Turusta.

Lisätietoja: viestintäjohtaja Inkeri Aalto, puh. 0500 477 839, inkeri.aalto@mtkl.fi

Ehjä lapsen mieli -neuvottelukunta

Neuvottelukunnan tehtävänä on viedä Ehjä lapsen mieli -hankkeen sisältöä eteenpäin yhteiskunnassa varsinaisen projektin päätyttyä.

- Puheenjohtaja Pekka Sauri
Timo Peltovuori, MTKL
Maria Kaisa Aula, Lapsiasiavaltuutettu
Tytti Solantaus, STAKES / Toimiva lapsi&perhe -yhdistys
Tuomo Tikkanen, Psykologiliitto
Jyrki Korkeila, Suomen psykiatriyhdistys
Bodil Viitanen, FSPC
Kalle Kuusimäki, Yhteisvastuukeräys
Riitta Helosvuori, Kirkkohallitus
Timo Lankinen, Opetushallitus
Juha Rehula, Eduskunta
Liisa Saaristo, Suomen Mielenterveysseura
Inkeri Aalto, MTKL, sihteeri

Ehjä lapsen mieli -ohjausryhmä

Ohjausryhmän tehtävänä on yhteistyössä sidosryhmien kanssa toteuttaa hanke alustavien suunnitelmien (2006–2010) pohjalta.

- Puheenjohtaja Tiina Johansson
Annika Nordström, FSPC
Sirpa Kaakinen, Toimiva lapsi&perhe -yhdistys / STAKES
Helena Koskelo-Suomi, MTKL-Kuopio
Göran Johansson, MTKL-Turku
Mika Vuorela, MTKL
Kaisa Lauri, Hyvän mielen talo ry
Matti Inkinen, Omaiset mielenterveystyön tukena Uudenmaan yhdistys ry
Miiä Männikkö, Omaiset mielenterveystyön tukena Tampereen yhdistys ry
Marja-Leena Konttinen, Omaiset mielenterveystyön tukena Itä-Suomen yhdistys ry
Petra Teittinen, Yhteisvastuukeräys
Maria Pitkäranta, Tampereen hiippakunta
Nina Forsström, Vuosaaren seurakunta
Inkeri Aalto, MTKL, sihteeri

Mielix on hyvä kaveri, jos maailma jättää yksin!



Kuntoutumisen sudenkuopat

Kuntoutumisessa on kyse oppimisprosessista. Tiedostamattomasta tavasta tai ajattelusta tulee tietoista.

Kun on tultu tietoiseksi haitallisesta asiasta, siihen voidaan vaikuttaa. Voidaan vähentää haitallista ajattelua tai lakata kokonaan ajattelemasta haitallisia asioita tai keksitään toisia parempia tapoja tehdä asiat.

Esimerkiksi jatkuva itsensä syytely voidaan saada loppumaan tai jopa korvattua kannustavalla puheella itselle. Yksin jäämisen pelko saadaan kohdattu ja pienennettyä.

Seuraavaan olen koonnut jotain tiedostamattomia tapoja tai ajattelumalleja.

Oletetut ja todelliset voimavarat

Kun sairastuu, voimavarat yleensä pienentyvät. Usein kuva itsestä ei kuitenkaan muutu. Tästä seuraa, että odotukset itseä kohtaan ovat samalla tasolla kuin ennen sairastumista.

Voimavarojen muutosta ei huomata. Ajaudutaan tilanteisiin: "Ennen jaksoin lukea 2 tuntia putkeen, miksi siis en nyt", "Ennen jaksoin siivota ja imuroida asunnon, miksi siis en nyt". "Olen laiska ja huono ihminen".

Toisin sanoen seuraa sarja epäonnistumisen kokemuksia ja itsetunto heikkenee, koska odotukset ovat kohtuuttomat nykyisiin voimavaroihin nähden.

Voi olla myös vaikeuksia hyväksyä pienentyneitä voimavaroja. "Enhän minä voi olla näin huono", "Ei minusta ole mihinkään."

Tilanne muuttuu vasta kun hyväksyy omien voimavarojensa vähyyden ja osaa laskea odotukset voimavaroja vastaavaksi. Silloin saa onnistumisen kokemuksia, itsetunto nousee ja voimavarat kasvavat.

Jarilla oli tapana päivittäin lukea Helsingin sanomat. Hän sairastui masennukseen. Lehden luku ei onnistunutkaan samalla tavalla kuin ennen. Jari tarttui lehteen usein vakaana aikomuksen lukea koko lehti, mutta keskittyminen katosi jo parin sivun jälkeen.

Tämä masensi Jaria entisestään. Pian jo pelkkään lehteen tarttuminen tuntui ylivoimaiselta.

Jari kertoi äidilleen toiveestaan, että vielä jonain päivänä hän lukisi koko Helsingin sanomat. Jarin äiti keksi, että hän voisi asettaa tavoitteeksi lukea yhden sivun.

Jarista se kuulosti lapselliselta. Eihän yksi sivu ollut mitään.

Asia ei kuitenkaan edennyt ja vähän ajan päästä Jari ajatteli, että ehkä hän voisi kokeilla lukea yhden sivun. Niinpä hän kokeili ja tarttui Hesariin.

Hän oli aina tykännyt mielipidesivusta, ja niinpä hän alkoi lukea sitä. Pari ensimmäistä mielipidettä sujui hyvin, mutta sitten alkoi keskittyminen hajota.

Hän piti pienen tauon, sulki silmänsä ja pyöritteli hartioitaan. Sitteen lukeminen jatkui. Jarin teki jo mieli lopettaa, mutta kun jäljellä oli vain yksi mielipide, hän ajatteli jaksavansa vielä sen.

Jari sai luettua koko sivun ja hyvän olon tunne valtasi hänet: "Sainpas luettua!" Hyvän olon tunne vain lisääntyi, kun hän äitinsä kanssa palkitsi itsensä jäätelöllä.

Seuraavana päivänä hän kokeili taas. Tällä kerralla lukeminen ja keskittyminen sujuivat hieman paremmin kuin ensimmäisellä kerralla. Eli lisää jäätelöä oli luvassa.

Sitä seuraavana päivänä hän luki kaksi sivua ja jo kahden viikon päästä koko Hesarin lukeminen onnistui. Masennuskin vähän lievitettiin, mutta sen kanssa Jarin tarvitsee vielä työskennellä.

Nykyhetkessä eläminen

Joillekin kuntoutujille nykyhetkessä eläminen tuottaa vaikeuksia. He elävät joko tulevaisuudessa tai menneisyydessä. Vain nykyhetkessä voidaan kuitenkin tehdä valintoja ja päätöksiä.

Joku voi miettiä, "etten kuitenkaan tule työllistymään" ja rakentaa kaikenlaisia kauhuskennarioita miksei työllistyminen onnistu. Toinen murehtii menneistä rakkaussuhdetta, varmana siitä ettei tule enää ikinä rakastumaan tai kokemaan mitään vastaavaa.

Toki on tärkeää vieraila välillä tulevaisuudessa ja menneisyydessä, mutta sieltä on hyvä palata nykyhetkeen.

Esimerkiksi suunnitellessa ensi kesän lomaa on pakko matkustaa tulevaisuuteen. Mutta on hyvä palata tähän päivään ja miettiä mitä voin tehdä tänään, jotta suunnitelmat toteutuisivat.

Jos suurin osa päivästä kuluu

tulevaisuudessa tai menneisyydessä, vaikeuttaa se jo helposti jokapäiväistä elämistä. Kaupassakäynti, vaatteiden pesu, laskujen maksaminen helposti kärsivät.

Voi joutua kierteeseen: kun ei oikein suoriudu arjen toiminnoista, pakenee yhä useammin menneisyyteen tai tulevaisuuteen. Sillä, että saa arjen sujumaan kitkatta, on jo suuri merkitys kuntoutumiselle.

Automaatio

Ihminen kohtaa joka hetki valtavan määrän ärsykejä: värejä, ääniä, ilmeitä, tuoksujia, liikettä jne. Jokaisen ärsyksen kohdalle ei pysty pysähtymään ja arvioimaan miltä tämä minusta tuntuu, miten tulkiten tämän.

Siksi ihmiselle kehittyä tiedostamaton automaatio, miten tulkitsee ärsykejä. Suuren osan ärsykeistä annamme mennä ohi kiinnittämättä niihin paljonkaan huomiota.

Olemme kuitenkin herkkiä ärsykeille, jotka vihjaavat esimerkiksi vaaran uhkaavan. Jos on kokenut kovia, on voinut jäädä automaatio, joka näkee vaarallisia ärsykejä koko ajan, joka paikassa. Tällöin rentoutuminen on mahdotonta, ja ihminen kärsii jatkuvasta väsymyksestä.

Masentuneelle automaatio tuottaa lohduttomia tulkintoja kaikista tilanteista. Vaikka jokin näyttäisikin olevan hyvin, mieli tuottaa lohduttoman kuvan asiasta: "No, ei tämä kauan kestä", "Kohta tulee varmasti jokin katastrofi", "Ei minulla kuitenkaan löydy työtä."

Sudenkuoppien tunnistaminen

Näiden kolmen sudenkuopan välttämiseksi tärkeintä on tunnistaminen. Täytyy oppia tunnistamaan omat odotukset, missä hetkessä elää ja millaisia automaatioita on muodostunut.

Kun alkaa tunnistaa asioita itsessään, voi käytöstään tai ajatteluaan muuttaa. Voi kokeilla toista tapaa ajatella tai käyttäytyä.

Kun onnistuu käyttämään toista tapaa, voi palkita itsensä, jotta uusi tapa vahvistuisi. Lopulta uusi tapa korvaa vanhan tavan ja uudesta tavasta tulee tiedostamaton toimintaa.

Esimerkiksi, jos on aikaisemmin ajatellut jostain uudesta asiasta: "Ei tästä mitään kuitenkaan tule", voisi uusi ajatus olla: "Kyllä minä selvitän tämän".

Jo tämänlainen ajattelutavan muuttaminen voi muuttaa perinpohjaisesti elämää. Rumasta ankanpoikasesta tulee kaunis joutsen.

Jyrki Rinta-Jouppi
työ- ja koulutusvalmentaja
Mielenterveyden keskusliitto



KUVA: KAISA KARHU

Sairastuneelle pienetkin asiat voivat tuntua ylipääsemättömiltä.

Ohjeita kuntoutumisen sudenkuoppien välttämiseksi

1. Tunnista tiedostamaton haitallinen ajattelu tai toimintatapa
2. Kokeile toista tapaa ajatella tai tehdä
3. Palkitse itsesi

In memoriam



Silja Nylund

4.6.1953 – 7.8.2008



Lämpimiä muistoja

”Ihmiset unohtavat mitä olet tehnyt. Ihmiset unohtavat mitä olet sanonut. Mutta he eivät unohda niitä tunteita, joita olet heissä herättänyt”.

Joskus kohtaamme elämässämme merkittävän ihmisen. Silja oli minulle tällainen merkittävä ja tärkeä ihminen.

Tutustuin Siljaan vuonna 2000 Mielenterveyden keskusliiton ”Elämän käännekohtat”-kursilla Kreetalla. Olen niitä onnekkaita, jotka saivat ja ehtivät osallistua näille EK-kursseille.

Ensimmäistä kertaa elämässäni olin tarpeeksi kaukana voidakseni irtautua ahdistavasta arjesta ja silti olla ”omieni” joukossa. Me, jotka olemme käyneet EK-kuntoutuskurssin, emme unohda Siljan työtä. Sen ansiosta tiedämme, mitä on kuntoutustyö parhaimmillaan.

Silja teki merkittävän työn Mielenterveyden keskusliitossa. Hän loi ja kehitti yhdessä työtovereidensa kanssa kuntoutuskurssimallin, joka kunnioitti kuntoutujan omaa kokemusta, antoi hänelle tilaa ja mahdollisuuden tulla kuulluksi.

Siljalla oli niin paljon kokemusta, tietoa ja jaettavaa. Me, jotka kuulimme hänen puhuvan, muistamme hänen viipyilevän ja harkitun puheensa. Hänen puheessaan ei ollut mitään liikaa eikä liian vähän. Jokainen sai ottaa mitä tarvitsi ja jättää loput.

Muistan kirjoittaneeni hänelle kurssin lopussa jaettuun henkilökohtaiseen viestivihkoon: ”Sinulle on näytetty meren syvyyksissä aarrearkku. Sieltä olet antanut minulle timantin kotiin vietäväksi. Se heijastaa valoa jostakin suuremmasta, jostakin ikuisesta.”

Tunne, jonka Silja ympärilleen loi, ei unohdu koskaan niiltä, joita se kosketti. Mikä on se tunne, jota ei voi kuvata, si-

tä ei voi nähdä, kuulla, haistaa tai maistaa – sen voi vain aistia. Onko se rakkaus?

Keväällä seisoin yksin laivan yläkannella ja katselin ympärilläni avautuvaa valtamerta ja sinistä taivasta. Kaikki oli pelkistettyä ja yksinkertaista. Oli ainoastaan ympärillä kaartuva horisontti, joka erotti meren taivaasta. Vai erottiko? Missä loppui meri ja mistä alkoi taivas? Hentoa rajaa oli vaikea nähdä.

Mihin loppuu ihmisen elämä, ja mikä siitä alkaa? Sain pohtia Siljan kanssa näitä pakahduttavia kysymyksiä. Hänelle ne olivat niin totta ja silti hän lohdutti minua.

”Kaikkivoipa rakkaus ei ala eikä lopu koskaan. Se on ikuisia, se ympäröi meitä kaikkialla.”

Tarvitaan Siljan kaltaisia ihmisiä, jotta me havaitsisimme sen, avaisimme silmämme ja antaisimme rakkaudelle mahdollisuuden.

Kiitos sinulle Silja. Sinä istuit minun karuun maaperääni uskon ja oivalluksen siemeniä. Ne ovat lähteneet itämään pikku hiljaa. Kahdeksan vuotta, ja minulla on jo pieni puutarha.

Meitä on monta puutarhuria ja erilaisia, erikokoisia, puutarhoja ympäri Suomea. Ne tuottavat omanlaistaan satoa riippuen maaperästä, siemenistä ja puutarhurin jaksamisesta.

Meitä kutsutaan kuntoutujiksi ja vertaisiksi. Yritämme kukin voimiamme mukaan jakaa voimaa, toivoa ja uskoa eteenpäin – sitä satoa, minkä sinä meihin kylvit.

Rakkaudella ja kiitollisuudella sinua muistaen

Ystäväsä Tuula

Helsingissä 17.8.2008
Tuula Piepponen



PUHEENJOHTAJAN PALSTA

Uusien ja vanhojen haasteiden edessä

Kolmivuotinen valtuustokausi on ohi ja uusi alkanut. Liiton hallitus on jo aloittanut työnsä ja uusi liittovaltuusto kokoontuu ensimmäisen kerran nyt syyskuussa.

Kolme vuotta tuntuu lyhyeltä, mutta siinä ajassa on tapahtunut varsin paljon myös mielenterveyden saralla. Paljon on saavutettu, mutta paljon pitää vielä tehdä työtä, jotta psyykkisten sairauksien hoito pääsisi samalle tasolle somaattisten sairauksien kanssa.

Hoitotakuu myös mielenterveyteen

Hoitotakuu on ollut voimassa yli kolme vuotta. Silti sekään ei ole pystynyt turvaamaan riittävästi, asianmukaista ja oikea-aikaista hoitoa mielenterveyspotilaille.

Mielenterveyspotilaat pääsevät muodollisesti sisään hoitojärjestelmään, mutta liian usein heidät lähetetään kotiin pelkän lääkereseptin kanssa. Seuraava hoitotapaaminen saattaa

järjestyä vasta viikkojen tai jopa kuukausien kuluttua. Jotkut mielenterveyspotilaat ovat joutuneet odottamaan hoitoa jopa toista vuotta.

Vähimmäiskäyttöraha asumisyksiköihin

Asiakasmaksulaki määrittelee pitkäaikaisessa laitoshoidossa olevien potilaiden vähimmäiskäyttörahan eli rahan, joka kaikkien hoitokustannusten jälkeen on jätävä potilaan käyttöön. Se on tällä hetkellä 90 euroa kuukaudessa.

Sen sijaan hoito-, kuntoutuskodeissa tai muissa asumispalveluyksiköissä asuvien kuntoutujien vähimmäiskäyttörahan määrittävät kunnat itsenäisesti. Samassa yksikössä asuvat, mutta eri kunnista kotoisin olevat kuntoutujat, ovat eriarvoisessa asemassa, sillä vähimmäiskäyttöraha vaihtelee kuntakohtaisesti 90–200 euroa.

Asumispalveluyksiköissä asuvien kuntoutujien vähim-

mäiskäyttörahasta onkin pikimmiten säädettävä laissa.

Mielenterveys ilman rajoja

Mielenterveyden keskusliitto on yli 21 000 jäsenensä voimin Euroopan suurin mielenterveysjärjestö. Meidän tulisi kyetä edistämään mielenterveyden asiaa myös kansainvälisesti – se on mielestäni suorastaan velvollisuutemme.

Voimme välittää kokemuksiamme vahvasta kansalaisjärjestötoiminnastamme ja kehittämistämme kuntoutusmalleista muiden maiden mielenterveysjärjestöille. Voimme myös ottaa oppia muista maista, kuten vaikkapa Italiasta, joka lakkautti erilliset mielisairaalat jo 30 vuotta sitten.

Mielenterveys ei tunne kansallisia rajoja.

Pekka Sauri
puheenjohtaja
Mielenterveyden keskusliitto



Mielenterveyden keskusliitto

Koulutuskalenteri

Aihe: Muutoksen avaimet -ammattillisen kuntoutumisen ryhmä

Aika 13.10. – 16.12.2008.

Ensimmäinen tapaaminen on maanantaina 13.10.2008 klo 10 – 12

Paikka: Ratakatu 9, 3. kerros,

Ammattillisen kuntoutumisen tukipiste, Helsinki

Kurssi on RAY:n tukema ja osallistujille maksuton

Kurssille haetaan 1.10.2008 mennessä hakulomakkeella, joka löytyy [www-osoitteesta](http://www.mtkl.fi/liiton_toiminta/ammattillisen_kuntoutumisen_tukipiste/)

[http://www.mtkl.fi/liiton_toiminta/ammattillisen kuntoutumisen tukipiste/](http://www.mtkl.fi/liiton_toiminta/ammattillisen_kuntoutumisen_tukipiste/) tai tietopalvelu Propellista. Lomake palautetaan postitse tai sähköpostitse:

Jarkko Rintanen, MTKL, Ratakatu 9, 3. kerros, 00120 Helsinki tai jarkko.rintanen@mtkl.fi.

Lisätietoja: Jarkko Rintanen, p. 043 820 0488

Aihe: Vertaisohjaajien peruskurssi

Aika: 14. – 17.10.2008

Paikka: Kuntokallion kurssikeskus

Koulutuksen hinta on 20 euroa, matkat korvataan halvimman julkisen kulkuneuvon mukaan

Ilmoittautumiset ja tiedustelut 12.9. mennessä:

Sonja Sykäri, p. 046 8511 714, MTKL, Ratakatu 9, 00120 Helsinki

Aihe: Itsehoidon kehittämispäivä

Aika: 14.10.2008 klo 9 – 16

Paikka: Ratakatu 9, 1. kerroksen koulutustila, Helsinki

Kehittämispäivän hinta on 20 euroa sisältäen lounaan.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset: ilse-maj.parviainen@mtkl.fi tai 046 8507 586

Aihe: Mielenterveys ja opintie -verkoston seminaari työhönvalmennuksesta

Aika 21.10.2008 klo 9.30–16

Paikka: Ratakatu 9, 1. kerroksen koulutustila, Helsinki

Seminaarin hinta on 70 euroa sisältäen luennot, materiaalit, aamu- ja päiväkahvit sekä lounaan.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset:

ilse-maj.parviainen@mtkl.fi tai 046 8507 586

www.mtkl.fi

Syrjäytyminen on polttava haaste

– Minua pelottaa yhteiskuntamme nykyinen kehitys. Köyhiltä otetaan koko ajan pois ja annetaan niille, joilla jo on. Moni vähäosainen ei edes uskalla puhua tilanteestaan, koska pelkää, että kaikki viedään.

Tätä mieltä on MTKL:n uuden hallituksen varapuheenjohtaja Leena Raitanen, joka tunnetaan erityisesti vammaisten etujen ajajana. Raitanen on SDP:n kunnallisvaaliehdokkaana Äänekoskella.

– 1990-luvun lama karsi kuntasektorilta palveluja ja nyt kilpailuttaminen syö resursseja. Pienituloiset kuten mielenterveyskuntoutujat, eläkkeellä olevat ja naiset joutuvat maksajiksi jo toisen kerran, Raitanen sanoo.

– Kun hallitus poisti puunmyyntiveron, eräs metsänomistajien edustaja kirjoitti paikallislehdessämme, ettei se ole kuin kosmeettinen ele. Moni vammaainen, joka saa alle 1200 euroa kuukaudessa työkyvyttömyyseläkettä, olisi valmis ottamaan vastaan noin reilun verohelpoituksen. Ja silloin ei ole kyse kosmetiikasta.

– Indeksikorotus, joka nyt on sidottu palkkoihin, olisi tarpeen myös eläkeläisille. Nyt eläkkeet jäävät huimasti jälkeen hintakehityksestä. Kun eläkkeellä toimeentulevien ostovoima hiipuu, kärsii koko kansantalous. Kohta kulmilla eivät kerjää enää vain

romaniaalaiset vaan myös suomalaiset, hän ennakoii.

Toiminnan aika

Raitanen teki aikanaan pitkän uran Suolahden kaupungin palveluksessa rakennusasioiden parissa. Nykyään Suolahti on Äänekosken kaupunginosa. Kuntaliitoksen yhteydessä lakkautettiin psykiatrisen sairaalan ja säästetyt varat luovattiin sijoittamaan avohoitoon.

– Niin ei ole tapahtunut. Suurista seteleistä reilun 20 000 asuukaana pohjoinen Keski-Suomi sai vain kaksi virkaa kotikuntoutukseen ja yhden masennushoitajan. Erityisesti kotikuntouttajien antamia palveluja olisi luotava enemmän, samoin mielenterveyskuntoutujille henkilökohtaisia avustajia. Sillä tavalla saataisiin pitkällä aikavälillä valtavat säästöt, Raitanen korostaa.

Hänen mielestään kuntatasollakin toimien painopisteen pitäisi nyt olla ennaltaehkäisemisessä. Esimerkiksi erilaisten sosiaali- ja terveysalan järjestöjen avustuksia ei saisi leikata.

– Niiden pois ottaminen tulee varmasti maksamaan moninkertaisesti.

Pitkäaikainen aktiivi

Raitanen on ollut mukana MTKL:n toiminnassa monilla sektoreilla vuodesta 1996. Parhailaan hän on hallituksen työryhmistä kuntoutumisentyöryhmän



Leena Raitanen tuntee vammaisten ja mielenterveyskuntoutujien arjen sekä paikallisesti että valtakunnallisesti.

puheenjohtaja sekä vertaistöryhmän ja kansainvälisen toimikunnan jäsen.

– Olen aiemmin toiminut liiton oma-aputoiminnan kouluttajatiimissä, jossa koulutimme liiton jäsenyhdistysten oma-apu- ja vertaistöryhmiin ryhmänohjaajia.

– Kouluttajatiimi olisi pitänyt säilyttää ja hyödyntää sen arvokasta tietoa yhdessä kuntou-

tuksen meneillään olevan alueellistamisen kanssa, Raitanen miettii.

Liitossa hän on ollut vertaisohjaajana kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskursseilla sekä luennoinut mielenterveyteen ja voimavaroihin liittyvistä teemoista.

Vammaisten asialla erilaisissa hankkeissa ja työryhmissä Raitanen on ollut pian 13 vuotta,

nykyään myös valtakunnallisen vammaisneuvoston jäsenenä. Hän on ollut mukana muun muassa Suolahden ja Äänekosken erilaisissa kehittämishankkeissa. Suolahden kaupungin vammaisneuvostoa hän johti monta vuotta ja sama työ on jatkunut Äänekoskella.

Teksti Greetta Lamminen

Nuorten hätä pitää ottaa tosissaan

Pohjan kunnassa toimivan mielenterveysyhdistys Kaipparin puheenjohtaja Anja Karjalainen nostaa syksyn kunnallisvaaleissa pääteemakseen nuoret.



KUVA: HANNU KARI

Anja Karjalainen on työskennellyt pitkään nuorten kanssa ja nyt erityisesti nuoret aikuiset ovat tukemassa häntä Raaseporin valtuustoon.

– Nuoret voivat huonosti, mutta heidän mielenterveytensä hoito on Suomessa retuperällä, hän sanoo. Ja tietää pitkän kokemuksensa perusteella, mistä puhuu.

Karjalainen teki ”ensimmäisen uransa” lapsi- ja nuorisotyössä.

– Jotain on pahasti pielessä, kun 12-vuotiaan silmissä on vanhan, kaiken nähneen ihmisen katse. Meidän kaikkien pitää nyt miettiä, mistä johtuu niin suuri turvattomuuden tunne, että nuori ei uskalla lähteä ulos ilman teräsetta.

Karjalainen valittiin Mielenterveyden keskusliiton hallitukseen viime liittokokouksessa. Aiemmin hän on toiminut yhden kauden liittovaltuustossa.

Kunnallispolitiikkaan Karjalainen ei lähde ensimmäistä kertaa. 1990-luvun puolivälissä hän oli kaksi vuotta Pohjan kunnanvaltuustossa varavaltuutettuna ja sen jälkeen neljä vuotta nuoris- ja liikuntalautakunnassa

Rkp:n mandaatilla. Nyt hän on sitoutumattomana ehdokkaana ensi vuoden alussa Pohjasta, Karjaasta ja Tammisaaresta syntyvän Raaseporin kaupungin valtuustoon.

– Hoitotakuu ei toimi ja terapiaan ei pääse. Myös asenteita pitää muuttaa. Siitä kertoo jo se, että lääkäriin mielenterveyspotilaan kanssa menevää tukihenkilöä ei aina edes tervehditä, hän puuskahtaa.

Kuntoutujille oma paikka

Karjalaisen pitkäaikainen unelma toteutuu tänä syksynä, kun Pohjan keskustassa sijaitsevan kerrostalon alakerrassa aloittaa mielenterveyskuntoutujille remontoitu oma yksikkö. Sen on kodinomainen, matalan kynnyksen paikka niille, jotka ovat toipumassa sairaudesta.

Yksikkö ei ole tarkoitettu ensisijaisesti kroonikoille vaan esimerkiksi sairaalasta päässeille,

psykoosista toipuville ihmisille. Yhteisökuntoutukseen otetaan mielenterveys- ja kaksoisdiagnoosista kärsiviä, joita autetaan pääsemään irti riippuvuuksista.

Yhteisökuntoutukseen tulee 11 paikkaa ja ympäri vuorokauden paikalla olevaa henkilökuntaa 7-9. Paikan johtajalla on pitkäaikainen kokemus terapiatyöstä ja hän on aikaisemmassa työpaikassaan toiminut kouluttajana ja päihdeterapeutina. Lääkäri käy kerran viikossa.

Kuntoutukseen voi hakea kunnan maksusitoumuksella mistä päin Suomea tahansa.

– Kuntien tuen ollessa täysin olematonta olen kerjännyt paikan perustamiseen rahoituksen. On ollut mielenkiintoista nähdä, kuinka nuivasti monet isot yritykset ovat hankkeeseen suhtautuneet... Nyt siitä kuitenkin tulee totta, kiitos vuorineuvoksetar Sophie von Julinin Säätiön rahalahjoituksen.

Koko kylän olkapää

Anjahan ei olisi Anja, jos vilkkaan puheen sekaan ei tuon tuosta rävähtäisi remakka nauru – usein itseironinen. Karjalainen on säilyttänyt savolaisen huumorintajunsa.

– Kun aikanaan kyllästyin pyyhkimään pyllyjä, minusta tuli iloinen työtön. Ja kun kysyttiin, että lähdetkö kätilöksi uudelle yhdistykselle, ryhdyin hommiin. Siitä syntyi mielenterveysyhdistys Kaippari, vuosi oli 1994.

Puuhaa on riittänyt. Varsinkin, kun Karjalainen on puheenjohtajuuden lisäksi vastannut käytännössä myös yhdistyksen koko toiminnan vetämisestä. Tukea ja neuvoja tarvitsevia on riittänyt Karjalaisen kotiin asti.

Teksti Greetta Lamminen

Mielenterveys- kuntoutujien ääni kuuluviin kunnissa

Syksyn kunnallisvaaleissa on ilahduttavan paljon ehdokkaita, jotka ovat lähteneet ajamaan mielenterveysasioiden parempaa hoitoa kuntatasolla. Lehden painoon mennessä tietoomme ovat tulleet seuraavat ehdokkaat:

Hanne Hovi, SDP, Espoo. Hovi on kaupunginvaltuuston varajäsen ja kaupungin Terveyspalvelujen jaoston ja Päihdeasian neuvottelukunnan jäsen. Hän on toiminut EMY:n Etuus ja vaikuttamisryhmän jäsenenä kahden vuoden ajan.

Tiina Hänninen, SDP, Hämeenlinna. Hänninen on entinen viihdealan yrittäjä. Hän on MTKL:n valtuuston jäsen ja Hämi ry:n sihteeri.

Kaj Järvisalo, Vihreät, Espoo. Järvisalo on Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry:n toiminnanjohtaja. Hän on HUS:n psykiatrisen lautakunnan jäsen.

Anja Karjalainen, sitoutumaton, Raasepori. Karjalainen on Mty Kaipparin puheenjohtaja ja MTKL:n hallituksen jäsen. Hän on toiminut muun muassa Pohjan kunnan nuoris- ja liikuntalautakunnassa.

Petri Kokko, Perussuomalaiset, Outokumpu. Kokko on toiminut Itäisen tiimin varapuheenjohtajana vuodesta 2005 ja TOUHU-projektin projektivastaavana vuodesta 2003 lähtien.

Ritva Liisa Korhonen, Vasemmistoliitto, Sodankylä. Korhonen on toiminut Säpikäs ry:n puheenjohtajana kolme vuotta. Hän kuuluu Sodankylän perusturvalautakuntaan.

Petri Lehtinen, Kokoomus, Kauniainen. Viihdeosaston päällikkö Petri Lehtinen on Mielenterveyden keskusliiton ensimmäinen Hyvän mielen lähettiläs. Hän on Kauniaisten sosiaali- ja terveyslautakunnan varajäsen.

Matti Moisa, Kokoomus, Haukipudas. Moisa on Hyvän mielen talo ry:n ja Haukiputaan Yhdessä -yhdistyksen jäsen vuodesta 2000. Hän on ollut myös molempien yhdistysten hallituksessa sekä MTKL:n läheis- ja omaisryhmän jäsenenä.

Seija Puotiniemi, Vasemmistoliitto, Sodankylä. Puotiniemi on Säpikäs ry:n hallituksen jäsen ja toiminut yhdistyksessä neljä vuotta vapaaehtoistyöntekijänä erilaisissa tehtävissä mm. ohjaajana ja keittäjänä.

Leena Raitanen, SDP, Äänekoski. Raitanen on MTKL:n hallituksen varapuheenjohtaja ja muun muassa kuntoutumisen työryhmän puheenjohtaja. Hän on myös valtakunnallisen vammaisneuvoston jäsen.

Sirkku Vinkka, Keskustapuolue, Ylivieska. Vinkka on työskennellyt toiminnanohjaajana Mielikkitalolla Kalajokilaakson mty Mielikit ry:ssä. Koulutukseltaan Vinkka on mielenterveyshoitaja.

Patsaat puhuivat Hyvän mielen galleriassa



Lausuja Jari Miettinen vieraili viitenä päivänä Mielenterveyden keskusliiton Hyvän mielen galleriassa toukokuussa. Patsaat puhuvat -esitykseen kuului runoja Kalevalasta, Aleksis Kiveltä ja Eino Leinolta. Lausuja esiintyi ensin runoilijan patsaalla (Kalevala-runot Miettinen lausui Elias Lönnrotin patsaalla), jonka jälkeen hän esitti samat runot Hyvän mielen galleriassa.

K I R J A K A U P P A

Yhteisasumisesta yhteiskuntaan?

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

Skitsofreniasta kuntoutuminen

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

Voiko kuntoutumista ohjata? - Ohjaava työote mielenterveystyössä

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

Keinoja omaan kuntoutumiseen - Ohjaajan työkirja

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

Keinoja omaan kuntoutumiseen - Vertaisohjaajan työkirja

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

Keinoja omaan kuntoutumiseen - Kuntoutujan työkirja

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

Psykiatrian historia

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

Opintie työelämään - näkökulmia mielenterveyskuntoutujien ammatilliseen kuntoutukseen

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

Ihminen, vertainen

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

Sinulle voin kertoa

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

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

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



TILAA SEURAAVAT JULKAISUT (rasti ruutuun):

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

Tilajan nimi: _____

Osoite _____

Postinumero ja -toimipaikka _____

Puhelin kotiin / työhön (suunnanumeroineen) _____

Olen Mielenterveyden keskusliiton jäsen

Yleisurheilukisat 23.8.2008



Yleisurheilukisoissa nähtiin liikunnan iloa ja tiukkaa taistelua loppuun asti. Kisojen järjestäminen oli ajoittain tarkkaa hommaa: MTKL:n liikuntatyöryhmän jäsen Tuula Kaunisto ja Louhentuvan toiminnanjohtaja Harri Paasonen tarkistivat, että pokaalit ovat oikeassa järjestyksessä.

Upeat kisat!

TEKSTI JA KUVAT: ISMO LAUKKARINEN

Mielenterveyden keskusliiton yleisurheilukisat pidettiin tänä vuonna Iisalmessa.

Kisat avasi Mielenterveyden keskusliiton liikuntatyöryhmän puheenjohtaja Päivi Palin. Hän palasi puheessaan viime keväänä valmisteilla olleeseen opetusministeriön ehdotukseen, jossa valtion avustusta saisivat jatkossa vain varsinaiset urheilu- ja liikuntaseurat.

Soveltava liikunta SoveLi ry ja myös Mielenterveyden keskusliitto ottivat asiaan kantaa julkisesti sekä suoraan opetusministeriön virkamiehiin. Vaikuttamistoiminnalla oli vaikutuksensa, sillä tuo lakiesityksen kohta poistettiin, ja valtionapu säilynee myös potilas-, vammais- ja kansalaisjärjestöillä.

– Nyt asia on enää kiinni poliitikoista, mutta uskomme, että hekin suhtautuvat myönteisesti erityisryhmien liikunnan tukemiseen, Palin totesi.

Kaikki tarvitsevat mielenhuoltoa

Valtiovallan tervehdysten todus eduskunnan ensimmäinen varapuhemies, kansanedustaja Seppo Kääriäinen. Hän oli hyvin perehtynyt Mielenterveyden keskusliiton ja Iisalmen mielenterveystuki ry:n toimintaan sekä liikunnan ja mielenterveyden yhteyteen.

Kääriäinen korosti, että me kaikki tarvitsemme mielenterveytemme hoitoa aivan samalla tavalla kuin fyysisen kuntomme hoitoa. Kääriäinen kertoi, että hän hoitaa omaa mielenterveyt-

tään pitkällä kävelylenkeillä.

Kääriäinen piti Mielenterveyden keskusliiton toimintaa, mutta erityisesti sen jäsenyhdistysten toimintaa tärkeänä, sillä niiden kautta mielenterveysongelmista kärsivät ihmiset löytävät tukea.

Erinomaisesti järjestetyt kisat

Kisat sujuivat savolaisen sutjakkaasti, ja kaikki kehuivat kisojen järjestelyjä. Iisalmen mielenterveystuki ry olikin aloittanut kisojen valmistelut jo kaksi vuotta sitten, kun päätös kisojen järjestämisestä Iisalmessa oli tehty.

Iisalmen yhdistyksen jäsenten lisäksi talkoisiin osallistuivat Iisalmen urheiluseura Visa sekä Mielenterveyden keskusliiton vs. liikuntasihteeri, aluejohtajat sekä liikuntatyöryhmän jäsenet.

Kiertopalkinto Kouvolaan

Joukkuekilpailun voitti kolmannen kerran peräkkäin Pohjatuuli ry Kouvolaan, joten sääntöjen mukaan kiertopalkinto jää heille. Uudesta pokaalista kilpaillaankin ensi vuonna Kouvolaan, sillä Pohjatuuli on vuoden 2009 kilpailujen isäntänä.

Pohjatuulen sihteeri Osmo Huuhilo kertoi, että heidän menestysensä salaisuus on se, että he ovat saaneet edustajansa lähes kaikkiin kilpasarjoihin. Joukkuekilpailun tuloshan saadaan laskemalla osanottajien pistemäärät yhteen.

Voittoa tärkeämpää oli kuitenkin osallistuminen, sillä jokainen tietää, että liikunnassa liikkeelle lähteminen on vaikeinta.

Ismo Laukkari
tiedottaja
Mielenterveyden keskusliitto

Yleisurheilukisojen tunnelmiin voi palata kuuntelemalla Mielenterveyden keskusliiton nettiradio Mielenvireen haastatteluja sekä katsomalla Touhu-TV:n koostettua kisoista.

Osoitteet:
www.mtkl.fi > Nettiradio Mielenvire
www.touhutv.net

Valokuvaaja Kari Jalkanen oli myös tallentamassa kisatunnelmia. Kuvat ovat vapaasti ladattavissa yksityiskäyttöön. Jos joku tarvitsee alkuperäisiä kuvatiedostoja kaupalliseen käyttöön, hän voi ottaa yhteyttä valokuvaajaan: Kari Jalkanen, puh. 050 929 5185. Tämä koskee myös yhdistyksiä, jotka haluavat käyttää kuvia omis- ja julkaisuissaan tai nettisivuilla. Kuvat löytyvät osoitteesta: <http://karijalkanen.kuvat.fi/kuvat/mtkl/>

KIRJE-
POSTI-
MERKKI

Mielenterveyden keskusliitto
Ratakatu 9
00120 Helsinki



MTKL:n liikuntatyöryhmän puheenjohtaja Päivi Palin lahjoitti eduskunnan ensimmäiselle varapuhemiehelle, kansanedustaja Seppo Kääriäiselle liiton kävelysauvat.

Tulokset

M 3-ottelu 60 m:

1) Timo Åström 8,28, 2) Juhana Pitkonen 8,89, 3) Markku Tiippaana 8,91, 4) Teemu Åström 9,37, 5) Tomi Koponen 9,43, 6) Jukka Seppälä 9,66, 7) Matti Haapalainen 10,17, 8) Mika Kuikka 10,35, 9) Veli-Matti Rautiainen 10,71, 10) Saku Hynynen 11,73, 11) Ville Niemelä 12,15, 12) Toni Keskitalo 12,40, Jarkko Rajala DNS, Olavi Björk DNS. Erä 1: 1) Timo Åström 8,28, 2) Markku Tiippaana 8,91, 3) Teemu Åström 9,37, 4) Matti Haapalainen 10,17, 5) Saku Hynynen 11,73, Olavi Björk DNS, Erä 2: 1) Juhana Pitkonen 8,89, 2) Tomi Koponen 9,43, 3) Jukka Seppälä 9,66, 4) Veli-Matti Rautiainen 10,71, 5) Ville Niemelä 12,15, 6) Toni Keskitalo 12,40, Jarkko Rajala DNS, Erä 3: 1) Mika Kuikka 10,35.

M 1000 m kävely:

1) Timo Åström 5.30,94, 2) Vesa Alasaarela 5.48,32, 3) Teemu Åström 7.42,76, 4) Mika Kuikka 7.48,63, 5) Jukka Seppälä 8.47,83, 6) Tomi Koponen 9.15,95, Olavi Björk DNS, Juhana Pitkonen DNS, Reijo Viiala DNS.

M 3-ottelu Pituus:

1) Timo Åström 4,95, 2) Matti Haapalainen 4,47, 3) Juhana Pitkonen 4,45, 4) Tomi Koponen 4,01, 5) Teemu Åström 3,92, 6) Jukka Seppälä 3,66, 7) Saku Hynynen 3,46, 8) Veli-Matti Rautiainen 3,33, 9) Markku Tiippaana 3,24, 10) Mika Kuikka 3,07, 11) Toni Keskitalo 2,87, 12) Ville Niemelä 2,78, Jarkko Rajala DNS, Olavi Björk DNS.

M 3-ottelu Kuula:

1) Teemu Åström 9,56, 2) Tomi Koponen 9,48, 3) Timo Åström 9,18, 4) Veli-Matti Rautiainen 8,33, 5) Markku Tiippaana 8,21, 6) Juhana Pitkonen 8,18, 7) Matti Haapalainen 7,05, 8) Ville Niemelä 6,77, 9) Jukka Seppälä 6,40, 10) Toni Keskitalo 6,26, 11) Mika Kuikka 5,86, 12) Saku Hynynen 4,61, Jarkko Rajala DNS, Olavi Björk DNS.

M 3-ottelu:

1) Timo Åström 1460, 2) Juhana Pitkonen 1127, 3) Tomi Koponen 1019, 4) Teemu Åström 1018, 5) Markku Tiippaana 928, 6) Matti Haapalainen 872, 7) Jukka Seppälä 755, 8) Veli-Matti Rautiainen 707, 9) Mika Kuikka 570, 10) Ville Niemelä 479, 11) Saku Hynynen 465, 12) Toni Keskitalo 452, Jarkko Rajala 0, Olavi Björk 0.

M35 3-ottelu 60 m:

1) Sami Hyväri 8,65, 2) Hannu Lapinoja 8,69, 3) Matti Tuukkanen 9,45, 4) Pekka Turunen 9,69, 5) Heikki Riuttanen 9,81, 6) Petri Manninen 9,87, 7) Joni Rissanen 10,01, 8) Jari Tella 10,37, 9) Jarmo Lehtovaara 10,38, 10) Kimmo Männikkö 10,71, 11) Petteri

Närhi 10,80, 12) Pasi Heiskanen 10,95, 13) Arto Korhonen 11,32, 14) Risto Mäkikangas 11,34, 15) Kari Kuittinen 11,46, 16) Pauli Kulmala 13,55, Markus Alatupa DNS, Jarmo Laakso DNS. Erä 1: 1) Petri Manninen 9,87, 2) Jari Tella 10,37, 3) Jarmo Lehtovaara 10,38, 4) Kimmo Männikkö 10,71, 5) Pasi Heiskanen 10,95, 6) Risto Mäkikangas 11,34, Erä 2: 1) Sami Hyväri 8,65, 2) Hannu Lapinoja 8,69, 3) Heikki Riuttanen 9,81, 4) Petteri Närhi 10,80, 5) Arto Korhonen 11,32, 6) Kari Kuittinen 11,46, 7) Pauli Kulmala 13,55, Erä 3: 1) Matti Tuukkanen 9,45, 2) Pekka Turunen 9,69, 3) Joni Rissanen 10,01, Markus Alatupa DNS, Jarmo Laakso DNS.

M35 1000 m kävely:

1) Hannu Lapinoja 5.44,03, 2) Sami Hyväri 5.50,96, 3) Heikki Riuttanen 5.53,60, 4) Pekka Turunen 6.45,80, 5) Risto Mäkikangas 6.51,05, 6) Teuvo Tuomi 7.05,87, 7) Jani Kukkonen 7.18,95, 8) Kimmo Metsäranta 7.21,38, 9) Petteri Närhi 7.39,90, 10) Pasi Heiskanen 8.30,81, 11) Markku Koramo 8.47,37, 12) Mika Salo 9.19,85, 13) Petri Manninen 9.24,84, 14) Jari Tella 12.29,13, Markus Alatupa DNS.

M35 3-ottelu Pituus:

1) Hannu Lapinoja 4,54, 2) Sami Hyväri 4,49, 3) Joni Rissanen 3,93, 4) Matti Tuukkanen 3,82, 5) Pekka Turunen 3,70, 6) Heikki Riuttanen 3,68, 7) Arto Korhonen 3,57, 8) Petri Manninen 3,54, 8) Jari Tella 3,54, 10) Jarmo Lehtovaara 3,37, 11) Pasi Heiskanen 3,34, 12) Risto Mäkikangas 3,31, 13) Kimmo Männikkö 3,19, 14) Pauli Kulmala 3,00, 15) Petteri Närhi 2,94, 16) Kari Kuittinen 2,90, Markus Alatupa DNS, Jarmo Laakso DNS.

M35 3-ottelu Kuula:

1) Hannu Lapinoja 10,69, 2) Sami Hyväri 10,18, 3) Arto Korhonen 10,16, 4) Pauli Kulmala 9,33, 5) Kimmo Männikkö 9,27, 6) Jari Tella 8,88, 7) Joni Rissanen 8,72, 8) Risto Mäkikangas 8,11, 9) Jarmo Lehtovaara 7,65, 10) Matti Tuukkanen 7,36, 11) Pekka Turunen 7,20, 12) Kari Kuittinen 6,91, 13) Petri Manninen 6,89, 14) Pasi Heiskanen 6,86, 15) Heikki Riuttanen 6,56, 16) Petteri Närhi 5,39, Markus Alatupa DNS, Jarmo Laakso DNS.

M35 3-ottelu:

1) Hannu Lapinoja 1339, 2) Sami Hyväri 1309, 3) Joni Rissanen 883, 4) Matti Tuukkanen 864, 5) Arto Korhonen 806, 6) Pekka Turunen 801, 7) Jari Tella 795, 8) Heikki Riuttanen 747, 9) Kimmo Männikkö 743, 10) Petri Manninen 737, 11) Jarmo Lehtovaara 702, 12) Risto Mäkikangas 650, 13) Pasi Heiskanen 609, 14) Pauli Kulmala 607, 15) Kari Kuittinen 529, 16) Petteri Närhi 493, Markus Alatupa 0, Jarmo Laakso 0.

M45 3-ottelu 60 m:

1) Ilkka Rautiainen 9,23, 2) Crister Lepistö 9,65, 3) Raimo Sillanpää 9,83, 4) Osmo Ruha 10,31, 5) Jarmo Malmberg 10,37, 6) Jaakko Martikainen 10,45, 7) Kari Lyytikäinen 10,47, 8) Raimo Kortelainen 10,66, 9) Veli Pässilä 10,93, 10) Jouni Pakarinen 11,08, 11) Jouko Virtanen 11,28, 12) Kari Virtaharju 11,43, 13) Arto Havukainen 11,70, 14) Timo Ruotsalainen 11,99, 15) Markku Tarvainen 12,10, 16) Tapio Tirkkonen 12,41, 17) Raimo Ellonen 12,90, 18) Esko Pietikäinen 12,93, 19) Kyösti Julkunen 14,39, 20) Heikki Rönkä 14,92, 21) Seppo Lunberg 17,08, 22) Jouko Sakko 22,00, Mikko Närhi DNS, Jari Toikkanen DNS. Erä 1: 1) Crister Lepistö 9,65, 2) Raimo Sillanpää 9,83, 3) Jaakko Martikainen 10,45, 4) Raimo Kortelainen 10,66, 5) Veli Pässilä 10,93, 6) Kari Virtaharju 11,43, 7) Timo Ruotsalainen 11,99, Jari Toikkanen DNS, Erä 2: 1) Jarmo Malmberg 10,37, 2) Kari Lyytikäinen 10,47, 3) Jouni Pakarinen 11,08, 4) Markku Tarvainen 12,10, 5) Tapio Tirkkonen 12,41, 6) Raimo Ellonen 12,90, 7) Heikki Rönkä 14,92, 8) Jouko Sakko 22,00, Erä 3: 1) Ilkka Rautiainen 9,23, 2) Osmo Ruha 10,31, 3) Jouko Virtanen 11,28, 4) Arto Havukainen 11,70, 5) Esko Pietikäinen 12,93, 6) Kyösti Julkunen 14,39, 7) Seppo Lunberg 17,08, Mikko Närhi DNS.

M45 1000 m kävely:

1) Osmo Ruha 6.17,40, 2) Jouko Metsi 6.17,81, 3) Kari Virtaharju 6.20,84, 4) Vesa Laitinen 6.24,49, 5) Teuvo Pätsi 6.49,77, 6) Kari Lyytikäinen 7.10,06, 7) Arto Havukainen 7.12,13, 8) Kyösti Julkunen 7.42,12, 9) Heikki Hyvärinen 7.58,58, 10) Eino Parvainen 8.06,11, 11) Antero Taam 8.06,40, 12) Markku Tarvainen 8.09,19, 13) Esa Korhonen 8.29,51, 14) Veli Pässilä 8.31,25, 15) Timo Ruotsalainen 8.36,43, 16) Veikko Paavola 8.39,77, 17) Esko Pietikäinen 8.48,27, 18) Seppo Juola 9.03,03, 19) Jouko Virtanen 9.26,68, 20) Heikki Partanen 9.40,85, 21) Matti Kahelin 9.45,33, 22) Markku Ruotsalainen 9.59,17, 23) Jarmo Räsänen 10.01,76, 24) Heikki Rönkä 10.07,11, 25) Raimo Koski 10.50,27, 26) Ilkka Seljonniemi 11.02,16, Jorma Pentti-

käinen DNS, Mikko Karjalainen DNS, Ari Kuusikko DNS.

M45 3-ottelu Pituus:

1) Ilkka Rautiainen 3,95, 2) Raimo Sillanpää 3,84, 3) Jarmo Malmberg 3,68, 4) Crister Lepistö 3,63, 5) Arto Havukainen 3,31, 6) Osmo Ruha 3,30, 7) Veli Pässilä 3,29, 8) Kari Lyytikäinen 3,26, 9) Jouni Pakarinen 3,21, 10) Raimo Kortelainen 3,13, 11) Kari Virtaharju 2,93, 12) Jaakko Martikainen 2,87, 13) Timo Ruotsalainen 2,81, 14) Jouko Virtanen 2,69, 15) Raimo Ellonen 2,62, 16) Mikko Närhi 2,47, 17) Esko Pietikäinen 2,45, 18) Tapio Tirkkonen 2,31, 19) Markku Tarvainen 2,30, 20) Seppo Lunberg 1,97, 21) Heikki Rönkä 1,70, 22) Kyösti Julkunen 1,59, 23) Jouko Sakko 0,89, Jari Toikkanen DNS.

M45 3-ottelu Kuula:

1) Raimo Sillanpää 12,33, 2) Tapio Tirkkonen 9,79, 3) Ilkka Rautiainen 9,51, 4) Osmo Ruha 9,40, 5) Raimo Kortelainen 9,36, 6) Jarmo Malmberg 9,08, 7) Jouni Pakarinen 9,07, 8) Jaakko Martikainen 8,78, 9) Jouko Virtanen 8,72, 10) Markku Tarvainen 8,60, 11) Arto Havukainen 8,12, 12) Seppo Lunberg 8,07, 13) Veli Pässilä 8,07, 14) Kari Lyytikäinen 7,86, 15) Kari Virtaharju 7,76, 16) Crister Lepistö 7,38, 17) Heikki Rönkä 7,37, 18) Raimo Ellonen 6,92, 19) Timo Ruotsalainen 6,86, 20) Esko Pietikäinen 5,76, 21) Kyösti Julkunen 5,40, 22) Jouko Sakko 5,10, 23) Mikko Närhi 5,01, Jari Toikkanen DNS.

M45 3-ottelu:

1) Raimo Sillanpää 1104, 2) Ilkka Rautiainen 1044, 3) Jarmo Malmberg 827, 4) Crister Lepistö 806, 5) Osmo Ruha 798, 6) Raimo Kortelainen 745, 7) Jouni Pakarinen 707, 8) Jaakko Martikainen 698, 9) Kari Lyytikäinen 691, 10) Veli Pässilä 671, 11) Arto Havukainen 633, 12) Jouko Virtanen 618, 13) Tapio Tirkkonen 599, 14) Kari Virtaharju 581, 15) Markku Tarvainen 539, 16) Timo Ruotsalainen 493, 17) Raimo Ellonen 447, 18) Seppo Lunberg 409, 19) Heikki Rönkä 372, 20) Esko Pietikäinen 369, 21) Mikko Närhi 274, 22) Kyösti Julkunen 269, 23) Jouko Sakko 198, Jari Toikkanen 0.

M55 3-ottelu 60 m:

1) Aulis Peltomäki 9,55, 2) Raimo Karhu 9,77, 3) Seppo Järvinen 9,87, 4) Lauri Isotalus 10,51, 5) Tapani Pihkala 11,06, 6) Reijo Kemi 11,12, 7) Heino Ahonen 11,13, 8) Pertti Tasala 11,49, 9) Veikko Marjeta 11,50, 10) Osmo Huuhilo 12,04, 11) Terho Metelinen 12,17, 12) Pekka Teriö 13,11, 13) Mauno Karjalainen 13,23, 14) Pekka Mettovaara 13,44, 15) Juha Huuhtanen 13,94, 16) Matti Kumpulainen 14,81, 17) Aimo Nuorala 19,27, Seppo Rasmus DNS, Tenho Koistila DNS, Heikki Kähkönen DNS, Kari Sumu DNS. Erä 1: 1) Raimo Karhu 9,77, 2) Pertti Tasala 11,49, 3) Pekka Mettovaara 13,44, 4) Juha Huuhtanen 13,94, 5) Aimo Nuorala 19,27, Seppo Rasmus DNS, Heikki Kähkönen DNS, Erä 2: 1) Tapani Pihkala 11,06, 2) Reijo Kemi 11,12, 3) Terho Metelinen 12,17, 4) Mauno Karjalainen 13,23, 5) Matti Kumpulainen 14,81, Tenho Koistila DNS, Kari Sumu DNS, Erä 3: 1) Aulis Peltomäki 9,55, 2) Seppo Järvinen 9,87, 3) Lauri Isotalus 10,51, 4) Heino Ahonen 11,13, 5) Veikko Marjeta 11,50, 6) Osmo Huuhilo 12,04, 7) Pekka Teriö 13,11.

M55 1000 m kävely:

1) Aimo Ervasti 5.57,95, 2) Raimo Karhu 5.59,53, 3) Tapani Pihkala 7.02,40, 4) Alpo Tossavainen 7.08,79, 5) Matti Kumpulainen 8.14,70, 6) Reijo Kemi 8.21,80, 7) Matti Mäkelä 8.25,34, 8) Pertti Heikkinen 8.30,30, 9) Ahti Tuomaala 8.36,56, 10) Heino Ahonen 8.38,76, 11) Seppo Järvinen 8.51,42, 12) Osmo Huuhilo 8.51,92, 13) Kari Hiltunen 8.57,47, 14) Aarno Haataja 9.14,36, 15) Pertti Tasala 9.20,98, 16) Pekka Laakso 9.31,86, Veikko Marjeta DNS, Seppo Rasmus DNS, Pekka Teriö DNS, Tenho Koistila DNS, Heikki Kähkönen DNS, Mauno Karjalainen DNS, Veikko Pääkkö DNS, Lauri Isotalus DQ, Johannes Rähä DQ.

M55 3-ottelu Pituus:

1) Seppo Järvinen 3,88, 2) Aulis Peltomäki 3,86, 3) Raimo Karhu 3,57, 4) Heino Ahonen 3,41, 5) Veikko Marjeta 3,38, 6) Lauri Isotalus 3,28, 7) Tapani Pihkala 3,11, 8) Pertti Tasala 2,91, 9) Osmo Huuhilo 2,84, 10) Pekka Teriö 2,81, 11) Reijo Kemi 2,79, 12) Mauno Karjalainen 2,61, 13) Juha Huuhtanen 2,49, 14) Matti Kumpulainen 2,07, 15) Terho Metelinen 2,05, 16) Pekka Mettovaara 1,98, 17) Aimo Nuorala 1,65, Seppo Rasmus DNS, Tenho Koistila DNS, Heikki Kähkönen DNS, Kari Sumu DNS.

M55 3-ottelu Kuula:

1) Seppo Järvinen 9,86, 2) Pekka Teriö 9,85, 3) Osmo Huuhilo 9,80, 4) Aulis Peltomäki 9,24, 5) Pekka Mettovaara 8,67, 6) Heino Ahonen 8,22, 7) Pertti Tasala 8,21, 8) Veikko Marjeta 8,15,

Jatkuu seuraavalla sivulla



Kouvolan Pohjatuuli ry voitti joukkuekilpailun kolmannen kerran peräkkäin ja vei kiertopalkinnon mukanaan. Palkinnon luovutti MTKL:n kunniapuheenjohtaja Tapani Rissanen.

(Yleisurheilukilpailujen tulokset, jatkoa edelliseltä sivulta)

9) Raimo Karhu 7,95, 10) Terho Metelinen 7,67, 11) Tapani Pihkala 7,58, 12) Lauri Isotalus 7,16, 13) Reijo Kemi 6,99, 14) Mauno Karjalainen 6,44, 15) Matti Kumpulainen 6,35, 16) Juha Huuhtanen 5,75, 17) Aimo Nuorala 4,56, Seppo Rasmus DNS, Tenho Koistila DNS, Heikki Kähkönen DNS, Kari Sumu DNS.

M55 3-ottelu:

1) Aulis Peltomäki 961, 2) Seppo Järvinen 957, 3) Raimo Karhu 812, 4) Heino Ahonen 682, 5) Osmo Huuhilo 661, 6) Veikko Marjeta 654, 7) Lauri Isotalus 651, 8) Pekka Teriö 628, 9) Tapani Pihkala 613, 10) Pertti Tasala 601, 11) Reijo Kemi 541, 12) Pekka Mettovaara 484, 13) Terho Metelinen 467, 14) Mauno Karjalainen 412, 15) Juha Huuhtanen 352, 16) Matti Kumpulainen 340, 17) Aimo Nuorala 197, Seppo Rasmus 0, Tenho Koistila 0, Heikki Kähkönen 0, Kari Sumu 0.

M65 3-ottelu 60 m:

1) Leevi Nurkkala 10,09, 2) Tapani Rissanen 10,84, 3) Heikki Kinnunen 11,66, 4) Unto Tammi 13,26, 5) Mikko Tikkanen 13,41, 6) Veikko Holmström 13,65, 7) Kari Hall 28,94, Veikko Palosaari DNS.

M65 1000 m kävely:

1) Armas Tornberg 7.44,01, 2) Veikko Laakko 7.44,32, 3) Unto Tammi 8.28,88, 4) Pentti Kääriäinen 9.42,02, 5) Pertti Kamarainen 10.15,28, 6) Veikko Holmström 10.19,20, Mikko Tikkanen DNS, Kari Hall DNS, Heino Leinonen DNS, Veikko Palosaari DNS, Tapani Rissanen DQ, Leevi Nurkkala DQ.

M65 3-ottelu Pituus:

1) Leevi Nurkkala 3,12, 2) Tapani Rissanen 3,07, 3) Heikki Kinnunen 2,92, 4) Unto Tammi 2,56, 5) Veikko Holmström 2,33, 6) Mikko Tikkanen 1,78, 7) Kari Hall 1,70, Veikko Palosaari DNS.

M65 3-ottelu Kuula:

1) Leevi Nurkkala 7,88, 2) Unto Tammi 7,67, 3) Tapani Rissanen 7,36, 4) Heikki Kinnunen 6,02, 5) Kari Hall 5,99, 6) Veikko Holmström 5,03, 7) Mikko Tikkanen 4,78, Veikko Palosaari DNS.

M65 3-ottelu:

1) Leevi Nurkkala 710, 2) Tapani Rissanen 611, 3) Unto Tammi 476, 4) Heikki Kinnunen 474, 5) Veikko Holmström 308, 6) Kari Hall 265, 7) Mikko Tikkanen 262, Veikko Palosaari 0.

N 3-ottelu 60 m:

1) Jaana Horppu 11,63, 2) Joanna Hännikäinen 13,05, 3) Kati Jyrkilä 14,06, 4) Mimmi Hämäläinen 14,13.

N 1000 m kävely:

1) Joanna Hännikäinen 7,39, 2) Kati Jyrkilä 8,49, 3) Jaana Horppu 9,25.

N 3-ottelu Pituus:

1) Jaana Horppu 2,93, 2) Joanna Hännikäinen 2,51, 3) Mimmi Hämäläinen 2,07, 4) Kati Jyrkilä 2,05.

N3-ottelu Kuula:

1) Jaana Horppu 9,45, 2) Joanna Hännikäinen 5,82, 3) Kati Jyrkilä 5,63, 4) Mimmi Hämäläinen 5,12.

N3-ottelu:

1) Jaana Horppu 667, 2) Joanna Hännikäinen 375, 3) Kati Jyrkilä 310, 4) Mimmi Hämäläinen 284.

N35 3-ottelu 60 m:

1) Satu Ojantakanen 12,71, 2) Merja Luoto 13,26, 3) Sanna Heikkinen 13,62, 4) Virpi Turkki 15,31, 5) Mervi Sakko 20,05, 6) Teija Räinen 23,97.

N35 1000 m kävely:

1) Sirpa Tirkkonen 7,28, 2) Sari Huurinainen 7,44, 3) Sanna Heikkinen 8,33, 4) Merja Luoto 9,15, 5) Jaana Raijas 9,20, 6) Virpi Turkki 9,31, 7) Eija Ruokamo 9,35, Katja Saarenketo DNS, Eva Kontkanen DNS.

N35 3-ottelu Pituus:

1) Satu Ojantakanen 2,46, 2) Sanna Heikkinen 1,90, 3) Merja Luoto 1,81, 4) Mervi Sakko 1,71, 5) Virpi Turkki 1,31, 6) Teija Räinen 1,20.

N35 3-ottelu Kuula:

1) Satu Ojantakanen 5,64, 2) Teija Räinen 5,31, 3) Sanna Heikkinen 5,13, 4) Virpi Turkki 5,11, 5) Mervi Sakko 4,44, 6) Merja Luoto 4,36.

N35 3-ottelu:

1) Satu Ojantakanen 370, 2) Sanna Heikkinen 283, 3) Merja Luoto 247, 4) Virpi Turkki 232, 5) Teija Räinen 211, 6) Mervi Sakko 193.

N45 3-ottelu 60 m:

1) Päivi Alamutka 11,83, 2) Vuokko Karjalainen 12,46, 3) Aulikki Kauppila 15,17, 4) Tuija Seppänen 15,30, 5) Kaija Ryhänen 19,80, 6) Eila Pikkarainen 21,28, Tiina Hänninen DNS, Sinikka Laatikainen DNS.

N45 1000 m kävely:

1) Päivi Alamutka 6,54, 2) Marikit Luoma 7,12, 3) Kirsti Kröger 7,33, 4) Vuokko Karjalainen 8,22, 5) Tuulikki Koistinen 8,55, 6) Riitta Nieminen 8,57, 7) Irja Ahtola 9,20, 8) Sirpa Hamari 9,32, 9) Tuija Seppänen 9,34, 10) Eila Pikkarainen 10,11, 11) Marja Rytönen 11,10, 12) Ritva Käyhkö 12,22, 13) Anne Paavilainen 12,26, Maria Keskinen DNS, Eija Käkälä DNS, Hannele Parviainen DQ.

N45 3-ottelu Pituus:

1) Päivi Alamutka 2,31, 2) Vuokko Karjalainen 2,24, 3) Kaija Ryhänen 1,76, 4) Tuija Seppänen 1,66, 5) Aulikki Kauppila 1,64, 6) Eila Pikkarainen 1,14, Tiina Hänninen DNS, Sinikka Laatikainen DNS.

N45 3-ottelu Kuula:

1) Tuija Seppänen 5,64, 2) Kaija Ryhänen 5,60, 3) Eila Pikkarainen 5,20, 4) Vuokko Karjalainen 5,15, 5) Aulikki Kauppila 5,07, 6) Päivi Alamutka 4,76, Tiina Hänninen DNS, Sinikka Laatikainen DNS.

N45 3-ottelu:

1) Päivi Alamutka 344, 2) Vuokko Karjalainen 336, 3) Tuija Seppänen 273, 4) Kaija Ryhänen 255, 5) Aulikki Kauppila 244, 6) Eila Pikkarainen 208, Tiina Hänninen 0, Sinikka Laatikainen 0.

N55 3-ottelu 60 m:

1) Kirsti Hurttila 12,13, 2) Aila Ahola 14,07, 3) Anja Rahkola 14,96.

N55 1000 m kävely:

1) Riitta Nekkula 7.33,95, 2) Maria Onkamo 7.55,89, 3) Aila Ahola 8.11,81, 4) Ritva Kemppainen

8.35,06, 5) Anja Rahkola 9.21,67, 6) Riitta-Liisa Klemettinen 9.34,66, 7) Maria Vallo 9.40,93, 8) Irja Sipilä 10.02,43, 9) Airi Kyllönen-Nisumaa 10.48,15, 10) Eila Junttila 10.49,60.

N55 3-ottelu Pituus:

1) Kirsti Hurttila 2,14, 2) Aila Ahola 1,91, 3) Anja Rahkola 1,84.

N55 3-ottelu Kuula:

1) Kirsti Hurttila 7,07, 2) Anja Rahkola 6,21, 3) Aila Ahola 4,98.

N55 3-ottelu:

1) Kirsti Hurttila 441, 2) Anja Rahkola 316, 3) Aila Ahola 268.

N65 3-ottelu 60 m:

1) Saimi Ahonen 14,29.

N65 1000 m kävely:

1) Saimi Ahonen 8.23,01, 2) Elvi Repo 9.01,70, 3) Marita Rautio 10.01,32, 4) Sofia Suominen 10.40,91, 5) Elsa Harjuniemi 11.26,94.

N65 3-ottelu Pituus:

1) Saimi Ahonen 2,02.

N65 3-ottelu Kuula:

1) Saimi Ahonen 5,39.

N65 3-ottelu:

1) Saimi Ahonen 292.

1000 m viesti:

1) Pohjatuuli ry 3.10,28, (Jaana Horppu, Jukka Seppälä, Teemu Åström, Timo Åström), 2) Kuusamon Mielenterveyden Tuki ry 3.14,34, (Maria Onkamo, Pekka Turunen, Aimo Ervasti, Pertti Määttä), 3) Mielikit ry 3.17,85, (Merja Luoto, Petri Manninen, Joni Rissanen, Hannu Lapinoja), 4) MTY Kello ry 3.21,74, (Riitta Nekkula, Sari Virtanen, Juhana Pitkonen, Heikki Riuttanen), 5) Pyhäjokialueen MTY Käsikkäin ry 3.22,27, (Kati Jyrkilä, Petteri Närhi, Leevi Nurkkala, Osmo Ruha), 6) Porin Mielenterveystoiminnan Tuki ry 3.34,42, (Juha Mattila, Kirsti Hurttila, Raimo Kortelainen, Aulis Peltomäki), 7) Iisalmen Mielenterveystuki ry 3.58,99, (Sari Huurinainen, Ville Niemelä, Vesa Laitinen, Jaakko Martikainen), 8) Ääneseudun Ilona ry 4.27,90, (Riitta Nieminen, Jari Toikkanen, Mauno Karjalainen, Katariina Honkonen), Virike ry DNS, (Mimmi Hämäläinen, Juha Huuhtanen, Arto Korhonen, Matti Tuukkanen).

Iloliikkujan suosio kasvaa

Syksyn Iloliikkujatapahtuma on kasvattanut tasaisesti suosiotaan. Elokuun alussa Helsingin Eläintarhan kentällä järjestetty liikuntapäivä kokosi noin 230 pirteää ihmistä liikunnan pariin. Osallistujia oli 30 henkilö edellisvuotta enemmän.

Tilaisuuden avasi Mielenterveyden keskusliiton liittovaltuuston puheenjohtaja Marjatta Vehkaoja. Hän kertoi avajaispuheessa olevansa iloinen, että liikunta yhdistää mielenterveyskuntoutujia yhteisen tekemisen pariin.

Lajeina tapahtumassa oli mm. saappaanheitto, köydenveto,

mölkky, tennispallon heitto, pituushyppy ja tikanheitto.

Iloliikkujatapahtuman järjestelyissä olivat mukana Mielenterveyden keskusliitto, EMY ry, Helmi ry, Niemikotisäätiö, Majakka ry, Tukiyhdistys Karvinen, Suomen moniääniset ry, Vantaan mielenterveysyhdistys Hyvät Tuulet ry sekä Auroran sairaalan fysioterapia, yhteistyössä Helsingin kaupungin liikuntaviraston kanssa.

Henri Rinkinen
aluejohtaja
Mielenterveyden keskusliitto



Tapahtuman avasi Mielenterveyden keskusliiton valtuuston puheenjohtaja Marjatta Vehkaoja.



Yksi Iloliikkujan lajeista oli köydenveto.



MIELENTERVEYS MESSUT 2008

18.–19.11.2008 Wanha Satama

Pikku Satamakatu 3–5, Helsinki

Mielenterveysalan suurin
vuotuinen koulutus- ja
messutapahtuma lähestyy.
Messujen teemana on tänä
vuonna Vanheneva väestö.
Tule tutustumaan messujen
monipuoliseen näyttelyyn.
Kahden päivän aikana on
tarjolla runsaasti moni-
puolista ohjelmaa.

**Uutuutena tänä
vuonna järjestämme
Hyvän mielen bingon ja
Hyvän mielen yhteislaulun.**

NÄYTTELY

Näyttelyssä ovat mukana alan järjestöt ja viranomaiset, kuntoutus- ja hoitomuodot, koulutus ja kurssit, julkaisut, elämänhallintaa lisäävät tuotteet ja palvelut sekä muut alan tuotteet ja palvelut. Näyttelyihin tutustumisen lisäksi messuvieraat voivat seurata tietoisuuksia ja yleisöluentoja.

Näyttelyn aukioloajat:

ti 18.11. klo 9–17.30
ke 19.11. klo 9–17.00

Sisäänpääsy:

Kutsukortilla tai pääsylipulla
(pääsylippu sisältyy seminaarimaksuun)

Pääsylippujen hinnat:

aikuiset 5 euroa
lapset 7–15 v. 3 euroa
eläkeläiset, varusmiehet,
opiskelijat 3 euroa
ryhmät (väh. 10 hlöä ryhmässä)
3 euroa/hlö

Tervetuloa mukaan!



Huom!
Tietoja päivitetään
jatkuvasti netissä:
www.mtkl.fi

ETUKUPONKI REVANSSIN LUKIJOILLE

Nimi _____
Osoite _____
Ammatti _____

Arvo 5 €

Kuponki oikeuttaa yhden henkilön ilmaiseen sisäänpääsyyn yhtenä messupäivänä. Leikkaa tai kopioi kuponki ja anna kassalle. Näyttelyyn pääsee ilmaiseksi myös Mielenterveyden keskusliiton jäsenkortilla.

YLEISÖLUENNOT

TIISTAI 18.11.2008

- 9.30 • Sali D
Avajaiset
- 13.00–13.45 • Sali G
Skitsofrenian uudet hoitomuodot
- 14.00–14.45 • Sali G
Oppimisvaikeudet ja mielenterveys
- 15.00–15.30 • Sali G
Koulujen yhteisöllisyyttä voi rakentaa
Koulumieli – työkalu kouluille
- 15.45–16.15 • Sali G
Eläkkeet muuttuvat – pysy ajan tasalla!

KESKIVIIKKO 19.11.2008

- 11.15–12.30 • Sali A
Paneeli: Media ja mielenterveys
- 12.15–13.00 • Sali F
Ikäihmisten mielialaongelmat – mitä on tehtävissä?

SEMINAARIT 18.11.2008

- A1 IKÄIHMISTEN MIELENTERVEYS**
9.00–12.00
Puheenjohtaja: Riitta Koivula, suunnittelija, YTM, Ikäinstituutti
- 09.00 Puheenjohtajan avaus
- 09.15 Ohjelmia ja tavoitteita – mihin iäkkäiden mielenterveytyssä pyritään
Minna Pietilä, tutkija, PhD, Vanhustyön keskusliitto
- 09.45 Ikäihmiset, arkielämä ja toimijuus
Jyrki Jyrkämä, Sosiaaligerontologian professori, Jyväskylän yliopisto
- 10.30 Senioritanssit
Ulla Salminen, suunnittelija, Ikäinstituutti
- 10.45 Mieli ja keho
Elina Karvinen, TtL, LitM, toimialapäällikkö, Ikäinstituutti
- 11.15 Psykososiaalinen kuntoutus
Kari Pukkila, asiantuntijasairaanhoitaja, Vanhustyön keskusliitto

- A2 TYÖPAIKAN ILONPILAAJAT**
13.00–16.00
Puheenjohtaja: Anita Ankkuri-Ikonen, kouluttaja, Ryhmätyö ry
- 13.00 Puheenjohtajan avaus
- 13.15 Roolit ja tehtävät työyhteisössä
Vesa Nevalainen, psykologi, psykoterapeutti
- 14.00 Konfliktit työyhteisön ankeuttajina. Konfliktien lämpötila ja asteittainen paheneminen
Päivi Suokas, FM, työnohjaaja
- 14.45 Sairaast työyhteisöt
Epäterveet ilmiöt ja niiden kehityskulku
Anita Ankkuri-Ikonen, Ryhmätyö ry
- 15.15 Ongelmien puheeksiotto työyhteisössä
Marja-Liisa Manka, FT, YTM, professori, Tampereen yliopiston kauppakorkeakoulu

- F1 PÄIHTEET JA MIELENTERVEYS**
9.30–12.00
Puheenjohtaja: Pekka Heinälä, johtava ylilääkäri, A-klinikkasäätiö
- 09.30 Puheenjohtajan avaus
- 09.45 Päihteen käytön psykososiaalinen mieli
Mailis Taskinen, koulutuspäällikkö, A-klinikkasäätiö
- 10.30 Työntekijän ja asiakkaan vuoropuhelu
Markku Forsström, vertaistyöntekijä, MTKL ja Kaiju Yrttiaho, projektipäällikkö, Sininauhaliitto
- 11.15 Masentunut alkoholiongelmainen potilas
Tarja Melartin, LT, psykiatrian erikoislääkäri

- F2 IKÄ JA ALKOHOLI**
13.30–16.15
Puheenjohtaja: Maria Viljanen, projektipäällikkö, Sininauhaliitto
- 13.30 Puheenjohtajan avaus
- 13.45 Alkoholi, lääkkeet ja ikääntyminen
Antti Holopainen, ylilääkäri, Järvenpään sosiaalisairaala
- 14.30 Ikäeettinen päihdetyö
Marja-Liisa Laapio, KL, päihdetyön suunnittelija, Sininauhaliitto
- 15.15 Etsivä työ – päihdeongelmien kanssa kamppailevat ikääntyneet
Terhi Pajunen, projektityöntekijä, Helsingin diakonissalaitos

SEMINAARIT ke 19.11.2008

- A3 SEKSUAALISUUS JA SUKUPUOLITYÖSSÄ**
08.30–11.00
Puheenjohtaja: Arto Tiihonen, FT, toimialapäällikkö, Ikäinstituutti
- 08.30 Puheenjohtajan avaus
- 08.45 Seksuaalisuus työyhteisössä
Elina Haavio-Mannila, emeritusprofessori, tutkija, Helsingin yliopisto
- 09.30 Seksuaalisuuden monet kasvot asiakastilanteissa
Maj-Lis Kartano, psykoterapeutti, työn-ohjaaja, Elämänlaatu dementoituille ry
- 10.15 Työpaikan ainokaiset – miehenä naisvaltaisessa työyhteisössä
Arto Tiihonen, Ikäinstituutti

- A4 KOLMANNEN IÄN HAASTE JA MAHDOLLISUUS**
13.00–15.30
Puheenjohtaja: Liisa Saaristo, kehittämisjohtaja, Suomen Mielenterveysseura
- 13.00 Puheenjohtajan avaus
- 13.15 Mitä on kolmas ikä?
Antti Karisto, professori, VTT, Helsingin yliopisto
- 14.00 Ikäyrjintä käsitteenä ja arkkokemuksena
Pirjo Nikander, dosentti, yliassistentti, Ihmistieteiden metodikeskus IHME
- 14.45 Tuleeko minusta eläkeläisenä turha ihminen?
Liisa Saaristo, Suomen mielenterveysseura

- F3 NUORTEN PAHOINVOINTI**
9.15–12.00
Puheenjohtaja: Raija Tiainen, kehittämispäällikkö, Etelä-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrisen yhdistys
- 09.15 Puheenjohtajan avaus
- 09.30 Milloin on syytä olla huolissaan? Nuorten mielenterveysongelmat
Jan-Henry Stenberg, erikoispsykologi, psykoterapeutti, HUS
- 10.15 Syömishäiriöt
Veli-Matti Tainio, lastenpsykiatri, nuorisopsykiatri, HUS
- 11.00 Näkökulmia nuorten ja nuorten aikuisten kuntoutukseen
Reija Narumo, kuntoutuksen koordinaattori, Suomen Mielenterveysseura
- 11.30 Oppimisvaikeudet ja nuoren hyvinvoinnin tukeminen
Leena Piha, konsultoiva erityisopettaja, Kiipulan ammattiopisto

- F4 UNI JA MIELENTERVEYS**
13.30–16.00
Puheenjohtaja: Bigga Guttorm, yösaaraanhoidtaja, Järvenpään sosiaalisairaala
- 13.30 Puheenjohtajan avaus
- 13.45 Uni, mielenterveys ja työ
Mikko Härmä, LT, tutkimusprofessori, Työterveyslaitos
- 14.45 Yölinjala
Pekka Sauri, puheenjohtaja, Mielenterveyden keskusliitto
- 15.15 Yötyö tappaa?
Olli Meretoja, dosentti, anestesialoginen erikoislääkäri

ILMOITTAUDU SEMINAARIIN

Hinnat:
1 päivä 120 euroa
2 päivää 180 euroa
Opiskelijat ja eläkeläiset –50 % (kiintiö)
Ryhmät (vähintään 5 hlöä) –5 %
Seminaarilippuun sisältyy näyttelyyn tutustuminen, yleisöluennot ja tietoisut.

Ilmoittautuminen:
Maie Puusaar, maie.puusaar@mtkl.fi,
www.mtkl.fi, puh. 040 512 0125 tai
kurssisihteeri (09) 565 77325

Lisätietoja:
koulutusjohtaja Mika Vuorela,
mika.vuorela@mtkl.fi, puh. 050 527 1762

JÄRJESTÄJÄ



Mielenterveyden
keskusliitto
yhteistyökumppaneinen



Agoralaisia Lemminkesäpäivillä.

Agora pian 10 vuotta

Mielenterveyskuntoutuksen kehittämisyhdistys Agora ry juhlii keuhkulla 2010 kymmenvuotista taivaltaan. Yhdistyksen juuret ovat Mielenterveyden keskusliiton kuntoutuskursseilla. Agoran tarkoituksena on koota yhteen mielenterveyskuntoutujia, heidän omaisiaan ja läheisiään ja ammattihenkilöstöä kehittämään yhdes-

sä mielenterveyskuntoutuksen teoriaa ja käytäntöä.

Agora toimii koko maassa. Sihteeri Osmo Huuhilo on Kouvolassa, jäsenrekisterinhoitaja Rauni Muukka Lappeenrannassa, rahastonhoitaja Alpo Härkösen osoite on Pulp ja puheenjohtaja Heikki Kähkönen asuu Anjalankoskella. Sähköposti onkin

osoittautunut oivaksi yhteydenpitovälineeksi valtakunnalliselle yhdistykselle. Yhdistys lähettää jäsenilleen myös jäsenkirjeitä ja Tori-lehden.

Agora järjestää säännöllisesti erilaisia tilaisuuksia ja tapahtumia. Kesäkuussa tavattiin Lemillä ja elokuussa porukka oli polkupyörävaelluksella Turun saaristossa. Marraskuussa on syyskokous ja teemapäivät Valkealassa Kouvolan lähellä. Teemapäivillä tutustutaan erilaisiin kulttuureihin.

Historiikki suunnitteilla

Agoran hallitus toivoo, että yhdistyksen toiminnassa mukana olleet lähettävät materiaalia 10-vuotishistoriikkia varten. Kirjoitukset, valokuvat tai mitkä tahansa henkilökohtaiset muistelot ovat enemmän kuin tervetulleita. Myös kirjoituskilpailu on suunnitteilla.

Yhdistys ottaa mielellään vastaan myös uusia jäseniä.

sihteeri@agora.fi
tori@agora.fi
puheenjohtaja@agora.fi

Salme Toukonen:

Mielenterveystyö on pitänyt minua pinnalla

Vapaaehtoisen mielenterveystyön veteraani Salme Toukonen täytti heinäkuussa 75 vuotta. Porin Mielenterveystoiminnan tuki ry:n puheenjohtajana, varapuheenjohtajana ja rahastonhoitajana pitkään toiminut rautarouva kiittää yhdistystoimintaa siitä, että on jaksanut selviytyä oman elämänsä vastoinkäymisistä.

Salme Toukonen on ollut myös Mielenterveyden keskusliiton hallituksen ja liittovaltuuston jäsen. Hän joutui liiton varapuheenjohtajan ominaisuudessa huolehtimaan myös liiton puheenjohtajan tehtävistä silloisen puheenjohtajan Martta Kurkelan sairastuttua vuosina 1990–1991. Tuohon aikaan puuhattiin liiton keskustuomiston siirtämistä Iisalmesta Riihimäelle, ja Salmen rooli oli neuvotella asiasta Raha-automaattiyhdistyksen kanssa.

Vaiherikas elämä

Salme vietti merkkipäiväänsä kauniissa kodissaan Porin Sampolassa, jonne hän on päätenyt monien vaiheiden jälkeen. Syntyisin Salme on Laviasta, vaikka suurimman osan elämästään hän on asunut Ulvilassa. Ylioppilastutkinnon jälkeen hän meni naimisiin ja sai esikoisensa, joten haaveissa olleet opettajan opinnot saivat jäädä. Myöhemmin perheeseen tuli vielä kolme lasta lisää. Kaksi avioeroa verotti voimia.

Salme on kuitenkin toiminut

opettajana kahdeksan vuotta. Varsinaisen työuransa hän teki Friitalan tehtaalla. Selkä ei kuitenkaan kestänyt ja Kela uudelleen koulutti hänet prosessiteollisuuden työteknikoksi. Friitalan sanottua irti suuren joukon työntekijöitään Salme päätyi kuitenkin ennenaikaisesti eläkkeelle. Se oli kova paikka koko ikänsä paljon työtä tehneelle.

Salmelle on tärkeää olla mummu. Omat lapset ja lapsenlapset ovat olleet tärkeitä. Viime vuosien raskain kokemus on ollut lapsenlapsen kuoleminen syöpään ainoastaan 21-vuotiaana.



Porilainen Salme Toukonen on toiminut pitkään luottamustehtävissä sekä omassa yhdistyksessään että keskusliitossa.

Tärkeä järjestötoiminta

Eläkepäivien rikkaus on ollut osallistuminen järjestötoimintaan. Salme tuli mukaan Porin yhdistyksen toimintaan jo 1970-luvulla. Kimmokkeen tähän hän sai ystävältään Tapanilta. Syvä ystävyys on kestänyt jo yli 30 vuotta. Liiton toiminta kutsui 1980-luvulla. Salme on saanut liiton kultaisen ansiomerkin. Hänen innoittamana osa sukulaistakin on lähtenyt mukaan vapaaehtoiseen mielenterveystyöhön.

Salme on erityisesti ansioitunut siinä, että hän on pitänyt yhdistyksen taloudesta hyvää huolta. Oma elämä neljän lapsen yksinhuoltajana on opettanut tarkkaa taloudenpitoa. Salme on ollut vuosien varrella Mielenterveyden keskusliiton järjestötoiminnan kursseilla mukana sekä opettajana että oppilaana. Hän on osallistunut myös kuntoutuskursseille.

Älä vatvo

Salmen elämänohje on olla vatvomatta asioita, joille ei mitään mahda.

– Tehtyä ei saa tekemättömäksi. Olisi hienoa, jos asioita voisi peruuttaa ja valita uudelleen, mutta kun se ei ole mahdollista, on turha mennyt vatvoa. Eteenpäin pitää katsoa!

Inkeri Aalto
viestintäjohtaja
Mielenterveyden keskusliitto



Osallistu ja vaikuta!

Kaikille mielenterveysongelmallisille tarkoitettu kyselytutkimus, jonka toteuttaa Tukirengas ry Internetin välityksellä osoitteessa www.tukirengas.kyselykone.fi.

Tutkimuksessa selvitetään psykiatrisen hoidon saatavuutta ja laatua Suomessa. Kyselyssä on osio myös seksuaalisen hyväksikäytön uhreille heidän hoitonsa laadun ja saatavuuden selvittämiseksi.

Kyselytutkimukseen vastataan anonymisti, mutta halutessaan osallistua tutkimuksen yhteydessä olevaan arvontaan, jossa palkintona on Tallink Silja Line Oy:n Päivä Tukholmassa -risteily Helsingistä 2–4 hengelle, niin tuolloin tulee vastata yhteystietojensa kera.

Kyselytutkimus päättyy 30.9.2008 ja sen yhteenvedosta laaditaan selvitys, joka pyritään luovuttamaan sosiaali- ja terveysministerille marraskuussa mahdollisesti Mielenterveystutkimuksen yhteydessä.

Mikä ihmeen Tukirengas ry?

Tukirengas ry on vuonna 2002 avatun laajan vertaistukisivuston pohjalta yhdistykseksi 19.01.2008 perustettu valtakunnallinen yhdistys, jonka toiminnan tarkoituksena on mielenterveysongelmisten ja seksuaalisen hyväksikäytön uhrien sekä heidän läheistensä ja omaistensa vertaistukitoiminnan edistäminen Internetin välityksellä. Yhdistys hyväksyttiin 19.03.2008 Mielenterveyden keskusliiton jäsenyhdistykseksi.

Jäseneksi hakevan tulee rekisteröityä ensin joko seksuaalisen hyväksikäytön uhrien vertaistukipalstalle (SEHU) tai vastaavasti mielenterveysongelmisten vastaavalle palstalle, jossa alkuun jokainen uusi käyttäjä saa tutustua rauhassa ilman jäsenöitymisvelvoitetta (SEHU:ssa 2kk ja mielenterveys-foorumissa 1kk).

Jäsentöiminta koostuu yhteydenpidosta Internetin välityksellä sekä jäsentapahtumista kuten jäsenten säännölliset vertaistapaamiset sekä pikkujouluristeily.

Lisätietoja yhdistyksestä osoitteessa www.tukirengas.net. Kohdasta "Tukirengas -toiminta" löytyy lisätietoja yhdistyksestä sekä jäsenhastusta. Yhdistyksessämme on jo 150 jäsentä.

Tervetuloa mukaan vertaiseen joukkoomme!



**MIELI MAASTA ry:n
SYKSYN 2008 KOULUTUSTA**
Koulutus on jäsenillemme maksuton.
Jäsenmaksun voi maksaa ennen kurssia.

PERUSKURSSIT
Peruskurssi on tarkoitettu henkilöille, joilta löytyy kiinnostusta ryhtyä vertaisryhmän vetäjäksi. Tavoitteena: Ohjaajan roolin omaksuminen, jaksaminen, valmiudet ryhmien käynnistämiseen ja ohjaamiseen.
Peruskurssi **3.–5.10.08** Leirikeskus Sinappi/Turku
Ilm. 12.9.08. menn.
Peruskurssi **10.–12.10.08** Lomapiirtti, Uistinkuja 6, 76100 Pieksämäki
Ilm. 19.9.08 menn.

JATKOKURSSI
Jatkokurssin tavoitteena on syventää peruskurssilla ja ohjaamisessa saavutettuja taitoja
Jatkokurssi peruskurssin käyneille **14.–16.11.08** Lautsian lomakeskus, Lautsiankuja 20, 14700 Hauho
Ilm. 16.10.08 mennessä

Yhteydenotot ja tiedustelut kursseista:
Koulutusvastaava Hellevi Varpio p. 040-733 0081
tai hellevi.varpio@jippii.fi.
Ilmoittautumiset kurssille Mielin Maasta ry
toimisto@mielimaasta.fi tai
p. 050-441 2112/Kristiina Nurmi

Mielipide

Tämä ei ole sinun paikkasi

On kesä. Aurinkokin paistaa. Mutta entäpä, jos tulee harmaa talvi ja ahdistut – muustakin kuin sään synkkydestä. Mistä saat apua?

Älä missään nimessä etsiydy psykiatriselle akuuttiosastolle, sillä siellä sinulle sanotaan, että tämä ei ole sinun paikkasi. Jos kuitenkin päädyt sinne, onnittele itseäsi, jos kestät psykiatrisen niin sanotun hoidon tylyden, epäempaattisuuden ja ammattitaidottomuuden.

Hoitaja saattaa unohtaa sopimasi keskusteluaajan televisio-ohjelmaa seuratessaan, ei pysty ottamaan vastaan vihan tunteen ilmausta ala-arvoisen kohtelun jälkeen, vaan kehottaa huutaen sinut lähtemään kotiin aikuistumaan.

Ja kun henkilökunta on vihdoinkin saanut sinut pois osastolta, lääkäri unohtaa antaa sinulle mukaan lääkereseptin.

Osastolle jäävät psykoottiset potilaat, jotka eivät häiritse henkilökunnan työssä oleilua. He tarvitsevat vain muutaman kerran päivässä ruokailukehokseen.

Sinä olisit tarvinnut tunnin päivässä empaattista kuuntelijaa, mutta kaikki kuuntelutaitoiset ovat ilmeisesti toisilla osastoilla.

Tämä kertomus suomalaisesta psykiatrisesta laitoshoidosta on valitettavasti tosi. Kysyn, miten epämotivoituneita ovat lääkärit ja sairaanhoitajat tällä hoitoalalla, ja voiko nuori, lähihoitajakoulutuksen kautta mielenterveyshoitajaksi erikoistunut mitenkään olla sopiva psykiatrisen hoitotyöhön?

Mikä on mielenterveystyön koulutuksen taso Suomessa? Jos psykiatrisia laitoshoitopaikkoja on vähän, onko hoidon tason oltava ala-arvoista?

Eikö masennusta sairastavalle, välillä itsemurhan partaalle ahdistuvalle ihmiselle, ole tosiaankaan ihmisarvoisen hoidon takaavaa paikkaa uusimaalaisessa sairaanhoitopiirissä?

Lähimmäinen Sipoosta

Oikaisu

Revanssissa 2/2008 julkaistu kirjoitus "Kiinalaisesta lääketieteestä" ei ollut Veijo Rokan, vaan hänen Erkki Tabelilta lainaamansa kirjoitus, johon Rokka oli yhdistänyt myös omia kokemuksiaan.

Revanssin toimitus oli tarkistanut asian Veijo Rokalta henkilökohtaisesti, mutta asian todellinen laita on selvinnyt vasta kirjoituksen julkaisemisen jälkeen.

Toimitus pahoittelee tapahtunutta, mutta muistuttaa, että lehtiin toimitettavissa kirjoituksissa, myös mielipidekirjoituksissa, on syytä erottaa lainaukset omista mielipiteistä ja kokemuksista.

Ismo Laukkarinen
Revanssi-lehden toimitussihteeri

Suomalaisen psykiatrian tilanne nykyään

Psykiatria on varsin erikoinen lääketieteen ala siinä mielessä, että "sairastuva osa" ihmisestä on ihmisen mieli, eikä somaattinen osa, kuten esimerkiksi korva tai sydän. Useimpien lääketieteen alojen historia on varsin karmaisevaa, mutta psykiatrian historia vetää voiton kaikista muista erikoisaloista, kuten on luettavissa esimerkiksi Edward Shorterin kirjasta "Psykiatrian historia".

Shorter oikeuttaa nykypsykiatrian vieläkin surkean tilanteen sillä perusteella, että aiemmin oli vielä huonommin. Tämä perustelu on kuitenkin varsin ontuva, jos ajatellaan että psykkisten oireiden takana on jokin muukin syy kuin neurobiologinen. Shorterilla ei myöskään ilmeisestikään ole kokemusasiatuntijuutta psykiatrisesta laitoshoidosta (ainakaan hän ei sitä kerro).

Suomessa on tällä hetkellä vallalla vahvasti neurobiologinen paradigma psykkisten sairauksien syistä. Psykiatri, kansanedustaja Claes Anderssonin mukaan psykiatrian Hegelin heiluri on tällä hetkellä biologispainotukseltaan ääriäidissä.

Psykiatriset sairaudet ovat tämän paradigman mukaan aivojen biokemiallisia häiriötiloja, joihin ei juurikaan vaikuta sairastuneen sosiaalipsykologinen tilanne. Tällä tarkoitan esimerkiksi avioeroa, läheisen kuolemaa, liiallista työstressiä, työpaikkakiusaamista tms.

Tämän ajattelumallin mukaan aivojen häiriö tapahtuu ilman psykologista syytä, ja lisäksi aivojen häiriöt voidaan luokitella tieteellisen tarkasti. Esimerkiksi

jollakin on skitsofrenia (mitä ihmettä tämä tarkoittaa), toisella kaksisuuntainen mielialahäiriö (tämä tuntuu olevan kovin suosittu nykyään), kolmannella psykoottispiirteinen persoonallisuushäiriö jne.

Tällainen "tieteellinen" sairautsluokittelu on kuitenkin lopultakin varsin sattumanvaraista. Potilas saa luultavimmin sen diagnoosin, mikä nyt sattuu olemaan muodissa, kuten nykyään ovat mielialahäiriöt.

Lääkehoito tuntuu olevan ainoa hoitomuoto

Kun vihdoinkin diagnoosi on saatu aikaiseksi, lääkitys onkin helppo antaa koulukirjan mukaan. Ja kun nykyään psykiatria on olevinaan luonnontieteen osa-alue, niin tietenkin lääkehoito on melkein ainoa hoitomuoto. (Joku ystävällinen sairaanhoitaja voi kuitenkin keskustella esimerkiksi siitä, miltä potilaasta tuntuu, mutta tämä on epävirallista).

Tällainen "hoito" tuntuu sulalta mielettömyydeltä. Kaikilla psykiatristen sairaaloiden potilailla on takana jokin hyvin kuormittava psykologinen stressitilanne (avioero, läheisen kuolema, työstressi tms.). R.D. Laingia mukailen voisin sanoa, että psykoosiin sairastuminen on terve reaktio täysin mahdollittamaan elämän tilanteeseen.

Neurobiologinen paradigma on tuhoisa siitä syystä, että siihen asiaan, mikä on psyykkisen oireilun aiheuttanut, ei puututa millään tavalla. Mitähän ajateltaisiin, jos sepelvaltimotautia hoidettaisiin morfiinilla, eikä leikkauksella tai jos keuhkokuumeetta hoidettaisiin Buranalla.

Psykyenpotilaskin kuolee hyvin todennäköisesti toistuvasti psykooseihin (oman käden kautta), kun nykyään ei mitenkään ajatella sosiaalipsykologista aspektia. Nykyisenlainen "lakais-taan ongelmat maton alle" -hoito palvelee kenties vain lääketehtaita, jos edes niitäkään.

Hannu Salminen
Turku

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
ismo.laukkarinen@mtkl.fi

Onni odottaa?

Eläkkeellä hauskipa on oma vapaus. Nyt olisi aikaa matkustella ja harrastaa. Voisin hyödyntää äkkilähtöjä ja muita superedullisia lomiam.

Ongelmana on raha tai pikemminkin sen puute. Hinnat ovat nousseet, ja minulla on täysi työ pitää itseni leivässä. Sairaudet vaativat omat kulunsa, ja sen lisäksi pitäisi syödä terveellisesti ja monipuolisesti.

"Et sinä siihen pidemmän päälle kuitenkaan pysty", sanovat muut kuntoutujat, kun kysyn, miten he pystyvät huolehtimaan täysipainoisesta ravinnosta. Ruokajonon ruoka ei ole terveellistä, mutta syöminen on välttämätöntä.

Täytyy olla muitakin selviytymiskeinoja kuin ruokajono ja sossun hätäapu. Sain seuraavia neuvoja: "Voisit mennä marjaan, jos et pelkää hirvikärpästen syövä ihoasi ruvelle", "Omia tavaroita voi yrittää myydä kirpputorilla, mutta yleensä siitä ei jää mitään käteen", "Olen kuullut, että joku olisi kustantanut etelänmatkan keräämällä roskiksista tyhjiä pulloja, mutta henkilökohtaisesti en tätä tyyppiä tunne". "Ai niin, se roskiruoka!" – Öhhöh!

Haluaisin uskoa, että arjen luovuudella ja kekseliäisyydellä voi pärjätä, vaikka ruoka, energia ja asumiskustannukset ovat nousussa. Eläkkeitäkin nostettiin vuoden vaihteessa, mutta korotuksessa oli inflaation torjunnassa aika pieni apu.

En ole jaksanut selvittää, karsinko absoluuttisesta vai suhteellisesta köyhyydestä, vai olisinko nippa nappa köyhysrajan yläpuolella. Hukkaan meni sekin pitkä työura, kun eläkkeeni on vähemmän kuin puolet viimeisistä ansioistani: siis alle 50 % sen 60 % sijaan.

Sen sijaan selvitin mahdollisuuteni tehdä lyhyitä työn pätkiä, jotka eivät kelpaa työttömälle. Eläke olisi ainakin heti keskeytettävä tai mahdollisesti jopa uudelleen anottava. Ainoa pelastus saattaisi tulla hallituksen sosiaaliturvauudistuksen taholta, mutta yhtä hyvin reformi voi upottaa purteni kokonaan.

Onko hyvä elämä eläkkeellä mahdollista? Me ansaitsemme sen.

Marjo Perälä



"Kiitän kaikkia yhdistyksiä ja liittokokousedustajia, jotka luottivat minuun niin paljon, että sain eniten ääniä liiton hallitusvaalissa. Myös istuvaa hallitusta kiitän lämpimästi. Se valitsi minut yksimielisesti liiton varapuheenjohtajaksi ensimmäisessä kokouksessaan."

Leena Raitanen

Ritva-Liisa ja Aulikki vilkuttivat kahlaamon toisella puolen. Pian he palaisivat autolle ja jatkaisivat sillä takaisin koteihinsa Sodankylään sisävessojen, pehmeitten patjojen ja muitten mukavuuksien pariin. Minun ja Sepon kotina toimisivat seuraavan viikon ajan vaellusreittimme varrella sijaitsevat autiotuvat. Niistä ei samanlaisia mukavuuksia löytyisi.

Aittajärven jäätyä taaksemme saavuimme Helanderin kotajärvelle. Istahdimme sen verran, että ehdimme tutustua katoksen alle suojattuun ikivanhaan kotarakennukseen. Kyntin mukaan Lönnrot ja Castren pysähtyivät siinä kielitieteellisellä tutkimusmatkallaan 1800-luvulla.

Maantiekurun polun alussa vastaamme patikoi nurmeslainen nuoripari. He kertoivat sateisen sään vaivanneen heitä Paratiisikurussa. Me olimme juhannuksen jälkeen odotelleet



oli joulukuussa käynyt läheisessä purossa uiskentelemassa välillä tuvassa lämmitellen. Paljon oli tsekkiläisiäkin kävijöitä ollut.

Seppo muisteli meidän vieraskirjamerkinneissä 40 vuotta aikaisemmin kadonnutta hiihtäjää, jonka luut oli vastikään löydetty Tuiskukurusta.

Seuraavan päivän matka Kotakönkään laavulle taitui ripeästi. Polulle oli noussut paljon korvasieniä, muttemme ehtineet jäädä niitä keräilemään. Neljä tuntia levätyämme jatkoimme kohti Rautilammen päivätipua.

Alun sekametsätaipaleen jälkeä kasvillisuus muuttui tunturikoivikoksi. Ympäröivät tunturit vihersivät eikä niiden rinteillä näkynyt kivirakkaa kuten Sokostilla.

Tuvan lähelle oli pystytetty kaksi telttaa. Itse tuvassa nukkuin vain yksi mies, kun hieman ennen yöhtä astelimme sisään.

Vaelluksella Sokostilla

viikon suopeampia sääennusteita. Tiesimme, ettei sade suuremmin sotkisi suunnitelmiamme, jos ennusteet pitäisivät hiukankaan paikkansa.

Trangiolla keitetyn pasta-aterian jälkeen taivalsimme vielä neljä tuntia Sarviojan autiotuvalle. Reitti kulki Kaarnepään eteläisen harjanteen yli ja Sudenpesän vaaruskammin ohi. Kaksi viimeistä tuntia sataa tihuutti, mutta kasuimme vain pintapuolisesti.

Autiotuvissa on vakiovarusteina kaasuhellat ja kamiinat. Kamppeitten kuivatus ja ruoanlaitto sujuu vaivatta ainakin silloin, kun yöpyjiä on vain kaksi.

Ulko-wc on liiterin vieressä. Nukkumista varten ovat ritsit.

Levitin illalla makuualustani yläritsille, mutta siirryin yöllä alas koska minulle tuli kuuma. Seppo hoksasi kokeneempaan tehdä petinsä heti alaritsille.

Aamulla napsautin kaasuhellalle ja keitin meille kaurapuuroa. Valmiit annospussit olisivat säästäneet aikaa, mutten pannut pahakseni vaikka hiutalet pitikin mitata itse.

Sarviojassa virtaava vesi tuntui jääkylmältä, kun kahlasin liukkaita kiviä pitkin sen yli. Jaloissani olivat vain muoviset avokkaat jalkapohjieni suojana.

Ylös rinnettä kavutessamme yritin löytää asemaa korvalappustereoitteeni radiosta, mutta turhaan. Usva peitti vielä tuossa vaiheessa tunturien laet, joten kaipasimme säätietoja.

Kahteen mennessä pilvipeite rakoili jo niin paljon, että aurinko alkoi paistaa. Sokostin laki mastoineen näkyi jo selvästi Lumipäältä, jonne olimme nousseet ruokailun jälkeen vehreitten niittyjen Paratiisikurusta.

Riitelmäpäältä aloimme las-

keutua alaspäin. Minun piti haakea sellainen kohta kivikkoisesta rinteestä, että näin alas asti, sitten uskalsin laskeutua. Seppo puolestaan kertoi olevansa rohkeampi niissä kohdin, joissa ei ole näköyhteyttä alas.

Täytin kurussa virtaavassa ojassa vesisäiliön. Seuraavan keran voisimme täyttää sen vasta tunturin toisella puolen. Sepon perässä suuntasin säiliö kädessäni rinteeseen kivirakan sekaan.

Kapuaminen Sokostille luoteesta käsin tuntui tosi vaivalloiselta, mutta kun pääsimme kurusta harjanteen päälle taivalus helpottui ja etenimme nopeasti loppuun saakka.

Laavumme mahtui hyvin maston huoltorakennuksen porrastanteelle. Melkein 11 tuntia kestänyt vaellus uuvutti meidät niin, että iltapalan jälkeen kömmimme heti makuupusseihimme.

Huoltorakennuksen sisällä hyrähti käyntiin jokin koneisto puolen tunnin välein. Minua se ei haitannut sillä laitoin korvatulpat korviini. Sääsket pysyivät loitolla verkkohupun avulla.

Aamulla wc:n puuttuminen tuntui kaikkein ikävimmältä. Auringonvalokennostojen sivussa suoritettu akrobaattinen aamu-kevennys olisi voinut päättyä hyvinkin nolosti.

Varhaisessa auringonpaisteessa alkanut laskeutuminen Sokostin länsirinnettä pitkin sujui hyvin. Jauruskuru tuntui olevan aivan lähellä, koska purojen kohinakin kuului jo alkumatkasta. Kivirakan toisella puolen voisimme taas palata polulle, sillä se kiemurteli siellä vaalean ruskeana urana.

Kun saavuimme notkelmaan, jossa oli vielä lunta, erkanimme Sepon kanssa toisistamme. Hän eteni suurempaa ja jyrkempää

reittiä pitkin, minä loivempaa ja viistompaa. Nytkin turvauduin sellaiseen reittiin, jossa näkyvyys oli hyvä.

Alas päästyäni lähdin Jauruskurua pitkin Seppoa vastaan ja pian kohtasimmekin. Takaisin tullessa yllätyimme iloisesti nähtyämme Maunon ja Tertun istuskelemassa polun varrella.

Säpikkään kirjoitusryhmän kolmantena jäsenenä Maunon oli ollut tarkoitus tulla mukaamme, mutta viime hetken esteiden vuoksi hän ehti tulla vain tapamaan meitä Luirojärvelle. Kotvan aikaa rupateltuamme lähdimme eri suuntiin, sillä hekin aikoivat käydä Sokostin huipulla.

Taivallus tasamaalla rauhoitti kivikon jälkeen. 18 kilon rinkaakaan ei häirinyt, koska olkapääni olivat jo tottuneet siihen.

Kämpän nimeäminen Luirojärvi Hiltoniksi on ilmeisesti jonkinlaista metsähallitushuumoria tai sitten sen on saanut aikaan sauna, joka sijaitsee tuvan vieressä. Siellä saunottuani ainakin

minulle tuli aivan ruhtinaallisen hyvä olo.

Sitä ennen Mauno ja Terttu tarjosivat meille Lokan kaupasta ostettuja pullia kahvin kera. Ne olivat herkullisia.

Illalla kun vieraamme olivat jo suunnistaneet Karapuljua kohti, saimme seuraksemme oululaisen vaeltajan. Hän oli harpponut päivässä Kiilopäältä 35 kilometriä. Meillä menisi kaksi päivää samanpituisella matkalla. Nyt hän tuskaili toisen kenkensä kanssa, koska sen pohja oli jo puoliksi irronnut.

Luirojoen ylitimme Sepon kanssa vuorotellen avokkaitani käyttäen. Ampupäitten rinteessä alkoi vihmoa vettä, mutta varsinaisen ukkosmyrsky iski päällemme onneksi vasta Tuiskukurun autiotuvan jo näkyessä. Tunsin useasti kuinka maa vahteli mökin alla salamoiden iskiessä aivan lähelle.

Myrskysään jatkuessa aloin selata kämpän vieraskirjaa. Muuttaman rohkean naisen porukka

Mies kertoi lavitsojen olevan vaipaita, koska muut yöpyivät teltoissaan.

Pesin hampaani ennen nukkumaanmenoa. Hyönteisiä karkottamaan sytytetty kierukka kärsyi kamiinalla, mutta totuin sen hajuun pian.

Vähän yli kuuden Seppo herätti minut. Valmistautuessaan meille puuroa hän jutusteli hämeenlinnalaisen teräsvaarin kanssa karhunpyynnistä ja city-karhuista.

Sen huomasiin tällä ensimmäisellä tunturivaelluksellani, että vaeltajuus yhdistää tuvissa yöpyjiä. Niinpä on täysin luonnollista, että aiemmista retkistä, varusteista tai reiteistä rupatellaan joskus hyvinkin pitkään.

Rautupään ja Nilanpään eteläpuolitse menevällä polulla kännykätkin alkoivat taas toimia. Seppo soitti Ritva-Liisan noutamaan meidät Kiilopäältä keski-päivän tienoilla.

Pysähdyimme poroerotusaidan kämpälle hetkeksi. Arkiasiat alkoivat jo tulla mieleeni.

Alhaalla ehdimme istuskella aika tovin cafeteria Kammissa ja sen pihalla ennen kotiinlähtöä. Pari tunturiin vasta menossa olevaa kaveria kyselivät meiltä reitistämme ja veden korkeutta kahlaamoissa.

Retkemme päätteeksi oli hauskaa havaista, että minua ensikeratilaistakin kohdeltiin ikään kuin olisin epävirallisen vaeltajaveljekunnan täysivaltainen jäsen.

Teksti:
Tuomas Karjalainen

Kuvat:
Seppo Hyytinen

Säpikäs ry, Sodankylä



Sokostin kivikkoisella laella tasaisin paikka laavulle löytyy huoltorakennuksen portailta.

HELMI 25-vuotta

Mielenterveysyhdistys HELMI ry juhli 25 vuoden taivaltaan 12.6.2008 Ostrobotnian juhlakeroksessa Helsingissä. Juhlapuheen piti kansanedustaja Rakel Hiltunen. Ohjelmasta vastasivat Helena Lindgren, Yrjänä Sauros sekä HELMI ry:n omat muusikot.

Mielenterveysyhdistys HELMI ry on mielenterveyskuntoutujien oma ruohonjuuritason etujärjestö ja toimintayhteisö. Yhdistyksen perusti joukko helsinkiläisiä mielenterveyskuntoutujia vuonna 1983. Jäseniä yhdistyksellä on tällä hetkellä noin tuhat.

Pääosa yhdistyksen toiminnasta tapahtuu Helsingissä. Yhdistyksellä on kaksi jäsentaloa, jotka sijaitsevat Pasilassa ja Herttoniemessä. Päivittäisessä toiminnassa kuntoutujien kanssa toimivat koulutetut työntekijät, oman alansa ammattilaiset.

Yhdistys julkaisee neljä kertaa vuodessa ilmestyvää HELMI-lehteä, joka on yhdistyksen jäsenten oma foorumi. Lisäksi yhdistyksellä on henkilökohtaista palveluohjausta, työtoimintaa, tuettuja lomiam, kurssitukea sekä viikonloppuisin päivystävä kuunteleva

puhelin Tukipiste.

Kokopäiväisiä työntekijöitä yhdistyksellä on kymmenen. Toiminnan päärahoittajina ovat RAY sekä Helsingin kaupunki. Lisää tietoa osoitteesta www.mielenterveyshelmi.fi

Arto Mansikkavuori
Tiedottaja
Mielenterveysyhdistys HELMI ry
puh. (09) 8689 0724
gsm. 0400 327 649
www.mielenterveyshelmi.fi

Kelan etuuksia voi seurata verkossa

Kelan asiakkaat näkevät verkosta sairaanhoitokorvaustensa ja lääkkeiden erityiskorvaustensa tiedot sekä vammaisetuuksiensa ja kansaneläkkeensä tiedot. Asiakkaat voivat seurata hakemuksen käsittelytilannetta tai omavastuusuuden täyttymistä sekä tarkistaa, koska etuus seuraavan kerran maksetaan.

Palvelu on täydentynyt vaiheittain, ja mukana ovat nyt kaikki Kelan yleisimmät etuudet. Palvelussa voi myös hakea useita etuuksia sekä tehdä etuuksiin liittyviä ilmoituksia, esim. ilmoittaa työttömyyspäivänsä tai opintotuen perumisesta tai palauttamisesta.

Omia tietojaan voi katsoa Kelan asiointipalvelusta <http://www.kela.fi/asiointi> tunnistauduttuaan palveluun pankkitunnuksilla tai sähköisellä henkilökortilla.



HIV-positiivisia ei päästetä maahan

Moni maa sulkee ovensa HIV-positiivisen matkailijan nenän edestä. Jo muutaman kuukauden pituinen visiitti saattaa olla mahdollon HIV-positiiviselle maahan-tulomääräysten takia.

Arviolta 70 maailman maata rajoittaa jollain tavalla HIV-positiivisten liikkumista. Kolmetoista maata kieltää HIV-positiivisten rajanylityksen kokonaan, jouskossa muun muassa Yhdysvallat, Kiina ja Moldova. Suomi ei aseta matkustusrajoituksia HIV-positiivisille.

Monessa maassa siirtolaista, joka paljastuu HIV-positiiviseksi, odottaa karkotus. Monissa näistä maista on myös suuri joukko HIV-positiivisia kansalaisia.

YK:n AIDS-ohjelma UNAIDS kamppailee matkustusrajoituksia vastaan, koska mikään muu sairaus ei estä ihmistä pääsemästä tiettyyn maahan. Lisäksi HIV on sairautena huomattavasti vaikeammin tarttuva kuin vaikkapa SARS.

Uusilla lääkkeillä virus hallintaan

Nykyaikainen HIV-tartunnan lääkehoito on tehokas. Jos tartunta tulee ilmi ajoissa, saadaan virusmäärä usein painettua lääkkeillä niin alas, ettei sitä edes havaita tutkimuksissa.

Terveydentilan ylläpitoa suuremmaksi haasteeksi nouseekin potilaalle usein se, että lääkkeet pitää pystyä ottamaan päivittäin tiettyyn aikaan, mikä on esimerkiksi vuorotyöläiselle hankalaa. Joskus taas sivuvaikutukset ovat sen verran rankkoja, että potilaan sitoutuminen kurinalaiseen lääkehoitoon alkaa murentua.

Samalla kun lääkkeiden teho on parantunut, on myös niiden määrää saatu vähennettyä. Nyky-päivänä lääkkeitä otetaan yleensä kaksi kertaa päivässä ja markkinoille on tulossa tabletti, johon on yhteen kapseliin pakattu kolme eri lääkettä.

Tehokkaiden lääkehoitojen myötä positiivinen HIV-testi ei

enää pysäytä koko elämää. Valtaosa HIV-positiivista käy töissä normaaliin tapaan, ja tällä hetkellä odotettavissa oleva elinikä on yli 60 vuotta, jos tartuntaa hoidetaan jatkuvasti lääkkeillä.

HIV Suomessa

- Hyvä hiv-tilanne moniin maihin verrattuna.
- Tartuntoja todettu Suomessa 2300.
- Tartunnat ovat lisääntyneet huomattavasti vuosina 2006 ja 2007.
- Eniten tartuntoja on tullut seksiteitse.
- Arvioidaan, että 1000 suomalaista ei tiedä tartunnastaan.
- Suomi ei aseta matkustusrajoituksia hiv-positiivisille.



Sinä vapaaehtoistyöntekijä, vapaaehtoistyön ammattilainen, kansalaisvaikuttaja

Ensimmäinen Areena-verkkolehti on syntynyt. Ensijulkaisu sisältää tärkeää ja vakavaa, myönteistä ja iloista tarinaa vapaaehtoistyöstä, sen arjesta ja käytännöistä tekijöiden omalla äänellä. Kurkista siis vapaaehtoisen elämään <http://www.kansalaisareena.fi/areena0108.php>

Kuten pieni lapsi, julkaisumme tykkää myös keskusteluista, joten osoitteessa <http://keskustelu.kansalaisareena.fi> voi kertoa omia tarinoita arjen elämästä, osallistumisesta ja kansalaistoiminnasta, vapaaehtoistyön iloista ja suruista.

Areena haluaa virittää toimintaa moneen suuntaan: alhaalta ylös, vasemmalta oikealle ja idästä länteen. Odotamme Areenan parkaisuja maailmalta meille. Siis anna kuulua, anna palautetta, jotta Areena saa hyvän kasvun eväät; kysymme risujen, ruusujen, ideoiden ja juttuvinkkien perään.

On sanottu, että suomalaiset osaavat hyvin konfliktin ja kompromissin. Meidän tulisi kuitenkin oppia dialogi. Valmiuksiin ja pätevyysiin kuuluvat kyky käydä vuoropuhelua, kriittinen ajattelu, osallistuminen, neuvottelutaidot, kyky ratkaista ristiriitoja ja rakentava suhtautuminen argumentointiin ja keskusteluun. Tule siis mukaan, osallistu, toimi ja keskustele; tulevaisuus on meidän!

Anitta Raitanen
Areenan päätoimittaja,
toiminnanjohtaja

Terveyden edistämisen barometri 2008: Ilmapiiri muuttumassa myönteiseksi

Terveyden edistämisen keskus ry (Tekry) julkisti 28.5. Terveyden edistämisen barometrin 2008, joka antaa kuvan terveyden edistämisen nykytilanteesta ja tulevaisuuden odotuksista, toiminnan toteutumisesta sekä ajankohtaisista kysymyksistä. Terveyden edistämisen barometriin haastateltiin yhteensä 242 kuntajoh-tajaa, kunnan terveysjohtajaa ja kansanterveysjärjestön johtajaa. Barometri julkaistiin 16. kerran.

Terveyden edistämisen ilma-piiri on selkeästi muuttunut. Nyt aletaan hiljalleen nähdä, että terveyden edistämiseen kannattaa panostaa ja että monien eri kunnan hallintokuntien ja muiden toimijoiden on tehtävä osansa. Erityisesti vuraat ja isot kunnat haluavat kiinnittää huomiota terveyden edistämiseen ja rakenteiden uudistamiseen. Toisaalta

pienien kuntien talous ei välttämättä anna mahdollisuuksia isojen kuntien kaltaisiin linjauksiin.

Terveyden edistäminen nähdään nyt aiempaa selkeämmin kokonaisvaltaisena toimintapolitiikkana. Uhkana koetaan kuitenkin kasvava eriarvoisuus kansalaisten välillä. Sen taustalla nähdään yhteiskunnan hallitsemattomat muutokset. Myös kansalaisten ikääntyminen nähtiin erityisen haastavana tekijänä tulevaisuusodotuksissa.

Vastaajien mielestä painoarvoltaan kolme tärkeintä terveyden edistämisen kehittämiskohdetta ovat elintavat, työkyvyn ylläpitäminen ja fyysinen turvallisuus.

Terveyden edistämisen barometri 2008 verkossa:
www.tekry.fi > Ajankohtaista

Runot

RUNO

Tahdon kirjoittaa uuden runon,
kauniin runon toivosta,
elämän mahdollisuuksista,
elämän tanssista,
kuumasta ja kiihkeästä,
oikuista,
mitä elämä ihmiselle järjestää.
Toipumisen mahdollisuudesta,
inhimillisyydestä, sitäkin on.
leikistä, ikuisesta lapsesta.
joka syntyy,
kun haavoittuvuus tulee esiin.
Saa leikkiä ja hullutella

Jobanna

SYVYYS

Kuu kuin hapertuva paperi.
Syvällä miljoonien vuosien ornamentti.
Minussa elämän jälki.
Ajatusten rajoilla hapertuva syvyys.
Miljoonien vuosien railo.
Ihoa vasten.
Sykkivää sydäntä vasten.

Helena Huttunen

Elämänhaluni on kuin
kesän myöhäinen kukka,
vasta varmistuttuaan
auringon lämmöstä
uskaltaa nostaa päätään.

Uhmakas kuin syksyn
viimeinen lehti,
pitää kiinni vaikka
olisi halunnut
ajat sitten irrottaa.

Elämänhaluni on kuin
sitkas vanha kataja
karussa maaperässä,
viimeisillä voimillaan
tarrautuu kiviseen maahan.

Perbostyttö



Mielenterveyden
keskusliitto

KUNTOUTUSKURSSIT VUONNA 2008 (muutokset mahdollisia)

RAY:N RAHOITTAMAT

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

VALTAKUNNALLISET KURSSIT 2008:

Kuntoutuminen ja muutos kaksiosaiset peruskurssit

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

ALUEELLISET KURSSIT 2008 (2.osat vuonna 2009)

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

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

Lisätietoja kuntoutuskursseista voi tiedustella:

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

www.mtkl.fi

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

HAKEMINEN KUNTOUTUS- KURSSEILLE

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

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

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



Mielenterveyden
keskusliitto

TUETUT LOMAT 2008

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

PERHELOMAT LAPSIPERHEILLE:

12.-17.10.2008, Kuusamon Tropiikki, Kuusamo (perheloma lapsiperheille)

Hinta: Aikuiset 20 € / vrk
Lapset 6-14-v. 7 €/vrk
Lapset alle 6-v ilmaiseksi
Matkakuluista jokainen huolehtii itse

HAKEMINEN:

Lomalle haetaan täyttämällä Maaseudun terveys- ja lomahuollon hakukaavakkeella, joka palautetaan osoitteeseen: Maaseudun terveys- ja lomahuolto
Mannerheimintie 31 B 20
00250 Helsinki

ILMOITTAUTUMISAIKA:

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

www.mtkl.fi

LISÄTIETOJA:

Jonna Siikamäki p.09-565 77 329
jonna.siikamaki@mtkl.fi

Sinä, joka olet yrittänyt itsemurhaa

Etsin haastateltavia kirjaan, joka koostuu itsemurhaa yrittäneiden henkilöiden kokemuksista. Kirjaan tarvitaan kymmenkunta haastateltavaa, eri-ikäisiä naisia ja miehiä eri puolilta Suomea. Haastattelut tehdään vuoden 2009 alkupuolella haastateltavien kotipaikkakunnalla.

Kirjan kustantaa Katharos Oy (www.katharos.fi) ja sen toimittajana on psykoterapeutti, tietokirjailija Seppo Laakso, jolta saa lisätietoja ja joka ottaa vastaan ilmoittautumisia, puh. 050 3788 055 tai seppo.laakso@huolenpito.info.

Kysely kansalaisille

Vaasan yliopistossa on tekeillä väitöskirjatutkimus, jonka yhtenä tarkoituksena on selvittää kansalaisten halua ja mahdollisuuksia osallistua terveydenhuollon kehittämisen suunnitteluun. Tulosten avulla on mahdollista luoda pohjaa tuleville kansalaisten osallisuutta lisääville hankkeille. Osallistumiseen kyselyyn olisi siis erittäin arvokasta. Kysely kansalaisille ja lisää tietoa aiheesta löytyy verkkoosoitteesta www.otakantaa.fi.

Harri Raisio
Sosiaali- ja terveyshallintotiede
Hallintotieteiden tiedekunta, Vaasan yliopisto
Puh. (06) 324 8407, sähköp: harri.raisio@uwasa.fi

Etsitkö ystävää?

Kaipaatko seuraa lenkille, juttukaveria, kirjeystävää tai jopa elämäkumppania?

Revanssi aloittaa ystäväpalstan julkaisemisen. Jättämällä ilmoituksen voit löytää elämäsi kaipaamasi ihmisen.

ILMOITTAJA

Revanssiin tarkoitettut ilmoitukset voi toimittaa osoitteella: **Revanssi, Etsitkö ystävää? Mielen terveyden 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 Mielen terveyden keskusliiton osoitteen ja kirjeystäväsi nimimerkin.

1. Pian 40-vuotias mielen terveysongelmista kärsinyt, kiltti, mukavan näköinen, fiksu, sosiaalinen, akateeminen, työssä käyvä, kiva neiti etsii elämäkumppania ja puolisoa. Ei lapsenmielisille eikä toisen omille. Et varmasti kadu!
31/Kaksin aina kauniimpaa

2. 49-vuotias mies etsii naisystävää kaiken kivan merkeissä. Asuinpaikka mielellään Päijät-Häme tai pääkaupunkiseutu. Mielellään savuton. Olen eläkkeellä.
32/Vaaka

3. Moi! Olen 41-vuotias nainen. Sinä yksinäinen nainen, joka haluat kirjeenvaihtoystävän, kirjoittele. Kirjeenvaihto on mukava harrastus, se piristää päivän, kun saa postia. Pidän luonnosta ja rauhallisesta elämästä. Harrastan myös liikuntaa luonnon keskellä.
33/Kevään kukka

4. Heippa, haluaisin kirjeenvaihtoon kivannäköisen, sympaattisen, fiksun, vihreäsilmaisen karjalaisen kanssa. Nuorehkon, aistikkaan, seksikkään kokemuksen kautta omaavan, kärsivällisyyttä omaava. Tupakoiva saa olla. Omillaan toimeen tuleva. Täällä samoin tunteva, tupakoiva, hellyyttä kaipaava, fiksunäköinen 44-v., puhelias, koti-illoista, kynttilä viini-illallisesta pitävä, leffoista musiikista, sinustakin pitävä neitonen, sairaseläkeläinen. Samaa tyyppiä toivoo sinusta. Kuva kiva yllätys
34/Tuhkimotarina

5. Olen 53v. naimisissa oleva nainen Kuopion seudulta. Toivon ajatusten vaihtoa 53-60v naisista mistäpäin Suomea vain.
35/Lentävä Kalakukko

6. Haluan tutustua 50-60-vuotiaaseen mieheen. Olen liikunnallinen, 49-vuotias, eronnut nainen Itä-Suomesta. Kuva olisi kiva yllätys.
36/Syky 2008

7. Olen 40-vuotias sinkkumies Siikajoelta ja olen eläkkeellä. Haen 30-40-vuotiasta naista aluksi naisystäväksi. Olen jäsenenä Ruukin kimpassa, josta käy ohjaaja pitämässä ryhmää joka toinen tiistai seurakuntatalolla klo 12-14.
37/Vesku

8. Melkein mies, (50-184-XL-eläkk.), raihmainen, vähän rampa. Lienenkö F41.9; etsin ystävää. Tyttö vapaa 40+ hoi! (Poikien kanssa en tanssi.) Luova hulluus sallittu. Kaksi heikkoa olkapäätä muodostaa yhden vahvan, johon voisi ahdistuksen kyyneleet vierittää. Kirje ensin, sitten meili. Hääkakkua en lupaa – vielä.
38/Sport Mad Mack -58

9. Keski-ikäinen mies hakee seuraava masennuksesta kärsivästä tai muuten vain saman henkisestä naisesta yhdessäolon merkeissä.
39/Alavus

10. Etsin tosiystävää 35-54-vuotiaasta, vapaasta, lapsettomasta sinkkunaisesta. Itse olen ainoa lapsi. Toivon, että sinäkin, jota etsin, olet ainoa lapsi. Harrastan valokuvausta, karaokea, radion kuuntelua, lenkkeilyä ja koti-iltoja. Olen 54-vuotias, vapaa, lapseton, nuorekas eläkeläissinkku. Olen avoin, rehellinen ja huumorintajuinen. Jouko Pitkänen, Saarijärventie 18 E 47, 70460 KUOPIO. Puh. 017-261 8064.
310/Jouko

11. Hyvin yksinäinen, 57-vuotias, ylipainoinen, raitis nainen haluaisi (kirje)ystävän tai tukihenkilön rehdistä, sydämeltään sivistyneestä heteronaisesta tai vastaavanlaisesta parisuhteesta vapaasta miehestä ilman ikärajaa. Olen kouluja käynyt, mutta työkyvyttömyyseläkkeellä lähinnä masennuksen takia. Harrastan tietokirjallisuutta, runoja, sanaristikoida, paikkakuntakorttien keräilyä, kieliä ym. Asun pienessä tehdaskylässä Tampereen länsipuolella (juuret Tampereella). Lähellä asuvasta henkilöstä olisi mukava saada kävelyseuraa ja juttukaveri. Kirjeet kuitenkin kaikkialta tervetulleita.
311/Elokuu

12. Söpö, nuorekas, muodokas, lapseton, ekumeeninen, ortodoksi, taiteellinen, 47v panniikkihäiriöstä kärsivä nainen Päijät-Hämeestä vailla elämässä kolhujakin kokemusta, fiksua, romanttista, huumorintajuista, (autoilevaa), 37-55v kristittyä miestä ystäväksi/kumppaniksi elämän iloihin ja suruihin.
312/"Smaragdi"

13. Vapaa 48-vuotias poikamies Savosta etsii luotettavaa 40-55-vuotiaasta naista tositarkoituksella. Olen savuton ja kohtuullinen tavoissani, kristillisiä elämänarvoja kunnioittava rauhallisen luonteen omistava, toimelias ja huumorintajuinen aikuisopiskelija. Vaaleat hiukset, siniset silmät ja harrastuksia paljon, esim. valokuvaus. Toivon löytäväni tasapainoisen tavallisen naisen. Kirjoita niin tutustutaan ja katsotaan mitä elämällä on vielä meille annettavana.
313/Lonely Rider

14. Löytyisikö l-naista iältään 45-55 kirjeystäväksi tai jopa elämäkumppaniksi tositarkoituksella.
314/Nainen 08-alueelta

15. Yhteysottoa anelen, olen vapaasti esillä, haluan asunnotomuustilan 56v selkiämistä. Kuuntelen radiota ja liikun vähimmäiskela-rahalla, saa nähdä olisiko nainen ja mies yhteistä tulevaisuutta, missä kirkossa, srk:ssa, kysyn? Olen mies, yksin, yksin.
315/Marsissa elämää

16. Hei, olen 39 vuotta vanha kuntoutuksessa oleva mies. Harrastan musiikin kuuntelua ja mopolla ajelua. Etsin kirjeenvaihtoseuraa ikäisistäni naisista.
316/Kesä -69

17. Heippa! Pirteä 62v uskovainen, pieni leski 03-suunnalta etsii savutonta, raitista miestä. Musikaalinen olisi kiva.
317/Hanurikin soipi

18. Toivoisin löytäväni miehen elämäkumppaniksi. Olisit raitis. Olen 53-vuotias homoseksuaali mies. Olen työkyvyttömyyseläkkeellä skitsofrenian vuoksi. Kuulen ääniä. Olen absolutisti. Asun Tampereella. Olen 182 cm/ 74 kg, ruskeahiuksinen. Homojen ihmis-oikeusasia on minulle kaikkein tärkein. Olen vasemmistolainen ja evankelis-luterilainen. Ulkoilen ja käyn kuntosalilla.
318/Gay rights now

19. Hei, olen 36-vuotias neito Oulusta. Etsin liikunnallista miestä. aluksi juttukaverina ja sähköpostiystävänä, jos jotain syvempää läheisyyttä kehittyä, niin hyvä niin.
319/Minnukka

20. Hei! Täällä yx nelikymppinen eläkeläismies odottaa kirjeitä ikäisiltään tai nuoremmilta naisilta. En tupakoi enkä kapakoi. Käyn työterapiassa ja haaveilen osaaikatyöstä. Kunhan olet lapseton, itsenäinen ja omillasi toimeentuleva.
320/Pienen kaupungin poika

21. Olen +50-vuotias hoikka, liikunnallinen, (tanssitaiteinen) ja nuorekas nainen. Olen vapaa työelämästä. Mies, jos koet olevasi etsimäni, niin laitapa postia minulle.
321/Syksyllä lomalle Espanjaan

22. Olen nelikymppinen, akateeminen maisterityttö, vapaa kuin taivaan lintu ja myös yksinäinen – sukujuurissani on rälssiä keskiajalla sekä pappissäädyn edustajia. Harrastan vapaaehtoistyötä, musiikin kuuntelua, yhdistys- ja seuratoimintaa, käyn mielellään konserteissa ja teatterissa – yksin ei vain tule lähdeyttä liikkeelle. Kärsin myös mielen terveyshäiriöstä, joka on lääkityksellä oireeton miltei kokonaan. Minulla on oma terveydenhoitoalan pienyritys – olen vammastani huolimatta osa-aikainen ammattiauttaja. Jos tunnet hengenheimoisuutta – kirjoita. Toivottavasti olet raitis, rehti ja reipaskin.
322/Puolikuu ja ristilukki

23. Moro, Sari Tampereelta haluaa kirjeenvaihtoon sympisten alle 25-vuotiaitten poikien ja tyttöjen kanssa. Pidän eläimistä ja runojen kirjoittamisesta.
323/Iltarusko

24. Hei, sinä lämminhenkinen nainen, joka olet uskollinen ja luotettava ihmissuhteissa. Etsin sinusta aitoa ystävää. Olen 46-vuotias mies Uudeltamaalta, jolla on tunteita. Olen herkkä, hellä ja ymmärtäväinen, mutta pohjimmiltani jännittäjä. Uskonasiatkin puhuttavat. Kirjoittele minulle.
324/Jukka



KUVA: KAISA KARHU

Etsitkö ystävää?

25. Hei! Olen 66v leski, asun O2-alueella (Halikossa). Etsin sinua raitis, tupakoimaton 60-70 -vuotias mies. Toivon, että sais sinusta lenkki- ja keskusteluseuraa. Itse olen raitis ja tupakoimaton, rehellinen ja avoin. Jos olet kiinnostunut minusta, laitahan postia tulemaan + numero mukaan.

325/Kaksin aina kaunihimpi

26. Tässä nuorekas mielen-terveyskuntoutuja (kaksisuuntainen), uskova nainen, Länsi-Suomesta. Ikä 54v, 154/sopusuhtainen. Ajattelen, että onni löytyy ihan tavallisista asioista. Pidän leppoisasta yhdessäolosta ja olen kiinnostunut terveyteen ja hyvinvointiin liittyvistä asioista. Luonto merkitsee minulle paljon. Pidän myös koti-illoista ja lukemisesta. Voit myös lähettää sähköpostia, email: maisu53@netti.fi.

326/Maisu

27. Olen 30v, arka ja sosiaalisia tilanteita jännittävä nainen Tampereelta. Kärsin ahdistuneisuudesta, papereissa tosin diagnoosina ainakin vielä F20. Kaipailisin tosiystäviä muista saman seudun yksinäisistä. Ikää sinulla voisi olla n. 25-35 vuotta, sukupuolella taas ei ole mitään väliä. Toivoisin, että olisit aito, luotettava, reilu, lämmin & empaattinen ihminen. Kirjoitellaan, ja jos kemiaat kohtaa, tavataan!

327/Tuulinen

28. Olen 36-vuotias mies, eläkkeellä, asun ok-talossa maaseudulla. Minulla on synnynnäinen näkövamma. Omistan silti ajokortin ja auton. Etsin kumppaniksi ihan tavallista, vaatimatonta suomalaista naista. Haluaisin olla puolisoni kanssa kahdestaan, ilman lapsia ja lemmikkejä. Kaipaan kestävästä rakkautta, en seikkailua.

328/Mika

29. Tervehdys! Haen siistiä juttuseuraa. Itse olen reipas 73-vuotias opetusalan parissa työskennellyt naisihminen. Nyt viihdyn kirjoittamisen parissa, luonnon ihmeitä seurata ja piirtäessä. Kuitenkin toisinaan kaipaan ajatusteni vaihtoa toisen ihmisen kanssa. Jospa vielä olisi jotakin annettavaa toisillemme!? Mikäli tunnet jotenkin mielihyvää tästä – vastaa: EI KATUMISTA!

329/Ei katumista

30. Mies 56v Länsi-Uusimaa etsii naisystävää tositarkoituksella. Kirjoita minulle, vastaan sinulle.

330/Akat. Nalle

31. Etsin kilttiä ja rehellistä, mielellään tanssitaiteista miesystävää. Olen 50+ työelämässä oleva, hyvää vauhtia kuntoutumassa oleva, avarasydäminen nainen Raahen Seutukunnasta.

331/Mahdollisuus

32. Keski-ikäen ylittänyt, siisti, kunollinen, nuorekas, suomalainen nainen etsii kirjeystävää samalaisista miehistä jakamaan ilot ja surut. Tehdään elämä yhdessä mielekkääksi ja henkisesti rikkaammaksi.

332/Kanssasi sun

33. 38v. pyöreä peikkonainen etsii sielunveljeään. Sairastan masenn. + syömishäir., mutta olen myös valloittava, hauska ja ihana. Luen paljon, hörpin teetä ja jaksan vielä unelmoida. SINÄ saisit olla 30-40v, rehti ja luotettava mies, joka osaa myös puhua asioista. Odotan ystävyyttä, enemmänkin, jos kemiaat kohtaa. Tupakka ok, alko ei. Kuva olis yllätys! Asun itse Pohjois-Savossa.

333/Gepardi

34. Olen Antti 25v, työssäkäyvä mies Kotkasta. Harrastan musiikin kuuntelua, uintia, polkupyöräilyä, elokuvien katsomista ja vanhoja autoja. Haluan tutustua 27-30v työssä käyviin naisiin.

334/Antti

35. Hei! Ryhtyisitkö kirjeenvaihtoystäväksi 41-vuotiaalle naiselle?

335/Syksyä odotellen

36. Olen 59-vuotias leskirouva. Olen ollut psykke-eläkkeellä noin 8 vuotta. Lääkityksellä olen oireeton. Minulla on myös diabetes, ollut jo yli 40 vuotta. Sain sen jo ihan nuorena. Se on vienyt minulta jalat niin huonoksi, että en enää pysty kävelemään pitempiä matkoja. Harrastan kaikkea kivaa. Luen paljon, teen kaikenlaisia käsitöitä, piirtelen, kirjoittelen runoja yms, kuuntelen musiikkia, pidän eläimistä ja lapsista. Teen siis kaikenlaista. Asun Karjaalla hoitokodissa. Karjaa on lähellä Tammisaarta. Jos haluat, niin kirjoittele. Haluaisin kovasti kirjeystävää kaiken ikäisistä sekä naisista että miehistä. Ystävät ovat elämän suola.

336/Lumikukka



KUVA: KAISA KARHU

37. Ystävää, oletko todella kärsinyt ja muita ihmisiä rehellisempi nainen? Täällä jo lapsuudesta saakka piloillelyöty, 57 vuotta täytävä mies. Kertokaamme ensin ne pohjia myöten avauduttavat asiat. Omaan kaikki muut hyvät tavat, mutta olen ajoittain epäsiisti ja vähähuumorintajuinen. Ei haittaa minua näin meidän kesken. Ollaan, mitä ollaan, niiden naapureidenkin puolesta. Olen leski ja myöhemmin eronnut.

337/Herkkä uskovainen

38. Hei sinä 30+ nainen. Olen 35v poikamies. Etsin sinusta pitkäikäistä kirjeenvaihtokaveria. Olen tällä hetkellä sairaalassa. Piristä päivääni ja kirjoita.

338/Tarzan

39. Kirjoita Paavolle, kerhotyö- ja elämäkerrallisia juttuja. Autat mua, 68-vuotiasta, liikkuvaa, laulavaa opastajaa. Rakennamme ystävyyttä.

339/Paavo

40. Hei sinä 25-52 -vuotias vapaa tyttö (kaksisuuntainen). Otapa yhteyttä.

340/Omillaan toimeen tuleva tyyppi

41. 54-vuotias naishenkilö, joka on hyvät suositukset saanut taloudenhoitajana, etsii kilttiä eläkeläismiestä. Olen itse eläkkeellä. Sinulla saisi olla auto. Saisit asua Tampereen alueella. En juo, mutta tupakoin. Minulla on aikuinen poika. Kudon sukkaa. Osaan jonkin verran käyttää tietokonetta, joka minulla on.

341/Lämmin lesken syli

42. Moikka! Sinä tuntematon ystävää. Olen vähän yli 50-vuotias Mies läheltä Hesaa. Harrastan musiikin sanoitusta ym. musiikkia monipuolisesti. Olen tummatukkainen. Tykkään kävellä ja kuvata luontoa ym, kirjoitella runoja, käydä joskus musiikkikonserteissa. Elokuvista en juuri välitä. Saatan joskus käydä risteilyllä Tallinnassa tai Tukholmassa, tai päiväretkellä Suomessa. Olen psyykkisistä syistä eläkkeellä, mutta käyn töissä. Ei väliä, vaikka sinä et olisikaan töissä. Pituus, paino ym ovat sivuseikkoja. Olen rehellinen, luotettava ja erittäin tunteellinen. Etsin Sinua tositarkoituksella, saisit minusta kunnan halinallen, joka osaa puhua ja pussata ja näyttää tunteensa. En polta enkä käytä alkoholia. Ota yhteyttä, jos kiinnostuit. Lapset tai välimatka ei ole este.

342/Luonne ja tunteet puhukoot puolestaan

43. Hei Sinä tuntematon ystävää! Olen 51-vuotias sosiaalinen naishenkilö Pirkanmaalta. Etsin luotettavaa, raitista, savutonta, autoilevaa mieshenkilöä (50-55v) ystävääkseni kirjeiden ja tapaamisten merkeissä. Pidäthän koirista, tanssimisesta, teatterista, urheilusta, taiteista?

343/Pihlajakukka maaseudulta

44. Olen 42-vuotias mies Pohjois-Suomesta. Etsin kirjeystävää täysi-ikäisestä naisesta.

344/Mies vm-65

45. Hei, täällä yksinäinen (eronnut v -93), nuorekas, 50v, tummahiuksinen, taiteellinen nainen, joka harrastaa mm. piirtämistä, käsityötä, askartelua, postimerkit, luonto, eläimet (etenkin kissoja), valokuvaus ym. Yksinäisyys masentaa, joten etsin 50-57v n. 188cm, hoikkaa, viiksekästä, ymmärtäväistä, tupakoimatonta, anteeksiantavaista, uskovaista, rauhallista "nalle" jakamaan kanssani niin ilot kuin surutkin. Toivon että etsimäni "nalle" olisi: eläinrakas (ei maatalo), taiteellinen, musikaalinen, kirkossa kävijä, innokas luonnossa liikkuja ja myös matkustaminen kinnostaisi. Olen O3-alueelta.

345/Yksinäinen saviruukku

46. Hei! Etsin naispuolista ystävää, ja iällä ei ole väliä. Asun Helsingissä mieheni kanssa ja harrastuksiani ovat musiikki ja konsertit, jääkiekon seuraaminen, lukeminen, tietokoneen parissa työskentely ja kirjeenvaihto sekä meilillä että etanapostilla. Olen 43-vuotias ja sairastan kaksisuuntaista mielialahäiriötä, mutta vointi on ihan hyvä. Jos kiinnostui niin kirjoita sähköpostilla: bokki1@suomi24.fi

346/Hockey

47. Pohjois-Karjalassa asuva yli seitsenkymppinen, laiskanpirteä, nuorekas mummo etsii poikakaveria sekä kaupunki-iltojen iloksi että mökille mörönsyötiksi. Harrastan teatteria, lukemista, käsitöitä, liikuntaa ja matkailua sekä kotimaassa että ulkomailla.

347/Akka ja kissa



KUVA: KAISA KARHU

Hyvän Mielen risteily 2008

Keskiviikkona 26.11. päivärasteily Helsinki–Tallinna–Helsinki uudella Viking XPRS:llä

Lähtö Helsingistä kello 11.30
Saapuminen Tallinnaan kello 14.00

Mahdollisuus maissakäyntiin.

Paluulähtö Tallinnasta kello 18.00
Saapuminen Helsinkiin kello 20.30

- Hintaan sisältyy:
- ▶ Päivärasteily
 - ▶ Joulupöytä joko meno- tai paluumatkalla
 - ▶ Alkoholiton drinkki

Hinta/henkilö
39,50

Tervetuloa!



Tuotetunnus: FRIL0 • Varaukset: Myyntipalvelu puh. 0600-41 577 (1,64€/vastattu puhelu+pvm) tai www.vikingline.fi/risteilyvaraukset



Mukana
Mielenterveyden
keskusliiton
Hyvän mielen
lähettiläs 2004,
risteilyisäntä
Petri Lehtinen.

Hytti lisämaksusta. Paikkoja rajoitetusti.
Pidätämme oikeudet muutoksiin. Muista
passi tai uudenmallinen henkilökortti.

Risteilyn artisti on Johanna Debreczeni.
Kuva: Numi Nummelin



Mielenterveyden
keskusliitto



Vietetään yhdessä hauska päivä merellä!

**Tilaa
KäsiKädessä
-lehti.**

**Jäsenenä saat
lehden
puoleen
hintaan.**



KäsiKädessä
HYVÄN MIELEN HYÖTYLEHTI

Hyvä jäsen,

KäsiKädessä-lehti kertoo mielenterveydestä,
jaksamisesta ja välittämisestä.

Sinulla on mahdollisuus tilata KäsiKädessä-lehti
jäsenhintaan, joka on puolet lehden todellisesta hinnasta.

Antoisia lukuhetkiä!

Tilaan KäsiKädessä-lehden

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

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

Tilauksen maksaja: _____

Katuosoite: _____

Postinumero ja -toimipaikka: _____

Puhelinnumero: _____

Jäsenyhdistys: _____



Vastaan-
ottaja
maksaa
posti-
maksun

KäsiKädessä
HYVÄN MIELEN HYÖTYLEHTI

Vastauslähetytys

Tunnus 5000901

00003 Helsinki