

Revanssi

EI HULLUMPI LEHTI

MIELENTERVEYDEN KESKUSLIITON JÄSENLEHTI 1/2010



Anita Hirvosesta
Hyvän mielen lähettiläs s.3



Medication keeps
me going s.4



Vertaistukiarpa s.6



Mestaruusturnaus
lähestyy s.10



Mielenterveyden
keskusliitto

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

www.mtkl.fi

Revanssi

EI HULLUMPI LEHTI

Mielenterveyden
keskusliiton jäsenlehti

ILMESTYY
4 kertaa vuodessa

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

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

TUOTANTO
I-Print, Seinäjoki
ISSN 1458-4522

AINEISTOPÄIVÄT
2/2010 14.4.2010
Lehti ilmestyy viikolla 19
3/2010 18.8.2010
Lehti ilmestyy viikolla 37
4/2010 13.10.2010
Lehti ilmestyy viikolla 46

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

TILAAJAPALVELU
Osoitteenmuutokset ja
peruutukset oman yhdistyk-
sen kautta.

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

Levikki 14 655
(Levikintarkastus 2009)

Revanssi on Aikakaus-
lehtien Liiton jäsen



JULKAISIJA JA KUSTANTAJA:



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

www.mtkl.fi

Vähemmän yksinäisyyttä ja enemmän elämää

Kerroin viime lehdessä, että liitto on käynnistänyt keskustelun strategiastaan. Nyt olemme tähän asti käydyssä keskustelussamme tämentäneet sen Avoin, iloinen, valpas -toimintaohjelmaksi vuoteen 2015.

Vuonna 2015 Mielenterveyden keskusliitto on keskeinen, arvostettu ja vaikutusvaltaisin suomalainen mielenterveysalan kansalaisjärjestö, jonka asiantuntemusta kuunnellaan. Liiton asiantuntemus perustuu silloinkin mielenterveyspotilaiden, mielenterveyskuntoutujien ja heidän läheistensä kokemuksiin. Teemme myös vuonna 2015 hyvää yhteistyötä muiden toimijoiden kanssa. Liiton toiminnan punainen lanka on yhä vertaistuki.

Ohjelmassa otetaan huomioon globalisaatio ja lähdetään siitä, ettei Suomen taloustilanne ainakaan helpota lähivuosina. Kansainvälisyyden myötä voimme kuitenkin myös oppia muiden maiden mielenterveysjärjestöiltä, sillä mielenterveyteen tai sairastumiseen liittyvät asiat ovat samanlaisia eri puolilla maailmaa.

Kasvava työttömyys ja epävarmuus tulevaisuudesta varsinkin nuorten keskuudessa eivät voi olla jättämättä jälkiä suomalaisen yh-

teiskuntaan. Vertaistoiminnalle on yhä enemmän tilaa.

Kuntien talousvaikeudet näkyvät palvelujen karsimisessa sekä vähenevässä tuessa paikallisille vapaaehtoisista mielenterveystyötä tekeville mielenterveysyhdistyksille. Kehitysuuntana on psyykkisesti sairastuneiden ja heidän omaistensa elämäntilanteen vaikeutuminen. Toisaalta myönteistä on se, että koko perhe huomioidaan auttamistyössä jatkossa entistä paremmin.

Päärahoittajamme Raha-automatyydyhdistyksen mahdollisuudet tukea lähivuosina sosiaali- ja terveysalan yhdistyksiä ovat kapene-massa valtiotulot ottaessa entistä enemmän tuotosta itselleen. Toisaalta RAY:n avustuslinjausten selkiytyessä on meillä lupa odottaa aikaisempaa selkeämpää panostusta liiton edustamaan aitoon kansalaisjärjestötoimintaan.

Mutta meidän on myös itse mietittävä uusia järjestäytymisen sekä toiminnan järjestämisen muotoja, jotta voisimme käyttää resurssimme tehokkaammin yhteiseksi hyväksi. Jäsenten tarpeet ja toiveet tulee huomioida entistä paremmin. Myös jäsenyhdistyksille on saatava kaikki tuki, varsinkin kun yhdistystoiminta hakee parhaillaan uusia muotojaan.

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos julkisti helmikuussa selvityksen, jonka mukaan mielenterveyskuntoutujat kuolevat jopa 15 vuotta aikaisemmin kuin muu väestö. Psykkiset sairaudet eivät tapa. Sen sijaan lääkärin ja hoitajien jättäessä hoitamatta mielenterveyspotilaiden somaattiset sairaudet kuolleisuus kasvaa. Myös yksinäisyys ja ennakko-olut vievät jäseniämme ennakkoikäiseen hautaan. Siksi päätavoitteemme ovat samoja kuin liittoa perustettaessa vuonna 1971. Nyt ne on tiivistetty muotoon:

1. Liitto vähentää psyykkisiin sairauksiin liittyvää leimautumista ja yksinäisyyttä

2. Liitto tiedottaa psyykkisesti sairastuneiden ja heidän läheistensä laillisista oikeuksista ja toimii lain-säädännön kehittämiseksi

3. Liitto ehkäisee kuntoutus- ja vertaistoiminnallaan uudelleensai-rastumista sekä mielenterveyskun-toutujien läheisten sairastumista

4. Liitto ehkäisee itsemurhia ja mielenterveyspotilaiden ja -kuntoutujien ennakkoikäisiä kuolemia

Liiton Avoin, iloinen, valpas -toi-mintaohjelma on luettavissa netissä kotisivuiltamme osoitteessa:

www.mtkl.fi > Jasenyhdistykset- Tietoa yhdistyksille



KUVA: TUULIKKI HOLOPAINEN

Ohjelma on mennyt lausuntopyynnölle jäsenyhdistyksillemme, joiden terveisiä odotamme maaliskuun loppuun mennessä. Voit halutessasi antaa palautetta oman yhdistyksesi kautta. Muuten palautetta voi antaa jatkuvasti, sillä ohjelman toteutumista seurataan ja sitä päivitetään jatkuvasti. Palaute pyydetään osoitteeseen timo.peltovuori@mtkl.fi

Timo Peltovuori
päätoimittaja
toiminnanjohtaja

Nuorten mielenterveysongelmissa varhainen apu on tärkeää

Tutkimusten mukaan noin joka viides nuorista, 13–22-vuotiaista, kärsii mielenterveysongelmista. Tästä ryhmästä neljäsosa tarvitsee erikoissairaanhoidon tasoista apua ongelmiinsa. Tällä hetkellä vain reilulle puolelle erikoissairaanhoidon tarvitsevista pystytään järjestämään hoitoa. Nuoret eivät pääse tutkimuksiin riittävässä ajassa resurssien puutteen vuoksi.

Nuorten mielenterveysongelmissa ajoissa saatu apu on ensiarvoisen tärkeää. Jos mielenterveysongelmat tunnustetaan riittävän ajoissa, ongelmat eivät ehdi kasvaa kohtuuttoman suuriksi. Vauriot ovat pienempiä, ja niitä on helpompi hoitaa. Kunnollisen hoidon avulla pystytään parantamaan psyykkinen häiriö tai ainakin vähentämään psyykkisen sairauden vaikutuksia aikuistumiskeskitykseen.

Nuoruus on aikaa, jolloin ihminen luo pohjaa loppuelämästä selviytymiselle. Ihmisen itsetunto rakentuu. Jos ongelmia ei hoideta ajoissa, ne vaikuttavat ihmisen sel-

viytymiseen myös myöhemmissä elämänvaiheissa. Tämä saattaa pahimmillaan johtaa monenlaiseen riskikäyttäytymiseen, kun nuori etsii itseään ja rajojaan, eikä oma minäkuva ole kunnossa.

Riskikäyttäytyminen voi ilmetä muun muassa päihteiden käytönä, seksuaalisen riskikäyttäytymisenä tai vaikkapa syömishäiriöinä.

Puhuttava muustakin kuin sairaudesta

Lasten ja nuorten mielenterveyteen kiinnitetään nykyisin yhä enemmän huomiota. Mielenterveys on kuitenkin paljon muutakin kuin puhumista pelkästään mielen sairauksista.

Hyvän mielenterveyden edellytyksenä on se, että ihmisellä on katto päällä, ruokaa jääkaapissa, turvallinen olla ja sosiaalisia suhteita. Jonkin osa-alueen puuttuminen voi johtaa mielen sairastumiseen.

Mielenterveyden järkkyminen on

meillä edelleen vaikea puheenaie. Mielenterveyden keskusliitto tekee jäsenyhdistyksineen työtä sen eteen, että mielenterveysasioista uskallettiin puhua avoimemmin.

Nuorten mielenterveysongelmista tulee puhua nykyistä enemmän, jottei kukaan nuori leimautuis pelossa jättäisi menemästä hoitoon tai tutkimuksiin. Kouluissa tulisi ottaa puheeksi, mitä tarkoittaa mielenterveys? Mistä se muodostuu, mitä ovat mielen sairaudet ja miten niitä hoidetaan?

Vertaistuki kunniaan

Nuorten mielenterveysongelmien tukeminen on vielä suhteellisen uutta Suomessa. Mielenterveyspalveluja erityisesti nuorille on järjestetty maassamme vasta noin 40 vuotta. Koko maan kattava palveluverkosto on kehittynyt vasta viimeisten reilun kymmenen vuoden aikana.

Yhteistyö erikois- ja peruster-

veydenhuollon välillä on vasta muotoutumassa ja kehittyvässä. Onneksi nykyään jo ymmärretään se, että nuorta pyritään hoitamaan kokonaisuutena. Hoidon tarve ja laajuus pyritään selvittämään mahdollisimman tarkkaan.

Arjen asiantuntijoita ovat oma-kohtaisesti mielenterveyden kanssa painiskelleet ihmiset. Heillä on se kokemuksellinen tieto, jonka avulla voidaan tukea vaikeiden asioiden kanssa painiskelevia kohtalotovereita.

Ammattilaisilla on oma tärkeä roolinsa, kun ihminen sairastuu. Ihmisen kuntoutuessa mukaan tulee ottaa myös vertaistuki.

Henri Rinkinen
aluejohtaja
Mielenterveyden keskusliitto

Anita Hirvonen on uusi Hyvän mielen lähettäjä

Mielenterveyden keskusliitto jatkaa Hyvän mielen lähettäjä -perinnettään ja kutsui vuoden 2010 lähettäjäksi Anita Hirvosen.

Anita Hirvonen on julkisuudessa avoimesti kertonut omista vaikeuksistaan ja niistä selviytymisestään.

– Olen kiitollinen niistä vastoinkäymisistä, joista selviytyttyäni elämästäni on tullut rikkaampaa ja täydempää. Olen sitä mieltä, etteivät asiat muutu, ellei niistä puhu, ja olen joskus laittanut itseni alttiiksi, alkoholismista toipunut Anita Hirvonen sanoo.

– Usein olemme varsinkin itseämme kohtaan aivan liian ankaria. Anteesiantoa täytyy opetella. Tyytyväisyyden paras takuu on se, ettei ole liian vaativainen itseään ja muita ihmisiä kohtaan, Anita Hirvonen jatkaa.

Hyvän mielen lähettäjä titteli ei ole palkinto vaan tehtävä, jonka valittu henkilö on ottanut suorittaakseen sitoutumalla viemään henkilön hyvinvoinnin viestiä eteenpäin. Hyvän mielen lähettäjä tuo hyvää mieltä, toivoa ja iloa toisten ihmisten elämään.



Toiminnanjohtaja Timo Peltovuori onnitteli uutta Hyvän mielen lähettäjä.

Aikaisempia Mielenterveyden keskusliiton Hyvän mielen lähettäjiä ovat risteilyisänsä Petri Leh-

tin, stand up -koomikko Krisse Salminen, europarlamentaarikko Mitro Repo, taikuri Jarmo Luttinen,

toimittaja Lauri Karhuvaara ja laulaja-näyttelijä Samuli Edelmann.

Valon päivä Apua nuorten masennukseen



Valon päivän juhlassa esiintyivät muun muassa Veera Railio ja Marko Puro.

Jo kolmatta kertaa järjestetyn Valon päivän teemana oli tänä vuonna ”Apua nuorten masennukseen.” Teemalla haluttiin tuoda esille se, miten tärkeää on uskaltaa lähteä hakemaan apua masennukseen.

– Puhumalla mielenterveysasioista niiden oikeilla nimillä ennakkoluulot mielenterveysasioita kohtaan vähenevät. Puhuminen mielenterveydestä on puhetta mielen hyvinvoinnista, ei puhumista pelkästään mielenterveyden ongelmista, toteaa Mielenterveyden keskusliiton aluejohtaja Henri Rinkinen Valon päivän juhlassa Mikael Agricolan kirkossa Helsingissä.

Arviolta 20 prosenttia 12–22-vuotiaista sairastuu masennukseen. Viisi prosenttia ikäryhmästä tarvitsee erikoissairaanhoidon tasoista apua ongelmuihin.

– Meillä ei ole varaa menettää yhtään nuorta mielenterveysongelmien takia. Pitämällä huolta nuorten hyvinvoinnista ja nuorten sosiaali- ja terveyspalveluista pystymme tukemaan nuorten kehitystä ja kasvua, Rinkinen toteaa.

– Ajoissa saatu apu säästää vaikeilta ongelmilta myöhemmin. Mitä myöhemmin ongelmien puututaan,

sitä vaikeammiksi ne yleensä muuttuvat.

Henri Rinkinen muistuttaa, että ongelmat eivät ole kenenkään yksityisasia. Jokaisella meistä on läheisiä, perhe, sisarusia ja ystäviä, joita asia koskettaa. Tuki läheisille on tärkeää.

– Joskus riittää vain se, että on joku, joka kuuntelee tai johon saa yhteyden silloin, kun tuntuu pahalta, Rinkinen toteaa.

Valon päivä korostaa tuen merkitystä

Valon päivä 3.2. on masennukseen sairastuneiden ja heidän läheistensä yhteinen teemapäivä. Päivän tarkoituksena on korostaa valon sekä keskinäisen tuen merkitystä läheisen hyvinvoinnille.

Valon päivää on vietetty vuodesta 1998 lähtien. Idean isä, Aku Kaikkonen, joka on toiminut Mielenterveyden keskusliiton aktiivijäsenenä, sai vuonna 2000 Valon päivän ideastaan Mielenterveyden keskusliiton innovaatio-palkinnon.

Hyvän mielen viikko lähestyy

Hyvän mielen viikko on iloinen, mielenterveysongelmien ennaltaehkäisyä ja jaksamista korostava viikko, jossa on myös karnevaalihenkisyyttä. Teema- viikon tarkoituksena on vähentää mielenterveysongelmiin liittyviä ennakkoluuloja sekä edistää kansalaisten psyykkistä hyvinvointia.

Hyvän mielen viikkoa vietetään viikolla 17 eli 26.4.–2.5.2010.

Hyvän mielen viikolla järjestetään tapahtumia eri puolilla Suomea.

Ilalmen Mielenterveyden tuki ry järjestää muun muassa tietoisuuksia ja Hyvän mielen kävelyn.

Turun mielenterveysyhdistys ITU puolestaan järjestää luentotapahtuman Näin käy kuntoutuminen.

Raahan Psykete ry:n ohjelman puolestaan kuuluu muun muassa retki Haaparantaan.

Mielenterveyden keskusliiton nettisivuilla www.mtkl.fi > Hyvän mielen viikko julkaistaan tietoja paikallisista tapahtumista sitä mukaa, kun niistä ilmoitetaan toimistoon.

Sosiaaliopas ilmestynyt

Mielenterveyden keskusliiton Sosiaaliopas on julkaistu liiton nettisivuilla. Oppaaseen on koottu keskeiset mielenterveyskuntoutujia koskevat sosiaali- etuudet.

Oppaassa esitellään muun muassa sosiaali- ja terveydenhuollon asiakkaan oikeuksia sekä muutoksenhaku- ja kantelumenettelyt. Mukana ovat myös liikkumiseen, asumiseen ja toimeentuloon liittyviä oikeuksia. Sairaanhoidon ja kuntoutukseen liittyvät etuudet on esitelty yksityiskohtaisesti. Lisäksi oppaassa käsitellään opiskeluun ja työhön liittyviä sosiaalietuuksia.

Opas on luettavissa ja tulostettavissa PDF-muodossa mtkl.fi-sivulla osoitteessa: Tietopankki > Oppaita

Muusikot nuorten mielenterveyden asialla

Medication keeps me going

Joukko muusikoita ja julkisuuden henkilöitä on lähtenyt toimiin nuorten mielenterveyden hyväksi. Kampanjan tarkoituksena on kiinnittää ihmisten huomio mielenterveysongelmiin ja vähentää niihin liittyviä ennakkoluuloja. Medication keeps me going -kampanjan tukijana on Mielenterveyden keskusliitto.

Helsingissä järjestettiin Medication keeps me going -konsertti tiistaina 24.11.2009 Kulttuuriareena Gloriassa. Illan aikana lavalle nousivat Parannus, RA, Belle Who ja Wolver. Tapahtuman juontajana toimi Elastinen.

Konsertin järjestäjinä yhdessä Mielenterveyden keskusliiton kanssa toimivat Holy Feather Productions, Equal Dreams -musiikkipalvelu sekä Kulttuuriareena Gloria.

Kampanjan alullepanijana on helsinkiläinen Wolver-yhtye, jonka kappaleesta kampanja on saanut nimensä. Laulun tekijä, Wolverin laulaja ja kitaristi, Tommi Björk sai idean lauluun seurattessaan läheisen ihmisen kamppailua oikean psyykenlääkkeen löytämiseksi.

Yhtye on tehnyt kappaleeseen myös musiikkivideon, jonka julkistamistilaisuus järjestettiin konsertin

yhteessä. Videolla esiintyy joukko julkikkia, kuten Pirjo Bergström, Jani Toivola ja Pekka Sauri.

Video on nähtävissä netissä YouTubeella, suora linkki löytyy Mielenterveyden keskusliiton nettisivuilta www.mtkl.fi.

Liiton T-paita inspiroi

Vaikka kampanjan nimenä on Medication keeps me going, Mielenterveyden keskusliitto korostaa, että lääkehoito on vain osa mielenterveysongelmien hoitoa. Hyvään hoitoon kuuluu terapiaa sekä ihmisen kokonaisvaltainen auttaminen.

Laulun nimi on napattu Mielenterveyden keskusliiton T-paidasta. Liiton T-paidat ovat osa liiton varainhankintaa ja asennekasvatustyötä. Paitatekstien ideoinnissa on ollut mukana mielenterveyskuntoutujia.

Holy Feather Oy on julkaissut kampanjan puitteissa kappaleesta digisinglen, jonka hinta on 1 euroa. Singleä voi ostaa Equal Dreams ja Mtv3 Store -nettikaupoista, ja sen myyntituotto lahjoitetaan lasten ja nuorten mielenterveystyöhön.



Medication keeps me going -konsertissa esiintyi myös hyväntekeväisyyskampanjan käynnistänyt Wolver-yhtye.

Parempaa palvelua Mielenterveysmessuilla



Suomen suurin mielenterveysalan messu- ja koulutustapahtuma järjestettiin jälleen kerran tunnelmallisessa Wanhassa Satamassa Helsingissä 17.-18.11.2009. Teemana oli tänä vuonna Parempaa palvelua ja aiheesta puhuttiinkin paljon sekä seminaareissa että näyttelyssä. Messuvieraita oli kahden päivän aikana lähes 4 000.

Näytteilleasettajia oli tänä vuonna 65. Ohjelmassa oli mittavan näyttelyn lisäksi lukuisia seminaareja, yleisöluentoja ja tietoisuuksia. Asiapitoisen ohjelman lisäksi messukävijöille oli tarjolla yhteislauua, hyvän mielen bingoa ja muuta mukavaa.

Messut tarjosivat ajankohtaista ja kattavaa tietoa hoito- ja kuntoutuspalveluista, järjestöistä, viranomaisista, koulutuksesta, mielenterveyden tukemisesta ja muista kävijöitä kiinnostavista aiheista. (Kuva: Jarmo Jauhainen)

Viattomien lasten päivän konsertti jo kolmannen kerran

Viattomien lasten päivänä 28. joulukuuta Helsingin Tuomiokirkossa järjestettiin jo kolmannen kerran konsertti, jonka tuotto yhdessä puhelin- ja nettikeräystuoton kanssa ohjataan Mielenterveyden keskusliitto ry:lle nuorten mielenterveystyöhön.

Maltalle muutama vuosi sitten asumaan muuttanut Samuli Edelmann oli käymässä Suomessa kesällä 2007. Lehtien ja television välityksellä visiittinsä aikana kotimaansa tilannetta seuranneena hän oli havahtunut nimenomaan nuorten henkiseen pahoinvointiin, jonka hoitoon yhteiskunnan varoilla ei näyttänyt olevan tarpeeksi resursseja.

Nuorten hätä huolestuttaa

”Onko mitään, mitä minä, me, tavalliset ihmiset yleensä, voisimme tehdä?”, kuului huolestunut kysymys.

– Päätimme tuolloin heinäkuun helteillä järjestää ajan kanssa se-

raavaksi kevääksi konsertin, jonka tuotto lahjoitettaisiin todelliseen täsmäkohteeseen ja jonka avusta olisi konkreettista ja akuuttia hyötyä. Hyvillä mielin sovimme palautamme asiaan tammikuun alussa. Jokelan laukaukset samana syksynä 7. marraskuuta muuttivat kaiken, kertoo Liven Nation Finland Oy:n edustaja Elina Orma.

Konsertit toteutetaan talkoovoimin

Ensimmäinen Viattomien lasten päivän konsertti järjestettiin 28.12.2007 Helsingin Tuomiokirkossa. Jokainen mukaan pyydetty taho lähti talkoisiin korvauksetta – niin esiintyjät, äänentoistofirma, mainostoimisto, kirjapaino, seurakunta, lipunmyynti kuin Kotimaayhtiöt, joilta konsertti sai paljon ilmoitustilaa yhtiön lehdissä.

Ennätyksessä kasattu tapahtuma myi kirkon loppuun ennakkoon. Kaksi ensimmäistä konserttia keräystuottoineen on nyt auttanut syrjäytymisvaarassa olevia nuoria

eri projekteissa noin sadantuhannen euron edestä.

Tämänkertaisessa Viattomien lasten päivän konsertissa esiintyivät Samuli Edelmann yhtyeineen sekä mm. Tilkkutäkki-levyiltä tutut Jippu, Kalle Lindroth (Smak) ja Pepe Johansson (Teleks).

Tuotto 10 000 euroa

Samulin viattomien lasten päivän konsertti tuotti taas hyvin. Tuomiokirkon konsertin tuotto oli yli 10 000 euroa. Niistä Samuli Edelmann päätti lahjoittaa Mielenterveyden keskusliiton lasten ja nuorten mielenterveystyöhön yli 8 000 euroa ja taiteilijoiden perustamalla Pappa Fest ry:lle 2000 euroa. Pappa Fest on perustettu kunnioittamaan edesmenneen äänityön veteraanin Paul ”Pappa” Jyrälän (1941–2007) elämäntyötä. Yhdistys myöntää tunnustuspalkintoja kotimaisille nuorille äänitaiteen lupauksille.

Samuli Edelmann toimi Mielenterveyden keskusliiton Hyvän mielen lähettiläänä vuonna 2009.

Ihmisoikeudet eivät toteudu mielenterveys- ja päihdepalveluissa

Suomen ensimmäinen kokemustutkijoiden toteuttama mielenterveys- ja päihdepalvelujen laadun arviointi on valmistunut. Selvityksen merkittävien havainto oli, että palveluissa on suuria puutteita ihmisoikeuksien toteutumisessa.

Mielenterveyden keskusliiton kouluttamat kokemustutkijat selvittivät ihmisoikeuksien ja fyysisen terveydenhuollon toteutumista kuudessa mielenterveys- ja päihdehuollon asumispalveluyksikössä ja laitoshuollon yksikössä Keski- ja Pohjois-Pohjanmaalla.

Missään yksikössä ei havaittu merkittäviä puutteita fyysisen terveydenhuollon toteuttamisessa. Sen sijaan ihmisoikeuksien toteutumisen puutteita nousi esiin huolestuttavan paljon.

Asukkaiden huoneista puuttuivat perusvarustelut, kuten wc ja suihku sekä keitto- ja ruuansäilytysmahdollisuudet. Mielenterveyspalvelujen käyttäjät kertoivat myös, ettei henkilökunta kohtele heitä aikuisina. Joissain yksiköissä ei kuntoutujille ollut edes oikeutta kahvinkeittoon heidän halustaan. Lisäksi heidän liikkumisvapauttaan, TV:n katselua ja seurustelusuhteita rajoitettiin.

Henkilökunnan asenteilla ja yksikön toimintakulttuurilla on suuri merkitys kuntoutumisessa. Tässä suhteessa yksiköiden välillä oli huomattavia eroja. Mainittavaa on, että ainoastaan yhden asumispalveluyksikön kaikki asukkaat osallistuivat kuntouttavaan työtoimintaan, kävivät töissä tai opiskelivat.

Tutkimus valmistuu vuonna 2011

Arviointi liittyy kansainväliseen ITHACA-hankeeseen, jossa arvioidaan fyysisen terveydenhuollon ja ihmisoikeuksien toteutumista mielenterveys- ja päihdepalveluissa 16 maassa. Suomen osuuden toteuttaa Mielenterveyden keskusliitto yhdessä Kokkolan kaupungin ja Terveystien ja hyvinvoinnin laitoksen kanssa. Arviointikäynnistä on laadittu yksikkökohtaiset arviointiraportit ja suositukset, jotka on toimitettu ITHACA-hankkeen johtoryhmälle Lontoon King's Collegen.

Arviointikäynnien pohjalta valmistuu tutkimus Suomen mielenterveys- ja päihdepalvelujen laadusta vuoden 2011 aikana. Tutkimus on

osa Mielenterveyden keskusliiton Yhteinen ymmärrys ja avunanto mielenterveytyössä (YYA) -hanketta. Raha-automaattiyhdistyksen rahoittaman YYA-hankkeen keskeisenä tehtävänä on kouluttaa mielenterveys- ja päihdepalveluiden käyttäjästä kokemustutkijoita, jotka kykenevät oman kokemuksensa kautta arvioimaan mielenterveys- ja päihdepalveluiden laatua.

Lisätietoja: www.mtkl.fi

Kokemustutkijan kokemuksia

Minulla oli mahdollisuus Markku Salon johdolla, Kokkolan kokemustutkijoiden kanssa osallistua ITHACA-projektin seminaariin Lontoossa.

Englannissa on arkipäivää vertaistukiammattilaisten palkattu työ sairaaloissa ja klinikoiden työryhmissä. Lähtövalaisuudessa vertaistukityöntekijöiden palkkaaminen mielenterveytytyöhön on myös Suomessa todellisuutta. Yhtenä tärkeänä kehityshaasteena on vertaistukityöntekijöiden ammatillinen koulutus. Englannissa koulutus on



Mielenterveyden keskusliiton Kokemustutkijat kävivät tutustumassa vertaistukiammattilaisten työhön Englannissa.

järjestetty siten, että vertaistukityöntekijöille tarjotaan mm. perusteellista ihmishuuhde- ja ryhmätyötaitojen sekä konfliktien, ongelmien ja ristiriitatilanteiden ratkaisutaitojen koulutusta. Englannissa vertaistukityöntekijät opiskelevat mielenterveytytyö taitoja, joita he oma-kohtaiseen kokemukseensa liittäen soveltavat vertaistukityönsä sairaalan osastoilla ja eri psykiatrisissa työryhmissä.

Toivoisin että MTKL olisi aloitteellinen tämän koulutuksen kehittämisessä ottamalla yhteyksiä terveys- ja sosiaalialan oppilaitoksiin. Yhdessä näiden kanssa voitaisiin luoda kurssi- ja opintojakso ohjelma jotta vertaistukiammattilaiset voisivat saada asianmukaisen koulutuksen.

Jorma Heikkinen
Psykonomiopisto

Varma lahjoitti 15 000 euroa Mielenterveyden keskusliitolle



Keskinäinen työeläkevakuutusyhtiö Varma lahjoitti joulukorttirahansa, 15 000 euroa, Mielenterveyden keskusliitolle. Perusteena on liiton ansiokas mielenterveytytyö. Varma arvostaa erityisesti työtämme ammatillisen kuntoutuksen parissa.

Lahjoituksen luovuttivat viestintäjohtaja Satu Perälampi ja ylläkäri Jukka Kivekäs. Liiton puolelta lahjoitusta olivat vastaanottamassa puheenjohtaja Pekka Sauri, toiminnanjohtaja Timo Peltovuori ja koulutusjohtaja Mika Vuorela. (Kuva: Tarja Jurmu.)

Vaikeavammaisille oikeus henkilökohtaiseen apuun

Viime vuonna voimaan tullut vammaispalvelulain muutos oikeuttaa henkilökohtaisen avun vaikeavammaisille henkilöille, jotka tarvitsevat pitkäaikaisen etenevän vammaan tai sairauden vuoksi välttämättä ja toistuvasti toisen henkilön apua suoriutuakseen päivittäisen elämänsä toiminnoista.

Henkilökohtaisen avun tarkoitus on auttaa vaikeavammaista henkilöä toteuttamaan omia valintojaan päivittäisissä toiminnoissa, työssä ja opiskelussa, harrastuksissa, yhteiskunnallisissa osallistumisissa ja sosiaalisen vuorovaikutuksen ylläpitämisessä. Henkilöä ei voida rajata henkilökohtaisen avun ulkopuolelle minkään vammaan, sairauden, diagnoosin tai iän perusteella.

Henkilökohtaisen avun järjestäminen edellyttää, että avun tarvitsijalla on voimavaroja

määrityllä avun sisältö ja toteutumistapa. Hoivan, hoidon tai valvonnan tarpeisiin on vastattava muilla palveluilla kuin henkilökohtaisella avulla.

Lakimuutos velvoittaa kuntia aloittamaan vammaisen henkilön palvelutarpeen selvittämisen viimeistään seitsemäntenä arkipäivänä yhteydenotosta. Palvelusuunnitelma on laadittava ilman aiheutonta viivytystä ja palveluja koskevat päätökset on tehtävä viimeistään kolmen kuukauden kuluessa niitä koskevan hake- muksen tekemisestä.

Henkilökohtaista apua voi tiedustella oman kunnan sosiaalitoimesta.

Järjestöt yhdistivät voimansa vertaistuen kehittämiseksi



KUVA: SIMO LAUKKARINEN

Vertaistukiarvan tiedotustilaisuudessa kertoivat vertaistoiminnasta vertaistukihenkilö Sanna Kalmari ja Aino Parviainen Lihastautiliitosta. Taustalla arpajaisien suojelija tohtori Pentti Arajärvi.

Kymmenen sosiaali- ja terveysjärjestöä järjestää vertaistukiarpajaiset tammi-kesäkuussa. Arpajaisien tuotto käytetään järjestöjen vertaistuen kehittämiseen. Arpajaisien päävoittona on henkilöauto. Suojelijana toimii tohtori Pentti Arajärvi.

Arpajaisissa ovat mukana Aivo- ja dysfasialiitto, ADHD-liitto, Aivovammaliitto, Iholiitto, Lihastautiliitto, Mielenterveyden keskusliitto, Osteoporoosiliitto, Selkäliitto, Suomen CP-liitto ja Suomen Nivelyhdistys.

Vertaistukiarpajaiset toteutetaan nettiarpajaisina. Arvat maksetaan ja tarkastetaan internetin välityksellä. Henkilöauton lisäksi arpajaisvoittona on 2 000 euron matkalahjakortti, kumiveneitä, televisioita ja kuntoviihkonloppuja. Yhden arvan hinta on 3 euroa.

Arpoja on alkuvuodesta järjestölehtien mukana jaettavassa arpasetelissä kahdeksan kappaletta, ja arvan ostaja voi valita kuinka monta arpaa haluaa lunastaa. Arpoja saa myös järjestöistä ja niiden jäseniltä. Netistä voi ostaa arpoja järjestöjen sivujen kautta tai osoitteessa: www.kultareuna.fi.

Kansalaistoiminta yhteiskunnan perusta

Arpajaisien suojelijana toimiva Pentti Arajärvi tunnustautuu järjestöhenkiseksi. Itse hän laskelee kuuluvansa kymmeniin järjestöihin. Joihinkin hän kuuluu vain kannatuksen vuoksi, toisissa taas toimii aktiivisesti henkilökohtaisesta kiinnostuksesta. Jäsenyyksiä on vuosien varrella tullut ja mennyt, ja järjestöjä on laidasta laitaa, kulttuurista urheilun ja poliittiseen toimintaan. Arajärvi pitää aktiivista kansalaistoimintaa koko yhteiskunnan perustana.

– Järjestöillä ja kansalaisliikkeillä tänä maana on rakennettu ja niillä tätä yhteiskuntaa yhä pidetään pystyssä. Ei virkakoneisto synnytä mitään uutta, valtio vain luo edellytykset yhteiskunnalle, hän tähdentää.

Arajärvi jakaa suomalaisen järjestöketän kahteen siten, että järjestöjä syntyy ja niiden toiminta perustuu joko henkilökohtaisen edun valvontaan, kuten potilasjärjestöissä, tai yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen ja yhteisen edun valvontaan, kuten vaikkapa luonnonsuojelujärjestöissä. Molemmilla on oma tärkeä tehtävänsä.

Järjestöketän tulevaisuuden hän näkee vakaana ja pitää ajoittaista toi-

minnan hiipumista vain normaalina aaltoliikkeenä. Hänen mielestään nuorten vähäisestä osallistumisesta perinteiseen järjestötoimintaan ei kannata olla huolissaan.

– Nuorten tapa toimia on spontaani ja sopii paremmin yhden asian liikkeistä innostumiseen. Niistä on hyvä aloittaa. Yhden asian liikkeistä on vuosien mittaan kehittynyt hyvinkin merkittäviä järjestöjä.

Potilasjärjestöjen tulevaisuutta Arajärvi pitää turvattuna paitsi niiden edunvalvonnallisen luonteen vuoksi, myös niiden tärkeän vertaistuellisen roolin vuoksi. Hänen mielestään järjestötoiminta jo sinällään on vertaistukea. Kun kokoonnutaan toimimaan yhteisen asian puolesta, päästään samalla vaihtamaan ajatuksia samoin ajattelevien tai samassa elämäntilanteessa olevien kanssa.

– Täytyy myös muistaa, että järjestötoiminta on pohjimmiltaan hauskaa ja palkitsevaa. Eivät ihmiset muuten käyttäisi niin paljon aikaa toimimalla vapaaehtoisesti yhteisen edun hyväksi. Pakko sanoa, että kunnioitan valtavasti sitä työtä, jota järjestöissä tehdään, Arajärvi sanoo.

Maija Krappe

Hyvän mielen galleria

Galleria remonttiin – Keväällä vielä kolme näyttelyä

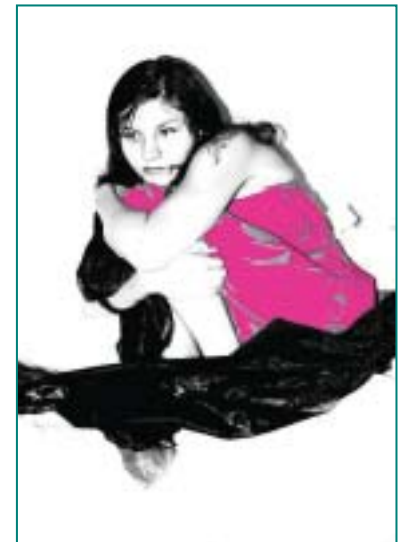
Mielenterveyden keskusliiton Helsingin Hyvän mielen talon ensimmäisessä kerroksessa aloitetaan kesällä mittava remontti, joka sulkee Hyvän mielen gallerian toistaiseksi. Remontin arvellaan kestävän vuoden loppuun.

Kevään aikana galleriassa ehditään vielä järjestää kaksi taidenäyttelyä: Esillä on Eliisa Määttälän piirustuksia ja kollaaseja sekä Saila ja Timo Turkan valokuvanäyttely äidin synnytysmasennuksen nostattamista tunteista. Lisäksi galleriassa järjestetään Hyvän mielen viikolla näyttely Kellokosken Prinsessasta.

Ohjelma:
15.3.–20.4.2010, Eliisa Määttälä, piirustuksia ja kollaaseja
26.4.–7.5.2010, Kellokosken Prinsessa
14.5.–18.6.2010, Saila ja Timo Turkka, valokuvia



Eliisa Määttälä



Saila ja Timo Turkka

Päihde- ja mielenterveysongelmat kasaantuvat samoille henkilöille

Monella mielenterveysongelmaisella henkilöllä on samaan aikaan päihdeongelma. Arviot näiden henkilöiden määrästä vaihtelevat 40–80 %:n välillä. Tätä ei kuitenkaan läheskään aina tunnisteta ja apu jää saamatta.

Päihde- ja mielenterveysongelmia hoidetaan perinteisesti toisistaan erillään. Mielenterveystoimistossa asiakas ei uskalla monesti kertoa päihdeongelmastaan pelätessään, että hoito tästä syystä katkaistaisiin. Tilanne on sama päihdepuolella.

Tällä hetkellä päihde- ja mielenterveysongelmien hoitoa suunnitellaan yhdistettävällä jollain tavalla, mutta asiassa on vielä monta mutkaa. Yhden oven periaate saa kannatusta, mutta sen sisältö on vielä työn alla eri paikkakunnilla. Parhaiten ihmisen kokonaisvaltainen hoito turvataan, jos päihde- ja mielen-

terveysongelmien lisäksi saadaan samalla tutkittua myös henkilön fyysinen terveys.

Pämi-projekti aikaansa edellä

Mielenterveyden keskusliiton ja Sininauhaliiton yhteinen viisivuotinen Pämi-projekti käynnistyi vuonna 2007. Se on Raha-automaattiyhdistyksen rahoittama. Siinä on mukana myös paikallisia toimijoita Tampereelta ja Lahdesta, jotka ovat hankkeen toteuttamispaikkakuntia. Näillä paikkakunnilla pidettiin helmikuussa seminaarit, jotka tavoittivat 200 henkilöä.

Pämi-projektissa kehitetään avokuntoutusmallia henkilöille, joilla on sekä mielenterveys- että päih-

deongelma. Tällaista toimintaa ei juuri ole, joten Pämi -projekti on aikaansa edellä. Hankkeessa on hyödynnetty kokemusasiantuntumusta ja vertaistietoa niin suunnittelussa, toteutuksessa kuin arvioinnissa.

Seminaarissa puhunut A-klinik-
kasäätiön ylilääkäri Pekka Salmela sanoi, että integroitu hoito- ja kuntoutusmalli on tulevaisuutta.

– Kyse on asennoitumisesta, tavasta ajatella uudella tavalla potilas-keskeisesti: ihmistä ei pompotella. Eri tahot hoitavat, mutta yhdessä ja samassa paikassa.

Pämi-projektissa valmistetaan kuntoutujan, vertaisen ja ohjaajan työkirjat, joita käytetään mallin leviittämisessä.

Inkeri Aalto
viestintäjohtaja

Tervetuloa

Pohjoismaiseen kesätapaamiseen!

Jokavuotinen Pohjoismainen kesätapaaminen järjestetään 23. – 27.8.2010 risteilyalus Kristina Brahella.

Tapaamisen ohjelma:

- luentoja
- tanssia
- karaokea
- lentopalloa
- kulttuurinvaihtoa muiden pohjoismaiden kanssa
- tutustumista saaristoon ja luontoon

Lisätietoa Pohjoismaisesta kesätapaamisesta voi tiedustella omasta paikallisryhdistyksestäsi. Tiedot löytyvät myös Mielenterveyden keskusliiton nettisivuilta www.mtkl.fi > Koulutus- ja tapahtumakalenteri > Tapahtumat

Osallistumimaksu on 500 e (2 hlön hytti), 700 e (1 hlön hytti).

Viimeinen ilmoittautumispäivä on 24.5.2010.

Tavataan laivalla!

Tiina Johansson
tiina.johansson@mtkl.fi
tel.+ 358 40 704 2538

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

Puheenjohtajalta



KUVA: TUULIKKI HOLOPAINEN

Mielenterveyskuntoutujille taattava oikeus avohoitoon

Mielenterveyspotilaille ja -kuntoutujille tulisi taata subjektiivinen oikeus avohoitoon sairaalahoidon jälkeen. Saumaton jatkohoitomahdollisuus tarvittavine kuntoutumista tukevine palveluineen edellyttää kattavan ja molempia osapuolia sitovan yksilöllisen hoito- ja kuntoutussuunnitelman laatimista ja vahvistamista.

Sairaalahoidon jälkeen jokaisella kotiutettavalla tulisi olla nimetty hoitovastuutaho. Mielenterveyskuntoutujan subjektiivinen oikeus avohoitoon edellyttää myös asiakkaan omaa osallisuutta hoito- ja kuntoutusprosessissa.

Lain mukaan Suomessa jokaisella on oikeus ilman minkäänlaista syrjintää yksilöllisen tarpeensa edellyttämään sairaudenhoitoon ja oikeus hoitoon riippumatta siitä, millä paikkakunnalla henkilö asuu. Silti edelleenkin moni mielenterveyskuntoutuja jää vaille tarvitsemaansa avohoitoa. Riittämättömät ja puutteelliset avopalvelut johtavat mielenterveyshäiriöiden pitkittymiseen ja luovat painetta laitoshoidolle.

Mielenterveyspalveluiden saatavuuden alueellisiin eroihin ei edelleenkaan ole pystytty puuttamaan. Erityisen ongelmallinen tilanne on sairaalahoidosta kotiutettavien kohdalla. Aivan liian moni jää sairaalahoidon jälkeen täysin vaille tarvitsemaansa tukea ja ilman tietoa jatkohoito- tai kuntoutusmahdollisuuksista. Hoito- ja kuntoutussuunnitelmat ovat puutteellisia tai ne puuttuvat kokonaan.

Tällä hetkellä avohoidosta ei ole olemassa luotettavaa ja kattavaa tilastointia. Eri sairaanhoitopiirit tilastoivat eri asioita, joten tilastojen kokoaminen ja vertailu on vaikeaa. Kiiroittävää hoitoa koskeissa hoitotakuutilastoissa psykiatriseen hoitoon pääsyt ajat eivät myöskään näy. Suomeen on saatava yhtenäinen tilastokäytäntö avohoidon käynnistä, hoidetuista henkilöistä ja hoitajaksojen kestoista.

Mielenterveysongelmat ovat tyypillisesti sairauksia, joissa niiden pitkittyminen yleensä myös vaikeuttaa paranemista. Oikea-aikaisella ja oikeassa paikassa saatavalla avulla voitaisiin ehkäistä monen sairauden pahenemisen. Kun perusterveydenhuollossa on riittävä asiantuntemusta mielenterveysongelmista ja niiden hoidosta, paine erikoissairaanhoidon vähenee. Tämä säästää yhteiskunnan varoja ja lievittää yksilöllistä kärsimystä.

Pekka Sauri
puheenjohtaja
Mielenterveyden keskusliitto

Tue vapaaehtoista mielenterveystyötä

Mielenterveyden keskusliitto on käynnistänyt rahankeräyksen vapaaehtoisten mielenterveyden tukemiseksi.

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

Tee lahjoitus puhelimella

”Vitonen”

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

”Kymppi”

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

Tee lahjoitus suoraan tilille

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

Viitteeksi voit laittaa valitsemasi lahjoituskohteen:

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

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

Rahankeräyslupa

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

Vammaisjärjestöille suurin RAY-potti

Valtioneuvosto on jakanut RAY:n voittovaroista avustuksia sosiaali- ja terveysjärjestöille 278,2 miljoonaa euroa. Lisäksi Valtiokonttorille osoitetaan kuluvana vuonna 102,8 miljoonaa euroa sotiemme veteraanien hoitoon ja kuntoutukseen. Yhteensä suomalaisen hyvinvointiin ohjataan 381 miljoonaa euroa

Valtioneuvosto jakoi 11. helmikuuta RAY-avustuksia yhteensä 806 järjestöille 1 630 kohteeseen. Suurimman avustuspotin keräsivät vammaisjärjestöt, joille myönnettiin avustuksia yhteensä 55 miljoonaa euroa.

Avustuksilla tuetaan mm. järjestöjen yhteiskunnallista vaikuttamistyötä, tiedotusta ja neuvontaa sekä vertaistoimintaa ja vapaaehtoistyötä. Painopisteitä ovat vammaistyö, jota tuetaan 55 miljoonalla eurolla, lastensuojelu ja nuorisotyö (37 milj. €), vanhustyö (33 milj. €) sekä terveyden edistäminen ja kansanterveysongelmien ehkäisy (7,9 milj. euroa).

Suurimpia avustuksensaajia ovat merkittävät valtakunnalliset järjestöt kuten Mannerheimin lastensuojeluliitto, Ensi- ja turvakotien Liitto sekä Kuurojen liitto.

Valtiokonttorille ohjattava 102,8 miljoonaa euroa käytetään sotainvalidien kuntoutukseen ja laitoshoidon sekä rintamaveteraanien kuntoutukseen.

Yleisavustuksista valtakunnallisia

RAY myöntää yleisavustuksia jatkossa vain valtakunnallisesti

toimiville, toimintansa jo vakiinnuttaneille yleishyödyllisille yhteisöille, jotka edistävät terveyttä ja sosiaalista hyvinvointia. Alueellisten ja paikallisten toimijoiden yleisavustukset muutetaan kohdennetuiksi toiminta-avustuksiksi.

Myös säätiöiden yleisavustukset muutetaan kohdennetuiksi avustuksiksi, jos säätiöiden toiminta on pääosin muuta kuin järjestölähtöistä auttamistyötä.

Yleisavustuksen tason määrää jatkossa yleisavustuskriteereihin perustuva arvio hakijan toiminnasta ja taloudesta. Arvioinnin kohteina ovat järjestön toiminnan yhteiskunnallinen merkitys, toiminnan suunnitelmallisuus, vakiintuneisuus, laatu ja laajuus, toiminnan tulokset ja vaikutukset sekä hakijan taloudenhoito ja varallisuusasema.

Järjestöille varataan aikaa uuteen avustustasoon sopeutumiseen pääsääntöisesti 1–3 vuotta, joten tulevaan avustustasoon otetaan kantaa vuoden 2010 jakehdotukseen sisältyvässä ohjeellisessa avustussuunnitelmassa vuosille 2011–2013.

Avustusten jakamista ohjaavat RAY:n avustusstrategia sekä STM:n kanssa tehty sopimus tulosta-voiteista. Avustuksia suunnataan yhä vahvemmin esimerkiksi vapaaehtoistyön ja vertaistuen järjestämiseen.

RAY on käynyt alkuvuoden aikana läpi kaikki nykyiset yleisavustukset.

Selvityksen tavoitteena on poistaa päällekkäisyydet avustamisessa ja kohdella eri hakijoita ja toimialoja tasapuolisesti.

Vuoden 2011 avustukset haettavissa

RAY:n voittovaroista jaettavat avustukset vuodelle 2011 ovat haettavissa. Rahoitusta myönnetään sosiaali- ja terveysalan kansalaisjärjestöille ja säätiöille

Avustamisen strategisia painopisteitä ovat järjestöjen perustoiminnan turvaaminen, hyvinvoinnin ja osallistumismahdollisuuksien edistäminen, merkittävien kansanterveysongelmien ehkäiseminen, sosiaalisen ja taloudellisen syrjäytymiskehityksen katkaiseminen, muita heikommassa asemassa olevien väestöryhmien auttaminen sekä palveluiden ja palvelujärjestelmien kehittäminen.

RAY edellyttää avustetulta toiminnalta tavoitteellisuutta ja avustuksen saajalta yhteistyötä esimerkiksi muiden järjestöjen, kuntien ja yritysten kanssa. Avustusharkinnassa otetaan huomioon myös hankkeiden toteuttamiseksi käytettävissä oleva muu rahoitus.

Yleisavustuksia (Ay) myönnetään valtakunnallisten, kansallisesti merkittävien järjestöjen sääntöjen mukaisesta toiminnasta aiheutuviin menoihin. Yleisavustuksia myönnettäessä otetaan huomioon toiminnan yhteiskunnallinen merkitys, laatu, laajuus ja tuloksellisuus sekä hakijan taloudenhoito ja varallisuusasema.

Kohdennettuja toiminta-avustuksia (Ak) myönnetään järjestön toiminnan kokonaisuudesta erotetun toiminnon nettomenoihin. Kohdennettujen toiminta-avustusten

SUURIMMAT AVUSTUSTEN SAAJAT:

Y-säätiö	8 325 000
Näkövammaisten keskusliitto ry	7 914 000
Ensi- ja turvakotien liitto ry	6 142 000
Invalidiliitto ry	4 400 000
Suomen Mielenterveysseura ry	4 146 000
Kuurojen liitto ry	4 084 000
Asumispalvelusäätiö Aspa	3 729 000
Kehitysvammaisten palvelusäätiö	3 725 000
Kehitysvammaliitto ry	3 688 000
Mannerheimin Lastensuojeluliitto ry	3 576 000

myöntämisessä painotetaan palvelutuotannosta ja kuntien velvoitteista selkeästi erottuvaa kansalaisjärjestölähtöistä toimintaa.

Investointiavustuksia (B) myönnetään järjestöjen toimintojen tai erityisryhmien tukiasuntojen hankintoihin, peruskorjaus- ja uudisrakentamishankkeisiin sekä joihinkin toiminnallisesti perusteltuihin käyttömääräyden hankintoihin.

Rahoituksen myöntämisessä painotetaan järjestöjen yhteistyöhankkeita sekä tilojen esteettömyyttä ja turvallisuutta.

Projektiavustuksia (Ci, Ck) myönnetään uusien toimintamallien tai prosessien kehittämiseen tähtääviin innovatiivisiin projekteihin (Ci) sekä kokeilu- ja käynnistämishankkeisiin ja muihin määräaikaista rahoitusta tarvitseviin erillisprojekteihin (Ck). Ck-avustuksilla tuetaan myös järjestöjen terveyden edistämisen projekteja. Projektiavustusten hakijoilta edellytetään tavoitteellisuutta, suunnitelmallisuutta ja asiantuntemusta. Erityistä huomiota kiinnitetään

odotettavissa oleviin tuloksiin ja vaikutuksiin.

Hakuajat

Maaliskuu. Uusia rakennushankkeita ja suurehkoja (yli 50 000 euroa) peruskorjauksia koskevien investointiavustusten hakuaja päättyy 31.3.2010. Myös muut uudet investointihakemukset voi jättää jo maaliskuussa.

Toukokuu. Uusien projektien hakuaja päättyy 31.5.2010.

Syyskuu. Yleisavustusten, kohdennettujen toiminta-avustusten, käyttömääräyksen- ja toimitilahankintojen, pienehköjen peruskorjausten sekä ohjeellisessa avustussuunnitelmassa jo olevien investointien ja projektien hakuaja päättyy 30.9.2010.

Avustustenjakoa linjaavan taustamuistion, hakuoppaan ja -lomakkeet sekä muut ohjeet löydät osoitteesta Ray.fi > Avustustoiminta > Hakeminen.

Mielenterveyden keskusliitolle liki 3,5 miljoonaa

Kohde	Haettu yhteensä	Myönnetty yhteensä
AY1 Yleisavustuksena liiton toimintaan	1 683 000	965 000
AK4 Sopeutumisvalmennus- ja kuntoutuskurssitoimintaan	1 300 000	990 000
AK6 Jäsenyhdistysten toimintaan	400 000	161 000
AK7 Mielenterveyspotilaiden ja omaisten oikeusneuvontaan	150 000	121 000
AK9 Mielenterveyskuntoutuksen ja -kuntoutusneuvonnan kehittämiseen	500 000	396 000
AK12 Mielenterveyskuntoutujien ammatillisen kuntoutumisen tukeminen	280 000	248 000
AK15 Avohoidossa asuvien psykiatristen potilaiden asuntojen peruskorjausneuvojatoimintaan	150 000	99 000
AK17 Pohjoismaisen kesätapaamisen järjestämiseen vuonna 2010 Suomessa	36 000	0
B9 Toimintakeskuksen perustamismenoihin (Helsinki, Ratakatu 9)	874 000	0
B11 Vanhentuneiden atk-laitteiden ja perusohjelmistojen uudistamiseen ja yhdenmukaistamiseen	70 000	0
C32 Mielenterveyspalvelujen seutukunnallisen monituottajapalvelujärjestelmän kehittäminen	130 000	100 000
C38 Mielenterveyskuntoutujien osallisuuden ja vaikuttamisen seudullinen kehittämissuunnitelma (Seuturyhmät, 2007-2010)	200 000	150 000
C42 Kokemustietoon perustuvan koulutuksen kehittämiseen (ISO KÄSI, 2008-2012)	200 000	180 000
C44 Ikääntyneiden mielenterveyskuntoutujien kotona selviytymisen tukemiseen (Ikävästä iloon (2010 - 2012)	160 000	0
C45 Mielenterveyskuntoutujien työtoiminnan kehittämiseen (Omillisilla - työtoiminnasta työllistymisen edistämiseen (2009-2013)	90 000	80 000
C47 Lasten ja nuorten mielenterveyden tukemiseen (EU-hanke; Improving the mental health of children and youth - IMHCY 2010 - 2012)	45 000	0
C48 Nuorille suunnattuun matalan kynnyksen paikan kehittämiseen internetissä (Nuorten nettituki - Tukimesta 2010 - 2013)	150 000	0
C49 Käyttäjälähtöisen kokemusarvioinnin mallin tuottamiseen mielenterveys- ja päihdepalvelujärjestelmään	230 000	0
C50 Itsetuntoklinikka-hankkeen vertaisohjaajien tukemiseen	35 000	0
C51 Tiedotushankkeeseen masennuksesta toipuvien työhönpaluun edistämiseksi (Tietoa ja toivoa 2010-2011)	105 000	0
Yhteensä	6 788 000	3 490 000

Mielenterveyden keskusliitto haki tänä vuonna suunnilleen saman verran kuin viime vuonna (6 763 000 euroa). Viime vuonna avustusta myönnettiin 4 659 000 euroa, josta noin miljoona oli investointiavustusta.

Työurien pidentäminen on mahdollista



KUVA: INKIERIA ALTO

VATES-säätiö ja Mielenterveyden keskusliitto ovat julkaisseet raportin, jossa esitetään ratkaisuehdotuksia työurien pidentämiseen. Kuvassa raportin kirjoittajat VATES-säätiön toimitusjohtaja Marjatta Varanka, Mielenterveyden keskusliiton koulutusjohtaja Mika Vuorela ja VATES-säätiön kehittämisspäälikkö Pauliina Lampinen.

Suomalaisten työuria on mahdollista pidentää ottamalla työkykyiset vammaiset ja vaikkamaiset mukaan työelämään sekä helpottamalla työhön paluuta sairausloman jälkeen. Tästä olisi seurauksena pelkästään hyviä asioita: kenenkään etuuksia ei tarvitse leikata, syrjäytymisen uhka vähenee ja monen niukkaan toimeentuloon tulee parannusta. Viime aikoina työurien pidentämistä pohtineet työryhmät ovat kokonaan unohtaneet työhön palaavat.

VATES-säätiö ja Mielenterveyden keskusliitto julkistivat 10.3.2010 raportin Ratkaisuehdotuksia työurien pidentämiseen – Työkyvyttömyys-etuutta saavat työvoimapotentialina. Toteuttamalla siinä esitetyt toimenpiteet saataisiin arviolta 30 000 työkyvyttömyyseläke-etuutta saavan henkilön työvoimareservi käyttöön. Keskimääräiset työurat pidentyisivät yhdellä vuodella, mikä on neljännes hallituksen asettamasta tavoitteesta.

Raportin esitykset myös vastaavat OECD:n viime vuonna heittämään haasteeseen kehittää eläkejärjestelmiä niin, että ne paremmin tukisivat osa-aikaista työssäkäyntiä.

Työurien pidentämisen kannalta joustavien ratkaisujen toteuttamisella on jo kiire. Vuonna 2008 työkyvyttömyyseläkkeelle jäi 25 600 henkilöä, joiden keskimääräinen ikä oli 52 vuotta.

Tuloloukot muutettava joustaviksi ratkaisuksi

Työmarkkinoiden kehittäminen edellyttää joustavaa sosiaaliturvaa ja elämäntilanteiden mukaan joustavien työurien yleistymistä. Sosiaaliturvajärjestelmään on myös saatava uutta ajattelutapaa, jossa palvelua tai

etuutta saavan henkilön tarve on määräväsä roolissa, ei se, miten palvelujärjestelmän ja sosiaaliturvajärjestelmän oma sisäinen logiikka toimii. Monen sairaus tai vamma on sellainen, että se aiheuttaa työkykyyn parempia ja huonompia kausia.

Kaikilla työkyvyttömyysetuutta saavilla tulee olla mahdollisuus ansaita palkkatuloja joustavasti ilman pelkoa toimeentulon vaarantumisesta. Järjestelmämme sisältää niin osatyökykyisille ja vammaisille kuin työttömillekin edelleen lukuisia tuloloukkoja, joiden vuoksi palkkatyön vastaanottaminen on vaikeaa. Tällaisia ongelmia aiheuttavat muun muassa asumistukiin liittyvät kysymykset sekä eläkkeensaajan hoitotukeen liittyvät tulkinnot.

Erityisen tärkeää olisi kehittää uusia osa-aikaisen työskentelyn mahdollisuuksia vammaisille ja osatyökykyisille henkilöille. Nykyinen järjestelmä edellyttää joko täyttä työllistymistä ja työkykyä tai kokonaan työmarkkinoiden ulkopuolelle jättäytymistä.

Kelan osaeuus mahdolliseksi

Joustavaa sosiaaliturvaa edistäisi osaeläkemahdollisuuden lisääminen Kelan etuuteen, mikä parantaisi osatyökyvyttömyyseläkeläisten asemaa – kansalaisten yhdenvertaisuutta. Se voisi myös lisätä osatyökyvyttömyyseläkkeen houkuttelevuutta ansiosidonnaista ja Kelan etuutta samanaikaisesti saavien työkyvyttömyyseläkeläisten ryhmässä.

Etuuksia voitaisiin valmistella osatyökykyisen henkilön pitkäkes-

toisena työllistymisen tukena siten, että tuki olisi tarkoitettu Kelan työkyvyttömyyseläkkeen saajan perustuloksi osa-aikaisen työn ohessa. Uusi tukimuoto voisi osaltaan kehittää suomalaista työkyvyttömyyseläkejärjestelmää lähemmäksi muita Pohjoismaita.

Kelan osatyökyvyttömyyseläke lisäisi erityisesti nuorten mielenterveyshäiriöiden tai kehitysvammaisuuden vuoksi työkyvyttömyyseläkkeellä olevien työllistymismahdollisuuksia.

Sairauslomilta ja eläkkeeltä töihin

Vammaisjärjestöt ovat jo pitkään tuoneet esiin työurien pidentämisen keinoja, joilla ehkäistään työntekijöiden valumista pitkiltä sairauslomilta työkyvyttömyyseläkkeille ja edistetään työelämän ulkopuolella olevien henkilöiden paluuta takaisin työhön. Monia näistä keinoista voitaisiin jo nyt käyttää tehokkaammin, mutta ongelmia on muun muassa viranomaisten ja hallintokuntien välisessä yhteistyössä, palvelujärjestelmän lisääntyvässä piirstaleisuudessa ja asiakkaiden tarpeettomassa segmentoinnissa.

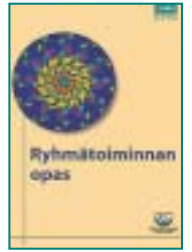
Työllistymistä tukevien palvelujen tulee ulottua työelämään asti eikä lopettaa tukea työllistymisen kynnyksellä. Esimerkiksi koulutuksen ja kuntoutuksen jälkeen tarvitaan edelleen palveluja, jotta työura pääsee alkuun.

Opas vertaisryhmien vetäjille

Mielenterveyden keskusliitto on julkaisut ryhmätoiminnan oppaan, johon on kerätty vertaistukitoiminnassa tällä hetkellä käytössä oleva tietopohja. Oppaassa käydään läpi ryhmän kehittämisen vaiheet ja annetaan ohjeita ongelmatilanteisiin. Oppaassa esitellään myös ratkaisukeskeisen ajattelumallin pääperiaatteet.

Oppaan kirjoittaja on Mielenterveyden keskusliiton koulutussuunnittelija Virpi Vesterinen, jolla on pitkä kokemus vertaisryhmien ohjaamisesta. Ryhmätoiminnan opas on suunnattu kouluttajille ja vertaisryhmien vetäjille.

Opasta voi tiedustella Mielenterveyden keskusliitosta. Hinta 6 euroa.



TOIMIPISTEET

HELSINGIN HYVÄN MIELEN TALO

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

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

Tietopalvelu Propelli, Helsinki
Avoinna ti–pe
kello 10.00 – 16.00
tietopalvelu@mtkl.fi

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

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

Hyvän mielen galleria
Avoinna ma–pe 10.00–16.00
Poikkeukset aukioloajoissa:
www.hyvanmielengalleria.fi

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

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

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

ROVANIEMEN ALUEKESKUS

Hallituskatu 20 A, 2. krs
20100 Turku
96100 Rovaniemi
(016) 319 931

TURUN ALUEKESKUS
Läntinen pitkäkatu 35, 2. krs
20100 Turku
(02) 2315037

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

JYVÄSKYLÄN TURVANEN

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

VANTAAN TURVANEN

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

LIIKUNTASIIHTERI

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

KORJAUSNEUVONTA REMPPA, JYVÄSKYLÄ

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



Mielenterveyden keskusliitto

Majoitustarjous Mestaruusturnaukseen osallistujille

Kylpylähotelli Rauhalhti

(Katiskaniementie 8, 70700 Kuopio)

Kylpylähotelli

(huoneita hotellimukavuusin päärakennuksessa)

- 53 e/hlö/vrk 2-hengen huoneessa
- 88 e/hlö/vrk 1-hengen huoneessa

Huoneistohotelli / 32 m2 huoneistot 100 m päärakennuksesta (huoneistoissa on pieni makuuhuone, oleskelutila, jossa on kaksi vuodetta + sohvaryhmä, hotellimukavuudet, lisänä jääkaappi, kahvinkeitin, mikro-aaltouuni, osassa myös oma sauna)

- saunaton huoneisto kahdelle 53 e/hlö/vrk
- saunaton huoneisto kolmelle 46 e/hlö/vrk
- saunaton huoneisto neljälle 42 e/hlö/vrk
- saunallinen huoneisto kahdelle 57 e/hlö/vrk
- saunallinen huoneisto kolmelle 50 e/hlö/vrk
- saunallinen huoneisto neljälle 46 e/hlö/vrk

Hostelli

(solumajoitusta 200 m kylpylähotellista, kahdella tai kolmella huoneella on yhteinen suihku/wc ja keittiö)

- 40 e/hlö/vrk 2-hengen makuuhuoneessa
- 80 e/hlö/vrk 1-hengen makuuhuoneessa

Kaikki majoitushinnat sisältävät aamiaisen ja kylpylän sekä kuntosalin vapaan käytön.

Yhteydenotot:

Teija Nykänen, myyntineuvottelija
puh. 030 608 3476, teija.nykanen@rauhalhti.fi

Matkustajakoti Rautatie

(Asemakatu 1, 70100 Kuopio)

Yli 15 hlön ryhmältä 30e/hlö/yö (sis. aamupalan), muussa tapauksessa hinta on normaali. Huoneissa on sängyt, käsiallas, tv, liinavaatteet, pyyhkeet ja jääkaappi. Osa huoneista on suihkullisia, loppuissa suihkut ja wc:t ovat käytävillä yhteiset.

Yhteydenotot: puh. (017) 580 0569

Hostelli Hermanni

(Hermanninaukio 3 E, 70700 Kuopio)

Yli 10 hlön ryhmä 20 e/hlö/yö

Asiakkaiden käytössä on täysin varusteltu keittiö, jossa voi itse valmistaa ja nauttia aamiaiset ja iltapalat haluamaansa aikaan. Jokainen huone sisältää television, liinavaatteet sekä pyyhkeet. WC:t ja kylpyhuoneet sijaitsevat vastapäätä huoneita. Käytössä on 2 isoja kylpyhuonetta joissa on WC:t. Lisätietoa hinnoista, yms. www.hostellihermanni.fi.

Yhteydenotot : puh.040 910 9083

Tarjoukset on tehty Mielen terveyden keskusliiton mestaruusturnaukseen osallistujille ajalle 14.-16.5.2010.

Liikuntasihteerin uusi osoite:

Aino Hokkanen
Liikuntasihteerin vs.
Mielen terveyden keskusliitto ry
Hämeenkatu 13 B 4. krs
33100 Tampere
puh.050 383 0236
aino.hokkanen@mtkl.fi
www.mtkl.fi

Mestaruusturnaus kisataan tänä vuonna Kuopiossa



KUVA: ISMO LAUKKARINEN

Mestaruusturnauksen toisena lajina on lentopallo. Kuvan viime vuoden turnauksesta Tampereelta.

Mielen terveyden keskusliiton mestaruusturnaus pidetään 15.–16.5.2010 Kuopio-hallissa. Valtakunnallinen turnaus kokoaa mielen terveysalan joukkueet taistelemaan mestaruuksista nyt yhdeksättä kertaa. Turnauksen lajeina ovat salibandy ja lentopallo.

LAJIT: Salibandypelit pelataan lauantaina ja lentopallopelit sunnuntaina. Turnaukseen ovat tervetulleita MTKL:n paikallisyhdistysten joukkueet sekä myös muut mielen terveysalan joukkueet. Joukkueen pelaajat voivat olla sekä miehiä että naisia, mutta lisenssipelaajat eivät ole sallittuja. Päätös perustuu siihen, että turnaus halutaan pitää mielen terveyskuntoutujien turnauksena. Joukkueiden tulee toimittaa osallistujalista ilmoittautuessaan turnaukseen, jotta pelaajien lisenssitiedot voidaan tarkistaa. Turnaussääntöjä voi tiedustella liikuntasihteeriltä.

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

MAJOITUS: Yhteismajoitusta ei ole järjestetty, vaan majoitusta tarvitsevat joukkueet varaavat itse majoituksen haluamastaan paikasta. Majoitus- ja matkakulut jäävät joukkueiden itsensä maksettavaksi. Vinkkejä majoittamiseen löydät internetistä www.kuopioinfo.fi linkistä majoitus.

RUOKAILU: Ruokailu järjestetään Kuopio-hallissa turnausviikonloppuna. Ruokailu (myös erityisruokavaliot) täytyy varata ennakoon, mielellään jo ilmoittautumisen yhteydessä, viimeistään 30.4. mennessä. Ruokailuvaraukset tehdään

joukkueittain ja varaukset ovat sitovia. Ruoka sisältää lämpimän ruuan, salaatin, leivän, levitteen sekä mehun/veden. Annoksen hinta on 6 €/hlö.

JOUKKUEMAKSU: MTKL:n jäsenyhdistyksiltä 35 € / laji (kaikkien joukkueen pelaajien tulee olla yhdistyksen jäseniä). Mikäli joukkue ei ole MTKL:n jäsenyhdistys osallistumismaksu on 100 € / laji. Joukkuemaksu laskutetaan yhdistyksiltä turnauksen jälkeen.

ILMOITTAUTUMINEN: Ilmoittautuminen turnaukseen tapahtuu kirjallisesti (kirjeitse tai sähköpostitse) liikuntasihteerille. Sitovat ilmoittautumiset 19.4.2010 mennessä. Joukkueet otetaan mukaan ilmoittautumisjärjestyksessä. Mikäli joukkue peruuttaa osallistumisensa ilmoittautumisaikojen jälkeen heiltä laskutetaan osallistumismaksun määrä. Ilmoittautumisessa on oltava seuraavat

tiedot:

- yhdistyksen / joukkueen nimi
- pelaajien henkilötiedot (nimi + syntymäaika)
- onko yhdistys MTKL:n jäsen
- osallistuttava laji
- salibandyn osalta osallistuuko joukkue harraste- vai kilpasarjaan
- yhteys henkilön nimi, osoite- ja puhelin tiedot sekä mahdollinen sähköpostiosoite sekä
- laskutusosoite, jos se on eri kuin yhteys henkilön.

Ilmoittautumiset mestaruusturnaukseen joko postitse tai sähköpostitse:

Aino Hokkanen, Liikuntasihteerin vs.
Mielen terveyden keskusliitto ry
Hämeenkatu 13 B 4. krs
33100 Tampere
puh.050 383 0236
aino.hokkanen@mtkl.fi

Luova hulluus ry ja Studio Lauri Leinonen järjestävät

Laulusta iloa ja voimaa -kurssin

2.-7.6.2010 Ristiinassa.

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

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

Ruoat omakustannushintaan.

Lisätietoja:

Ulla Linjama-Lehtinen, puh.044 373 7799

Kymenlaaksossa valmistauduttiin Mestaruusturnaukseen harjoitusotteluin

Kaukalot kolisivat ja kannustus-huudot kaikuivat Valkealan mailapelihallissa lauantaan 6.2.2010, kun viisi salibandyllä sydämensä menettänyttä joukkuetta testasi pelitaitojaan toisiaan vastaan. Kymenlaakson turnaus oli harjoitusottelu toukokuussa Kuopiossa pelittävää Mielenterveyden keskusliiton Mestaruusturnausta varten.

Viime syksynä jo viidettä vuotta Kouvolan Pohjatulessa liikuntavastaavana toimiva Matti Kahelin sai saunanlauteilla loistoidean. Porukassa oli mietitty jo kauan, että harjoituspelejä pitäisi pelata enemmän, jotta oma pelitaito hioutuisi ja turnauskestävyyttä olisi H-hetken koittaessa paras mahdollinen.

Kovana urheilumiehenä ja toisiainkin liikuntaan kannustavana kaverina Matti päätti järjestää viidelle joukkueelle salibandyharjoitusturnauksen hyvässä ajoin ennen Mielenterveyden keskusliiton palloiluturnausta.

Paikkaakaan ei tarvinnut kauan etsiä. Pohjatulessa porukalla on treenit kaksi kertaa viikossa, joista toinen on Valkealan mailapelihallissa. Tuomaritkin löytyivät helposti. Kouvolan Vire-talolla ohjaajana toimivan Anita Nukarisen perhe otti hoitaakseen tuomarointi- ja

toimitsijatehtävät sekä ensiapupäivystyksen.

Pakkasesta pelikentälle

Perusteellisesti turnausjärjestelyt hoitanut Matti lähetti hyvissä ajoin ennen turnausta kaikille osallistujille, Mikkelin, Imatran, Porvoon ja Espoon yhdistyksille kutsun ajo-ohjeineen ja muine tarpeellisine tietoineen. Kutsussa mainittiin myös psyykkisen ja fyysisen voimien kulkevan käsi kädessä ja neuvottiin ottamaan Kouvolaan hyvää mieltä mukaan.

Positiivisella asenteella varustettujen joukkueiden kärsivällisyys oli kuitenkin hieman koetuksella ennen kuin pelit ehtivät alkaakaan. Ensimmäiset innokkaat olivat saapuneet paikalle jo yhdeksältä, tuntia ennen pelien alkua. Mailapelihallin ovet kuitenkin pysyivät kiinni odottelun ja ihmettelyn keskellä.

Muutaman puhelinsoiton jälkeen noin kello 10 auto ajoi hallin pihaan ja tilannetta pahoittelevia mies avasi ovet hieman kylmästä ja/tai jännityksestä hytisevälle turnausväelle. Matti joutuikin myöntämään sen tosiasian, että huolellisista järjestelyistä huolimatta urheilutapahtu-

man sujuvuus ole aina itsestä kiinni. Onneksi osallistujien hyvä asenne oli kuitenkin tallella ja pelit päästiin aloittamaan kello 10.30.

Voittajia ja vastustajia

Pelit pelattiin kahdella kentällä kaikki kaikkia vastaan periaatteella. Kaikille joukkueille tuli neljä peliä ja pronssi- ja kultaootteluun osallistuneille vielä viides päälle. Sijoituksesta riippumatta kaikilla riitti pelintoukko koko päiväksi.

Moni osallistuja kertoi yhdistyksensä panostavan erityisesti liikuntaan, joka ilmenee muun muassa viikoittaisten liikuntaryhmien järjestämisenä sekä Mielenterveyden keskusliiton urheilutapahtumiin osallistumisena. Kymenlaakson turnausta kaikki pitivät erittäin tärkeänä tapahtumana oman harjoituskauden keskellä.

Matti Kahelin sai monelta ansaitut kiitokset hyvän idean toteuttamisesta. Matti heittäkin pallon haasteeseen muodossa seuraavalle mahdolliselle harjoituskauden järjestäjälle. Minuturnauksissa on hyvä testata omia pelitaitoja ja joukkueiden yhteistä pelaamista ja tehdä tarvittavia muutoksia hyvissä ajoin



Porvoo ja Mikkelin pronssiottelussa

ennen toukokuista Mielenterveyden keskusliiton turnausta.

Kotikenttätu ei tällä kertaa vienyt Kouvolan joukkuetta voittoon vaan ensimmäisen sijan sai tiukassa taistossa Espoo. Tyytyväisin ilmein he lupailivat selvittää vastaavanlaisen turnauksen järjestämistä ensi vuonna. Pronssipelissä voiton vei Mikkelin ja Porvoo tuli neljänneksi.

Viidennen sijan saanut sitkeä Imatran joukkue totesi, että haus-

kaa oli, mutta joukkueen yhteispeli kaipaa kipeästi harjoitusta. Humoristisesti eräs pelaaja tokaisikin, että järkevämpää olisi ollut pelata enemmän nopeilla syötöillä kuin juosta pallon perässä itsensä näännyksiin. Hyvä vinkki kaikille salibandy pelaajille.

Kuntokortit käyttöön

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

Jos haluat osallistua tämän vuoden arvontaan, voit tilata liikuntasiihteeriltä kuntokorttia itsellesi ja/tai yhdistyksellesi. Kortissa on jokaiselle vuoden päivälle kohta, johon merkittään suoritettu liikuntakerta. Liikuntakertojen määrä ei kuitenkaan vaikuta arvontaan. Kuntokortin täyttämisen tarkoituksena on auttaa liikuntaaktiivisuuden seuraamisessa ja liikuntainnostuksen lisäämisessä.

Kuntokorttien tilaukset ja palautus 31.12.2010 mennessä:

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

Pohjoisessa pelattiin talviturnaus sähkössä

Balanssi ry:n hallinnoiman Rytkä – Ryhmätöinnin kehittämishankkeen järjestämä sähköturnaus pelattiin 2.3.2010 Rovaniemellä liikuntakeskus Nunnon Paikassa. Turnaus seurasi aikaisempina vuosina Ranualla neljä kertaa järjestettyä Valon päivän turnausta ja peleissä tavoiteltiin Valon päivän turnauksen kiertopalkintopokaalia.

Tarkoituksena oli toteuttaa rennon kilpailullisen teeman lisäksi kunnon kuntoliikuntatapahtuma, jossa peliä on kaikille riittävästi ja samalla tapahtuma, joka kokoaa joukkueet kannustajineen yhteen. Tapahtuman sivuvaikutuksena voi olla, että se kannustaa pelaajia ja uusiakin pelaajia harrastamaan liikuntaa yhdistyksissä!

Turnauspäivänä tuiskutti lunta ja se antoi lisätunnelmaa ja kasvatti ehkä muutakin turnauskestävyyttä.

Mukana turnauksessa oli 57 pelaajaa ja 48 kannustajaa viidestä eri joukkueesta. Yhdistyksistä mukana olivat Pudasjärven Kajastus ry:n, Sodankylän Säpikäs ry:n, Kemin Yhdessä ry:n ja Balanssi ry:n joukkueet sekä Palvelukoti Kotimatkan joukkue Rovaniemeltä.

Turnauksessa pelattiin yksinkertainen sarja, kaikki kaikkia vastaan periaatteella. Lisäksi pelattiin loppuottelu, jossa kohtasivat Säpikäs ja Balanssi. Balanssin joukkue voitti ottelun maalein 7–3. Balanssi otti siten revanssin Säpikkäästä, kun Säpikäs vuonna 2009 vei pokaalin kohti Sodankylää. Aikaisemmin kiinnityksen kiertopokaaliin ovat saaneet Kemin, Ranuan ja Sodankylän joukkue kaksi kertaa.

Kaikki joukkueet esittivät turnauksessa varsin vahvaa peliä ja peleissä nähtiin hienoja maaleja ja maalivahvityöskentelyäkin. Turnauksen paras pelaaja löytyi Säpikkään ja tsemppipelaaja Kemin Yhdessä joukkueesta. Tsemppijoukkueen palkinnon sai Palvelukoti Kotimatkan joukkue.

Kiitokset kaikille pelaajille ja osallistujille rehdistä pelistä ja kisatunnelmasta! Talvinen paikallisturnaus antaa lisäpotkua harjoittelulle kauden keskellä!

Satu Vetri
Balanssi ry

Tukea paikallisyhdistysten liikuntatoimintaan

KKI-hanketukia myönnetty ja uusia haussa

Kunnossa kaiken ikää -ohjelma jakaa kaksi kertaa vuodessa taloudellista tukea paikallisille toimijoille. Hanketuen viimeiset hakupäivät (postileima) ovat 31.3. ja 30.9. Hanke voi saada avustusta vain kerran vuodessa eli joka toisella hakukierroksella. Vuoden 2010 ensimmäisellä hakukierroksella KKI-hanketukea myönnettiin koko maahan 111 terveystuokantahankkeelle yhteensä 420 000 euroa, yksittäisen tuen vaihdellen 500 eurosta 14 000 euroon.

Lisätietoja: www.kki.likes.fi

KKI-koulutustukea yhdistyksille

KKI:ltä voi hakea myös koulutustukea esimerkiksi SoveLin koulutuksiin osallistuville. Tukea voivat hakea rekisteröidyt yhteisöt, joissa on toiminnassa tai suunnitteilla käynnistää vertaisohjattuja yli 40-vuotiaille suunnattuja liikuntaryhmiä. Ryhmän osallistujat ovat terveytensä kannalta liian vähän liikkuvia. Tietoa koulutustuesta: www.kki.likes.fi

Seuratukea ehtii vielä hakea

Yhdistykset voivat hakea myös opetusministeriön veikkauvoittovaroista rahoittamaa toiminnallista seuratukea, jonka hakuaika päättyy 15.3.2010. Hankkeen toteuttamisaika on 1.8.2010 – 31.7.2011. Tukea myönnetään yhteensä 150 000 euroa. Hakukriteerit ja -lomake osoitteessa: www.seuratuki.fi

Liikuntavastaavien kurssilla pistettiin jalalla koreasti

Liikuntavastaavien jatkokoulutus pidettiin marraskuussa Ilkon kursikeskuksella, Kangasalalla.

Flunssa-aalto ja liikkeellä olleet voimia syövät kuumetaudit olivat verottaneet porukkaa kovasti. Yksi osallistuja sairastui ensimmäisenä kurssipäivänä ja kuumetta potien joutui huilailemaan ja ottamaan kirjaimellisesti loman kannalta koko koulutuksen. Toinen kurssille valittu tuli sairastumisen takia päivän myöhässä ja taudin pahennuttua joutui jättämään leikin kesken.

Vetäjinä toimineet liikuntasihteerit Aino Hokkanen ja vertaisohjaaja Tuula Kaunisto tutustuttivat 10 hengen osallistujaporukkaa toisiinsa ja kertoivat tulevan neljän päivän tapahtumista. Kurssikeskuksen seurakuntasali/ryhmätila toimi harjoittelupaikkana, ja käytimme sitä ahkerasti hyväksemme.

Aloituspäivänä matkaväsymystä ja alkujännitystä ravisteltiin luovalla liikkeellä ja rivitanssilla. Me miesparat saimme huomata tanssiliikunnan olevan kyllä kovin hauskaa, mutta varsin vaikeaa opittavaa. Naisilla tuntui olevan rytmi veressä aivan eri tavalla, mutta viikon kuluessa

miehetkin löysivät alaselästään uusia liikkuvia nikamia ja pääsivät paremmin rytmiin mukaan.

Päivien kuluessa haettiin tuntuun valssiin, foksiin, lattareihin, fukuun ja jenkkaan. Joka tanssissa oli omat niksinsä ja koukeronsa, mutta hyvän opetuksen ansiosta jokaisella oli mahdollisuus oppia ja onnistua itselle sopivalla tavalla. Torstain illanvietossa saimme kuunnella blondi-vitsejä, runon tanssin vaikeudesta miehille ja näimme pienimuotoisen tanssiesityksen.

Avantouintia ja saunomista

Kurssikeskus tarjosi mainiot puitteet koulutuksen järjestämiselle. Ulkosauna oleskelutiloineen oli käytössämme iltaisin sovittuna aikana. Avantouintimahdollisuutta käyttivät naiset ahkerasti hyväkseen miesten viihtyessä paremmin saunan puolella.

Yksi miesten sauna-ilta tosin katkesi lyhyeen vahingossa tapahtuneen päällekkäisvarauksen takia. Paikalle tullut naisarmada ulkoisti

miesten saunapuuhat varsin nopeasti, ja vasta kurssikeskuksen pahoittelujen ja suklaalahjusten jälkeen miesten nujerrettu itsetunto saatiin takaisin kohdalleen.

Lisämaustetta kurssiin toi Tampereella toimivan paikallisradion tekemä haastattelu, johon osallistui muutamia mukana olijoita.

Uskon kaikille osallistujille jääneen jonkin asteisen kipinän tanssiliikuntaan saatuamme esimerkkien kautta huomata sen laajan kirjon. Jokaiselle löytyi päivien aikana jokin mielitanssi tai tapa liikkumisen kautta ilmaista itseään. Kiitos kaikille mukana olleille yhteisistä hetkistä ja kokemuksista, ja vetäjille suurkiitos laajasta katsauksesta tanssin maailmaan.

Mika Kasurinen

Tanssin pyörteissä Risto Ruotsalainen ja Anne-Mari Sormunen



Voimaa ja virikkeitä – liikuntavastaavien jatkokoulutus

Voimaa ja virikkeitä on nelipäiväinen kurssi, joka on tarkoitettu kaikille Mielenterveyden keskusliiton paikallisyhdistyksissä toimiville liikuntavastaaville. Toivottavaa olisi, että hakija olisi käynyt ainakin liikuntavastaavien peruskurssin. Kurssin tarkoituksena on antaa virikkeitä ja lisäosaamista liikunnanohjaamiseen sekä voimia vertaisohjaajan haastavaan työhön.

Kurssin pääsisältö koostuu hyödyllisistä ja hauskoista työpajoista (jumppa, vesijumppa, kuntosalit, palloilu), joista kurssilaiset voivat valita mieleisensä tai halutessaan osallistua kaikkiin. Kurssin viimeisenä päivänä perehdytään lähemmin luontoliikuntaan ja perusretkeilytaitoihin koko ryhmän voimalla. Lisäksi kurssilla keskitytään vahvasti voimavarojen lisäämiseen vertaistyössä sekä oman alueen vertaisverkoston luomiseen liikuntatoiminnan edistämiseksi. Monipuolisen toiminnan ohessa kurssi toimii samalla koko Suomen liikuntavastaavien kohtaamispaikkana, joten antoisaa kurssi on luvassa. Kurssille otetaan 28 liikuntavastaavaa.

Voimaa ja virikkeitä – liikuntavastaavien jatkokoulutus järjestetään 12.–15.4.2010 Eerikkilän Urheilupuistolla.

Hakuaika päättyy 22.3.2010.

Kurssin hinta:

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

Hakemukset osoitteeseen:

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

Iloisella mielellä iloliikkujassa



KUVALIIVIT JAUHAINEN

Raikkaan kirpeä pakkaskeli keräsi Iloliikkujatapahtumaan Helsingin Eläintarhan kentälle ennätysmäiset 250 osallistujaa. Iloisessa liikuntatapahtumassa pääsi kokeilemaan eri lajeja, kuten lumikenkävälä, hiihtoa ja luistelua. Tapahtuman ohjelmassa oli myös potkukelkkaviesti ja kolmijalkajuoksu.

Yleisurheilukilpailut 2010

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

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

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

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

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

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

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

Ilmoittautuminen kisoihin tapahtuu kirjallisesti (postitse tai sähköpostitse) liikuntasihteerille 6.8.2009. mennessä. Ilmoittautumista voi tehdä myös suoraan ilmoittautua ajoissa, sillä jälki-ilmoittautuneita ei voida ottaa. Ilmoittautumisessa tulee käydä ilmi nimi, osoite, puhelinnumero, syntymävuosi, yhteystiedot ja tavoitettavat lajit.

Virallisten lajien lisäksi kentällä voi kilpaila myös muissa oheislajeissa, joihin ei tarvitse ilmoittautua.

Yleisurheilumestaruuskilpailuihin ilmoittautuminen Mielenterveyden keskusliitto ry:n kautta. Liikuntas sihteeri vs. Aino Hokkanen, Hämeenkatu 13 B 4. krs, 33100 Tampere, aino.hokkanen@mtkl.fi

KIRJA

Päihteet ja mielenterveys – Opas

Oppaaseen on koottu Mielenterveyden keskusliiton koettut menetelmät. Kirjassa on myös tietoa muista toimittajista. Toimittanut Sonja Sykäri. Mielenterveyden keskusliiton julkaisu. **Hinta 22 e + postikulut. Toimitetaan postitse.**

Elämäntarinoista kokemustutkimukseen

Kirjassa hahmotetaan elämäntarinoiden käyttöä tutkimuksessa. Kirjassa on myös tietoa muista toimittajista. Toimittanut Susanna Hyväri ja Markku Salo. Mielenterveyden keskusliiton julkaisu. **Hinta 22 e + postikulut. Toimitetaan postitse.**

Yhteisasumisesta yhteiskuntaan

Tutkimus mielenterveyskuntoutuneiden asumisesta. Tutkimus 300 asumisyksikön kyselytutkimus. Kirjassa on myös tietoa muista toimittajista. Toimittanut Markku Salo ja Mari Kumpulainen. **Hinta 26 e + postikulut. Toimitetaan postitse.**

Skitsofreniasta kuntoutuminen

Ensimmäinen kunto- ja elämäntarinoita sisältävä kirja skitsofreniasta. Päivi Rissanen lisensoitu. Kirjassa on myös tietoa muista toimittajista. Toimittanut Päivi Rissanen. **Hinta 22 e + postikulut. Toimitetaan postitse.**

Voiko kuntoutumista ohjata? – Ohjaava työote mielenterveyden keskusliiton julkaisu

Oppaaseen on koottu Mielenterveyden keskusliiton koettut menetelmät. Kirjassa on myös tietoa muista toimittajista. Toimittanut Sonja Sykäri. Mielenterveyden keskusliiton julkaisu. **Hinta 22 e + postikulut. Toimitetaan postitse.**

Keinoja omaan kuntoutumiseen – Ohjaajan työote

Oppaaseen on koottu Mielenterveyden keskusliiton koettut menetelmät. Kirjassa on myös tietoa muista toimittajista. Toimittanut Sonja Sykäri. Mielenterveyden keskusliiton julkaisu. **Hinta 5 e + postikulut. Toimitetaan postitse.**

Keinoja omaan kuntoutumiseen – Vertaisohjaajan työote

Oppaaseen on koottu Mielenterveyden keskusliiton koettut menetelmät. Kirjassa on myös tietoa muista toimittajista. Toimittanut Sonja Sykäri. Mielenterveyden keskusliiton julkaisu. **Hinta 5 e + postikulut. Toimitetaan postitse.**

Keinoja omaan kuntoutumiseen – Perheen työote

Oppaaseen on koottu Mielenterveyden keskusliiton koettut menetelmät. Kirjassa on myös tietoa muista toimittajista. Toimittanut Sonja Sykäri. Mielenterveyden keskusliiton julkaisu. **Hinta 5 e + postikulut. Toimitetaan postitse.**

Keinoja omaan kuntoutumiseen – Työkirja perheille

Työkirja perheille, jotka ovat läheisiä mielenterveyskuntoutuneiden kanssa sekä antaa tietoa muista toimittajista. Toimittanut Raija Mäkinen ja Aino Hokkanen. **Hinta 5 e + postikulut. Toimitetaan postitse.**

Lisätietoja: www.mielenterveyskeskusliitto.fi >

TILAAVA SEURAAVAT JULKAISUT (rasti ruutuun):

- Päihteet ja mielenterveys – Opas vertaisryhmän ohjaajalle
- Elämäntarinoista kokemustutkimukseen
- Yhteisasumisesta yhteiskuntaan?
- Skitsofreniasta kuntoutuminen
- Voiko kuntoutumista ohjata? – Ohjaava työote mielenterveyden keskusliiton julkaisu
- Keinoja omaan kuntoutumiseen – Ohjaajan työote
- Keinoja omaan kuntoutumiseen – Vertaisohjaajan työote
- Keinoja omaan kuntoutumiseen – Kuntoutuneiden työote
- Keinoja omaan kuntoutumiseen – Perheen työote

Tilaajan nimi: _____
 Osoite: _____
 Postinumero ja -toimipaikka: _____
 Puhelin kotiin/työhön (suuntanumeroineen): _____
 Olen Mielenterveyden keskusliiton jäsen

PALVELUKSEEN

Etsimme kotitalouksille suunnattua provisiopalkkaiseen lehtimyyntiin **MYYJÄÄ**

joko toimistollemme Helsingin Malmille tai kotoa käsin tehtävään työhön.

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

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

KäsiKädessä
 HENKILÖMYYNTI
 OY MTKL VIREÄ MIELI AB
 MALMIN KAUPPATIE 26, 4. KRS, 00700 HELSINKI

Huutokauppa mielenterveyden hyväksi

”Ensimmäinen, toinen ja kolmas kerta!” Heikki Turusen Simpauttajan alkuperäispainos vaihtoi omistajaa viidelläsadalla eurolla. Näin alkoi Pohjois-Karjalan mielenterveydentuki ry:n järjestämä hyväntekeväisyshuutokauppa.

Joensuussa jo 12:n kerran mielenterveystyön hyväksi pidetty huutokauppa veti mukavasti väkeä 20. helmikuuta. Huutokaupan tavoite 13 000 euroa toteutui ja ylittyikin 150 eurolla.

– Tuotto käytetään mielenterveydentuen järjestötoiminnan tietotekniikan uusimiseen ja järjestötoiminnan puusepän verstaan laitteisiin, kertoo toiminnanjohtaja Raimo Matikainen.

Puusepän verstaalla on ahkerasti käyttöä, ja tuotteita huutokauppaa vartenkin oli tehty siellä melkoisesti. Esimerkiksi Juha Naakan tekemä pahkainen linnunpönttö huudettiin sadalla ja pahkamalja 800 eurolla.

Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:n tavoitteena on tehdä työtä hauskaasti ja omaperäisesti. Tästä osoituksena ovat linnunpöntöt, joita mielenterveystyön hyväksi nikkaroivat pohjoiskarjalaiset vaikuttajat. Tuotokset olivat yleisön nähtävänä paikallisen tavaratalon

aulassa. Yleisö sai äänestää niistä oman suosikkinsa ennen kuin ne huutokaupattiin. Jokainen niistä lähti yli sadalla eurolla ja moni ylsi useampaankin.

– Kerättyjä varoja tärkeämpää on asenteisiin vaikuttaminen. Näin mielenterveysasiat tulevat suuremmalle yleisölle tutuksi, ja kynnys puhua asioista toivottavasti madaltuu. Tarkoituksena tässä koko työssä on juuri hälventää kummallisia asenteita, jotka estävät ihmisten paranemisen, kuntoutumisen ja palaamisen yhteiskuntaan mielen sairauden jälkeen, sanoo huutokaupan meklarina yhdessä kauppaneuvos Eino Tenhusen kanssa toiminut Raimo Matikainen.

Huutokaupan yhteydessä yleisö näki otteita Arto Halosen Prinsessa-elokuvasta. Elokuvan Prinsessan puku, kruunu ja helmet menivät Mielenterveyden keskusliitolle tuhannen euron hintaan. Kaikkiaan kaupan oli kuusi tuon elokuvan puku.

Teksti ja kuvat:
Ritva Raippa



Meklarin roolikin luonnistuu Raimo Matikaiselta.



Pohjoiskarjalaisten vaikuttajien nikkaroimat omintakeiset linnunpöntöt kävivät kaupaksi.



Väkeä huutokauppaan hotelli Kimmeliin tuli mukavasti.



MTKL:n tervehdyksen tapahtumaan toi puheenjohtaja Pekka Sauri.

KIRJE-
POSTI-
MERKKI

Mielenterveyden keskusliitto
Ratakatu 9
00120 Helsinki



**MIELI MAASTA ry:n
2010 KOULUTUSTA**

Jäsenmaksu on oltava maksettuna ennen kurssia. Ja koulutuksesta on maksettava ennen kurssia 20 euron omavastuu.

PERUSKURSSIT

Peruskurssi on tarkoitettu **masennusta ja ahdistusta kokeneille** henkilöille, joilta löytyy kiinnostusta ryhtyä vertaisryhmän vetäjäksi. **Tavoitteena:** Ohjaajan roolin omaksuminen ja saada valmiudet ryhmien käynnistämiseen ja ohjaamiseen.

Merihotelli Mäntyniemi 9. - 11.4.2010 **KYSY VAPAITA PAIKKOJA!**
PYHTÄÄ/MUNAPIRTTI Mäntyniementie 268, 49220 Siltakylä
Hotelli Käenpesä, Ylivieska 21. - 23.5.2010 Ilm. 22.4.10 mennessä
Lintutie 1, 84100 Ylivieska
Hotelli Cumulus, Rauma 3. - 5.9.2010
Aittarinkatu 9, 26100 Rauma

Yhteydenotot ja tiedustelut kursseista:

Koulutusvastaava Tarja Aureka p. 044 - 756 01 01 tai 050-542 4775 (ilt.) tai tarja.aureka@gmail.com
Tilaa ilmoittautumislomake:
Mielensästä ry/toimisto@mielimaasta.fi tai p. 050-441 2112

Oma Kalaämpäri-hankkeella vilkas vuosi

Vuosi 2009 oli varsin vauhdikas ja toimintaa täynnä oleva vuosi Oma Kalaämpäri -hankkeen suhteen. Toiminnassa korostui yhteisöllisyys ja yhdessä tekeminen, ja saatu palaute asiakkailta oli enemmän kuin kannustavaa. Toimintaan osallistui hienosti niin aikuisia kuin alle 25-vuotiaita nuoria, ja hankkeen puitteissa tuotettiin kalastus- ja luontoelämyksiä myös ns. normi- nuorillekin.

Nuorille opetettiin monien eri kalastustapojen nikkejä. Opetus- ja ohjausmetodeina käytettiin niin ryhmä-, pienryhmä- kuin yksilöohjaustekniikkaa. Tunnetuksi tulivat pilkkiminen, onkiminen sekä heitto- ja vetouistelu. Nuorille tuotettiin kädentaitoja kehittäviä toimintoja kerhotoimintojen myötä. Myös passiivisia pyyntitapoja tuotiin tutuiksi pienessä määrin.

Tutustumisretkiä ja matkoja tehtiin muutamia. Vierailun kohteina oli mm. tutustuminen Riista- ja kalatalouden tutkimuslaitoksen Saimaan kalantutkimus ja vesiviljelyn

yksikköön Enonkoskella. Syksyllä tutustuimme Päijänne-taloon Vääk-syssä. Päijänne-talon kierrosta johti itse Ensio Rapala, joka otti meidät lämpimästi vastaan.

Alle 25-vuotiaille nuorille, käytännössä koululaisille, annettiin myös kalaan ja luontoon liittyvää ohjausta. Yökoulussa opittiin myös elämään liittyviä perusasioita.

Ilman Kalakummien asiantuntevaa apua, moni tapahtuma olisi jäänyt järjestämättä. Kummien asiantuntevuudesta kertoo myös se, että he pärjäävät hyvin myös kilpa-kalastuskentillä. Kalakummi Tauno Muinonen voitti mm. Ford-pilkkit 2009 ja sai palkinnoksi upouuden Ford-henkilö auton.

Aki Hirvonen
Suomen Vapaa-ajankalastajien Keskusjärjestö Ry
kalastuksen ohjaaja
Oma Kalaämpäri-hanke
www.omakalaampari.fi
www.vapaa-ajankalastaja.fi



Onnistumisen ilo ei ole saaliin koosta kiinni.

Kaarisilta-projektin loppujuhlaa vietettiin Vuokatissa

Sotkamon Mielenterveyden tuki ry:n Kaarisilta-projektin loppujuhlaa vietettiin 16.2. Vuokatihovilla. Samalla nautimme Ystävänpäivä-täyttekakkukahvit noin viidenkymmenen tilaisuuteen osallistujan kesken.

Kaarisilta-projekti oli raha-auto-maattiyhdistyksen (v. 2005-2009) rahoittama hanke, jossa kehitettiin mielenterveyskuntoutujien ja omaisten yksilö- ja ryhmätoimintoja Kainuun alueella.

Yhdistyksen puheenjohtaja Kaija Löhönen toivotti juhlaväen tervetulleeksi tilaisuuteen sanoilla ”Yksi tärkeimmistä matkoista, mitä ihminen voi tehdä, on mennä toista puolitiiehen vastaan”.

Mielenterveyden keskusliitona toiminnanjohtaja Timo Peltovuori toi juhlaväelle liiton tämän hetken kuuluisia ja visioi tulevaisuuden näkymiä. Projektipäällikkö Teija Mankinen puolestaan kertoi, mitä Kaarisilta-projektissa saatiin aikaiseksi.

Vertaistukea ja kannustamista

Kaarisilta-projektissa mietittiin ja kokeiltiin yhdessä, mitä mielenter-

veyden edistäminen ja tukeminen on käytännössä. Se on mm. vertaistukea ja kannustamista, tekemistä ja mielekästä toimintaa, koulutusta ja tiedottamista, käytännön apua, ohjausta ja neuvontaa, verkostojen luomista ja ylläpitämistä, virkistystä, kuntoutumisen ja jaksamisen tukemista, omien vahvuuksien tukemista sekä luottamuksellisuutta ja kunnioitusta.

Järjestimme Kaarisilta-projektin aikana mielenterveyskuntoutujille ja omaisille vertaistukeen perustuvia ryhmiä Hyrynsalmella, Kuhmassa, Kajaaniassa ja Vuolijoen, Paltamussa, Puolangalla, Sotkamossa ja Suomussalmella. Ryhmät kokoontuivat 1–2 kertaa kuukaudessa, ja niihin osallistui aktiivisesti keskimäärin 150 henkilöä/vuosi.

Koulutuksia ja seminaareja järjestimme v. 2005–2009 yhteensä 20 kpl yhteistyössä lähinnä Mielenterveyden keskusliiton kanssa. Koulutusaiheita olivat mm. mielenterveyskuntoutujien oikeudet ja etuudet, sekä kuntoutumiseen liittyvät asiat. Osallistujia em. tilaisuuksissa oli yhteensä 578. Liikunta- ja virkistyspäiviin (13 kpl) osallistui 420 henkilöä sekä opinto- ja virkistysmatkoille (6 kpl) 192 henkilöä.

Järjestimme kaksi vertaisryhmien ohjaajakoulutusta, joihin osallistui yhteensä 17 henkilöä. Kouluttajana meillä oli Tuula Laitinen. Jatkoimme vertaisohjaajien tukemista koko Kaarisilta-projektin ajan mm. työnohjaussellilla koulutuspäivillä, koska vertaisohjaajien työnohjaussellinen tukeminen oli ja on edelleenkin tärkeää mm. vertaisten oman motivaation, jaksamisen ja herkkyyden säilyttämisen kannalta.

Tiedottaminen on tärkeää

Yksi haasteistamme oli tiedottaminen mielenterveyteen ja omaistoimintaan liittyvistä asioista. Sen pohjaksi loimme Kaarisilta-projektin tiedotussuunnitelman. Se jäseni, selkeytti ja muistutti tiedotettavista asioista sekä niiden ajankohdista. Se kertoi tiedotettavan asian laadun ja selkeytti sitä, kuka tiedottaa, milloin tiedottaa ja miten tiedottaa.

Kaarisilta-projektin toimintoja esiteltiin aktiivisesti myös Kainuun paikallislehdissä. Lehtiartikkeleita ja ilmoituksiamme oli yhteensä 93 kpl. Tärkeimmäksi toimintojemme ilmoitusväyläksi muodostuivat

kuitenkin ryhmä- ja tapahtuma-kohtaiset tiedotteet, joita jaettiin mielenterveyskuntoutujille ja omaisille mm. mielenterveyspalveluiden työntekijöiden kautta, sekä kaksi kertaa vuodessa ilmestynyt Kaarisilta-lehti.

Kaarisilta-projektin keskeisenä toimintamallina oli kuntoutuja- ja omaislähtöisyys. Toimintaamme osallistujat olivat vertaisia ja toimintoja eivätkä hoidon kohteita. He osallistuivat aktiivisesti myös toiminnan suunnitteluun ja arviointiin.

Vertaistoiminnan osaamiskeskus

Sotkamon Mielenterveyden tuki ry:stä ja sen toimipisteestä on RAY:n projektien myötä tullut Kainuun vertaistoiminnan ”osaamiskeskus”. Onnistuakseen toiminta edellyttää 1–2 työntekijää.

Olemme tehneet aktiivista ja vastavuoroista yhteistyötä mm. Kajaanin ammattikorkeakoulun ja Kainuun maakunta-kuntayhtymän aikuisten mielenterveys- ja riippuvuuskienhoitopalveluiden kanssa. Olemme järjestönä olleet suunnittelemassa, kehittämässä ja arvioimassa Kai-

nuun mielenterveys- ja riippuvuuskienhoitotyötä. Kainuulainen kokemusasiantuntijuus kehittyi vertaisohjaajakoulutuksen ja eri paikkakunnilla aloitettujen oma-apuryhmien ansiosta.

Sotkamon Mielenterveyden tuki ry. haki RAY:ltä kohdennettua toiminta avustusta Kainuun vertaistoimintaan. Ennakkopäätös joulukuussa oli sanalla sanoen tyrmäävä pommi. Se kosketti todella monia tahoja: yhdistystämme, kuntoutujia, omaisia ja alan ammattihenkilöstöä.

Monien neuvotteluiden jälkeen meillä oli loppujuhlissa kerrottavana ilouutinen. Kainuun maakunta-kuntayhtymän aikuisten mielenterveys- ja riippuvuuskienhoitopalvelut ostavat ostopalveluna Sotkamon Mielenterveyden tuki ry:ltä Kainuun vertaistoimintaan liittyvän toiminnan. Näin voimme jatkaa ihmisille tärkeäksi tullutta Kainuulaista vertaistoimintaa ja sen edelleen kehittämistä.

Teija Mankinen
sairaanhoitaja
Sotkamon Mielenterveydentuki ry:n
Kainuun vertaistoiminta

Aluekeskukset esittäytyvät: Helsingin aluekeskus palvelee 34 yhdistystä

Mielenterveyden keskusliitto ry on mielenterveyspotilaiden vuonna 1971 perustama oma etujärjestö. Keskusliiton jäseniä ovat paikalliset mielenterveysyhdistykset.

Liiton tehtävä on tukea paikallisia mielenterveysyhdistyksiä. Tätä tehtävää liitossa hoitavat aluejohtajat aluekeskuksissa Helsingissä, Kuopiossa ja Turussa. Liiton valtakunnalliset hankkeet ja toiminnot toteutetaan alueellisesti niin ikään aluekeskusten ja -johtajien kautta.

Alueyön suunnittelu ja toteutus tulee olla pitkäjänteistä. Tätä varten jäsenyhdistyksiltä saatu palaute on ensiarvoisen tärkeää järjestötyön kehittämiseksi liitossa.

Paljon toimintaa

Etelä-Suomen alueen 34 jäsenyhdistyksen kuuluu vajaat 5 000 jäsentä. Tapahtumia toteutetaan yhteistyössä paikallisten mielenterveysyhdistysten kanssa. Toiminta on tällöin jäsenyhdistyksistä lähtevää ja jäsenistöä palvelevaa ja vuoropuhelu on luontevaa.

Mielenterveyden keskusliiton Helsingin aluekeskuksen koulutuksessa ja tapahtumissa on osallistujia vuosittain lähes noin 1 500. Viime vuonna toteutetuissa kahdeksassa järjestökoulutuksessa osallistujia oli parisataa.

Etelä-Suomen alueella on useiden valtakunnallisten mielenterveysyhdistysten rekisteröity kotipaikka. Helsingin aluekeskuksen kautta toteutetaan paikallisesti kahta valtakunnallista hanketta eli Iso Käsi- ja

Seuturyhmät -hanketta.

Mielenterveyden keskusliitto on mukana monissa alueellisissa ja valtakunnallisissa työryhmissä, missä käsitellään mielenterveyspotilaiden etuuksia ja asemaa. Etelä-Suomen aluejohtajana tehtäviini kuuluu lisäksi nuorten aikuisten toiminnan kehittäminen ja tukeminen liitossa.

Toiminta näkyväksi

Yhdistysten on tärkeää pohtia, miten yhdistysten tekemä työ saataisiin entistä paremmin tuotua näkyväksi. On syytä miettiä sitä, miten Mielenterveyden keskusliitto voi jatkossa tukea jäsenyhdistysten toimintaa tasapuolisesti ja siten, että tuki jäsenyhdistysten toimintaan on saatavissa suhteellisen läheltä.

Yhdistysten on ensiarvoisen tärkeää puhaltua yhteen hiileen ja vetää yhtä köyttä. Jäsenyhdistysten toimintaa suunniteltaessa kannattaa miettiä mahdollisia yhteistyön paikkoja siten, että jäsenyhdistykset eivät keskenään joudu eriarvoiseen asemaan tai pahimmillaan kilpailemaan keskenään toiminnan resursseista.

Kilpailuasetelmaa keskusliiton ja jäsenyhdistysten välillä ei nykyisellään ole, koska keskusliiton tehtävä on yksiselitteisesti jäsenyhdistysten toiminnan tukeminen. Keskusliitto toimii valtakunnallisesti ja jäsenyhdistykset paikallisesti.

On ensiarvoisen tärkeää, että liiton järjestötoiminnan niukat resurssit tulevat jatkossakin jäsenyhdistysten tueksi eikä niitä hukata



Etelä-Suomen aluekeskus toimii Helsingin Malmilla.

moniportaisten ja epäselvien toimintamallien viidakkoon.

Liiton organisaatio on perinteisesti ollut varsin matala. Jäsenyhdistysten toimintaa pohtiessa kannattaa ottaa huomioon toiminnan ja päätöksenteon selkeys liiton ja jäsenyhdistysten välillä. Hyvässä toiminnassa vastuut ja velvollisuudet sekä resurssit ja päätöksenteko kulkevat käsi kädessä. Roolit ovat kaikille selkeitä.

Vapaaehtoistyö on voimavara

Jokaisessa yhdistyksessä kannattaa miettiä sitä, miksi yhdistys on olemassa? Vastaus tähän kysymykseen raamittaa yhdistyksen toimintaa. Olemalla mielenterveyspotilaiden oma yhdistys, jossa he itse päättävät omista asioistaan, varmistamme toiminnan jatkuvuuden.

Vapaaehtois- ja vertaistukitoiminta sekä näiden kehittäminen on yksi suurimmista Mielenterveyden keskusliiton ja sen jäsenyhdistysten voimavaroista ja vahvuuksista. Liiton aluetuella on konkreettinen yhteys paikallisiin jäsenyhdistyksiin ja näiden jäseniin. Vuoropuhelun tulee olla tiivistä, tukevaa, avointa ja näkyvää jatkossakin.

Henri Rinkinen
aluejohtaja
Mielenterveyden keskusliitto



Aluejohtajien työhön kuuluu muun muassa tapahtumien järjestäminen. Tässä Henri Rinkinen antaa ohjeita Talven Iloikkujatapahtumassa.

Kommentteja yhdistyksiltä:

Suomen Moniääniset ry

Suomen Moniääniset ry on ääniä kuulevien valtakunnallinen yhdistys. Yhdistys on perustettu tammikuussa 1996 ja on Mielenterveyden keskusliiton jäsenyhdistys. Toiminnan tarkoituksena on yhdistää ja tukea ääniä kuulevia ihmisiä, koota ja levittää äänien kuulemisen liittyvää kokemus- ja tutkimustietoa, järjestää koulutusta sekä seurata ja edistää alan tutkimusta.

Suomen Moniääniset ry:n hallitus on saanut paljon konsultointiapua yhdistyslainsäädäntöön ja muihin järjestötyötä koskeviin kysymyksiin. Aluejohtajaan on helppo ottaa yhteyttä, kun jotain kysyttävää on. Aluejohtaja on myös ollut käytettävissämme kokousten puheenjohtajana. Yhdistyksemme on hyödyntänyt alueyön kautta tarjolla olevia erilaisia koulutuksia, kursseja ja seminaareja, jotka ovat tukeneet yhdistyksen arkea paljon. Myös yhteistyökumppanien tapaamisen mahdollistaminen erilaisten aluepäivien ja -tapahtumien kautta on ollut merkittävää. Aluejohtajalta olemme myös saaneet kuulla kentän yleisiä kuulumisia ja yhteistyömahdollisuuksista sekä paljon apua esimerkiksi hankesuunnittelussa.

Suomen Moniääniset ry, hallitus

Majakka ry

Majakka ry on perustettu vuonna 1971 ja on yksi Suomen vanhimpia mielenterveyskuntoutujien omia yhdistyksiä. Kuulumme myös valtakunnalliseen mielenterveyskuntoutujien omaan järjestöön Mielenterveyden keskusliittoon. Jäseniä meillä on noin 370. Olemme mielenterveyskuntoutujien tuki- ja virkistysjärjestö ja järjestämme erilaisia kerhoja, retkiä, illanviettoja, esitelmiä, matkoja jne.

Olemme saaneet paljon erilaista tukea Mielenterveyden keskusliitolta. Aluejohtaja Henri Rinkiseltä olemme saaneet aina tietoa erilaisista koulutuksista ja tapaamisista. Henri on ollut aina ajan tasalla yhteisten tapahtumien suhteen. Haimme uutta Potku-projektia nuorille aikuisille ja Henri oli mukana auttamassa. Koulutuksia on ollut esim. johtokunnan jäsenille ja yhdistystoiminnan kursseja, jotka ovat olleet opettavia. Työntekijöille ja puheenjohtajallemme on ollut taloushallintakoulutus. Henri on tarvittaessa ollut myös henkisenä tukena yhdistysasioissa.

Majakka ry, hallitus

Mitä yhden yhdistyksen toiminta voi merkitä

Kun tulin Mielenterveyden keskusliittoon 1996 olin joutunut kokemaan niin paljon, että en uskonut enää sen enempää yhden ihmisen kohdalle voivan osua. Mutta syksyllä 2006, liiton kansainvälisen työryhmän kokouksen jälkeen, astmani paheni niin, että melkein jouduin kesken matkaa sairaalaan.

Sain hengenahdistuksen vuoksi hyvin suuria annoksia tablettina ja suoneen kortisonia. Painoni nousi vuodessa 35 kiloa. Ja selkää jo vuodet vaivannut välilevy pullahti lopullisesti paikoiltaan ja puristi jalkaan meneviä hermoja. Oikea jalka halvaantui ja lokakuussa 2007 selkä piti leikata.

Kun könsin muodottomaksi lihoneena, kyynänsauvojen varassa, halvauksen heikentämällä jaloilla peilin ohi, näky oli pelottava, mutta opettava. En ollut aiemmin ymmärtänyt miltä tuntuu olla lihava, enkä ollut pitänyt ihan totena, että lääke lihottaa. Minulle ei ollut kertynyt kokemusta fyysisestä avuttomuudesta ja avun tarpeesta.

Vaikka lääkehoito oli painon ja koko vartalon rakenteen muutoksen syy, sain jopa terveydenhoidossa kuulla muodoistani naljailua. Yhtäkkiä 35 liikakiloa oli oma syyni. Aivan kuin ennen Mikko Niskasen elokuva kahdeksan surmanluotia oli leimattu sen yhden elämässään ahdinkoon joutuneen perheenisän syyksi.

Tai kuten nyt oppilaitoksissa summittaisesti ihmisiin kuolettavasti osuneet surmanluodit, kääntyvät yhden ihmisen tai lisäksi korkeintaan aivan ampujan lähellä elävien syyksi. Yhteiskuntaa tai järjestelmää ei voi syyllistää tai sen ratkaisuja vetää vastuuseen.

Lääkehoidon aiheuttama ylipaino vaikuttaa elimistön eri toimintoihin jopa vakavasti ja pysyvästi. Painon nousuun pitäisi saada terveydenhuollosta erityistä neuvontaa ja tukea. Pitäisi järjestää vertaisryhmä, ja niihin ammatillista tukea. Ryhmän avulla voitaisiin ehkäistä turha lääkelihominen.

Ja on aivan oikein, jos kouluväikivallan ehkäisemiseen järjestetään hammastarkastuksia tai neuvolatarkastuksia vastaavia psyykkisen kunnon tarkastuksia tietyn ikäryhmän oppilaille.

Mutta tässäkin on se uhka, että ”syyllistä” etsitään tai seulotaan yksilöiden joukosta. Yhteiskunnan suuria ratkaisuja, verotuspolitiikkaa, tulonsiirtojen vaikutusta, terveydenhuollon uudistamishankkeita, ja monia muita eriarvoisuutta kasvattavia valintoja ei koululuokkien psykiatrisilla terveystarkastuksilla korjata.

Kun pääsin ravitsemusterapeutille 2009 vuoden toukokuussa, hän sanoi minulle mieleenpainuvimmat sanat. ”Palkitse itseäsi. Sinulla on monia noin vakavia sairauksia, ja olet voinut pudottaa valtavan määrän painoa. Terveetkään eivät moisene pysty.”

Minun painonpudottajani ei ollut terveydenhuolto, vaan yksi liiton paikallisyhdistys. Selkäleikkaukseni ja kortisonihoidon suhteen Mielenterveyden keskusliiton vuoden 2008 liittokokous osui kriittisimpään aikaan. On sattunutta, että olen nyt liiton hallituksessa ja liittokokouksessa saamani äänimäärän perusteella liiton varapuheenjohtaja.

Minut asettivat ehdolle muut kuin kotikuntani yhdistykset ja liittokokouksessa Jyväskylässä tunsin miten suuri joukko minua kentällä kannusti ja kannatteli. Sain kokea upean

vapaaehtoisen työn vaikutuksen. Mutta sain sieltä myös pienen arkisen asian Mielenterveysyhdistys Kello ry:n järjestämistä arpajaisista.

Päävoitot jaettiin illan juhlassa ja sain kävelymittarin. Se alkoi vaikuttaa elämäni kuin liittokokouksessa saamani hallitusvaalin äänen enemmistö.

Selkäleikkaus ei ollut pikkuoperaatio. Hermot olivat olleet puristuksessa, niin kauan, että niihin ehti painua kivun jäljet. En olisi pystynyt sen tuskan ja muiden puristusten keskellä ilman konkreettista, mukana olevaa tukea voittamaan kilojani. Kävelin voittopalkintoni kanssa niin sinnikkäästi, että sain 30 kiloa pudotettua.

Kello ry ansaitsee kiitoksen. Olen nyt lähes entisen kokoinen, vaikka en ihan entisen näköinen. Kun yhteiskunta ei kykene antamaan meille sitä mitä tarvitsemme, nousee yhdistyksen pieni teko yhä suuremmaksi.

Kun maailmassa tapahtuu kauheuksia ja tulevaisuutta pimmentävät monet erilaiset uhat, on hyvä tietää miten paljon voit muutamalla sanalla tai pienellä teolla tukea toista ihmistä tämän vaikeissa elämän haasteissa.

Pienet teot vaikuttavat enemmän kuin suuret puheet ja visiot. Minulla on Mielenterveysyhdistys Kello ry:n antama pieni apulainen aina, joka päivä, nytkin, vyötäisillä mukanani. Saan jatkaa vapaaehtoistyötäni yhdessä toisten kanssa.

Leena Raitanen
varapuheenjohtaja
Mielenterveyden keskusliitto

KERRO VÄKIVALLASTA

Kerään Helsingin yliopiston sosiaalitytieteiden laitokselle tekemäni pro gradu -tutkielman aineistoksi väkivaltakertomuksia. Tarkoitukseni on tutkia väkivaltaa kulttuurissamme. Kertomuksen voi lähettää anonyymisti, eikä niitä käytetä muuhun tarkoitukseen kuin opinnäytetyön aineistona, kuitenkin niin, ettei kirjoittajan henkilöllisyys tule esiin.

Kerro kertomuksessasi väkivaltatilanteesta, mitä tapahtui, kuka teki mitä ja miksi? Kerro myös tilanteen osapuolista, esimerkiksi minkä ikäisiä he olivat, mitä sukupuolta, ym. Mitä tapahtumasta seurasi, ja miten ulkopuoliset siihen suhtautuivat? Kerro myös oma ikäsi ja sukupuolesi.

Lähetä kertomuksesi mielellään 15.4.2010 mennessä osoitteeseen: Satu Venäläinen/Poste Restante/00940 Helsinki tai sähköpostitse osoitteeseen veninen@gmail.com

Pollesta potkua ry tiedottaa

KSL:n kanssa yhteistyössä järjestetään

Pollesta potkua työelämään -kurssi

10 päivää alkaen 11.–16.5.2010. Kurssi on tarkoitettu työelämässä oleville (sairaslomalla, kuntoutustuella, työttömänä ja erit. perusteluista myös eläkkeellä oleville) hevostelusta kiinnostuneille.

Ei edellytetä ratsastustaitoja.

Osallistujien edellytetään osallistuvan koko kurssiin, joka koostuu lähi- ja etäopiskelusta. Lähijaksot koostuvat hevostelusuosuksien lisäksi alustuksista, opetuskeskusteluista ja toiminnallisista harjoituksista.

Kurssi toteutetaan yhteistyössä islanninhevossaelluksiin erikoistuneella Saaga-tallilla Joutsassa.

Omapavuusosuus on 150 e. Se sisältää opetuksen, ratsastukset ja majoituksen, mutta ei ruokia (omakustannusperiaatteella yhdessä) eikä matkoja (kimpakyytejä hyödynnetään).

Hakuaika 31.3.2010 asti.

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

Lisätietoja Ulla Linjama-Lehtinen puh 044-3737799 tai Ilkka Malinen 040 731 8621 tai vertaistuki@pollestapotkua.net

Pollesta potkua ryrittäjille

10 päivän kurssi alkaa huhtikuun 16-18.2010.

Pääosin kuten edellä. Omapavuusosuus 200 e.

Hakuaika 17.4.2010 asti.

Ratsastusvaellus islanninhevosilla

31.7 – 3.8.2009 Joutsa, Saagatalli/ Hevosvoimala.

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

Haku 31.6.2010 mennessä

Kaikki toiminta on pääteetöntä.



Tasavallan presidentti palkitsi Jouko Varpukosken

Lempäälän seudun Valotuikut ry:n Jouko Varpukoski on saanut tasavallan presidentti Tarja Halosen myöntämän Suomen Valkoisen Ruusun Ritarikunnan 1.luokan mitalin kultaristein. Varpukosken mitali on harvoja vapaaehtoistyöstä myönnettyjä korkeita arvomerkkejä. Erityisen arvokkaaksi sen tekee se, että mitali on myönnetty vapaaehtoisesta mielenterveystyöstä ja vertaistukitoiminnasta. Kunniamerkkiä kiinnittämässä Lempäälän kunnanvaltuuston puheenjohtaja Tuula Petäkoski-Hult.



Syyllyttäminen henkisen väkivallan muotona

Maailma ja ihmiskunnan historia on täynnä syytöstä ja syyllyisyyttä. Syytösten ja syyllyttämisen noidankattilasta kumpuavat viha ja aggressio, jotka johtavat ihmiset väkivaltaan toisiaan vastaan. Kansojen väliset sodat ja joukkomurhatkin ovat syytösten ja syyllyttämisen tulosta.

Fyysisistä väkivaltaa edeltää henkinen väkivalta usein syytösten ja syyllyttämisen muodossa. Malliesimerkki tästä on Kosovossa ja entisen Jugoslavian alueella tapahtuneet perustunut ja petomaiset raakuudet. Näitä rikoksia edelsi muutamien johtavien poliitikkojen, sellaisten kuin Slobodan Milosevitšin ja Franco Tudzmanin syyllyttämiseen perustunut kansalliskiihkoinen probaganda.

Kansalliskiihkoisella probagandalla voidaan kokonaiselta kansalta viedä inhimilliset piirteet. Hyvinä esimerkkinä tästä on arabi- ja muslimikiihkoilijat, jotka leimaavat juutalaisia saatanallisiksi koiriksi ja saatsaisiksi eläimiksi, joiden tappaminen on jokaisen muslimin velvollisuus.

Syyllyttämällä useita tasoja ja muotoja

Syytöksillä, syyllyisyydellä ja syyllyttämällä on useita tasoja. Syytökset voivat vaihdella hienovaraisesta vihjailusta räikeisiin rikosoikeudellisiin syytöksiin ja törkeään panetteluun.

Myös syyllyisyyden tuntu voi vaihdella psykopaattisesta vastuuntunnottomuudesta itsemurhaan johtavaan syyllyisyyden tunteeseen. Kun psykopaattinen yritysjohtaja tai poliittinen johtaja ovat hyvillä mielin tehdä päätöksiä, jotka johtavat satojen ihmisten elämänehtojen oleelliseen heikkenemiseen, voi syvän masennuksen valtaama mielenterveyskuntoutuja kokea olevansa syyllynen elämänsä epäonnistumiseen.

Syyllyttämisen tapoja ja muotoja on useita. Näitä ovat mm. vihjaus, moraalinen syytös, rikosoikeudellinen syytös, syytös älyllisyyden ja tietoisuuden puutteesta, syytös epäinhimmillisyydestä, syytös rakaudettomuudesta ja tunteettomu-

desta, syytös kielteisistä tunteista, syytös merkityksettömyydestä, syytös epäonnistumisesta, syytös sairauden aiheuttamisesta toisille ja itselleen.

Selän takana on helppoa syyttää

Syytösten esittäminen on helppoa ja yksinkertaista. Kun sormi osoittaa kuuta, kukaan ei katso sormea. Syytösten esittäjä on useinmiten suojassa kaikkien arvostelulta katseilta, kun se suuntauu painostavana syytöksen kohteen persoonaan.

Syytöksen kohteeksi henkisesti väkivallassa, jota useinmiten harjoitetaan ryhmämuodossa, valitaan usein henkilö, joka ei jostakin syystä voi puolustautua, ja jos hän puolustautuu ja suuttuu, häneen kohdistetuista usein mielivaltaisista ja perättömistä syytöksistä, hän itse suutuessaan leimataan ilmapiirin pilaajaksi ja jopa henkisen väkivallan harjoittajaksi.

Henkisen väkivallan harjoittajat osaavat hyvien tapojen säädöskeoleman. He kykenevät lausumaan esimerkiksi mielivaltaisia syytöksiä kohteliaasti hymyillen. He kykenevät esimään henkisen väkivallan lauseita poliittikomaisen kepeästi naurahtaan. He eivät korota ääntään tai ilmaise vihaansa huutaen. He osaavat näyttää viattomilta ja asiallisilta korrektiin käytöksen kultaisen säädöskirjan esimerkillisiltä noudattajilta.

Kaikkien haavoittavimmat loukkaukset lausutaan maireallaa ja hyväällä hymyllä vihjaten. Näin henkisen väkivallan harjoittaja pysyttelee "hyvänä ihmisenä" ja kaikkien kunniontusta nauttivana hyvätapaisena kansalaisena.

Yhteisö tarvitsee syntipukin

Erilaisilla yhteisöillä on tarve vahvistaa oman olemassaolonsa oikeus osoittamalla yhteisön jäsenille yhteisöä koossapitävän yhteenkun-

luvuuden rajat. Yhteisö rakentaa rajansa osoittamalla ne ihmiset ja sen ihmisryhmän, joka ei täytä yhteisön normeja. Näistä tehdään syntipukkeja.

Syntipukkeihin kiinnitetään kaikki yhteisön sisäinen pahuus ja kielteisyys, jota yhteisö karttaa. Yhteisö projisoi itsessään olevan pahan syntipukkiin. Yhteisöpaine pakottaa ulkoistamaan omat kielteiset piirteensä johonkin. Tämä joku on usein joku yhteisön jäsen. Hän joutuu kantamaan yhteisön roskakopan ja kynnyksen roolia.

Yhteisö kaataa syntipukin niskaan oman jätesankonsa. Ilman syntipukkia yhteisö joutuisi itse kohtaamaan oman kielteisyytensä ja pahuutensa. Syntipukki on siten välttämätön yhteisön olemassaololle.

Jorma Heikkinen

Prinsessa?

Entä jos kuntoutuja ei olekaan sellainen ilopilleri kuin Prinsessa aikoinaan oli? Entä jos hän huutaa ja raivoaa ja häiriköi kaikin mahdollisin keinoin?

Tietenkin ei jotain hyvää, jos pahaakin. Ja kaikki ei selity sillä, miltä päällepäin vaikuttaa.

Entä mikä on todellista ilkeyttä, vahvemman persoonan omaavan hoitajan tai vahvemman kuntoutujan harjoittama jyrääminen vai?

Jo lapsuudessa monet menevät täysin rikki ja monelle nuoruustango johtaa syövereihin, joista ei helppola nouse.

Vaan koskaan ei kuulemma ole myöhäistä hankkia kadotettu lapsuus. Kärsikäämme toisiamme, on joskus helpommin sanottu kuin tehty, mutta toivoa on, että opimme joskus.

Satu Ranne

puutteita.

Tärkeää olisikin yhdistyksen mielestä, että psykiatrian erikoisoasaiminen olisi mahdollisimman lähellä palvelun käyttäjiä.

Parhain tapa muuttaa hoitokulttuuria, olisi tuoda psykiatrian osaamista ja käytännön työtä perusterveydenhuoltoon.

Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry hallitus

Naiset monien taakkojen kantajina

Yksinhuoltajajäidit, joilla on mielenterveysongelmia, kantavat sairautensa oireiden lisäksi liian usein köyhyyden taakkaa työttöminä, pienipalkkaisina ja pätkätyöläisinä.

Taloudelliset vaikeudet lisäävät ahdistusta ja vievät voimavaroja terveiltäkin äideiltä, saati ihmiseltä, jonka sairauden hoidon resurssissa jaetaan niukkuutta.

Perhe-elämässä mielenterveysongelmista kärsivät naiset kohtaavat itseensä ja lapsiin kohdistuvaa väkivaltaa. Väkiältä voi olla fyysisesti vahingoittavaa tai henkistä painostusta ja uhkaa. Naisen sairaus voi monin tavoin heikentää tai ehkäistä avun hakemista.

Vakava psyykkinen sairaus voi johtaa siihen, että nainen menettää lapsensa.

Jo pelko oman lapsen menettämisestä on kohtuuton taakka. Lapsen huostaanotto lisää psyykkisen ahdistuksen äärimmilleen ja uhkaa syvästi ja pysyvästi vahingoittaa naisen mielenterveyttä.

Perheen hajottaminen on aina kallis ja kaikkia perheen jäseniä

traumatisoiva tapahtumaketju, jonka vaikutukset jatkuvat perheen koko elinkaaren ajan.

Saako nainen, riittävästi näissä raskassa tilanteissa yhteiskunnalta tukea, apua ja tietoa? Vai joutuuko hän jopa salaamaan paha oloaan ja kohteluaan, pelätessään menettävänsä omat lapsensa?

Miten perheille saadaan riittävästi ennaltaehkäisevää ja oikea-aikaista tukea?

Otetaanko koko perhe tuen kohteeksi vai hoidetaanko vain yksilöä? Tukitoimista saa suurimman hyödyn, jos se kohdistuu suoraan perheeseen ja tapahtuu suoraan kotiin tavoittaen kaikki perheen jäsenet.

Psyykkisesti sairastuneen äidin tulee saada nykyistä helpommin, todella matalan kynnyksen kautta, nopeasti apua ja tukea koko perheelle.

Leena Raitanen
varapuheenjohtaja, MTKL
Marianna Oinonen,
kuntoutussuunnittelija, MTKL
Mielenterveyden keskusliiton
naistyöryhmä

Hei kuule Lääkäriliitto...

Luin ilolla Lääkäriliiton kotisivuilta tiedotteen, jonka mukaan he lahjoittavat laajan konserttikiertueensa Hei kuule Suomi tuoton sekä juhluvuoden aikana kertyneet varat lasten ja nuorten päihde- ja mielenterveystyölle.

Hieno kohde ajattelin. Tarkemmin tiedotteeseen tutustuttuani huomasin, että kohteita on vain kolme: Omaiset mielenterveystyön tukena keskusliitto ry, Sairaalakolnivit ry ja Suomen Mielenterveysseura.

Valitut kohteet ovat tietysti hyviä. Mutta tällaiset palkinnot kertovat myös sen antajan arvoista ja arvostuksista. Lääkäriliitolla itsellään on yhteiskunnassamme kovasti arvostusta ja se tekee tietysti mitä tahtoo. Mutta mihin jäi taas kerran potilaiden oman toiminnan tukeminen tai arvostaminen.

Myös Mielenterveyden keskusliitolla ja meillä mielenterveysyhdistysten jäsenillä on paljon toimintaa

psyykkisesti sairastuneiden lapsille ja heidän perheilleen. Muualla yhteiskunnassa tämän työn merkitys nähdään.

Mutta eikö lääkäreiden keskuudessa mikään ole muuttunut? Lääkärit näkevät tukemisen arvoisena kaiken muun, mutta eivät potilasjärjestön omaa toimintaa. Hulluusko meitä yhä leimaa?

Mietin, että ehkä olemme olleet liian kiltejä. Emme ole meidän kyseenalaistaneet sen perään, onko lääketiede tällä meidän allamme kehittynyt mihinkään 100 vuodessa. Psykiatrian laatu ei oikein osata mitata, eikä hoitotuloksien perään kysellä. Terveystuellaan hyvä veli- ja sisarverkostot sen sijaan porskuttavat entiseen malliin. Moni laitos ja avohoitomalli toimisivat hienosti. Mutta kun on meitä potilaitakin...

Nimimerkki Ihminen

Psykiatrian erityisosaaminen lähelle palvelunkäyttäjää

Pohjois-Karjalan mielenterveystyö on muuttumassa Paiholan sairaalan muutoksen yhteydessä. Vanha muotoinen laitosisaatio on muuttumassa paremmin nykyaikaa vastaavaksi avohoitopainotteiseksi mielenterveystyöksi.

Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry on maakunnan vanhin mielenterveyspalvelujen käyttäjien yhdistys. Yhdistys täyttää vuonna 2011 40-vuotta. Koko historiansa

ajan yhdistys on pyrkinyt nostamaan esiin hoitoon liittyviä ihmisoikeuspuolia.

Kun Itä-Suomen läänissä THL:n tilastojen mukaan vastentahtoista hoitoa tapahtuu koko maahan verraten eniten, sitä ei pelkäästään selitä läänin suurempi sairastuvuus.

Yhdistyksen näkökulmasta vastentahtoisten hoitojen määrään vaikuttaa myös hoitokulttuuri. Se tarkoittaa avohoidon kehittymisen

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

Emme maksa palkkiota kirjoituksista.

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

Yö käärinliinoissa

Älä peljesty!

Hän, joka kaivaa hautaasi auki on räkämännyn kokoinen pappi. Hän, jonka sieraimiin haisi kirkossa ruumis, muistathan?

Kohta hän nostaa arkkusi haudan reunalle, kääntää kannen sivuun ja poistaa kankaan kasvoiltasi. Minulla ei edelleenkaan ole mahdollisuutta kuvitella, että olisit elossa.

Sinä se kuitenkin olet. Makaan selälläsi. Hiukseksi ovat entisellään. Toinen silmäsi on raollaan, toinen täysin auki. Avoin silmä on omittuisen kellertävä, lasittunut, mitään näkemätön. Poskesi ovat kalvakaat käsittelyn jäljiltä ja suu avoin niin, että hampaat näkyvät. Se ei ole irvistys, mutta ei paljon muutakaan. En näe kasvoillasi jälkiä kivusta. Ehkä kuolema on ollut loppumattomilta tuntuista esivalmisteluistaan huolimatta lempeä.

Sillä kuollut sinä olet.

Räkämännyn kokoinen pappi kantaa sinut hautausmaan nurkka-uksesta sijaitsevaan työkaluvajaan ja auttaa sinut ajallisten ja ajattomien rajojen yli luokseni. Sen jälkeen hän poistuu ja jättää meidät kahden kesken.

Sinulla on omat käärinliinasi, minulla omani, mutta vain minä joudun tavan takaa kietomaan niitä tiukemmin ympärilleni.

– No, minä tokaisen.

– Kiva nähdä sinua, sinä vastaat.

– Siitä on niin kauan, kun viimeksi näimme. Kävit luonani ja asetit television sängyn jalkopäähän niin, että minun oli helpompi katsella sitä. Yöllä kävit kääntämässä minua kyljeltä toiselle. Tuntui hyvältä, kun koskit minua.

Silmistäni alkavat valua kyneleet. Itken. Olen itkenyt jo neljä vuotta.

Talo oli reikäinen kuin juusto. Sinihomekäytävillä me tervehdimme toisiamme. Puhemies, joka ei ollut juuri pullapitkoaan pitempi, saattoi meidät yhteen. Opettelimme rakastelemaan. Pitkät hiukseksi sotkeutuivat takkuihinsa, harvaan partaani. Juoksin pakkasessa. Lähätin ter-

veiset toiselle puolelle maata. Pirunviulut, pikilangat, soivat kirkkaassa kuutamossa. Pujotimme nimettömiimme kuuden hengen astiaston. Olin ”pastori”, olin herra K. sanaristikko- ja puutavaralabyrintissa ja sinä satutit kätesi elosalamavärttinään. Riisuimme verhot ikkunoista ja asetuimme taloksi. Lämmitimme lapsivettä ja kutsuimme kylmää eteistä ja ahdasta kammiota kodiksemme.

– Se oli hyvää aikaa, sinä sanot.

– Minä rakastin sinua, vastaan.

13 euroa 50 senttiä. Kerrokseton täytekakku. Uima-altaan vesi uimakeivotonta. Tehtaan päästöt tummina pilkkuna juuri pestyillä lakanoilla. Vieraat vieraampia kuin koskaan. Tiliristikkoissa, päittemme yläpuolella, teksti: INRI. He ristiinnaulitsivat meidät. Ja tiesivät mitä tekivät.

– Lapset kaavittiin tai ne valuiivat minusta ulos, muistelet.

– Viha on ruokaisempaa kuin ruis, hymähdän.

Sinut varoositettiin. Minä nain; kääpiöitä, täysikasvuisia, poissaolevia, läsnäoleviksi haluavia, sijoitetun rakkauden kohteita, vastenmielisiä sirkusdelfiinejä, pesäkoljoja puitten kyljissä.

Väsyimme pohjoistuuleen.

– Miksi? sinä kysyt.

– En tiedä, minä vastaan.

Jalkasi eivät enää nouse. Hiukseksi ja rasvapahkasi leikataan. Maapalloja on yht’äkkiä kaksi.

Sinä ravitset itseäsi nesteillä etkä ulosta. Minä asettelen shakkinpulloita laudalle ja teen urauksen. Sinä näet kuoleman sitovan ratsunsa aitaan. Minun pihamaallani käyvät dialogiaan tsip ... tsop -tajunnanvirtahtimet. Sinä pyydät minua itki tuomaan kuoleman lähemmäksi. Minä sidon sinut elämään kiinni valheella ja totuudella, joita ei voi erottaa toisistaan.

– Leivoin karjalanpiirakoita, muistat.

– Minä kiedoin niistä osan sini-ristilippuun ja panin pakastimeen, minä täydennän.



Päivät, viikot, kuukaudet ja vuodet tarttuvat toistensa käsiin ja huojuvat toisiaan kohti. Iltapuhteen tuottavat Maaretteja, Aslakkeja, porotokkia ja raitoja, heinäkenkiä, joikuja, seitoja ja maan, joka on syntiä täynnä. Keväinen hanki palvelee esiin kaikki arkipäivän koristeet; erikoissakset, erilaiset niskatuet, invakeittiön, jatkovarsikamman, kuunkurottimen, kynär- ja kainalosauvat, kädenkannattimen, kävelytelineen, paloauton punaisen pyörätuolin, sukanvetimet takapuolenpyyhkimen, vuoteen- ja wc-pöntönkorottimet. Pikkuriikka ma tarvitsee paljastuakseen sulan maan.

Piha-aitaan sidottu ratsu hirnah-telee ja kuoppii maata.

– Hylkäsit minut, sinä syytät.

– Ja itseni, minä lisään.

Käärinliinat eivät lämmitä. Räkämännyn kokoinen pappi kolistelee vajan ulkopuolella. Kun kurkistan ulos näen, että hän kantaa tyhmyksissään lisää vainajia jututtavakseen.

Maailman valheet tulevat kohti.

Kaikkein pienin kääpiö synnyttää minulle lapsen. Autossani on siivekkeet ja minut pysäytetään tullissa. Keinonahkapenkit viilletään auki ja peräsuolestani löydetään sinne mahatumaton määrä täysin tuntematonta huumetta. Minut tavataan rysän päältä ja kalastuksenalvoja rapsauttaa muhevasti sakot. Joku on nähnyt minun nostavan kaulukseni pystyyn kaupunginkirjaston ulko-ovella.

Keväät alkavat olla sinulle liian raskaita. Pääskynen siivenisku kaataa sinut kumoon ja nokkoskivikko kuvioi kasvosi. Kompastut muurahaiseen. Ne raahaavat sinut polun varteen lepäämään. Yrittäessäsi nousta huomaat, että selkäsi ei enää pysy suorassa. Jalkoihisi avautuvat kraa-terit ja laava valuu jatkuvan virtana kylpyhuoneen laatoitukselle.

– En jaksanut enää, sinä sanot. – Viimeisinä kuukausina ajattelin muuttaa takaisin sinun luoksesi.

– Kuulin siitä, vastaan.

– En osaa antaa sinulle anteeksi, sanot.

– Ymmärrän sen.

Notkuvat askeleet portailla. Lui- nen koputus. Vieras astuu vaativasti sisään.

– Oletko valmis? hän kysyy.

Ulostat hallitsemattomasti. Et näe enää mitään. Et kuule mitään. Et tunne, kun sinut kannetaan vuoteeseen ja pääsi lasketaan äitisi syliin.

Kuolet.

Huudan suureen ääneen.

– Olen väsynyt. Vie minut takaisin, sinä pyydät.

Avaan vajan oven ja pyydän räkämännyn kokoista pappia kantamaan sinut takaisin arkkuihin.

Vainajien rivistö tuijottaa meitä uteliaasti.

Suljen arkun kannen ja kierrän ruuvit kiinni. Ensimmäisen lapiollisen kumahdus arkun kanteen kuulostaa kauhistuttavalta.

Mauri Tyybäkinjo

Kuva:Wille Härkönen

Pestuumarkkinat Hyvinkäällä

Hyvinkäällä järjestettiin marraskuussa oikeat vanhan ajan pestuumarkkinat, jossa eri ammattialojen edustajat lahjoittivat 1-päivän työpanoksensa pestajille.

Pestattavina olivat muun muassa kansanedustaja Tarja Tallqvist, Hyvinkään kaupunginjohtaja Raimo Lahti ja Uudenmaan maakuntajohtaja Ossi Savolainen. Tapahtuman tuotto käytetään Hyvinkään Verso ry:n toimintaan.

Kuvassa hankkeen puuhamies Matti Poutiainen, Mielenterveyden

keskusliiton toiminnajohtaja Timo Peltovuori sekä Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:n toiminnajohtaja Raimo Matikainen, joka oli myös yksi pestattavista.

Huutokaupan meklarina toimi Raimo Häyrinen.

Kuvat: Jarmo Jauhainen



Arvostelut

Ota iisisti

Dunderfelt neuvoa kokeneena psykologina ja kirjailijana ottamaan meitä iisisti. Iisi on psyykkisten asioiden ja rutiinien tarkastelua. Psykkee elää elämän virrassa. Virtaan liittyvät tavoitteellisuus ja sidoksellisuus. Dunderfeltin iisius on mielekkäiden asioiden tekemistä määrätietoisesti ja tilanneviisaasti. Iisi kuvaa psyykkistä tilaa ja sisäistä asennetta. Iisi on mielen hoitamista, työn ja elämän taitoja. Oma psykkee tulisi hoitaa samalla huolella kuin hoidamme omaa taloa tai autoa. Iisiyteen liittyvät henkilökohtaiset harjoitukset.

Nykyinen stressi rajoittaa paljon ihmisiä, koska lähtökohtaisesti ihminen on haluava, uusiutuva ja tavoitteellinen henkilö. Dunderfeltin psykotreeneit ovat 30 sekunnin perusharjoituksia, joita voi tehdä esim. työn lomassa. Psykotreeneit tehdään mentaalisesti oman mielen sisällä. Rela on pienin helpotus, jonka ihminen voi suoda itselleen. Rela tuottaa helpotusta, energiaa, innostusta, hymyä ja iloa. Hyvät

ketjut lähtevät liikkeelle ja assosiaatioketjua käytetään hyväksi. Ihmisen tulee pyrkiä harjoittelevan elämänsä asenteen eli treenaamisen filosofiaan. Tärkeää on pienistä asioista nauttiminen ns. pienten askelten politiikka. Todellisten rakenteiden luonti on merkittävää.

Skriptit eli sisäiset toimintamallit ovat esiohjelmoituja malleja. Skriptit ovat sekä suunnistautumista ja käyttäytymistä esim. suosikkikahvilassa. Psykkee toimii omaksi parhaaksesi. Sisäinen elämävirta on elämänsä voimaa ja -energiaa. Intentionaalinen toiminta tavoittelee henkilökohtais- ta hyvinvointia.

Automaattinen minä on tietoinen minuus ja yksilöllisyys, joka ottaa etäisyyttä kokemuksiin ja ja katsoo koko elämän draamakomediana. Aureettinen minä on omien mielensisältöjen havainnoimista eli mielikuvitusta. Iisi kestää noin 30 sekuntia ja on rauhallisuuden ja lämmön hyödyntämistä. Iisi tavoittelee positiivista ajattelua.

Dunderfeltin kirja Iisi laittaa ajattelemaan onko kaiken liikunnan ja rentoutumisen oltava hienojen kun-

tosalien ja liikuntaohjelmien kautta tapahtuvaa? Iisi on yksinkertainen menetelmä, joka on paikasta ajasta riippumaton menetelmä. Kirja kuvaa laajasti ja seikkaperäisesti menetelmää ja sen taustekijöitä.

Unto Vaskuu

Tony Dunderfelt, Iisi
– Elämänsä ammatitaidoksi
PS-kustannus Oy 2009
ISBN 978-951-451-408-8

Eroon kiireestä

Lampikosken mukaan Suomessa on noin 3 miljoonaa ihmistä stressin, infoahkyn jne. kourissa. ”Kiirettä pukkaa” kuuluu liian yleinen sanonta. Homo sapiens’ista on tullut Homo urgentus – kiireinen ihminen. Aikaa käytetään paljon työssä ja harrastuksissa. Kodissa käydään vaan piipahtamassa. ”Helikopterivanhemmat” näkevät lapsiaan vain myöhään illalla ja aamupöydässä.

Lampikosken teesit ovat:

1. Asialliset hommat hoidetaan, Muuten ollaan kuin ellun kanat”.
2. Kuinka moni toimii siten, että voisi viettää enemmän aikaa toisin?
3. Hidasta edes vähän!

Kiireestä voi tulla noidankehä. Rytmii elämään voisi saada esim. kellon ajasta (kronologinen aika), kokemuksellisesta ajasta (suhteellinen ja elämyksellinen aika) ja rytminen aika.

Infoahkyä (prof. Jussi T. Koski) voi torjua ja siihen soveltuu myös Pareton 20/80 -sääntö. Eli tiedosta on vain noin 20 % tärkeää ja lopuosa vähemmän tärkeää tai jopa tarpeetonta. Rentous voi olla luovaa laiskottelua, inhimillistä olemista

(human being). Lampikoski korostaa myös riittävän unen merkitystä ja tärkeyttä. Työyhteisön ajankäyttö tulisi saada vakiinnutettua 8 tuntiin päivässä ja ajankäyttöä tulisi tehostaa. Ajankäyttö on valintojen tekemistä. Aikaa tulee olla myös elämiseen ja elämyksiin.

Rentoutta voi vielä edistää torkuilla, luonnossa käyskenteilyllä ja yksinololla. ”Flow-tila” on virtaamista ”tosi hetkeä”. Riittävä lepo, mikrounet, ”siesta-shopit”, ettonet, retriitit, musiikki, laiskottelu, työn ja vapaa-ajan erottaminen, kello naftaliiniin, infodietti ja kaamostahdin hidastaminen voivat olla hyviä keinoja hidastukseen!

Unto Vaskuu

Timo Lampikoski, Hidasta!
– Ajankäytön valinnat arjessa ja työssä
PS-kustannus Oy 2009
ISBN 978-952-451-423-1

Runoja

Hajoan, maailma hajoitti minut
en syytä maailmaa
en syytä teitä
olen vakavasti sairas
olen kuollut omalta itseltäni

Pelko pitää minut paikoillani
pelko ajaa liikkeelle
pelko pistää tekemään
pelko jättää minut jouten
aina motivoiva pelko

Olli

Mä katsoin illalla tähtiin
ja muistelin sitä, kun viimeksi nähtiin.
Sä olit toisenlainen kuin muut,
en uskonut mitä puhuivat tyttöjen suut.
Sitten taas vihdoinkin tavattiin
ja toisiamme pitkään halattiin.
Unohdimme kaiken muun,
kun suutelimme alla kuun

Crazy girl – 86

Talvirunoelma

Tammikuussa talvenselällä viima käy, lunta tuprii, tuiskuaa. Silmää täytyy siristää, matalalta keskipäivällä valoa näyttää ihmeellinen valoilmio, kaamokseen, kättä täytyy eteen taittaa. Lyly, kalhu kyllä luistaa, liu’uttelee. Hanki timanttina hohtaa, tähtinä maan taivaan. Helmikuu helistele. Korvan nipukka, poskipäätä, nenän-nykeröä, kihelmöi. Puna purppuroi niitä, täytyy hieroskella. Tippa nenänpäähän jäätyy, silmäripset kulmakervat huuraan häyrtty. Pohjolan palkeet käyvät. Lintupieni pörhistelee oksallansa, kurre harmaassa hännässänsä, talviturkki pörröisenä, kätköjensä penkoo. Väiski Vemmelsääri, pitkäkorva, takajalka pitkäjalka, etujalka tumpeloinen, luojan luoma tämäkin epeli, isoilla hampaillaan kuorta kuivaa jäytää, hengen pitimikseen. Toisen eväitä nekin ovat, linnun ison isomman, nelijalkaisenkin. Kovat ovat luonnonlait näillä kairoilla pohjolan perukoilla, nälkämailla.

Raimo Antero Arikkala

Missä on sydämesi
ja missä on työsi
Siellä sinun henkinen kotisi.
Tie oudoilta ovilta
tutulle portille vie.

Mielenrauhan saavutat
levottoman etsinnän jälkeen.
Koti-ikävä orvolla.

Vesimies/2003

Ei,
en kasta
sulkakynääni,

vaikka
jännittynyt jousi
sinkosi nuolen keskelle otsaa
ja
omena pelastui.

Historiaksi siitä ei ole.

Lehdelläsoittelija

Uutuuksia

Nainen
kestää

”Miten tähän on tultu? Mielisairaalan ovet pamahtavat pahaenteisesti takanani kiinni. Vointini ei parane vaan huononee entestään. Lopulta vapaudun mutta siitä alkaa pitkä tie uuden oman minän etsintään. Kaikesta ei voi luopua vaikka kaikki viedäänkin. Opiskelusta tulee minulle elämänlanka, joka vie minut takaisin ihmisten pariin. Kaikille ei ole kuitenkaan mieluista, että onnistun.”

Kirja kertoo psykoosin kokemuksesta, pyöryksestä mihin hoidossa joutuu ja siitä miten vaikea asian kanssa on itse elää (puhumattakaan läheisten suhtautumisesta). Kirja on tarina myös naisiin kohdistuvasta väkivallasta ja siitä mitä tapahtuu, kun ei uskalla pyytää apua.

Birgitta Still, Kahden vuoden hiljaisuus
Books on Demand
ISBN 978-952-498-260-3
172 sivua, hinta 17,50 e

Vertaiskirja ja
elämäntarina Innovaatiot
käyttöön

Työelämän armottomuus monilla aloilla ei ole vain tämän päivän sana, vaikka vaatimukset tuntuvat edelleen kiristyvän. Ritva Lemmetyinen on kirjoittanut kirjan sairastumisestaan ja kuntoutumisestaan. Kirjoittaja sairastui työelämän armottomassa oravanpyörässä. Hän alkoi kuulla ääniä. Pian hänen päänsä oli oikea henkien talo. Toipuminen pahimpien vaiheiden yli kesti seitsemän vuotta.

Kirja on vertaiskirja ja elämäntarina. Kertomus elämän arvaamattomuudesta, taistelusta ja selviytymisestä. Kertomus pienistä ja suurista iloista, mutta myös pienistä ja suurista suruista. Matkasta etsimässä rauhaa ja eheytymistä.

Ritva Lemmetyinen, Polkuja ja teitä
116 sivua hinta 10 euroa
Kirjaa voi tiedustella Niemikotisäätiöstä
puh. (09) 587 8155

Terveyden edistämisenä erityisenä haasteena on saada erilaisissa terveydenedistämiprojekteissa kertynyt osaaminen ja uudet hyvät käytännöt leviämään ja juurtumaan osaksi palvelujärjestelmää.

Tätä tarkoitusta palvelee julkaisu ”Innovaatioita terveyden edistämiseen mielenterveys- ja päihdetyössä”, johon on koottu kaikkiaan yhdeksäntoista esimerkiksi mielenterveyden edistämisen ja päihdetyön mahdollisuuksista.

Julkaisun kansien väliin kerätty tieto lisää ammattilaisten osaamista ongelmien ehkäisyssä, kannustaa monialaiseen yhteistyöhön ja uusien toimintamallien käyttöön ottoon ja ennen kaikkea hyödyttää mielenterveys- ja päihdeongelmien kanssa kamppailevia ja heidän läheisiään.

Innovaatioita terveyden edistämiseen mielenterveys- ja päihdetyössä
Avauksia / Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 5/2010

Julkaisu on myös luettavissa THL:n nettisivuilla.

TUETUT LOMAT 2009

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

Aikuisten lomat:

5.–10.7. | Kylpylähotelli Summassaari, Saarijärvi

Hinta:

25 e /vrk, puolihoidto
Matkakuluista jokainen huolehtii itse.

Perhelomat lapsiperheille:

12.–17.7. | Yyterin kylpylähotelli, Pori
18.–23.10. | Herttuan kuntoutuskeskus, Kerimäki

Hinta:

Aikuiset 20 e /vrk
Lapset 8-16-v. 7 e /vrk
Lapset alle 8-v ilmaiseksi
Perhelomilla on täysihoito.
Matkakuluista jokainen huolehtii itse.

Hakeminen:

Lomalle haetaan täyttämällä Maaseudun terveys- ja lomahuollon hakukavake, joka palautetaan osoitteeseen:

Maaseudun terveys- ja lomahuolto
Mannerheimintie 31 B 20
00250 Helsinki

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

Lisätietoja:

Jonna Siikamäki puh. (09) 565 77 329, jonna.siikamaki@mtkl.fi



1. Hei Sinä 35-56-vuotias, vapaa, lapseton, TAIJA-NIMINEN SINKKU. Ota yhteyttä 56-vuotiaaseen vapaaseen, lapsettomaan, nuorekkaaseen sinkkupoikaan. Harrastan valokuvausta, karaokea, radion kuuntelua, liikuntaa ja koti-iltoja. Jouko Pitkänen, Saarijärventie 18 E 47, 70460 KUOPIO. Puh.017-261 8064. 11/Jouko

2. Sinä rehellinen, raitis, sivistynyt (sydämen sivistys tärkeintä) nainen tai vastaavanlainen mies ilman ikärajaa. Mieluiten et ole kovin ujo, vaan välitön ja avoin. Tulisitko ystäväksi, mies ehkä myöhemmin kumppaniksikin 59v., raittiille, kouluja käyneelle, työkyvyttömyyseläkkeelle joutuneelle, ylipainoiselle, hyvin yksinäiselle naiselle? Kilojani en suostu häpeämään. Harrastan tietokirjallisuutta (historia, yhteiskunta, taiteet etc.), sanaristikoita, kielten opiskelua ja joskus matkailua. Asun pienessä tehdaskylässä noin 30 km Tampereelta länteen (juuret Tampereella). 12/Tuetaan toisiamme

3. Terve! Olisiko Kuopion seudulla mukavaa, rehellistä, urheilullista ja muutenkin elämässään aktiivista miestä, jota kiinnostaisi ystäväystyä kivan, itsestään huolta pitävän 32v. naisen kanssa? Laittakaa rohkeasti breiviä tulemaan ;) 13/Kaksin aina kauniimpi

4. Olen 49v, 171/74, 08-alueelta oleva mies. En tupakoi ja alkaa vähän. Helluntaiusko kiinnostaa, mutta en ole mikään kiihkoilija! Haluan seuraa/kirjeystävää kivistä naisesta, joka pitää luonnosta ja jaksaa lähteä myös lenkkipolulle! Minulla on auto ja autoilen mielellään, joten etäisyydet eivät ole ongelma. 14/Masennuksesta lähes toipunut

5. Olen 52v, eläkkeellä oleva nainen. Harrastan valokuvausta, iltakoulua ja runojen kirjoittelua. Pidän eläimistä ja toivoisin sinun asuvan Helsingin lähellä. Luonteeltani olen kiltti. 15/Ujo nainen



KUVA:KAISA KARHU

6. Etsiskelen naisista kirjeystävää. Olen uskova nainen. Toivon ystäviä harmaaseen arkeen. Pidän kaikenlaisista ihmisistä. Jumalan johdattuksesta. Ehkäpä tällä lailla voidaan yksinäisyyttä piristää ja ajatuksia vaihtaa... Aviopuoliso on, mutta sinä puuttut vielä. 16/Lämpöä ystäväydelle

7. Haluan alkaa kirjeenvaihtoon tositaroituksella aikuisten naisten kanssa. Ikä saisi olla 25-40. 17/Veiho

8. Olen 54-vuotias l-nainen. Etsin sinusta kiva l-nainen elämänkumppania. 18/Nainen 03-suunnalta

9. Hei! Olen 33v nuorimies Porista. Olen rauhallinen, rehellinen, uskollinen ja luotettava. Harrastan musiikin kuuntelua, sähläy, kalastusta ja uintia. Odotan kirjettä sinulta uskollinen nainen. 19/Rakkautta kirjeessä

10. Moi, täällä 48v mies etsii naisseuraa. Pidän ulkoilusta. haluaisin lenkkiseuraa. Tykkään jutella avoimesti asioista. Olen 180cm pitkä ja painan 94 kiloa. Olethan avoin. Olen myös äärettömän rehellinen. Saisit olla myös puheallas, voit olla eronnutkin. Itse olen poikamies. Käyn mielenterveyskuntoutujien puupajalla töissä kolme kertaa viikossa. Tykkään uida ja sauna. Voisit olla mielellään 18-60v, siltä väliltä. Haluaisin kestoystävän vakavampaan seurusteluunkin. 110/En halua olla yksin

11. Olen seitsenkymppinen, matkusteleva ja sanavalmis mummeli Pohjois-Karjalasta. Etsin mukavaa, savutonta miestä talvi-iltojen iloksi ja kesällä mökille möron-syötiksi sekä matkaseuraksi. Pohjoiskarjalainen Jukka, joka vastasit, vastaapa uudestaan. Et nimittäin ollut muistanut panna puhelinnumeroasi kirjeeseen. Olisin heti soittanut... 111/Lyylikki

12. 39-vuotias ristiverinen mies etsii naista Pohjois-suomesta. Kaipaann kunnan talvea ja etsin elämästä syvällisempiä arvoja. 112/Pohdiskelija

13. Olen 50-vuotias, hyvin nuorekas neitokainen Hämeestä. Luonteeltani olen iloinen, puhelias ja myöskin herkkä. Harrastan lenkkeilyä luonnossa, uimista, kuntotanssia ja runojen kirjoittamista. Olen uskovainen ja toivon että sinäkin. Olen vasta noin vuoden verran asunut täällä Hämeessä ja olen aika yksinäinen. Kärsin masennuksesta, olisi mukava löytää ystävä lenkille tai muuhun harrastukseen. Kirjoita, niin katsotaan, mitä tekemistä me keksimme yhdessä. 113/Ystävyys yhdistää

14. Olen 45-vuotias henkisen tien kulkija ja etsin uusia ystäviä perinteisen kirjeenvaihdon merkeissä. Harrastan lukemista, liikuntaa ja itsekasvatusta. 114/Magdalena

15. Olen 27v kotkalaismies. Haluan tutustua tositaroituksella sinuun 30-35-vuotias sinkkunainen. Olen työssäkäyvä. Harrastukseni ovat monipuolisia. Kuva olisi kiva. Olisit mieluiten Kymenlaakson alueelta. 115/Antti

16. Olen 33v hyvinkäläismies. Haluan tutustua sinuun tositaroituksella 30-40-vuotias sinkkunainen. Olen työssäkäyvä ja harrastukseni ovat monipuolisia. Mieluiten Uudenmaan alueelta. Kuva olisi kiva. 116/Pasi

17. Olen 40-vuotias rauhallinen nainen Oulusta. Etsin/kaipaann sielunkumppania - ystävää (nainen/mies). Harrastan lukemista, ristikoiden tekoa, kävelyä

ja pyöräilyä. Olisi kiva löytää Oulusta ystävä, jonka kanssa voisi jakaa surut ja ilot tässä arjen elämässä. 117/Yksinäinen vailla ystävää

18. 37v. uskova , naimisissa oleva nainen kaipaa ystäviä + ruokouspiiriläisiä naisista. Harrastuksia kirjoittelu, ulkoilu, lukeminen. Nyt kynät sauhuamaan! 118/Turvakallio

19. Hei sinä 25-35v Jehovantodistajanainen Turun seudulta. Olen 37v poikamies Porista. Olen muuttamassa Turkuun alkukesällä. Etsin sinusta elämänkumppania, en seikkailijaa. Piristä ja laita kirje tulemaan. 119/Paratiisi

20. Hei! Kirjeenvaihtoseuraa kaipaava 50v. nainen Savosta. Olethan noin 45-50-vuotias. 120/Vaakanainen

21. Helsingissä asuva 41-vuotias eronnut nainen haluaa kirjekavereita eri puolilta Suomea. Minulla on 13-vuotiaat kaksostyttyt, mutta heidän eivät ole aina pystyneet paikkaamaan aikuisten ihmisten puutetta elämässäni. Harrastan ystävyys-suhteiden rakentamista, kävelyä, lukemista ja ajankohtaisten asioiden seuraamista. Tuen tyttärieni kuvataiteellista lahjakkuutta esim. viemällä heidät erilaisiin näyttelyihin. Olen välillä hiljainen, välillä aika räpätä riippuen asiasta mistä puhutaan. Vaikeuksista olen selviytynyt askel kerrallaan. 121/Postia osoitteeseen achvenlampi@wippies.com

22. Hei, olen 54-vuotias, 163/73, lievästi vammainen entinen keikkamuusikko Kainuusta. Vammani eivät ole este tekemisiini. Olen asunut yksin lähes koko aikuisikäni. En tupakoi, alkoholia käytän



KUVA:KAISA KARHU

siloin tällöin. Olen siisti, rehellinen, mukava hissittelijä, ja myös suorasanainen. Etsin kivaa naisseuraa tosimelellä. Harrastuksia mm. tietokone, tv:n katselu, musiikki, mielenterveyden tuki. PS. Olen ilmoitettu tässä ennenkin, mutta ei ole tärpännyt. 122/Music-man

23. Hei, olen 52-vuotias nainen. Pidän elämistä ja lapsista. Harrastan lukemista, valokuvausta, koulussa käyntiä ja matkustamista. Asun Helsingissä Tapaninvainiossa. Toivon että asut lähellä Helsingin. Toiveenani on, että löydän hyvän ystävän. 123/Ole ystävä minulle, olen ystävä sinulle

24. Löytyisikö 56v yksinäiselle, psyk. sairastuneelle, raittiille, tupakoimattomalle, autoilevalle poikamiehelle 40-58v nuorekasta, yksinäistä, lapsetonta, sauvakävelystä pitävää, raitista naista Pohjanmaan alueelta? Etsin hoikkaa naista. Kaipaan sinua jakamaan ilot ja surut yhdessä. Poistetaan yhdessä yksinäisyys. Puh.040 578 0674. 124/Poistetaan yksinäisyys

25. Olen 53-vuotias mies Pohjois-Savosta. En polta enkä käytä alkoholia. Harrastan lukemista, mietiskelyä ja musiikin kuuntelua. Etsin ystävää henkisistä asioista kiinnostuneesta naisesta. Saa olla lapsia. 125/Ystävä

26. Hei! Kirjoittaisitko 60v., kilttille, yksinäiselle naiselle! Olen raitis, vapaa, lapseton. Harrastan ulkoilua, lukemista ja vapaaehtoistyötä. 126/Talvi 2010

27. Mies 70v haluaa ajatusten, asiainvaihtoon elämästä ja meille tärkeistä asioista. Odotan kirjeitä, miehiltä, kuin naisilta. Yritellään yhdessä olla ystävät. Olen raitis ja

opetusalan harrastaja. 127/Poju keskeltä Suomea

28. Moi! Olen 44-vuotias mielenterveyskuntoutuja mies. Etsin uusia ystäviä miehistä ja naisista. Ikä sais olla noin 30-50 vuotta. Olen Keski-Uudeltamaalta. Olethan sinäkin! Vastaa kaikille. Lähetätän kuvan! 128/Tosi ystävä

29. Etsin sinusta nainen ikään katsomatta elämäkumppania tositarjoituksella. Olen rehellinen, luotettava ja tunteellinen mies, joka osaa puhua ja myös antaa hellyyttä. Olen 49 -vuotias. Omistan auton. Asun yksin uudessa omakotitalossa. Harrastan lenkkeilyä ja lukemista. Soita numerooni 040-378 4973. 129/Kanssasi sinun

30. Hello! Tere! Heissan! Täällä yksinäinen, eronnut, tummahiukkinen, 51,5v, nuorekas uskonsisar, joka harrastaa mm: piirustus, käsityö, postimerkit, luonnossa kävely, eläimet (kissa), valokuvaus, vanhan ajan huonekalut (v 1940-1950 -lopun) yms. Olen rauhallinen, raitis, tunteellinen, ja pidän matkustelusta ja kielistä. Etsin uskovaista, 57-60v, noin 186cm, hoikkaa, sharmikkaasti harmaahapsista "nallea", jolla voi olla viikset ja on samaa kokenut, mielellään eronnut. Toivon, että etsimäni "nalle" olisi: eläinrakas (kissa), taiteellinen, matkustusintoinen ja luontoihminen. Jakaisimme niin surut kuin ilotkin keskenämme, tukien toisiamme. Olen 03-alueelta, joten auto olisi eduksi. 130/Lonely broken earthenware pot

31. Etsin kirjeystävää. Iällä tai sukupuolella ei ole väliä, kunhan olet kiinnostunut kirjallisuudesta ja kirjoittamisesta. 131/Dostojevski

Mielenterveyden keskusliiton kuntoutuskurssit vuonna 2010

RAY:N rahoittamat kuntoutuskurssit

Keinoja omaan kuntoutumiseen -päiväkurssi, Joutsa
26.-30.4. | Pekkasten leirikeskus
Hakuaika päättyy 18.3.2010.

Keinoja omaan kuntoutumiseen -kurssi
16.-20.8. | Viitakko, Tuusniemi
Hakuaika päättyy 11.6.2010.

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

Keinoja omaan kuntoutumiseen -päiväkurssi Seinäjoki
20.-24.9. | Järjestötalo, Kauppakatu 1, 2.krs, 60100 Seinäjoki
Hakuaika päättyy 10.8.2010.

Keinoja omaan kuntoutumiseen -työkirja-kurssi
27.9.-12.11. | Mielenterveyden keskusliitto, Rovaniemen aluekeskus
Hakuaika päättyy 3.9.2010.

Hakeminen

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

Hakemus palautetaan hakuajan päättymiseen mennessä osoitteeseen: Mielenterveyden keskusliitto ry
Kuntoutus
Ratakatu 9
00120 Helsinki

Kelan rahoittamat kuntoutuskurssit

Otetta elämään -kuntoutuskurssi pitkään sairastaneille
Kuntoutuskeskus Ylläs Saaga, Ylläs
1. osa 27.9. - 2.10.2010
2. osa 14. - 19.2.2011
3. osa 4. - 8.7.2011
Hakuaika päättyy 19.6.2010

Kustannukset

- kuntoutuskurssit ovat Kelan rahoittamia ja osallistujalle maksuttomia
- matkakustannukset korvataan jälkikäteen Kelan paikallistoimistosta halvimman kulkuneuvon mukaan omavastuusuuden (9,25 e / suunta) ylittävältä osuudelta.
- Jos kuntoutuskurssille osallistuva tarvitsee matkalle saattajan, on siitä sovittava Kelan paikallistoimiston kanssa ennen kuntoutuskurssin alkua.

Hakeminen

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

Hakemus liitteineen lähetetään alla olevaan osoitteeseen: Mielenterveyden keskusliitto
Ratakatu 9, 4 krs.
00120 Helsinki

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

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

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

Syventävä kurssi
23.-30.5.2010, Kuressaari
Hakuaika päättyy 9.4.2010.

+60 ikäihmisten kurssi, Pohjois-Suomi
9.-14.8.2010, Santasport
Hakuaika päättyy 30.6.2010.

Kuntoutuminen ja muutos -kurssi
14.-19.6.2010, Hyvärilän matkailukeskus
Hakuaika päättyy 26.4.2010.

Kaipaatko seuraa lenkille, juttukaveria, kirjeystävää tai jopa elämäkumppania?

Revanssin ystäväpalstalta voit löytää elämäsi kaipaamasi ihmisen.

ILMOITTAJA

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

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

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

ILMOITUKSEEN VASTAAJA

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

Ainutlaatuisia kohtaamisia



Mielenterveysmessut on Suomen suurin mielenterveysalan koulutus- ja näyttelytapahtuma.

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



Mielenterveyden keskusliitto

Käytä hyväksesi jäsenetusi!

Mielenterveyden keskusliiton jäsenenä saat Käsikädessä-lehden puoleen hintaan.



Mielenterveyden keskusliitto

Käsikädessä

HYVÄN MIELEN HYÖTYLEHTI

Hyvä jäsen,

Käsikädessä-lehti kertoo mielenterveydestä, jaksamisesta ja välittämisestä.

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

Antoisia lukuhetkiä!

Tilaa Käsikädessä-lehden

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

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

Tilauksen maksaja: _____

Katuosoite: _____

Postinumero ja -toimipaikka: _____

Puhelinnumero: _____

Jäsenyhdistys: _____



Vastaanottaja maksaa postimaksun

Käsikädessä

Vastauslähetyks

Tunnus 5000901

00003 Helsinki