

# Revanssi

EI HULLUMPI LEHTI

MIELENTERVEYDEN KESKUSLIITON JÄSENLEHTI 2/2009



**Terveyttä tanssista s.9**



Vetoamus mielen-  
terveyspalvelujen  
puolesta s.3



Hyvän mielen viikko  
s.4



Elämäntarinoista  
kokemus-  
tutkimukseen s.6



**Mielenterveyden  
keskusliitto**

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

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

## Mielenterveyden keskusliiton jäsenlehti

ILMESTYY  
4 kertaa vuodessa

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

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

KANNENKUVA  
Ismo Laukkarinen

TUOTANTO  
Salon lehtitehdas  
ISSN 1458-4522

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

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

TILAAJAPALVELU  
Osoitteenmuutokset ja  
peruutukset oman yhdistyksen  
kautta.

Revanssi jaetaan ilmaiseksi  
jokaiselle, joka on Mielenterveyden  
keskusliiton jäsen-  
yhdistyksen henkilöjäsen tai  
liiton tukijäsen.

Levikki 14 655  
(Levikintarkastus 2009)

Revanssi on Aikakaus-  
lehtien Liiton jäsen



JULKAISUJA JA KUSTANTAJA:



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

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

# Nyt on aika toimia: Allekirjoita adressi ja äänestä!

Mielenterveyshoidon palvelurakenne on kunnissa mullistuksessa. Kansallinen Mieli 2009 ohjelma sisältää monia hyviä ehdotuksia mm. kokemusasiantuntemuksen ja vertaistuen käytöstä auttamistyössä. Mielenterveyden keskusliitto on tyytyväinen tällaiseen esitykseen. Samalla haluamme kuitenkin muistuttaa päättäjiä siitä, että jos kuntoutajat, omaiset ja kokemusosaaminen todella halutaan mukaan kehitystyöhön, niin kuin ohjelma esittää, on erilaisiin suunnittelupalaverihin ja tapaamisiin kutsuttava myös potilaiden oman järjestön MTKL:n edustajat.

Meillä toimii Suomessa lähes 200 mielenterveysyhdistystä. Liki joka kunnasta löytyy mielenterveysyhdistys ja sairaanhoitopiirin alueelta jo kymmeniä. Kyse on nyt siitä halutaanko kokemusosaamistamme hyödyntää. Mielestämme kannattaisi.

Mielenterveysjärjestöt ja joukko kansalaisaktiiveja vetoavat aloit-

teestamme päättäjiin parempien mielenterveyspalvelujen puolesta. Tähän adressiin kerätään allekirjoituksia ja se luovutetaan sosiaali- ja terveysministerille ja kansanedustajille lokakuussa. Nimiä kerätään syyskuun loppuun saakka.

Me vaadimme kunnilta päättäväsyyttä järjestää riittävät ja tasokkaat mielenterveyspalvelut ja valtiolta sanktion, jos kunta laiminlyö tehtävänsä huolehtia psyykkisesti sairastuneista.

Laadukkaaksi psykiatriseksi avohoidoksi ei riitä käynti terveyskeskuksessa lääkereseptejä uusimassa. Avohoitota tulisi kehittää esim. kotikäynti etsivän mielenterveytyön, riittävien asumisen tukipalvelujen ja ympärivuorokautisen avohoitopäivystyksen avulla.

Mielen sairaudet kuormittavat myös omaisia, joille usein jää suuri vastuu sairastuneen hoidosta ja huolenpidosta. Masennus ja uupuminen ovat omaisille todellinen uhkatekijä, jos heitä ei tueta riittävästi niin hen-

kisesti kuin taloudellisesti. Osana avohoitota tulee kehittää tukimuotoja omaisille ja perheille.

Keräättehän yhdistyksissä sekä kotikunnissanne nimiä adressiin parempien mielenterveyspalvelujen puolesta. Se on konkreettista vaikuttamistyötä. Voit allekirjoittaa adressin myös liiton kotisivuilla [www.mtkl.fi](http://www.mtkl.fi). Toinen hyvä tapa vaikuttaa Suomen ja Euroopan asioihin on äänestää EU-vaaleissa. Suomessa vaalipäivä on sunnuntai 7.6.2009 ja ennakkovaaleissa toimitetaan kotimaassa 27.5.-26. Ehdokaslistoilta löytyy myös monia MTKL:ää lähellä olevia henkilöitä, jotka ovat myös valmiita viemään mielenterveysasioita yhteisessä Euroopassamme eteenpäin.

Timo Peltovuori  
päätoimittaja  
toiminnanjohtaja



KUVA TUULIKKI HOLOPAINEN

## Elinaikakertoimen määrittely muuttuu

Liiton edunvalvontatyö on kantanut hedelmää. Alun alkaen liittovaltuuston jäsenen, Tarja Kiviniityn esille nostama ongelma työeläkkeen elinaikakertoimen pienentävästä vaikutuksesta sairaseläkkeellä olevien lopullisiin eläkkeisiin korjataan.

Liiton edunvalvontayksikön taustoitettamana puheenjohtaja Pekka Sauri nosti asian vuosi sitten helmikuussa 2008 julkisuudessa esille, ja se sai runsaasti palstatilaa sekä muuta huomiota.

Lakiesitys on parhaillaan eduskunnassa sosiaali- ja terveysministeriön käsittelyssä. Olin kuultavana ministeriössä tämän vuoden huhtikuussa. Esitys vastaa lähes kaikkiin liiton esittämiin vaatimuksiin eläkkeisiin tulevaisuudessa vaikuttavan elinaikakertoimen haittavaikutusten poistamiseksi.

### Kerroin ei heikennä nykyisiä eläkkeitä

Lakiesityksen mukaan elinaikakerronta ei sovellettaisi työkyvyttömyyseläkkeisiin, joissa eläketapahtuma on ennen vuotta 2010. Elinaikakerronta ei siis sovellettaisi

lainkaan jo nyt työkyvyttömyyseläkkeellä olevien eläkkeisiin. Sen sijaan työkyvyttömyyseläkkeen kertakorotuksen parantaminen koskee myös jo eläkkeellä olevia, jos kertakorotus muutoin tulee sovellettavaksi.

### Eläkkeet nousevat

Elinaikakertoimen soveltamista lukuun ottamatta työkyvyttömyyseläkkeeseen ehdotetut muutokset nostavat etuustasoa. Etuustasoa nostavat työkyvyttömyyseläkkeiden kertakorotusprosentin nostaminen, tulevan ajan karttuman korottaminen, elinaikakertoimen soveltaminen vain eläkkeen karttuneeseen osaan sekä opiskelu- ja lastenhoidon ajaksi sallittaminen tulevan ajan laskentaan.

Lähitulevaisuudessa alkavissa eläkkeissä myös työkyvyttömyyseläkkeen taso on nykyisiä suurempi, sillä tulevan ajan karttuman nousu tulee voimaan heti täysipainoisesti, mutta elinaikakertoimen työkyvyttömyyseläkkeen alentava vaikutus tulee etuuksiin vasta ajan kuluessa.

### Nuoret hyötävät tulevaisuudessa

Koska muutokset kasvattavat tulevan ajan merkitystä, etuustaso tyypillisesti nousisi nuorilla henkilöillä, jotka ovat jo ehtineet vakiinnuttaa asemansa työelämässä. Muutos nostaa sekä karttuneen että tulevan ajan eläkkeen tasoa, jos eläke alkaa 50-vuotiaana tai sitä nuorempaan.

Lähellä eläkeikää olevien henkilöiden osalta kokonaisvaikutus työkyvyttömyyseläkkeen tasoon on lähivuosina joko positiivinen tai neutraali, mutta ajan myötä elinaikakertoimen arvon kasvassa eläketaso voi olla pienempi kuin nykyisin. Toisaalta vanhuuseläkkeen taso on korkeampi kuin nykyisissä, joten vaikutukset elinkaaren aikaisiin eläketuloihin ovat pääasiassa positiiviset.

Mika Vuorela  
koulutusjohtaja  
Mielenterveyden keskusliitto



KUVA SANNI RAATIKAINEN

# Vetoamus mielenterveyspalvelujen puolesta

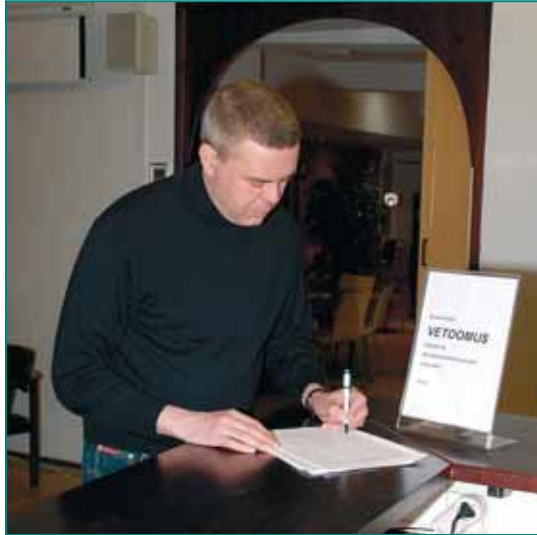
Mielenterveysjärjestöt ja joukko kansalaisaktiiveja vetoavat päättäjiin parempien mielenterveyspalvelujen puolesta. Adressiin kerätään allekirjoituksia, ja se luovutetaan sosiaali- ja terveysministerielle ja kansanedustajille lokakuussa. Nimiä kerätään syyskuun loppuun saakka.

Nykyisessä taloustilanteessa on vaarana, että kunnat eivät kohdista riittävästi rahoja tarpeelliseen mielenterveystyöhön. Psykykinen sairastaminen Suomessa merkitsee vaaraa joutua yhteiskunnan ulkopuolelle ja köyhyyden kierteseen. Hyvä psykiatrisen laitospalvelun ja avohoidon ei ole halpaa, mutta se maksaa itsensä takaisin parantuneena elämänlaatuna ja lisääntyneenä työkykyä. Kuntien mielenterveystyön suunnittelussa ja sen arvioinnissa tulee olla mukana kokemusasiantuntijoita, kuntoutujia ja heidän omaisiaan.

Vetoomuksessa vaaditaan kunnilta päättäväisyyttä järjestää riittävät ja tasokkaat mielenterveyspalvelut ja valtiolta sanktion, jos kunta laiminlyö tehtävänsä huolehtia psykiatrisesti sairastuneista.

## Laadukasta avohoitoa

Adressin alullepanijoiden mukaan laadukkaaksi psykiatriseksi avohoidoksi ei riitä käynti terveyskeskuksessa lääkereseptejä uusimassa. Avohoitoa tulisi kehittää esim. kotikäyntien, etsivän mielenterveystyön, riittävien asumisen tukipalvelujen ja



Vertaisneuvoja Mika Lille allekirjoitti vetoomuksen Mielenterveyden keskusliiton Hyvän mielen galleriassa Helsingissä.

ympäri vuorokautisen avohoitopäivystyksen avulla.

Mielen sairaudet kuormittavat myös omaisia, joille usein jää suuri vastuu sairastuneen hoidosta ja huolenpidosta. Masennus ja uupuminen ovat omaisille todellinen uhkatekijä, jos heitä ei tueta riittävästi niin henkisesti kuin taloudellisesti. Osana avohoitoa tulee kehittää tukimutuota omaisille ja perheille.

Suomessa on valmistunut uusi kansallinen mielenterveys- ja päih-

desuunnitelma. Sitä valmistellut työryhmä, Mieli 2009 arvioi, että vuonna 2015 tarvitaan nykyisten 4600 psykiatrisen sairaansijan sijasta noin 3000 laitospaikkaa.

Sairaala- ja avohoitopaikkoja voidaan kuitenkin vähentää vasta sitten, kun avohoito toimii siten, että se todella ehkäisee psykiatrisen oireilun muuttamista sairaalahoitoa vaativaksi.

Tavoite vähentää laitoshoidon ja lisätä avohoitoa on sinänsä oikea. Tavoitelaskelmien esittely ei kuiten-

kaan ole todellinen ratkaisu psykiatrisen hoidon laadun parantamisessa. On puututtava siihen, minkälaisista avohoidosta ja laitoshoidosta ihmiset tarvitsevat. Laitoshoidon pitää olla tehohoitoa vakavassa tilanteessa aivan kuten somaattisten sairauksien hoidossakin. Potilaille sekä omaisille tulee turvata myös laitoshoidossa oikeus saada äänensä kuuluviin.

## Lähtökohtana potilaan itsemääräämisoikeus

Nykyisessäkin sairaalapaikkatilanteessa on vaikeaa saada sairaalahoitoa tarvittaessa. Sairaalaan pääsyä odottaessa sairaan tila yleensä huononee ja hoitoaika sairaalassa pitenee. Sairaalahoidon käytännössä on myös kehitettävää. Pakkohoidon ja laitoksissa eristämisen suurten alueellisten erojen tausta tulee selvittää ja pakkoa suosivaan hoitokulttuuriin tarvittaessa puuttua. Lähtökohtana tulee olla potilaan itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen.

Vetoomuksen taustalla olevat järjestöt ovat Finland Svenska Psykosociaal Centralförbundet, Mielenterveyden keskusliitto, Omaiset mielenterveystyön tukena keskusliitto ja Suomen Mielenterveysseura.

Nimilistat ovat esillä liittojen ja niiden jäsenyhdistysten toimitaloissa sekä eri tapahtumissa. Vetoomuksen voi allekirjoittaa myös Mielenterveyden keskusliiton nettisivuilla [www.mtkl.fi](http://www.mtkl.fi).

## Kukan päivä 13.5.

Kukan päivää vietetään ihmisten yhteyden päivänä. Yhdistykset järjestävät omilla paikkakunnillaan erilaisia tempauksia Kukan päivän merkeissä jo 19. kertaa.

Kukan päivänä toteutettavia tapahtumia ovat mm. vierailut sairaaloissa, hoitokodeissa ja muissa sellaisissa paikoissa, joissa olevat ihmiset helposti tuntevat olevansa syrjäytyneitä.

Kukan päivän tervehdyksiin liittyy kukkien lisäksi musiikki- ja runoesityksiä, puheita ja esitelmää. Vierailujen tarkoituksena on paitsi ilahduttaa myös kiinnittää huomiota hyvien ihmissuhteiden merkitykseen ja yksinäisyyden torjumiseen ryhtymällä sanoista tekoihin.

Helsingissä järjestetään Kukan päivänä Mieli-tietty -tapahtuma Hyvän mielen galleriassa, Ratakatu 9:ssä.

## Petri Lehtiseltä uusi levy

Mielenterveyden keskusliiton ensimmäinen Hyvän mielen lehtikäs, Viking Linen risteilyisäntä Petri Lehtinen on tehnyt uuden levyn. Auriinkotansija ja kuutamokulkija -levy julkaistaan Hymy-lehden 50-vuotisjuhlassa syyskuussa Sokos-hotelli Vantaassa.

Levyn pääkappale on Tauski Peltosen sanoittama ja Katja Kätän säveltämä. Levyllä ovat mukana myös Katja Kätän, Saija Varjus, Katja Lukin, Tarja Jyväskylä ja Minna-Mänty-Sorvari. Levyn taiteellisenä tuottajana on monen suomalaisen huippumuusikon taustalla tuottajana toiminut musiikin monitaituri Petri Kokko.

Tämä vuosi on Viking Linen ja Hymy-lehden sekä Petri Lehtisen juhlavuosi. Viking Line ja Hymy täyttävät 50 vuotta ja Petri Lehtinen laivaura 20 vuotta.

Petri Lehtinen on levyttänyt aiemmin kaksi hyväntekeväisyyslevyä: Pietu – Yö ja päivä levy julkaistiin vuonna 2004.

Mielenterveyden keskusliiton hyväksi Pietu – Ennen kuin meet -levyn Petri levytti Syöpäyhdistyksen Roosa -nauha risteilyllä jaettavaksi vuonna 2005.

## Kuinka keräys alkoi?

Sairastuin noin kymmenen vuotta sitten työuupumukseen. Eihän sitä aluksi tiennyt, mitä se oli. Aluksi vauhtia piisasi, jaksoi käydä töissä ja iltaisin tein puutarhahommia myöhään, ja aikaisin aamulla ylös, eikä väsyttänyt lainkaan.

Sitten kaikki alkoi: Tuli outoja kipuja eri puolille kehoa ja unettomuutta sekä pelkotiiloja. En uskaltanut tehdä mitään, pelkäsin sydänkohtausta ja muita vakavia sairauksia. Kuljin lääkärissä ja olin aina osastolla tutkittavana. Mitään ei löytynyt, olin sairauslomalla ja kuulostelin itseäni mihin koskee.

Tuli tosi kamala tuskaisuus. Määrättiin särky-lääkkeitä, mutta eihän se niillä loppunut. Olin tuskaisten ja hermostunut, vapaisin ja tärisin. Menin päivystykseen ja jouduin taas osastolle ja tutkittiin tarkkaan, mitään ei vaan löytynyt.

Sitten määrättiin masennuslääkitys ja todettiin työuupumus ja sen seurauksena vakava masennus. Olin osastolla kolme viikkoa. Tulin kotiin tosi heikkona, sain vapinakohtausta ja makasin vain sängynpohjalla, hädin tuskin jaksoin ruuan laittaa.

Pikkuhiljaa olo koheni, mutta kuitenkin sain ahdistus- ja paniikkikohtauksia ja jouduin käymään osastolla lepäämässä aina muutaman päivän.

Kunnes tapahtui käänne huononpaan suuntaan, ja jouduin psykiatrisen sairaalaan. Sieltä sain oikeanlaiset lääkkeet, ja olin alkoi kohentua. Välillä kävin intervallijaksoissa osastolla, mutta pelkotilat jatkuivat, en uskaltanut liikkua missään, kiireesti kävin kaupalla.

Olin kotona ja pelkäsin jopa ihmisiä. Aloin olla tosi erakoinen ja jouduin osastolle. Tehtiin työkuutuslaskelmaa, jonka perusteella pääsin eläkkeelle, se helpotti vähän.

Kuitenkin kuntani oli aika keho, ja pääsin taas osastolle, jolloin mää-

rättiin uusi lääke ja sitten alkoi olo kohentua, aloin kiinnostua muista ihmisistä, muutenkin elämä alkoi tuntua paremmalta.

Keksii lisää virikkeitä, homman tietokoneen ja monien mutkien kautta löysin mielenkiintoisen keskustelupalstan, jossa oli paljon kohentalovereita, heidän kanssaan oli kiva keskustella ja jakaa kuulumiset.

## Mielenterveyspotilaiden hoito uhkaa huonontua

Sitten luimme lehtileikkeen, jossa uhattiin sulkea osastoja ja näin olen mielenterveyspotilaiden hoito huonontuisi. Sairaalaan joutuu potilaat palaavat kotiin heikkokuntoisina, omaiset joutuvat raskaan taakan alle.

Avopuolelle ei kuitenkaan mielenterveyshoitajia palkata lisää, heidän työtaakkansa kasvaa ja potilaiden

jutteluajat lyhenevät. Kiireesti keritään päivää sanaa ja reseptit uusii.

Näistä kaikista asioista keskusteltiin ja mietittiin mitä voitaisiin tehdä. Keksittiin mielenilmaisu, mutta ei yksistään meidän voimavarat siihen riittäneet. Joten rohkaistuin ja otin yhteyttä Mielenterveyden keskusliittoon, ja tärrppäsi. Paikalla oli hyvin innostunut henkilö, joka totesi, että pannaapa asiat toimimaan ja niin yhteistyö alkoi. Liitto hommasi lisää yhdistyksiä mukaan ja näin ollen nimien keräys voi alkaa.

Oli mukava asia, kun mielenterveyspotilaan ääntä kuunneltiin ja otettiin asia käsitelyyn niin reippain ottein. Allekirjoittakaa vetoomus joko netissä tai paperilistoilla, omaiset tukevat päihde- ja mielenterveysasiaa.

Sisko Niskanen

# Hyvän mielen viikko Runsaasti ohjelmaa eri puolilla Suomea

Teksti: Ismo Laukkarinen

Hyvän mielen viikkoa vietettiin viikolla 17. Hyvän mielen viikko on iloinen, mielenterveysongelmien ennaltaehkäisyä ja jaksamista korostava viikko, jossa on myös karnevaalihenkiä. Teemaviikon tarkoituksena on vähentää mielenterveysongelmiin liittyviä ennakkoluuloja sekä edistää kansalaisten psyykkistä hyvinvointia. Tapahtumia oli eri puolilla Suomea, ja ohjelmaan mahtui musiikkia, tanssia, seminaareja ja näyttelyitä.

Mielenterveyden keskusliitto järjesti Turussa Hansatorilla perjantaina 24.4. yhdessä Turun ammatti-instituutin mielenterveys- ja päihdetyöhön suuntautuvien opiskelijoiden kanssa tapahtuman, joka oli saanut nimekseen Halataan mieli hyväksi. Mukana järjestelyissä oli myös Lounais-Suomen Syömishäiriöperheet ry. Erityistemana tapahtumassa oli nuorten mielenterveys.

Helsingissä järjestettiin tiistaina 21.4. työelämään liittyvä seminaari yhteistyössä kustannusyhtiö Editan ja liiton osakeyhtiön Oy MTKL Viireä Mieli Ab:n kanssa. Seminaarissa julkistettiin Vesa Nevalaisen ja Aku Kopakkalan uutuuskirjat Yksinäisyys ja Masennus.

## Hullun hauskat iltamat

Lauantaina 18.4. järjestettiin perinteiset Hullun Hauskat Iltamat Lehmossa. Iltaohjelman lisäksi



Tanssitaiteilijat Antti Kairakari ja Vaatu Kalajoki esittivät Hyvän mielen viikolla Oulussa performanssin, joka käsitteli muistia ja unohtamista.

tapahtumassa oli arpajaiset sekä tanssit Duo Maukkosten säestämänä. Outokummussa puolestaan nautittiin Eräkeskuksella kahvia ja lettuja. Ohjelmassa oli myös muun

muassa rastirata ja yhteislaulua.

Tuupovaarassa oli Potilas- ja omaisneuvoston iltapäivätapahtuma, jonka aiheena oli mielenterveys- ja tuupovaarassa. Paikkakunnalla järjestettiin myös muotinäytös sekä Kotikievarin ja Kaarikujan asukkaiden yhteinen taidenäyttely Taidetta kotona.

Torstaina 23.4. Outokummun torilla järjestettiin Hyvän mielen karnevaalitapahtuma, jossa esiintyivät Martti Malmivuori ja Toimelan bändi. Ohjelmassa oli kasvojump-paa ja yhteislaulua. Kotikartanossa oli mahdollisuus osallistua erilaisiin terveyksimittauksiin, kuten verenpaineen ja verensokerin mittauksiin. Illalla Kotikartanossa oli paneelikeskustelu, jonka aiheena oli Pohjois-Karjalan mielenterveystyön tulevaisuus.

Tapahtumien järjestäjinä olivat Itäinen tiimi ry, Pohjois-Karjalan Mielenterveyden tuki ry, Kotikartano ry, Aspa-säätiö, Joensuun Seudun Mielenterveysseura ry, Soroppi ry, Omaiset mielenterveystyön tukena Pohjois-Karjalan yhdistys, Välke ry, Outokummun kaupunki/nuorisotoimi, Okun A-kilta, Okun Klubitalo ja Joensuun Nuorisoverstas/Okun yksikkö.

Raimo Matikainen  
toiminnanjohtaja  
Pohjois-Karjalan Mielenterveyden tuki

## Hyvän mielen iltapäivä

Espoon mielenterveysyhdistys Emy ry, Tukiyhdistys Majakka ry ja Vantaan Hyvät tuulet ry järjestivät

Helsingissä Mielenterveyden keskusliiton Hyvän mielen galleriassa Hyvän Mielen Iltapäivän tiistaina. Ohjelmassa oli pianonsoittoa ja muuta musiikkia, yhteislaulua ja yhdessäoloa, salsatanssia ja tanssinopastusta sekä karnevaalihenkinen askartelupaja.

Laitilassa järjestettiin Hyvinvoinnin iltapäivä nuorille perjantaina 24.4. Mukavan yhdessäolon lomassa Mielenterveyden keskusliiton hallituksen jäsen Mikko Nykänen antoi vinkkejä jaksamiseen. Tapahtuman järjestäjinä olivat Laitilan Seudun Mielenterveysyhdistys LaitSeMiele ry ja Laitilan nuorisotoimi.

## Taidetta ja tietoa

Mielenvireys ry järjesti tiistaina 21.4. luennon, jossa Mielenterveyden keskusliiton aluejohtaja Anita Järvelin luennoi aiheesta Uskalla voida hyvin. Keskiviikkona keskusliiton lakimies Merja Karinen luennoi aiheesta Mitä uutta ja ajankohtaista sosiaali- ja terveydenhuollossa.

Oulun Hyvän mielen talo ry täyttää tänä vuonna 20 vuotta. Juhlavuoden aikana järjestetään lukuisia tapahtumia. Hyvän mielen viikollekin oli kerätty paljon erilaista toimintaa:

Yhdistys järjesti Kari Riipisen taidenäyttelyn Oulun Hyvän mielen galleriassa. Näyttely järjestettiin yhteistyössä Mielenterveyden keskusliiton Hyvän mielen gallerian

kanssa, ja Oulusta näyttely siirtyi.

Maanantaina 20.4. Oulun Hyvän mielen galleriassa järjestettiin taiteilijataapaaminen, jossa olivat paikalla kuvataiteilija Kari Riipinen sekä muusikko, Mielimusaissäntä Henry O. Tapahtumaa isännöi Mielenterveyden keskusliiton toiminnanjohtaja Timo Peltovuori.

Keskiviikkona 22.4. Hyvän mielen talolla järjestettiin Ihmisen kriisit -luento, jossa psykiatrian erikoissairaanhoitaja, psykoterapeutti ja Kriisikeskuksen johtaja Sirkka Viitala kertoi, miten kriiseistä voi selviytyä monenlaisen keinoin. Luento toteutettiin yhteistyössä VARES-keskuksen kanssa.

## Ihmisiä pikalainaan

Torstaina 23.4. Hyvän mielen talolla oli esillä Elävä kirjasto, josta sai poimia ihmisiä pikalainaan. Osallistujilla oli mahdollisuus kysellä ja keskustella vapaamuotoisesti noin 20 minuutin ajan erilaisten ammatikuntien ja vähemmistöjen edustajien kanssa ja samalla hälventää ennakkoluulojaan. Lainattavana olivat muun muassa mielenterveyskuntoutuja, mielenterveyskuntoutujan omainen, psykiatrinen sairaanhoitaja, pappi, poliisi, näyttelijä ja sateenkaariperheen äiti. Tapahtuma toteutettiin yhteistyössä Allianssin ry:n ja Maailmankoulun kanssa. Elävästä kirjastosta voi lukea lisää nettisivuilta [www.elavakirjasto.fi](http://www.elavakirjasto.fi)

Perjantaina 24.4. Hyvän mielen talolla järjestettiin yhteisöllinen keskustelutilaisuus Learning Café. Yhteisötaiteilija Ritva Harle ja järjestötyöntekijä Pia "Blondi" Bergström tempasivat ihmiset mukaansa keskustelun pyörteisiin. Oululaiset tanssitaiteilijat Vaatu Kalajoki ja Antti Kairakari esittivät sekä soolona että duettona performanssin, joka käsitteli muistia ja unohtamista.

Hyvän mielen talo ry. järjesti Hyvän mielen viikolla Mielimusa-festari neljän kerran. Oulussa Uudella Seurahuoneella pidetty lämminhenkinen musikkijuhla viihdytti kahtena iltana rytmikkäällä ohjelmistollaan. Perjantai tarjosi blueshenkistä soitantaa ja lauantaina siirryttiin brasilialaiseen tunnelmaan ja jatsahtiin rytmeihin. Musiikki-tapahtumaa isännöi tuttuun tapaan Henry Ojutkangas.

Lapsille puolestaan oli järjestetty lauantaina Karnevat karnevaalit, jossa oli jännittävää kiva ohjelmaa.

Ismo Laukkarinen  
tiedottaja  
Mielenterveyden keskusliitto

## Mielenterveysuunnistusta Joensuussa

Joensuussa toteutettiin Hyvän mielen viikolla lauantai-ensimmäinen mielenterveysuunnistus. Tapahtumaan osallistui kolme joukkuetta. Joukkueet koostuivat opiskelijoista, sosiaali- ja terveysalan ammattilaisista, psykiatrian palvelun käyttäjistä ja omaisista. Joukkueet kiersivät etukäteen valituissa yhdessätoissa työyhteisöissä.

Mielenterveyskuntoutujien pienryhmä oli laatinut yhteensä viisi kysymystä. Niissä kaikissa kysyttiin työyhteisön kokemuk- sia ja asenteita mielenterveysasi- oihin ja kuntoutujan asiakkaina tai työntekijöinä.

Paikkoina olivat mm. Uimahalli, kirjasto, Suomalainen kirjakauppa, Apteekki, Te-toimisto, kouluja ja Itella. Jokainen joukkue oli varannut työyhteisöä kohti puolesta tunnista tuntiin aikaa. Vastaukset koottiin ryhmässä yhteen ja purettiin illalla kaikkien ryhmäläisten kanssa.

Erityisen vaikeaksi näytti kaikissa paikoissa muodostuvan mielenterveys-sana. Sen konkreettinen soiminen oli vaikeaa. Selkeästi näkyi myös arkipäivän tiedon puute henkisen hyvinvoinnin asioista. Tietoisuuden tyypistä selkeää koulutusta kaivattiin. Suunnistus- paikoissa oltiin avoimia tällaiseen uudenlaiseen lähestymistapaan keskustella työyhteisön hyvinvoinnista.

Tapahtumaan osallistuivat Pohjois-Karjalan Mielenterveyden tuki ry, Kotikartano ry, Aspa-säätiö, Joensuun Seudun Mielenterveysseura ry, Soroppi ry, Omaiset mielenterveystyön tukena Pohjois-Karjalan yhdistys, Välke ry, Outokummun kaupunki/nuorisotoimi, Okun A-kilta, Okun Klubitalo ja Joensuun Nuorisoverstas/Okun yksikkö.

# Kaksoisdiagnoosiopasta juhlittiin marjajuomien voimin

Teksti: Sonja Sykäri

Mielenterveyden keskusliitto julkaisi oppaan kaksoisdiagnoosiryhmien ohjaajille. Vastaavaa opasta ei aikaisemmin ole ilmestynyt Suomessa. Julkaisutilaisuutta juhlittiin marjajuomien maistelulla, ja osanottajat saivat mukaansa alkoholittomia reseptejä vapunviettoon.

Julkaisutilaisuus oli myös kolmi-vuotisen Itsetuntoklinikka-hankkeen päätösjuhla. Hankkeessa on koulutettu yhteensä yli 300 vertaisohjaajaa, jotka voivat toimia ohjaajina mielenterveysyhdistysten päihde- ja hyvinvointiryhmissä.

Ryhmätöinnin ohjaamisen avuksi oppaaseen on koottu Mielenterveyden keskusliiton vertais-tukiryhmien toiminnassa hyväksi koetut menetelmät. Lisäksi siihen on koottu tietoa päihteistä, kaksoisdiagnoosista ja lääkeriippuvuudesta.

## Vertaistukiryhmistä apua

Monet päihde- ja mielenterveysongelmista kärsivät kuntoutujat ovat hyötynet vertaistukiryhmistä, joissa ohjaajana on henkilö, joka on itse kuntoutunut päihteiden käytöstä ja/tai psyykkisestä sairaudesta. Koulutuksen käyneet vertaisohjaajat perustavat yhdistyksiinsä tällaisia ryhmiä. Ryhmissä keskustellaan ja annetaan tietoa päihteistä sekä tuetaan terveellisiä elämäntapoja, liikuntaa ja päihteettömyyttä.



Baarimestari Miikka Geitelin rakenteli keväisiä alkoholittomia juomia.

Osalla koulutetuista on jo ollut kokemusta ryhmäohjauksesta, ja he ovat ottaneet koulutusten antia käyttöön olemassa olevissa ryhmissä. Hankkeessa havaittiin, että

päihdeasiat on luontevaa integroida yhdistysten muuhun ryhmätöinnin.

Vertaisryhmien on tarkoitus olla itsetuntoa tukevia. Tämä antaa

mahdollisuuden tehdä positiivisia muutoksia omassa elämässä. Kun ihminen saa kokemuksen omasta arvokkuudesta ja tulee hyväksytyksi omana itsenään, se antaa voimaa



ponnistella eteenpäin. Toisten tarinat antavat toivoa, ja vertaisten kanssa kuntoutuja huomaa, että muilla on vastaavia ongelmia, eikä niiden kanssa ole yksin.

Mielenterveyden keskusliiton toiveena on, että vertaisohjaajat ottaisivat oppaan omakseen ja käyttäisivät sitä apuna ryhmää perustettaessa. Jatkossa sitä voi käyttää ryhmän ohjauksen tukena. Opasta voivat käyttää myös muut vertaisohjaajakoulutusta järjestävät tahot, lähinnä järjestöt. Se soveltuu myös tietopaketeiksi vertaisuudesta ja päihteistä. Oppaan hinta on 6 euroa, ja sitä voi kysellä Mielenterveyden keskusliitosta.

Sonja Sykäri  
projektisuunnittelija  
Mielenterveyden keskusliitto

## Hyvän mielen galleria

# Kari Riipisen töissä on koko maailma

Mielenterveyden keskusliiton Hyvän mielen gallerian touko-kesäkuun taiteilijana on Kari Riipinen.

Hänen uusimman näyttelynsä nimi on From history and politics to global crises – Big bang and catastrophes eli Historiasta ja poliittisista maailmanlaajuisiin kriiseihin – Alkuräjähdyks ja katastrofit.

Teokset kuvaavat maailmaa, jossa elämme, joten niiden aiheet ovat rankkoja: sotia, murhia, huumeita. Mutta löytyy niistä paljon kaunistakin: Riipiselle rakkaita paikkoja sekä muistoja eletystä elämästä.

Tämän näyttelyn työt ovat maalauksia ja kollaaaseja. Yksi vaikuttavimmista töistä kuvaa venäläisen toimittajan, Anna Politkovskajan murhaa. Kir-

kaanpunaiseen maalaukseen on kiinnitetty pistoolin hylsyjä. Kylmäverinen murha oli selvästi ammattitappajan tekemä. Tuo hento nainen oli joillekin niin vaarallinen vastustaja, että hänet oli vaiennettava.

Kari Riipisen näyttely on esillä Hyvän mielen galleriassa 12.5.–30.6.2009. Näyttelyn ovat toteuttaneet Mielenterveyden keskusliitto ja Oulun Hyvän mielen talo yhteistyössä.

## Avoinna arkisin

Galleria toimii Mielenterveyden keskusliiton Helsingin Hyvän mielen talossa (Ratakatu 9, 1. krs). Samoissa tiloissa toimii myös liiton tietopalvelu Propelli.

Hyvän mielen galleria on avoinna maanantaista perjantaihin klo

10–16 eli silloin, kun Propellin on avoinna.

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

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

## Tulevat näyttelyt

3.7.–1.9.2009 Mielentaide ry, maalauksia, valokuvia  
4.9.–3.11.2009 Jarmo Jauhiainen, "Kon-taktiton", valokuvia  
6.11.–5.1.2010 Jorma Heikkinen, "Taide on terapiaa", maalauksia



# Kokemustutkimus on toimivaa käytäntöä

Teksti ja kuvat: Inkeri Aalto

Ainutlaatuinen kirja Elämäntarinoista kokemustutkimukseen on ilmestynyt. Se osoittaa, että mielenterveys- ja päihdekuntoutujataustaisten kokemustutkimus eivät ole vain kauniita periaatteita vaan mitä suurimmassa määrin myös toimivaa käytäntöä.

Edellinen kokemustutkimusta käsittelevä kirja Kokemuksen muodonmuutos, jonka kirjoittajat ovat Peter Beresford ja Markku Salo, ilmestyi alkuvuodesta. Sen painopiste oli kokemustutkimuksen teoriassa ja merkityksessä.

## Uusi näkökulma

Vasta ilmestynyt kirja käsittelee neljän mielenterveyskuntoutujan (oma)elämäntarinoita ja kokemustutkijoiden tulkintoja tarinoista. Tutkimuksellista lisäarvoa voidaan saavuttaa, kun tarinoiden tulkitajat ovat itse kokeneet vastaavanlaisia, usein dramaattisia, elämäntilanteita ja vastoinkäymisiä.

– Oma ja muiden kokemukset, elämäntarinat ovat tutkimuksen kohteena. Oma kokemus ja muiden tutkimusryhmään kuuluvien kokemusta käytetään tutkimuksen suunnittelussa ja myös tutkimus-



Kokemustutkijoita on tähän mennessä valmistunut noin 30. Suurin ryhmä valmistui huhtikuussa 2009 Tampereella.

menetelmänä, tutkimuspäällikkö Markku Salo sanoo.

Kokemustutkijat käyttävät omaa kokemustaan myös arviointimenetelmänä. Tällä tavalla saadaan uusi näkökulma myös muualla tuotetun tiedon käsitteelyyn.

Elämäntarinat avaavat osin hätkähdyttäviä näkökulmia, mitä on elää Suomessa mielenterveyspalveluiden käyttäjänä eri vuosikym-

meninä. Yksittäisen elämäntarinan pohjalta voidaan oppia suomalaisen palvelujärjestelmän toiminnasta. Kertomusten tehtävänä ei ole tirkistellä yksilön elämää, saati sisintä, vaan nähdä yleinen yksityisessä ja poliittinen henkilökohtaisessa.

Kuinka ihminen voi rakentaa elämänsä palveluiden toimimattomuudesta ja yhteiskunnan rakenteellisesta epäoikeudenmu-

kaisuudesta huolimatta? Kuinka ”mielenterveysongelmaiseksi” leimaaminen tapahtuu ja mitä siitä seuraa arkielämän kannalta, kirjassa kysytään.

Kirja ei anna yksiselitteisiä vastauksia, mutta se antaa lukijalleen välineitä omien vastauksien etsintään. Jokainen lukija voi tehdä kirjasta itselleen ainutkertaisen, sillä teos pyrkii myös olemaan vuoro-

vaikutuksessa lukijan kanssa: siinä on tilaa lukijan omille mietteille ja tulkinnoille.

Kirjan tekoon on osallistunut yhteensä 19 kokemustutkijaa Imatralta ja Kokkolasta. Sen ovat toimittaneet Diakonia-ammattikorkeakoulun tutkimuspäällikkö Susanna Hyväri ja Mielenterveyden keskusliiton tutkimuspäällikkö Markku Salo.

## Kokemustutkijoita koulutettu

Kirja liittyy Mielenterveyden keskusliiton tutkimusprojektiin Yhteinen ymmärrys ja avunanto. Tutkimuksen tarkoitus on kouluttaa mielenterveys- ja päihdekuntoutujia arvioimaan fyysisen terveydenhoidon ja ihmisoikeuksien toteutumista psykiatrisissa sairaaloissa, päihdekuntoutuslaitoksissa ja asumispalveluyksiköissä. Käytännön työtä tehdään läheisesti muutamien kunnan kanssa. Tämä edellytti niiltä sitoutumista. Paikkakuntia olivat aluksi Imatra, Kokkola ja Hämeenlinna. Viime talvena Hämeenlinna vaihtui Tampereeksi.

Viimeisten kahden vuoden aikana on koulutettu noin 30 kokemustutkijaa.

## Kokemustutkija Marita: Elämä on tarkoitettu eletäväksi

”Hulluja ei tarvitse kyntää, ei kylvää, niitä kasvaa itsestään”, sanoo eräs vanha sananlasku. Markku Salon mielestä niitä pitää kuitenkin kouluttaa, kuten useimpia taimia, että ne vahvistuvat ja lähtevät kasvuun. Me olemme saaneet olla erinomaisessa kokemuskoulutuksessa. Jo kauan sitten meidät luotiin tätä varten. Meille on elämässämme tapahtunut paljon sellaisia asioita, vaikeita, tuskallisia ja näännyttäviä asioita, joita ilman olisimme ihan toisenlaisia ihmisiä ja aivan toisessa paikassa kuin täällä tänään.

Meille on annettu elämä, joka on tarkoitettu eletäväksi eikä vain loppuun kulutettavaksi. Tältä kurssilta olen ainakin itse saanut polttoainetta tyhjään tankkiin, jonkin uuden tarkoituksen, merkityksen kaikelle sille kärsimykselle, jota on välillä tuntunut olevan niin paljon, ettei kestä elää. Kokemuksesta tiedän, ettei isemurha kannata, sitä kuitenkin katuu heti huomenna, jolloin aloitan uuden elämän. Elämän, jossa kokemuksieni tuoma asiantuntemus voi olla mukana muuttamassa tästä maasta hieman inhimillisempää, heikot ja vähäkyiset joukkoonsa hyväksyvä maata, jossa ei ole rajoja normaalin tavallisten ihmisten ja muiden välillä.

Kivistä ja laastista tehdyt muurit ovat kaadettavissa puskutraktorilla. Ne vahvimmat raja-aidat ovat niitä näkymättömiä ennakkoluuloja, joiden tarkoituksena onkin pitää meidänlaiset mielenterveys- ja päihdekuntoutujat poissa näkyvistä, piilossa jossakin sairaalassa tai asuntolassa tai sillan alla, poissa yhteiskunnasta, syrjässä. Itse koin kauan, yli 30 vuotta, ettei minulla olekaan lupa olla olemassa. Olen valmistusvikainen, virheistä koottu. Onnekseni tieleni on osunut teitä, ystäviä, jotka ovat auttaneet eteenpäin. Yhdessä olemme vahvoja. Yhdessä voimme kaataa muureja. Tai ainakin nakertaa niihin koloja.

Vielä kolme kuukautta sitten olimme toisillemme tuntemattomia, nyt meidät on tunnistettu. Olemme joukko ”asunnottomia hulluja juoppoja”, joiden kokemusasiantuntijuudella tulee olemaan kova kysyntä ja merkitys tulevaisuudessa, aika alkaa nyt.

Olemme oppineet tekemään hyviä kysymyksiä. Sanotaan, ettei kysyvä tieltä eksy. Kyllä eksyy. Meikin harhailimme nälkäisinä ja viluissamme pitkin Hatanpään valtatie reunaan ja liikerakennusten takapihoja. Aikamme harhailtuamme löysimme sisälle hienohkoon ravintolaan, jossa ei saa



Marita Mäki-Kahra

syödä, jollei täytä ravintolan asiakkaalleen asettamia laatuvaatimuksia. Me emme täyttäneet, vaikka yritimme, kahdesti. Emme olleet taattua Nokia-laataa.

Olemme jotain parempaa. Olemme me, joukko kokemustutkijataimia, valmiina puhkeamaan kukkaan. Kiitos!

*Kokemustutkija Marita Mäki-Kahran puhe Tampereella 17.04.2009. Tilaisuudessa keuhkettiin vastavalmistuneet kokemustutkijat ja julkestittiin uutuuksikirja Elämäntarinoista kokemustutkimukseen. Pubetta on bieman hybenetty.*

Susanna Hyväri ja Markku Salo (toim.)

### Elämäntarinoista kokemustutkimukseen

254 sivua., Pori 2009.  
Hinta 22 euroa.

**Tiedustelut:**  
Mielenterveyden keskusliitto



## Kokemustutkija Harri: Voimavarani lisääntyivät

Kokemustutkijana oleminen on vahvistanut itseluottamusta, kärsivällisyyttäni ja parantanut omaa vointiani. Kokemustutkijana on mielenkiintoista olla.

Oman elämäntarinan kirjoittaminen omista kokemuksista ja asioista on ollut välillä rankkaakin. Voimia on kuitenkin antanut se, että joku lukee tekstiä ja on kiinnostunut.

Unohtumaton kokemus oli Italian matka, jossa opiskelimme kokemustutkimusta. Kotimaan reissut eri koulutustilaisuuksiin ja seminaareihin ovat olleet antoisia ja samalla vahvistavia kokemuksia.

Elämäkertakirjan tekoon osallistuminen on lisännyt voimavarojani. Olen kokenut vertaisuutta. En ole pelkäänyt mielenterveyskuntoutujan vaan koen kuuluvani joukkoon,

jolta saan tarvittaessa tukea ja ymmärrystä. Yhteistyö muiden kokemustutkijoiden ja mukana olleiden kanssa on osaltaan auttanut sosiaalista kanssakäymistä ja olen sitäkin kautta vahvistunut henkisesti.

Olen ylpeä ollessani kokemustutkija ja voin tehdä tätä työtä omien voimavarojeni mukaan. Mielenterveyskuntoutujilla ei aina ole sellaisia voimavaroja käytössä kun terveillä, mutta kokemustutkijakurssin jälkeen olen tuntenut itseni vahvemmaksi ihmiseksi. Kärsivällisyys on lisääntynyt ja kyky tulla toimeen erilaisten ihmisten kanssa on kehittyntä.

*Imatralaisen kokemustutkija Harri Hämmäläisen puhe Tampereella 17.04.2009. Pubetta on bieman hybenetty.*

## Puheenjohtajalta



KOKO: TUULIKKI HILJONEN

### Miesten työttömyys huolestuttaa

Taloustaantumana aiheuttama työttömyyden kasvu on voimakkaasti sukupuolitunutta. Työttömyys kohtaa tällä hetkellä ensisijassa miesvaltaisia rakennus-, kuljetus- ja teollisuusaloja. Toisaalta naisten työllisyyttä on edesauttanut se, että monilla palvelualoilla, kuten sosiaalitoimissa ja terveydenhuollossa, on ollut pikemminkin pulaa työvoimasta.

Muutos viime vuoden helmikuun lopusta verrattuna tämän vuoden helmikuun loppuun on dramaattinen: työttömien miesten määrä on noussut 114 000:sta 150 000:een, työttömien naisten taas 95 000:sta 99 000:een. Suhteellisesti miesten työttömyys on kasvanut 31,4 prosentilla ja naisten 4,2 prosentilla.

Ongelmaksi työttömyyden kasvun sukupuolettuneisuus nousee erityisesti siksi, että 1990-luvun suurtyöttömyyden kokemusten perusteella miehet selviytyvät työttömyydestä keskimäärin naisia huonommin.

Ero tuli selvästi näkyviin muun muassa noina vuosina vetämäni Yölinja-ohjelmaan tulleista puheluista. Masennuksen, alkoholisoitumisen ja syrjäytymisen riski oli tuolloin työttömillä miehillä selvästi naisia suurempi. Vaikka tasa-arvo on sittemmin monin tavoin edennyt, on syytä olettaa, että työn merkitys miesten itsetunnolle on edelleen keskimäärin suurempi kuin naisten.

Miesten työttömyyden kasvu edellyttää varautumista työttömyydestä aiheutuviin mielenterveyden ongelmiin. Tämä tulee ottaa huomioon työvoimapolitiittisia toimia suunniteltaessa.

Pekka Sauri  
puheenjohtaja  
Mielenterveyden keskusliitto

## Taluskriisin haittojen vähentämiseksi perustettu seurantaryhmä

Suomen Yrittäjät on kutsunut koolle valtakunnallisen seurantaryhmän taluskriisin haittojen vähentämiseksi ja yrittäjien tukemiseksi. Ryhmän kuuluvat Suomen Yrittäjien lisäksi Finnvera, Finanssialan Keskusliitto, Konkurssiasiamies, Mielenterveyden keskusliitto, Suomen Taloushallintoliitto, työ- ja elinkeinoministeriö sekä verohallinto.

Seurantaryhmä kokoaa keskeiset toimijat yhteisen pöydän ääreen varmistamaan, että käytännön toimet taluskriisin torjumiseksi ovat tehokkaita. Tavoitteena on tukea sekä talousvaikeuksiin joutuneita yrityksiä että yrittäjiä. Ryhmä seuraa taluskriisin kehittymistä ja pyrki siihen, että reagoittherkkyys muutoksiin on hyvä.

Yhteistyö on käynnistetty alueatasolla seurantaryhmässä mukana olevien organisaatioiden kesken. Alueilla tehostetaan palvelutarjontaa ja rakennetaan yhdessä vakauttamisryhmiä. Ne käsittelevät yksittäisten yritysten hakemuksia näiden taloustilanteen vakauttamiseksi. Valtakunnallisen ryhmän tarkoituksena on koota tietoa alueellisesti

toiminnasta ja välittää kehittämistarpeet eteenpäin nopeasti.

– Olemme tyytyväisiä, että keskeiset tahot ovat mukana seurantaryhmässä. Toivomme toki, että taloustilanne ei kärjisty niin, että kriisiapua tarvittaisiin mittavasti. Tukiverkkojen rakentaminen on kuitenkin tärkeää nyt, kun tilanne on vielä hallittavissa, Suomen Yrittäjien toimitusjohtaja Jussi Järventaus tähdentää.

Seurantaryhmä on aloittanut työnsä. Puheenjohtajana toimii Suomen Yrittäjien johtaja Antti Neimala. Muut jäsenet ovat Finnverasta yrityskehitysryhmän päällikkö Jari Pirinen, Finanssialan Keskusliitosta johtaja Erkki Kontkanen, konkurssiasiamies Eeva Arko-Koski, Mielenterveyden keskusliitosta koulutusjohtaja Mika Vuorela, Suomen Taloushallintoliitosta toimitusjohtaja Juha Ahvenniemi, työ- ja elinkeinoministeriöstä ylitarkastaja Ilkka Korhonen sekä verohallinnosta johtaja Timo Niutanen ja ylitarkastaja Jenni Honkanen.

## Mielenterveyden keskusliiton liittovaltuusto: Psykiatrisesta sairaalahoidosta tehohoitoa

Psykiatrisen laitoshoidon kulttuurissa tarvitaan iso remontti, koska sieltä puuttuu monin paikoin riittävän aktiivinen potilaslähtöinen ote hoitotilanteissa. Psykiatrisen sairaalahoidon pitäisi olla tehokkain vakavassa tilanteessa aivan kuten somaattisten sairauksien hoidossakin. Potilaan elämäntilanne tulee kartoittaa moniammatillisena yhteistyönä, jolloin ehkä sairastumisen taustalla olevat syytkin voivat aueta paremmin.

Psykiatrisessa sairaalahoidossa on isoja eroja eri puolilla Suomea. Pakkohoidon ja laitoksissa eristämisen suurten alueellisten erojen tausta tulee selvittää ja pakkoa suosivaan hoitokulttuuriin puuttua. Lähtökohdana tulee olla potilaan itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen.

Myös kantelujärjestelmä on monimutkainen ja voi olla psyykkisesti sairastuneelle vaikeasti hahmotettava. Hankalat tilanteet tulisi selvittää jo hoitopaikassa, jolloin monimutkainen kanteluprosessi voitaisiin välttää. Mielenterveyden keskusliitto on toistuvasti esittänyt, että potilaalla tulee olla aina tällaisissa

tilanteissa tukenaan hoitotahosta riippumaton tukihenkilö.

Mieli 2009 -työryhmä arvioi, että vuonna 2015 tarvitaan nykyisten 4 600 psykiatrisen sairaansijan sijasta noin 3 000 sairaansijaa. Sairaala-paikkoja voidaan kuitenkin vähentää vain niin, että avohoitoa todella kehitetään, ja että se voi ehkäistä psyykkisen oireilun muuttumista sairaalahoidon vaativaksi.

### Mielenterveyspalveluja ei saa unohtaa lamataloudessakaan

Psyykinen sairastaminen Suomessa merkitsee vaaraa joutua yhteiskunnan ulkopuolelle ja köyhyyden kierteeseen. Erityisesti nuorten tapahtaminen yhteiskunnan ulkopuolelle tulee Suomelle kalliiksi. Tiukassa taloustilanteessakaan ei saa unohtaa mielenterveyspalveluita.

Psykiatristen potilaiden hoitoa ja kuntoutusta on kehitettävä ihmisen eikä järjestelmän näkökulmasta. Siksi kuntien mielenterveystyön suunnittelussa ja arvioinnissa tulee olla mukana kokemusasiantuntijoita, kuntoutujia ja heidän omaisiaan. Hyvä psykiatrinen hoito voi olla

jopa nykyistä edullisempaa, ja sen hyödyt näkyvät parantuneena elämäntilanteena ja lisääntyneenä työkykyinä.

Laadukkaaksi psykiatriseksi avohoidoksi ei riitä käynti terveyskeskuksessa lääkeresepitejä uusimassa. Avohoitoa tulisi kehittää esim. kotikäyntien, etsivän mielenterveystyön, riittävien asumisen tukipalvelujen ja ympärivuorokautisen avohoitopäivystyksen avulla. Eri terapiamuotoja on kehitettävä nimenomaan kuntien peruspalvelujen tasolla.

Mielen sairaudet kuormittavat myös omaisia, joille usein jää suuri vastuu sairastuneen hoidosta ja huolenpidosta. Omaiset sairastuvat uupumukseen ja masennukseen, jos heitä ei tueta riittävästi niin henkisesti kuin taloudellisesti. Osana avohoitoa tulee kehittää tukimuotoja omaisille ja perheille.

*Mielenterveyden keskusliiton liittovaltuusto kokoontui 25.4.2009 Helsingissä.*

## Apuasi tarvitaan

Mielenterveyden keskusliitto on käynnistänyt rahankeräyksen vapaaehtoisten mielenterveyden tukemiseksi.

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

### Tee lahjoitus puhelimitse

#### "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 rahankeräyksille haluamallasi summalla:  
Tilinumero: 800016-70218453

Viitteeksi voit laittaa valitsemasi lahjoituskohteen:

"Lasten ja nuorten mielenterveystyö"

"Liikunta"

"Vertaisohjaajakoulutus"

"Yksinäisten joululoma"

Voit tehdä lahjoituksen myös Mielenterveyden keskusliiton verkkopalvelussa, jonne pääset liiton nettisivujen kautta: [www.mtkl.fi](http://www.mtkl.fi)

### Rahankeräyslupa

OKU 1191 a

Myönnetty: 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

# Vielä ehtii harjoitella yleisurheilukisoihin

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

Perinteiseen tapaan kilpailulajeina ovat: 3-ottelu, 1000m:n kävely ja ruotsalaisviesti. 3-ottelu koostuu 60m:n juoksusta, pituushypystä sekä kuulantynnöstä.

Ruotsalaisviestissä kokonaismatka on 1000m:ää ja joukkueessa on neljä viestinviejää. Matkat jakautuvat viestijuoksijoille seuraavasti: 100m, 200m, 300m ja 400m. Jokaisessa viestijoukkueessa on oltava vähintään yksi nainen. Kilpailun tuomaroinnista vastaa paikallinen urheiluseura.

## Kaikki saavat pisteitä

3-ottelussa ja kävelyssä on miehille ja naisille omat sarjansa ja lisäksi kilpailijat jaetaan eri sarjoihin ikänsä 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.

Kilpailuissa kaikki kilpailijat saavat pisteitä. Saman yhdistyksen kilpailijoiden pisteet lasketaan yhteen yhdistyksen joukkuepisteiksi. Mitä enemmän yhdistyksestä on osallistujia, sitä enemmän pisteitä kertyy



KUVA: ISMO LAUKKARINEN

Mielenterveyden keskusliiton yleisurheilukisat pidetään elokuussa Kouvolassa. Kuva viime vuoden kisoista lislimesta.

joukkuekisassa. Eniten pisteitä saanut yhdistys saa kiertopalkinnon itselleen vuodeksi.

## Osallistumismaksu

Osanottomaksu kisoihin on Mielenterveyden keskusliiton jäseniltä 4 €/henkilö tai 20 €/kuusi henkilöä samasta yhdistyksestä. Muilta 6

€/henkilö tai 30€/kuusi henkilöä samasta yhdistyksestä.

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

Yhteistä majoitusta ei ole järjestetty, vaan osallistujat huolehtivat majoituksesta tarvittaessa itse. Majoitus mahdollisuuksia Kouvolassa:

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

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

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

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

Lisätietoa lähiseudun majoitusvaihtoehtoista löytyy osoitteesta:  
www.kouvola.fi ? matkailu ? majoitus

## Ilmoittautuminen

Ilmoittautuminen kisoihin tapahtuu kirjallisesti (postitse tai sähköpostitse) liikuntasihteerille 10.8.2009. mennessä. Muistathan ilmoittautua ajoissa, sillä jälki-ilmoittautuneita kisoihin ei voida ottaa. Ilmoittautumisessa tulee käydä ilmi seuraavat asiat: nimi, osoite, puhelinnumero, syntymävuosi, yhdistys, osallistuttavat lajit ja lounastajat/ yhdistys.

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

**Yleisurheilumestaruuskilpailuihin ilmoittautumiset:**  
Mielenterveyden keskusliitto ry  
Liikuntasihteerit vs.  
Aino Hokkanen  
Koulukatu 11  
33200 Tampere  
aino.hokkanen@mtkl.fi

## Tykkimäki Camping -tarjous Mielenterveyden keskusliiton yleisurheilukisoihin:

### Leirintämökkit

Vuodepaikat neljälle, keittolevy, jääkaappi, sähkölämmitys, vuodevaatteet (ei liinavaatteita), astiasto neljälle. Mökkien koot 9 m2 (14 kpl) ja 12 m2 (21 kpl). Mökkeissä on levitettävä vuodesohva ja kerrossänky. Wc:t ja suihkut ovat alueen yleisissä tiloissa.

### Lomamökkit

Vuodepaikat kuudelle, vuodevaatteet, liinavaatteet sis. lakanat ja pyyhkeet, sauna, wc, suihku, astiasto, jääkaappi, kahvinkeitin, vedenlämmitin, mikro, sähköhella, tv, takka. Mökkien koko 50 m2. Mökkejä 4 kpl, joista kahdessa on kaksi makuuhuonetta ja kahdessa on yksi makuuhuone. Vuoteet mökkeissä ovat levitettäviä vuodesohvia.

### Loma-asunto

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

### Hinnat

Leirintämökkit: 51e /vrk (9 m2-12 m2)  
Lomamökkit: pe-su 320 e, pe-la tai la-su 200 e  
Loma-asunto: pe-su 420 e, pe-la tai la-su 250 e

### Tykkimäki Camping

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

## LIIKUNTAVASTAAVIEN PERUSKURSSI JOENSUUSSA

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

Seuraava liikuntavastaavien peruskurssi järjestetään 14.-19.9.2009 Itä-Suomen Liikuntaopistolla, Joensuun sydämessä. Kurssi on tarkoitettu ensisijaisesti Itä-Suomessa asuville paikallisyhdistyksen liikuntatoiminnan ohjaamisesta kiinnostuneille jäsenille. Haku aika päättyy 17.8.2009.

### Kurssin hinta:

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

### Kurssihakemukset:

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

## Mielenterveyden keskusliitto tanssittaa

Tanssiminen on iloa, riemua ja suuria tunteitakin nostattava liikuntamuoto. Lisäksi tanssi vahvistaa erityislaatuista tavalla tanssivan ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Kunto kohooa kuin huomaamatta musiikin virrassa pyöriessä, ja tiivis yhteys toisiin tanssijoihin on sanattomuudessaan kokemuksen arvoista.

Tanssia voi monella tavalla – yksin tai parin kanssa. Tyyllilajeja löytyy varmasti jokaiseen makuun ja monenlaisen musiikkiin tanssittuna. Haluaisitko sinäkin oppia tanssimaan ja päästä osallisiksi tanssin taianomaisesta tunnelmasta? Tässä on tilaisuutesi.

Mielenterveyden keskusliitto on käynnistämässä Tanssiva mieli -hanketta, jonka tavoitteena on lisätä tanssiliikunnan osaamista ja harrastamista jäsenistön keskuudessa. Pääpaino paritanssissa, joka on aivan omaa luokkaansa siinä, mitä

tulee sanottamaan vuorovaikutukseen. Se on siten erinomainen lisä Mielenterveyden keskusliiton liikuntatarjontaan, jonka jäsenistöä suuri osa kärsii yksinäisyydestä.

Paritanssin askeliin keskittyessä ja miellyttävän musiikin soidessa kontaktin saaminen ja sosiaalisten suhteiden luominen vastakkaiseen sukupuoleen on luontevampaa kuin saavutettu rentous ja mielihyvä saatavien sulattaa ujoimmankin tanssijan jännitteet ja estot. Paritanssi on nimensä veroisesti sosiaalinen harrastus.

### Luovaa liikettä

Paritanssin lisäksi Tanssiva mieli -toiminnassa tutustaan luovana liikkeeseen, joka vapauttavana liikuntamuotona lisää kehon tuntemusta ja taitoa kuunnella omaa

itseä. Luovassa liikkeessä korostuu kokemuksellisuus itsestä kokonaisuena ihmisenä: tuntevana, liikkuvana ja uutta synnyttävänä. Piristävänä mausteena mukaan mahtuu vielä makupaloja erilaisista etnisistä tansseista.

Hankkeen aikana tanssikursseja tullaan järjestämään pääasiassa paikallistasolla, mutta tanssi tulee näkymään myös liiton valtakunnallisessa toiminnassa. Esimerkiksi syksyllä Jyväskylässä järjestettävien kulttuuripäivien pääteema tulee olemaan tanssi. Tanssiva mieli -toiminta starttaa varsinaisesti syksyllä ja tulevista kursseista sekä muusta toiminnasta tiedotetaan tarkemmin lähempänä.

Aino Hokkanen  
Liikuntasiihteeri vs.  
Mielenterveyden keskusliitto



Mielenterveyden keskusliitto järjestää tanssikursseja jäsenilleen. Kuva Kotkan Kulttuuripäiviltä vuodelta 2007.

## Liikuntavastaavien peruskurssi Solvallan urheiluopistolla

Liikuntavastaavien peruskurssi järjestettiin 30.3.–4.4.2009 Solvallan Urheiluopistolla.

Saavuimme Sveitsin kaltaisiin maisemiin ihan kotosuomessa kivenheiton päässä pääkaupungista. Päivä alkoi lounaan ja tutustumisen merkeissä. Iltsella perahdyimme sauvakävelytekniikkaan ja pääsimme kokeilemaan niitä maastoon. 3,3 km:n lenkki selvitettiin itse kukin voimiemme mukaan.

### Curling oli elämystä

Tiistaina aurinko soi meille säteitään aamupakkasen nipistellessä poskimme. Päivä oli teoreettisesti vahva. Alppi-curling oli ulkolajina uusi haastava pelielämys lähes kaikille meille. Ryhmätyö vei huomiomme iltapäivän tunteina. Siinä me jokainen pääsimme luomaan oma osuutemme mallituntia suunnitellen.

Illan tullen rantasauna kutsui joukon pehmittämään kipeytyneitä lihaksiaan ja nauttimaan postikorttimaisemasta. Kilta-nimisessä tilassa otimme rennosti iltpalaa. Ohjelmassa oli avointa keskustelua ja kukin sai esittää omaa ohjelmaa. Mika luki kolme itse kirjoittamaansa artikkelia. Päivi avasi salaista kansiotaan omasta ideastaan yhdistää liikunnan ohjaus, luonto ja hyötyliikunta.

### Ohjaamistaidot kehittyivät

Keskiviikkoamu valkeni sumuiseen, mutta se ei meidän mieltämme



Kurssilaiset pääsivät kokeilemaan muun muassa Alppi-Curlingia.

latistanut. Ilmassa oli selkeä suunta kohti kevättä, ja joutsenten laulu kaikui järven jäältä. Aamupalan voimistamista oli aika purkaa ryhmätyömmä.

Kaikki olivat suorittaneet tehtävän tunnollisesti. Vakuutuimme siitä, että kyllä hyvää ohjaamistaitoa ja voimaantumista liikuntaryhmien parissa on syntymässä ympäri Suomen maan.

Joukosta nousi uusi rentoutusääni Timo nimeltään, joka vakuutti omalla osaamisellaan. Tanssin jaloa taitoa hallitsi ehdottomasti ryhmäsämme Raimo. Urheilijasisitekyttään osoitti Tomi. Olisiko karu lappi ollut vaikuttamassa sitkeyteen?

Kari piti hyvän ryhdin ja perinteisen kunnan salivoimistelun puolia etunojapunnerruksin. Kati oli pieninä, mutta ei vähäisimpänä poh-

tiva ja kannustava mielipiteinen. Helena jakoi ilonsa toisten kanssa ja hänen nauruunsa oli helppo yhtyä.

Pertti yllätti meidät omilla tietoisuillaan koko viikon ajan. Pia suoritti kepein askelin kaikki tarjolla olevat mahdollisuudet. Saikohan edes itsensä hieken?

Vuokko oli urheasti mukana ja oli tyytyväinen kurssille saapumisesta. Astalle mikään ei ollut mahdotonta.

Mukaan veti virkeä mieli eikä pieni kipukaan sitä estänyt. Eija iloisena ja sosiaalisena oli kahvihuoneen henki. Olipa kyse sitten jogurtista matolla tai kaatuneesta kahvikupista, pöytäluuttu oli pelastettu.

Luennoilla istumisen vastapainoksi veti Katia mukaan joukkuepeleihin himo liikkumiseen. Pirkko hyvin suurella sydämellä varustettuna oli joukossamme suuri ilo. Ja kakun kruunasivat huippuvetäjämme Aino ja Tuula. Me kaikki yhdymme suureen kiitokseen.

### Keppijumpalla ryhtiä rankaan

Torstai eteni yhtä aktiivisena kuin koko viikko. Uutuutena saimme kokeilla jousiammunnan saloja. Keppijumpailleen saimme ryhtiä rankaan. Illan vietimme tanssin parissa. Kaikki saivat pistää jalalla koreasti. Iltpalan jälkeen oli levon aika.

Perjantaina aurinko avasi aamun, ilma oli kaunis. Kurssimme alkoi olla loppuillaan. Osan ryhmäläisten oli aika palata arkeen mukanaan vahva tietopaketti liikunnan ohjaamisen jalosta taidosta. Osa joukosta jatkoi ryhmän ohjaaminen/motivointi teemalla. Sen päätteeksi odotti sauna illanviettoineen.

Päivi Öfverberg

# Nuorten aikuisten talvileirillä Ylivieskassa

Mielenterveyden keskusliitto järjesti yhteistyössä Jokilaaksojen Tiimi ry:n kanssa talvileirin nuorille aikuisille 24. – 27.2.2009. Leiripaikana oli Törmälän luonto- ja virkistyskeskus Ylivieskassa. Mukana oli seitsemän leiriläistä, suurimmaksi osaksi Jokilaaksojen Tiimin alueelta, mutta myös Helsingistä asti.

Porukka leirillä oli loistava ja ohjaajat Kati Järvi & Sanna Kaaro-Vuorimaa sekä ”apupoika” Ari Seppänen saivat erikoismaininnan mahtavasta työstään kanssamme leirillä. Leirin tarkoitus oli tarjota osallistujille erilaista liikunnallista ohjelmaa, ryhmäharjoituksia sekä mukavaa yhdessäoloa ja rentoutumista.

”Alussa hermostutti, mutta pikkujhljaa alkoi tuntua, että tämä reissu tekee hyvää, vaikka jännittäkin.”

”Lähdin leirille avoimin mielin valmiina kokeilemaan kaikkea mitä ohjelmaan kuuluu.”

Törmälä sijaitsee rauhallisella paikalla metsän keskellä, mutta karhuja ei pettymykseksemme näkynyt koko leirin aikana, muutamia päästäisiä kuitenkin vilisteli lohdutukseksimme lumihangella ja linnut lauleskelivat kauniisti puissa. Hyvä tuuri



Leirillä pelattiin muun muassa mörkkyä.

meillä oli, kun sattui aivan loistavan upeat ilmat koko leirin ajaksi, vaikka pakkakanen paukkuikin.

Aktiivista toimintaa leirillä riitti koko ajaksi. Ohjelmassa oli niin nauruterapiaa, rentoutusta, karatea kuin askarteluakin. Palapelejä kasattiin oikein urakalla iltaisin, yhteensä noin 2000 palan verran. Torstaina pääsimme jopa hohtokeilausta kokeilemaan, mikä oli tosi mukavaa

leiriläisten mielestä ja monelle aivan uusi kokemus.

Sosionomiopiskelijat Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulusta veivät meidät mielikuvitusmatkalle eksoottiseen Jäämeren rannalle ja laittoivat meidät pohtimaan omia voimavarojamme ja kehittämisen paikkoja vahvuuskorttien avulla.

Opiskelijoiden opastuksella teimme myös mielihyväkartoja, joista

löytyi mukavia asioita Anne Mattilasta suklaaseen ja autoihin. Jumpyaakin pääsimme suunnittelemaan opiskelijoiden ohjauksessa, ensin irvistelimme appelsiini, omena, rusina-kasvojumpan tahtiin.

”Leirillä oppi paljon uutta ja monessa jutussa joutui ajattelemaan asioita ihan uudesta näkökulmasta.”

”Oli mukavaa kun ei pakotettu tekemään mitään, jos ei itse halunnut”

”Leirin ohjelma on sopivan vapaa, säännöt olivat rennot ja tekemistä oli tarpeeksi.”

Luulimme jo hetken aikaa, että olimme todistaneet todeksi faktan Törmälän alueella oleskelevista kummituksista. Ainakin naisten saunassa törmäsimme joihinkin hyvin paljon kummituksen näköisiin olenoihin. Tosin tarkempien tutkimusten päätteeksi totesimme, että nämä valkoiset olennot olivat leiriläisiä naamioit kasvoillaan ihonhoito-opastuksen jäljiltä. Myös miehet olivat opastusta kuuntelemassa ja kokivat sen mielenkiintoiseksi.

Ei muuten ufotkaan olleet meille suotuisella tuulella, kun yritimme ottaa niihin yhteyttä radion kaut-

ta jatkamalla rikkiäntä antennia haarukalla. Tosin Radio Novan juontajien ääntä muistuttavaa jutustelua saimme kyllä jotenkuten kuulumaan.

Nälkääkin ei päässyt yllättämään tällä leirillä, kiitos siitä Ylivieskan seurakunnan emännille. Ruoka sai paljon kiitosta, samoin kuin mahdollisuus päästä joka ilta saunaan.

”Oli mukavaa tulla. Mukavaa ajanvietettä ja mukavaa ohjelmaa. Oli kivoja leiriläisiä.”

”Leirillä oli sopivasti ohjelmaa sekä vastaavasti aikaa omalle itselle rauhoittumiseen.”

”Leirille tullessa minulla oli negatiivinen lähtökohta. Nyt tunnelmat on huipussa.”

Kiitos kivasta leiristä!

Emmi, Jaana, Antti, Jaakko, Jan, J-P ja Jarmo

## Ihmisen paikka avoimna

Tukihenkilöitä koulutettiin helmikuussa 2009 Rovaniemellä. Omille jaloille -tukihenkilökoulutus liittyi Jalkautuvan vertaistalousneuvonnan projektiin, joka toteutetaan vuosina 2006 – 2009, sekä Iso Käsi kokeuskoulutuksen kehittämisprojektiin, jossa pohjoisen osalta erikoistutaan tukihenkilötoimintaan. Koulutuksen ensimmäisellä osiolla saimme valmiudet tukihenkilönä toimimiseen. Toisella koulutusjaksoilla oli mahdollisuus erikoistua tuen antajaksi heille, joilla on talouden hallinnan vaikeuksia tai jopa velkaongelmia.

Vapaaehtoistyöstä puhuttaessa oli ”ihmisen paikka avoimna”. Käytännössä vapaaehtoinen hyödyttää toisia ihmisiä tai yhteisöä käytöksellään. Työ ei perustu ammatillisiin velvollisuuksiin tai sopimuksiin. Tavallisen ihmisen tiedot ja taidot työssä riittävät.

### Tasa-arvoisuus ja vastavuoroisuus

Tasa-arvoisuus ja vastavuoroisuus kuvaavat vapaaehtoistyön luonnetta, samoin luotettavuus ja sitoutuminen toimintaan. Myös luottamuksellisuus ja vastuvelvollisuus ovat tärkeitä periaatteita. Näitä tukihenkilö

toteuttaa työssään, hänhen toimii vapaaehtoisuuden pohjalta.

Haluun kertoa, miksi minua kiinnostaa vapaaehtoistyö ja sen myötä tukihenkilötoiminta. Koen merkityksellisyyttä ja olen kiinnostunut erilaisista ihmisistä. Olen tehnyt vuoden ajan lehtijuttuja – nimenomaan ihmisiä. Nyt tukihenkilökoulutuksessa pysähdyn miettimään, miten mielestäni valoisat lehtijuttuni ovat vain osa elämää.

### Tukihenkilö auttaa valoon

Tuen tarvitsijalla voi olla ajoittain aivan muuta kuin valoisaa. Ja tukihenkilönä haluan auttaa valoon, olla toivon kantaja. Voin sitoutua tekemään vapaaehtoistyötä niin kauan, kun haluan. Lisäksi saan tukea muun muassa paikalliselta yhdistykseltä. Koulutuksessa saan tietoa, millaisissa talous- ja velkaongelmissa vapaaehtoistoiminta pystyy auttamaan.

Keskusteluissa kunnioitamme tuen tarvitsijan oikeutta itse määrittää keskustelun aihe ja tehdä ratkaisuja ilman tukihenkilön painostusta ja ohjailua. Tukihenkilönä vastaan auttavan keskustelun laadusta. Jos tuen tarvitsija tarvitsee hoidollista

apua, minun tulee ohjata hänet hoitohenkilökunnan luo. Minä en saa tulkita autettavaa, vaan minun tulee kysellä, puhua, kuunnella, jotta asiat selviävät. Itselläni on oikeus työhohjaukseen.

Kuunnellessani luentoja listasin omat tarpeeni myös tukihenkilötoiminnan kannalta. Näitä ovat arvot ja asenteet, päivytytti ja lepo, luonnon merkitys, koti ja asuminen, ravinto, hyvinvointipalvelujen saatavuus, yksilöllisyys ja ajankohtaisuus, sekä toimeentulon merkitys. Myös liikunta ja muut harrastukset, mielekäs tekeminen ja sosiaaliset kontaktit ovat tarpeen, jotta jaksan tehtävässäni.

### Terve itsetunto auttaa

Miten sitten hyödynnän kaunista tarvelistaani? Kun tarverepertuaarini on kunnossa, jaksan toimia. Terve itsetunto auttaa omien voimavarojen ja ainutlaatuisuuden hyödyntämiseen. Niistä kumpuaa vuorovaikutustyyliä, se, että olen toivon kantaja, valoisuuden tuoja. Jaksan aktiivisesti kuunnella, kysyä ja tarkastaa epäselviä asioita.

Joskus tukihenkilön on tarpeen esittää korjaavaa palautetta, siis antaa ajateltavaa mahdolliseen epä-



Päivi Öfverberg Tornioista purkamassa ryhmätyön antia.

kohtaan mahdollisimman hienovaraisesti, ymmärtävästi. Minun tulee pitää myös aikatauluista kiinni.

### Jaksaminen on elämänhallintaa

Minun tulee peilata toimintaa tehtävään ja sen vaatimuksiin, ei henkilöihin. Koskaan en saa arvostella henkilöä, vaan tarvittaessa pyrin korjaamaan vääriä toimintoja. Jaksaminen on elämänhallinnan tunnetta. Elämässä ei välttämättä selvitä yksin, mutta yhdessä toisten kanssa elämässä päästään eteenpäin.

Uudelleen suuntautuminen, sosiaalisen tuen etsiminen ja myönteisyys asioita kohtaan auttavat tuettavaa henkilöä uuteen alkuun vaikeuksien kohdatessa. Näin nimenomaan yhdessä tukihenkilön kanssa.

Kurssilta löydetty motto: sinä itse ja oma persoonasi on tärkein työväline. Hoida sitä!

Kiitokset Anita Järvelinille ja Anne Vierelälle antoisista koulutuspäivistä!

Kyllikki Partanen

# TOIMIPISTEET



Mielenterveyden keskusliiton Helsingin hyvän mielen talo.

## HELSINGIN HYVÄN MIELEN TALO

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

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

## Tietopalvelu Propelli, Helsinki

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

## Sosiaalineuvonta

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

## Oikeusneuvonta

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

## Hyvän mielen galleria

Avoinna ma–pe 10.00–16.00  
Poikkeukset aukiooloajoissa:  
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

Ukkoherrantie 16  
96100 Rovaniemi

## TURUN ALUEKESKUS

Läntinen pitkäkatu 35, 2. krs  
20100 Turku

## JYVÄSKYLÄN TURVANEN

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

## VANTAAN TURVANEN

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

## LIIKUNTASIHTEERI

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

## KORJAUSNEUVONTA REMPPA, JYVÄSKYLÄ

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



Mielenterveyden keskusliitto

www.mtkl.fi

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

## Päihteet ja mielenterveys – Opas vertaisryhmän ohjaajalle

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

**Hinta 22 e + postikulut. Toimitetaan postiennakolla.**

## Elämäntarinoista kokemustutkimukseen

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

**Hinta 22 e + postikulut. Toimitetaan postiennakolla.**

## Yhteisasumisesta yhteiskuntaan?

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

**Hinta 26 e + postikulut. Toimitetaan postiennakolla.**

## Skitsofreniasta kuntoutuminen

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

**Hinta 22 e + postikulut. Toimitetaan postiennakolla.**

## Voiko kuntoutumista ohjata? - Ohjaava työote mielenterveystyössä

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

**Hinta 6 e + postikulut. Toimitetaan postiennakolla.**

## Keinoja omaan kuntoutumiseen: Ohjaajan työkirja

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

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

## Keinoja omaan kuntoutumiseen: Vertaisohjaajan työkirja

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

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

## Keinoja omaan kuntoutumiseen: Kuntoutujan työkirja

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

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

## Keinoja omaan kuntoutumiseen: Perheen työkirja

Työkirja perheille, joissa vanhemmalla on psyykinen sairaus. Kirja auttaa perhettä kuntoutumisen ja antaa tietoa siitä, mitä perhe voi itse tehdä kuntoutumisen hyväksi. Raija Mäkimurto, Olli Rauhala, Merja Smahl, Outi Ståhlberg, 2009.

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

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

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



TILAA SEURAAVAT JULKAISUT (rasti ruutuun):

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

Tilaa nimi: \_\_\_\_\_

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

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

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

- Olen Mielenterveyden keskusliiton jäsen

# Mielenterveysyhdistys Salmi ry juhli 35-vuotistaivaltaan

Salolainen Mielenterveysyhdistys Salmi ry vietti 18.4.2009 35-vuotisjuhliansa. Yhdistys on yksi Suomen vanhimmista mielenterveysyhdistyksistä, ja sen pitkän historian aikana on ollut monia merkkipaaluja, yhtenä isoimmista puheenjohtajista Martta Kurkelan toimiminen aikoinaan keskusliiton puheenjohtajana. Näin suuriin saavutuksiin ei ole viime vuosina ylletty, mutta vuonna 2007 alkanut Tuki vertaiselle -projekti on viritellyt uudenlaista, aktiivista toimintaa ja lisännyt yhdistyksen jäsenmäärää ja toiminnan näkyvyyttä.

35-vuotisjuhlassa yhdistyksen puheenjohtaja Nina Laine toi esille, että yhdistyksen toiminnan tavoitteena on mm. murtaa ennakkoluulojen muuri, aktivoita kuntoutujia sekä tarjota kohtaamispaikka ja virikkeellistä toimintaa.

– Toiminnan merkitys kasvaa etenkin nyt taantuman aikana, ja siksi kaupungin olisi syytä muistaa tämä yhdistys myös avustuksia jaettaessa, Laine korosti.

## Yhdistyksen toiminta näkyvämmäksi

Salon kaupunginhallituksen puheenjohtaja Juhani Nummentalo toi juhliin kaupungin tervehdyksen ja onnittelut. Nummentalo tuntee mielenterveyspuolen läheisesti myös oman virkatyönsä kautta, hän on ammatiltaan mielenterveyshoitaja ja työskentelee Halikon sairaalassa, kun päättäjän toimiltaan ehtii.

Nummentalo kommentoi, että projektin myötä yhdistyksen toiminta on tullut näkyvämmäksi ja laajemmaksi, ja sen merkitys on kasvanut. Hän esitti toiveen, että toiminta voisi jatkua myös projektin päätyttyä.

Yhtenä tukimuotona Nummentalo näkee, että kaupunki voisi ostaa



Mielenterveysyhdistys Salmi ry vietti 35-vuotisjuhliansa huhtikuussa.

palveluja ostopalveluina yhdistykseltä.

– Kaupungin strategiaa laaditaan parhaillaan, ja sen yhtenä osana on kolmannen sektorin nivominen kaupungin toimintaan, Nummentalo kertoi.

## Hyvinvointi- vai pahoinvointiyhteiskunta?

Mielenterveyden keskusliiton tervehdyksen toi Turun aluejohtaja Göran Johansson. Hän puhui yleisölle viimeaikojen ikävistä uutisista, koulusurmista ja esitti kysymyksen ”miksi?”. Yhtä ainoaa oikeaa vastausta ei ole, mutta Johanssonin mukaan yhteiskunnassa tarvitaan enemmän arkeen liittyviä, luontevia tukitoimenpiteitä, siksi tarvitaan myös mielenterveysyhdistyksiä.

Johansson puhui yhteiskunnan muutosvauhdista, joka on ollut huimaava ja siitä miten hyvinvointiyhteiskunnasta on muotoutunut pahoinvointiyhteiskunta.

– Taloudellinen menestys ei yksin tuota hyvinvointia eikä onnellisuutta, Johansson totesi.

## Säästetään väärissä paikoissa

Juhlassa oli puhujana myös raaseporilaisen Mielenterveysyhdistys Kaippari ry:n puheenjohtaja ja keskusliiton hallituksen jäsen Anja Karjalainen. Hän totesi, ettei olisi halunnut puhua lamasta ja taantumasta, mutta sitä aihetta on mahdoton välttää.

Sekä Salossa että Raaseporissa ajankohtaisia asioita ovat kuntaliitokset ja niiden mukanaan tuomat muutokset, säästöleikkurit ja avustusten niukkeneminen.

Karjalainen muistutti, että vaikka yhdistettäisiin kuntia, se ei tuo helpotusta tilanteeseen, jos päättäjiltä puuttuu näkemys ja tieto siitä, miten mielenterveyskuntoutujia tulisi hoitaa. Säästetään aivan väärissä paikoissa.

– Juhlapuheissa peräänkuulutaan yhteisöllisyyttä ja puhutaan vertaisuudesta, tietämättä, mitä nämä sanat pitävät sisällään, Anja Karjalainen huomautti.

## Parasta on toisen auttaminen

Juhlassa puhui myös Tuki vertaiselle -projektityöntekijä Elina Seitz, joka kertoi projektin taustasta ja sisällöstä sekä viime vuonna tehdystä opinnäytetyöstä, jonka teemana on Vertaistuen merkitys mielenterveyskuntoutujalle. Tämän työn saa luetavakseen sähköpostitse, jos haluaa.

– Loppupeleissä me olemme tässä elämässä samassa veneessä. Jokainen meistä voi sairastua, väsyä tai uupua. Siksi parasta mitä voimme tehdä, on auttaa ja kuunnella toinen toisiamme, olla tukena ja apuna tarvittaessa, Seitz nosti esille.

Juhlan aikana mielenterveysyhdistyksen Draamaryhmä esiintyi ja toi esille lyhyitä tuokiokuvia mielenterveyskuntoutujien arjesta ja elämästä. Aika rajuja ja traagisiakin hetkiä – huumoria unohtamatta.

Juhla oli lämminhenkinen ja valoisa tilaisuus, joka toivon mukaan kantaa mukana olleita arjessa eteenpäin ja jättää mukavia muistoja. Yhteiset tapahtumat ja tilaisuudet ovat omalta osaltaan toisten ihmisten kohtaamista ja vertaisuutta, yhteisöllisyyttä parhaimmillaan!

Elina Seitz  
Tuki vertaiselle-projektityöntekijä  
MTY Salmi ry  
Salon  
tukivertaiselle@gmail.com  
Puh.044 295 5508

## Jäsenrekisteri kuntoon

Ajantasaisen luettelon pitäminen jäsenistä on yksi yhdistyksen perustehtäviä.

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

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

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

Yhteystiedot jäsenrekisteristä: tatu.halonen@mtkl.fi (09) 5657 730

## Oma päivitysoikeus

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

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

Inkeri Aalto  
viestintäjohtaja  
Mielenterveyden keskusliitto

KIRJE-  
POSTI-  
MERKKI

Mielenterveyden keskusliitto  
Ratakatu 9  
00120 Helsinki

## Hyvinkään Verso ry suunnittelee pestuumarkkinoita

Mielenterveysyhdistys Hyvinkään Verso ry ottaa käyttöön vanhat pestuumarkkinat. Varsinainen tapahtuma on Mielenterveysviikolla 18.11. ravintola Hopealyhdysässä.

Tilaisuuden juontaa Raimo ”Höyry” Häyrynen, ja pestattavina ovat mm. kansanedustaja, toimittaja Tarja Tallqvist ja Hyvinkään kaupungin luottamushenkilöitä.

Lisäksi eri ammattilajien edustajat lahjoittavat 1–2 päivän työpanoksensa pestajille.

Tilaisuuteen myydään osallistumiskortteja (35 euroa), johon sisältyy tervetuliaisuoma, ruokailu ja täytekkukahvit. Luovassa on myös arpajaiset. Tuotto menee yhdistyksen hyväksi.

Hankkeen puuhämiehenä on Matti Poutiainen.

**KUULETKO ÄÄNIÄ, JOITA MUUT YMPÄRILLÄSI EIVÄT KUULE?**

Äännet voivat olla ihmisen puhetta, musiikkia tai vaikkapa melua. Suomessa on arviolta 200 000 ääniä kuulevaa ihmistä, silti ilmiö on vaiettu ja huonosti tunnettu.

Äänistä puhuminen ja kokemusten vaihtaminen vertaisten kanssa voi helpottaa oloasi jo merkittävästi.

Suomen Moniääniset ry on ääniä kuulevien valtakunnallinen yhdistys, joka tarjoaa vertaistukea ja tietoa äänien kuulemisilmiöstä.

**SUOMEN MONIÄÄNISET RY:N PÄIVYSTÄVÄT PUHELIMET:**päivystävät vertaispuhelimet:

Atte 040 -705 9653, joka päivä klo 9-20  
Annikka 050- 540 6185, maanantaisin klo 16-20  
Elina 040- 505 6417, keskiviikkoisin klo 16-20

yhdistyksen toimistosta saat tietoa mm. ryhmistä ja yhdistyksen toiminnasta:  
040- 830 9663, arkisin klo 9-15

## Itäinen tiimi ry:n kautta tuettua lomaa: Lomakoti Tuomiranta, Riistavesi 17.8. - 22.8.2009

Aika ja paikka	17.8.-22.8.2008 Lomakoti Tuomiranta, 71150 Vartiala (Riistavesi)
Ohjelmaa	Lomaviikon aikana touhutaan kaikenlaista mukavaa ja päiväohjelmaan kuuluu esim. eväsretki laavulle, pihaleikkejä, soutua. Lisäksi askartelua, kävelyä, saunomista yms. Retket, joita loman aikana lähiympäristöön tehdään ovat maksullisia.
Majoitus ja ruokailu	Majoitus kahden hengen (2hh) huoneissa, joissa wc ja suihku huoneissa. Päärakennuksen huoneissa suihku ja wc yhteistiloissa. Ruokavaliot ja liikuntarajoiitteet tulee merkitä hakemukseen.
Hinta	Loman omavastuu koko loma-ajalta on 90 €. Täysihoitopakettiin kuuluu aamiainen, lounas, päivällinen, iltapala, loma-ohjaus sekä saunassa käyntiä.
Hakeminen	Lomatuki myönnetään sosiaalisin, terveydellisin ja taloudellisin perustein. <b>Lomatukihakemukset on täytettävä huolellisesti, sillä puutteellisesti täytettyjä hakemuksia emme voi käsitellä!</b> Hakemukset tulee palauttaa os. <b>Itäinen tiimi ry, Rantakatu 26 B, 5krs., 80100 JOENSUU, viimeistään 15.6.2009 mennessä.</b> Lomakotien Liitto ry lähettää vastauskirjeet, maksukuitit ja lomaohjelman lomalaisille suoraan.  <b>Hakemuslomakkeita saa tilata:</b> Itäinen tiimi ry, puh. toimisto 0400 810 656 Rantakatu 26 B, 5krs, 80100 JOENSUU E-mail: <a href="mailto:posti@itaintiimi.fi">posti@itaintiimi.fi</a> Lomakotien Liitto ry, Siltasaarenkatu 6, 7 krs, 00530 Helsinki Puh. 010 830 3400, avoinna ma-pe klo 9.00-16.00.

Sähköpostit <http://www.lomakotien-liitto.fi/tuomiranta>

Lisätietoja **Lomakoti Tuomiranta Anita Rimpilä-Mykkänen**  
puh. 050 542 4817, sp: [rimpilamykkanen@suomi24.fi](mailto:rimpilamykkanen@suomi24.fi)  
Itäinen tiimi ry, Anne, toiminnanohjaaja, gsm 0400 810 656



## MIELI MAASTA ry:n SYKSYN 2009 KOULUTUSTA

Koulutus on jäsenillemme maksuton. **KURSSIT OVAT PÄIHTEETTÖMIÄ**  
Jäsenmaksun voi maksaa ennen kurssia.

**PERUSKURSSIT**

**Peruskurssi 4.** - 6.9.09 /Koulutuskeskus Sopukka: Uusi Porvoontie 482  
01120 Västerskog/SIPOO/ Ilm. 20.8.09 mennessä

**Peruskurssi 25.** - 27.9. 09/ Porin seurakuntayhtymän kurssikeskus  
SILOKALLIO, 29340 Kullaa

Ilm. 3.9.09 mennessä.

**Peruskurssi 16.** -18.10.09 Gasthaus Mäntyniemi: Ihastjärventie 40B, 50970 Mikkel

Ilm. 24.9.09 mennessä

**JATKOKURSSIT**

**Jatkokurssi 23.** -25.10.09 Loma- ja kurssikeskus Lepola, Sipurantie 32, 15320 LAHTI  
Ilm. 1.10.09 mennessä

Yhteydenotot ja tiedustelut kurseista:

Koulutusvastaava Hellevi Varpio p. 040-733 0081 tai [hellevi.varpio@kolumbus.fi](mailto:hellevi.varpio@kolumbus.fi).

Tiloihtautumiset kurssille:

Mieli Maasta ry/[toimisto@mielimaasta.fi](mailto:toimisto@mielimaasta.fi) tai p. 050-441 2112/Kristiina Nurmi

## Pollesta potkua ry tiedottaa

**Perheleiri hevostellen** 15. - 18.6.2009 Joutsa, Hevosvoimala.  
Haku 29.5. mennessä.

**"Pollesta potkua parisuhteeseen"-kurssi.** Kurssin kesto on 2 viikonloppua. 24. - 26.7.-09 Joutsa, Hevosvoimala ja 16. - 18.10.-09, paikka avoin. Haku 3.7. mennessä.

**"Käsillä tekemisestä voimia"** 29.6. - 4.7.2009.  
KSL:n kanssa yhteistyössä.

Kurssi koostuu lähi- ja etäopiskelusta. Lähijaksot koostuvat käsityöosuuskien lisäksi alustuksista, opetuskeskusteluista ja harjoituksista. Kurssi on tarkoitettu lähinnä masentuneille ja uupuneille työelämässä oleville (sairaslomalla, kuntoutustulla, työttömänä ja erit perusteluista myös eläkkeellä oleville) käsitöistä kiinnostuneille. Tarkoitus on myös miettiä, miten niiden tekemisestä saisi lisätuloja. Teemat ja opettajat kurssilaisten toiveiden mukaan. Myös miehet mukaan. Paikka avoin. Haku 12.6. mennessä.

**Ratsastusvaellus islanninhevosilla** 31.7 - 3.8.2009 Joutsa, Saagatali, Hevosvoimala. Voit osallistua koko ajaksi tai lyhyemmäksi. Päivämatkat noin 4 t a20 e/t. Majoitus ja ruoat 20 e /pvä. Haku 24.7. mennessä

**Pollesta potkua työelämään -kurssi** KSL:n kanssa yhteistyössä 4 krt. viikonloppu/kk alkaen syyskuun 18.pvä. Kuten edellä, mutta hevostelusta kiinnostuneille. Ei edellytä ratsastustaitoja. Kurssi toteutetaan islanninhevosvaelluksiin erikoistuneella Saaga-talilla. Majoituspaikka avoin, Haku 22.8. mennessä

Kaikki kurssit ovat päihteettömiä.

KKI:ltä on tarkoitus hakea paikallistoimintaan osallistuville vertaisohjaajille koulutustukea hevostaitoihin ja ratsastukseen. Kysy lisää!

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 044 373 7799 tai Ilkka Malinen 040 731 8621 tai [vertaistuki@pollestapotkua.net](mailto:vertaistuki@pollestapotkua.net)



# Touhu-yhteyskeskus aloitti toimintansa



KUVA: DARIJA VIVINEN

Antero Timonen, Päivi Nousiainen, Petri Kokko ja Kaija Sirviö yhteispotretissa Välkkeen tieto- ja videotekniikkaan erikoistuneella Innopajalla.

Outokumpulainen Välke ry aloitti huhtikuun alussa uuden kaksivuotisen RAY:n rahoittaman hankkeen Touhu-yhteyskeskus. Hankkeen toiminta-alueita ovat Touhu TV, Videoneuvotteluverkosto ja Taitotori.

Hankkeen aikana internetissä näkyvän Suomen ensimmäisen mielenlinterveysalan yhteisö-tv:n Touhu TV:n toiminta laajenee paikallisten mielenlinterveysyhdistysten yhteydessä oleviin aluetoimituksiin ja toimittajaverkostoon. Ensimmäisenä alueellisenä toimintana aloittaa Mikkelin Virike, joka toimittaa uutisia ja muita juttuja pääasiassa Etelä-Savon alueen tapahtumista.

Touhu TV:n ohjelmatuotantoon voi tutustua internetissä [www.touhu.tv](http://www.touhu.tv)

## Videoneuvotteluverkosto

Touhu-yhteyskeskus hyödyntää nykyaikaisia videoneuvottelupalveluja. Videoneuvottelut ovat uusi ulottuvuus järjestöjen väliseen yhteistyöhön sekä vertaisryhmien, tiedotus- ja koulutustapahtumien ja erilaisten seminaarien järjestämiseen.

Videoneuvottelupalveluiden avulla voidaan luoda reaaliaikaisia

kokouksia ja koulutuksia verkko-ympäristössä. Tapahtumien aikana voidaan jakaa ja käsitellä eri dokumentteja tapahtumaan osallistuvien tahojen kanssa, nauhoittaa istunnot myöhempiä käyttöä varten, esittää videomateriaalia jne.

Videoneuvottelustunnoissa paikalliset yhdistykset ja niiden jäsenistö voivat tavata toisiaan uudella tavalla.

Projektin kouluttaa ja opastaa videoneuvotteluympäristöjen käyttöön ja käyttöönnottoon liittyvissä asioissa.

## Vertaisryhmä videoneuvottelussa

Videoneuvotteluiden käyttötarkoituksia voivat olla esim. mielenlinterveyskuntoutujien vertaisryhmät, alueelliset tai valtakunnalliset tiedotus- ja koulutustilaisuudet, erilaiset seminaarit, joihin voidaan kutsua eri aihealueiden luennoijia ilman hankalia matkustamiseen ja aikatauluihin liittyviä ongelmia sekä projektin yhteistyökumppaneiden ja Idis-ryhmän kokoukset ja yhteiskokoukset.

Videoneuvottelustunnoissaan

Touhu-yhteyskeskus käyttää Teknillisen korkeakoulun, Koulutuskeskus Dipolin WebEx web-konferenssi-palvelua.

## Taitotori

Yhteistyössä Mielenlinterveyden keskusliiton kanssa toteutetaan Taitotori-verkko-ympäristö, jossa yhdistykset ja henkilöjäsenet voivat kaupata tuotteitaan, kuten puusepäntöitä, käsitöitä tai omakustanteita.

Touhu-yhteyskeskus on innovaatiolähtöistä toimintaa, jossa ideat ovat yhteistä omaisuutta ja kaikkien käytettävissä. Hankkeen hallintotaholla Välke ry:llä on pitkä kokemus innovatiivisuuden maailmasta. Tähän pitkään kokemukseen nojaten hanke arvioi ja pyrki tunnistamaan varhaisessa vaiheessa hyvät paikalliset ideat, jotka ansaitsevat tulla huomatuiksi ja levitettäväksi laajempaan käyttöön. Nämä aiemmin huomaamattomat ajatukset tuodaan julki yleiseen tietoisuuteen videoistuntojen ja Touhu TV:n kautta.

## EU vaaleissa kannattaa äänestää

EU vaikuttaa yllättävän moniin suomalaistenkin asioihin. Vaikka meillä voidaan sopia kansallisesti monista käytännöistä, on suora vaikuttaminen Euroopan parlamentissa varmin tie siitä, että asiat sujuvat niin siellä kuin Suomessakin hyvin.

EU lainsäädäntö määrää entistä enemmän myös kotimaan käytännöistä. Erityisen hyvää on ollut eurooppalaisen ajattelutavan rantaautuminen Suomeenkin. Sen mukaan esimerkiksi palveluja kehitettäessä on kokemusasiantuntemus otettava mukaan jo palvelujen suunnitteluun ja niiden arviointiin. Meillä tämä kansalaislähtöisyys ja valmistelun läpinäkyvyys toteutuu usein jo juhlapuheissa. Kun saamme sen käytäntöön, niin olemme jo hyvässä alussa.

Mielenlinterveyden keskusliittoa ja mielenlinterveysasioita Euroopassakin esillä pitäviä ehdokkaita löytyy jokaisen makuun. Ehdokkaina ovat mm. liiton aikaisempi puheenjohtaja Ilkka Taipale sekä liiton Hyvän mielen lähettiläs Isä Mitro (Mitro Repo).

Mielenlinterveysasioita esillä pitäviä ehdokkaita ovat mm. liittovaltuuston jäsen, luovan toiminnan ohjaaja, taiteilija Rosa-Maria Kyrölähti-Keskivaara, no 28, Helsinki (STP), Euroopan parlamentin jäsen, filosofian lisensiaatti Eija-Riitta Korhola, no 46, Helsinki (Kokoomus), Euroopan parlamentin jäsen, kauppatieteiden maisteri Sirpa Pietikäinen, no 51, Hämeenlinna (Kokoomus), muusikko Kari Peitsamo, no 74, Helsinki (SKP), entinen yrittäjä Tauno Mehtälä, no 8, Tyrnävä (Köyhien asialla), eläkeläinen, mielenlinterveyshoitaja Raimo Kotala, no 87, Lahti (Suomen Senioripuolue), lähihoitaja Atik Ismail, no 103, Kuopio (Vasemmistoliitto), lääketieteen tohtori, johtava ylilääkäri Jukka Kärkkäinen, no 106 (Vasemmistoliitto), filosofian maisteri, kansanedustaja Minna Sironö, no 117, Tampere (Vasemmistoliitto), manageri, tietokirjailija Nina af Enehjelm, no 129, Helsinki (RKP), toimittaja Nils Torvalds, no 140, Helsinki (RKP), oikeustieteen kandidaatti Kauko Juhantalo, no 146, Kankaanpää (Suomen keskusta), Euroopan parlamentin jäsen, varatuomari Anneli Jäätteenmäki, no 147, Helsinki (Suomen keskusta), valtiotieteiden tohtori, sairaanhoitaja Arja Alho Siuntio (SDP), no 163, kansanedustaja Liisa Jaakonsaari, no 168, Oulu (SDP), pastori Mitro Repo, no 177, Helsinki (sit.sdp), lääkäri, dosentti Ilkka Taipale, no 179, Helsinki (SDP), puoluesihteerin, kauppatieteiden maisteri Sari Essayah, no 183, Paimio (KD), valtiotieteiden maisteri, kansanedustaja Timo Soini, no 198, Espoo (Perussuomalaiset), psykologi, kansanedustaja Pertti (Veltto) Virtanen, no 200, Tampere (Perussuomalaiset), puutarhuri, entinen kansanedustaja Aune Mänttari, no 212, Hamina (Itsenäisyyspuolue), työministeri, kauppatieteiden tohtori Tarja Cronberg, no 226, Polvijärvi (Vihreä liitto) tekniikan lisensiaatti, Euroopan parlamentin jäsen Satu Hassi, no 227, Tampere (Vihreä liitto), kansanedustaja, maatalous- ja metsätieteiden maisteri Heidi Hautala, no 228, Helsinki (Vihreä liitto) kansanedustaja, tekniikan tohtori Jyrki Kasvi, no 231, Espoo (Vihreä liitto), lääkäri, homeopaatti Liisa Sulkoski, no 242, Turku (Sit.).

Täydelliset ehdokaslistat löydät äänestyspaikoilta ja ennakkoon mm. [www.vaalit.fi](http://www.vaalit.fi) Muistathan, että vaalipiirini on koko maa ja jokaisella on yksi ääni. Käytä sitä.

Timo Peltovuori

## Propellin neuvontapuhelin päivystää koko kesän

Mielenlinterveyden keskusliiton tietopalvelu Propellin neuvontapuhelimeen 020 391 920 vastataan koko kesän ajan ma, ti ja to klo 9–14 ja ke klo 9–16. Puhelimeen voi soittaa paikallispuhelun hinnalla koko maasta.

Propellin käyntipisteet Helsingissä, Turussa ja Kuopiossa ovat kesällä suljettuina 22.6–31.7.2009. Tänä aikana on kiinni myös Propellin vertaistukipuhelin.

*Olette sydämellisesti tervetullut viettämään kanssamme Pohjois-Kymen Mielenlinterveysyhdistys Pohjatuuli ry : n 40- vuotisjuhlaa*

*Lauantaina 16.5.2009 klo 12.00 Tuulensuojaan Hallituskatu 9 KOUVOLA*

*klo 12.00-13.00 Onnittelujen vastaanotto ja Kahvitarjoilu Ohjelmaa klo 13.00 alkaen*

*Vastaukset 6.5. mennessä Heikki Kähkönen yhteystiedot puh. 050 3578 253 [kahkonen.heikki@gmail.com](mailto:kahkonen.heikki@gmail.com) Lahjojen ja kukkien asemasta toivomme kartutettavan yhdistyksemme tiliä KSOP 575001-250944*



# Peleistä on iloa meillekin.

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

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

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



## Mielenterveyspotilaat kovan politiikan kohteena

Mielenterveystoimistot potkivat sairaita potilaita pellolle. Vastakkain asetetaan nyt nuoret ja vanhat mielenterveyspotilaat. Työelämässä tehtiin pari vuotta sitten EK:n (Elinkeinoelämän keskusliitto) aloitteesta sama vastakkainasettelu koskien nuoria ja vanhoja. Lopputuloksena nuorten työttömyys räjähti käsiin ja vanhat päätyivät muuten vain ulos työelämästä. Viime aikoina lälläkään ei ole enää merkitystä. Jos et ole valmis uhraamaan kaikkeasi (eikä sekään enää riitä), saat kenkää.

Kova politiikka saavuttaa jokaisen, vaikka ensin annetaan ymmärtää, että jotkut hyötyisivät asiasta. Tarkoituksena on särkeä kaikki yhteiskunnan nykyiset rakenteet, olivat ne sitten hyviä ja toimivia tai vähemmän toimivia, ja jättää lopulta kaikki ihmiset oman onnensa nojaan. Kyse on ihmisten orjuuttamisesta ja vallan väärinkäytöstä, jonka ainoana tarkoituksena on kohdella ihmisiä huonosti, saada heidät pelkäämään ja kärsimään ja lopulta tuhoamaan toisiaan.

Sain kuulla syksyllä 2008 ensimmäistä kertaa, että Helsingin kaupungin mielenterveystoimistoissa halutaan ja yritetään päästä eroon potilaista, jotka ovat yleensä vanhempaa väestöä ja käyneet niissä jo pitemmän aikaa. Kuulin asiasta uudelleen nyt keuhkalla 2009.

Valhe-motiiviksi sanotaan, että vapautuvia aikoja tarvitaan nuorille, jotka tarvitsevat apua.

Ei ole järkeä eikä myöskään laillista potkia sairaita, vanhempia (yli 40 vuotiaita) ihmisiä pois saamasta hoitoa, jota he kipeästi tarvitsevat. Heillä saattaa olla lapsia kotona,

jotka vielä tässä vaiheessa ovat terveitä.

Olen kuullut, että potilaat ovat uhanneet itsemurhilla, jos heidän hoitonsa lopetetaan.

Päätös päästä ensiksi eroon pitkäaikaisista potilaista on tehty politiikan ylimmillä tasoilla. Mielenterveystoimistojen johto ja työntekijät on sitoutettu ja pakotettu toimimaan päätöksen mukaan, vaikka he itse eivät koe päätöstä ja toimintaa oikeaksi ja lailliseksi. He pelkäävät omien työpaikkojensa puolesta ja tekevät kuten käsketään.

Nyt on saatava selville näiden päätösten takana olevat poliitikot ja virkamiehet ja saattaa heidät vastuuseen asiasta. Päätökset ovat laittomia. Ei sairaalta saa eväitä hoitoa. Tätä laittomuutta on harjoitettu tässä maassa jo tarpeeksi. Vain todelliset raukat, sortajat ja kiusaajat voivat iskeä heihin, jotka vähiten pystyvät itseään puolustamaan. Muistakaa taannoinen lasten kouluruoan supistamisyritys.

Syrjäytyminen eli syrjäyttäminen ja sen myötä mielenterveyden ongelmat, tuloerot ja köyhyys tulevat vain lisääntymään tulevaisuudessa Suomessa jo koko Euroopassa kaikkien tutkimusten mukaan. Kovan politiikan taktiikkana maahanmuuttajia otetaan ihmiskilviksi, jotta kansa purkaisi vihansa maahanmuuttajiin, eikä oikeisiin syyllisiin eli kovan politiikan harjoittajiin.

Mielenterveystoimistot ovat siis alkaneet toimia samalla lailla kuin ylläneet yritykset, mutta saneeraavat ulos sairaita potilaita, työntekijöiden sijaan.

Olen myös huolissani mielenterveystoimistojen henkilökunnan

osaamisesta ja pätevytydestä. Jos et ole tosi sairas, "tarpeeksi hullu", et kuuleman mukaan pääse psykologille tai psykiatrilta, vaan sinua "hoitaa" sosiaalityöntekijä, sairaanhoitaja tms.

Näihin asioihin on puuttettava nyt ja rajusti. Muuten siitä tulee ensin hyväksyttävää toimintaa, ja se tulee vain laajenemaan. Ketkä olisivat seuraavat vuorossa olevat pois potkittavat, millä alalla tai sektorilla? Ovatko vakavasti fyysisesti sairaat jo "muka priorisoinnin", tuhon politiikan kohteena?

Onko kansa tästä asiasta tietoinen? Entä, kun asia tulee omalle tai läheisen kohdalle? Lopulta se tulee koskettamaan lähes jokaista tässä yhteiskunnassa. Hoidetaanko Suomessa todellakin kohta vain enää rikkaat ja vain yksityisen sektorin puolella? Mistä muut saavat sinne rahat? Maksusitoumus sosiaalitoimistosta? Miten näiden sairaiden ihmisten pitäisi nyt toimia, jotta he eivät jää hoidotta?

Mielenterveystoimistot yrittävät työntää sairaita ihmisiä nyt myös kirkolle, jolla ei kuitenkaan ole tarvittavaa hoitokoulutusta, eikä uskoakseni resurssijakaan ottaa hoitaakseen Helsingin satoja tai tuhansia mielenterveyspotilaita.

Onko tätä samaa mielenterveystoimistojen pois potkimislinjaa jo muissa Suomen kaupungeissa ja paikoissa?

"Kevään valo"

## Hengen hedelmät

Viitaten Revanssissa 1/2009 olleeseen mielipidekirjoitukseen "Ihmisen arvo löytyä alas".

Kirjoittajan tarina on varmasti täyttä totta. Tiedän sen sairaalatyössä olleena. Suomessa on psykiatrien mafia sekä sähköinen tietokanta, jota "hyväveliseura" pitää ihmisten tietämättä. Kun sinne saa merkinnän, on yhtä kuin lainsuojaton.

Jonkin tahon pitäisi selvittää, mitkä seuraukset psykiatrien lausuntoista seuraa. Kuinka tulet leimatuksi tietokantoihin, vaikka lausunnot sisältävät muunneltua totuutta, paikkansapitämättömyyttä, kuten tämäkin henkilö mielipidepalstalla kirjoittaa.

Ainakin kymmenen vuotta on ollut käytäntönä, että eläkekakemukseen pitää saada "psykiatritointi", ja tämä lausunto pitää huolen siitä, että tämän jälkeen missään oikeuslaitoksessa et tule oikeutta saamaan. Eikä ketään kiinnosta selvittää, mistä oikein on kyse. Yli puolet Suomen kansasta on psykiatrisia.

Omalla kohdallani oli työpaikkakiusaamista. Lähes 30 työvuoden jälkeen minut siirrettiin toiselle osastolle lomalla ollessani. Siirtoon en suostunut. Nousin taistelemaan lakisääteistä oikeuksistani työnantajaani vastaan. Työssäni ei ollut huomauttamista jäädessäni lomalle.

Tuohon aikaan varhaiseläkeikä oli 55 vuotta. Siirtoa ei peruttu, alkoi eläkehaku. Vaadittiin psykiatripuolen lausunto, koska olin virkasuhteessa. "Psykiatritointi" piti tapahtua, jotta tulisin eläkeluokkaan.

Erehdyin pari kertaa erään psykiatrin eteen. Hän näytti lääkekäytäntää, tarjosi lääkkeitä – en huolinut. Erehdyin lausumaan, että jos ihmiset saisivat oikeutta, ei psykiatrilta lääkkeitä siinä määrin tarvittaisi. Hän vastasi, että suutari psykiatrin lestinään. Käski katsomaan peliä.

Puhui hirvenmetsästyksistä. Olin muka sooloillut. Kirjoitti sairauslomaa. Olisi varannut ajan seuraavalle kerralle. Ilmoitin ottavani yhteyttä, jos tarvitsisin. En ole tarvinnut ketään psykiatrilta.

Kiinnostuin tarkistamaan rekistereitäni. Rekistereissäni löytyy eläkepäättökseen jälkeen yli 60 "persoonallisuushäiriökenttä" tämän lääkärin kirjaamana: "epävakaa persoona narsistisen piirtein". Eläketallenteilla löytyy myös ammattitauti-ilmoitus: hengitystie, silmät, nenä -altistesairaus muuttuikin persoonallisuushäiriöksi.

Kantelut on jätetty tutkimatta. Tietojen siirrossa virheellisyyskäsiä ym.

"Monien puolesta"

## Köyhän rinnalla

Raamattukin opettaa, kuten monen tuntemassa laulussa: "Köyhällä ei ole ystävää".

Kuka asettuisi köyhän rinnalle? Tuskin kukaan! Lenin yritti asettaa köyhien rinnalle, mutta tuskin huomasi hypänneensä Neuvostoliiton johtajaksi. Kun Stalin sitten otti vallan, tiedämme, minkä kurjuuden hän valtioille tuotti ja kansalle.

Stalin oli kaikkea muuta kuin köyhä, joten enpä ala perustamaan köyhien mielisairaiden puoluetta. Menkööt rahat niille, joille ne kuuluu. Kääntäkööt he selkensä mielisairaaloissa sorjettuille veljilleen.

Mielisairaaloissa syötetään lääkkeitä kuin koirille muroja. Kukaan hoitajista ei ikinä suostuisi ottamaan

pilleriäkään. Samoin koiran hoitajat eivät suostuisi maistamaan koiransa ruokaa.

Kumpi sitten on onnellisempi, koira vai mielisairas? Uskallan väittää, että koira, vaikka niitäkin pidetään häkissä. Mielisairas voikin ymmärtää häkissä olevaa koiraa, jos on itse ollut vankeudessa.

Koittakaa nyt hyvät ministerit keksiä jotain muuta kuin nykyiset suljetut osastot. Samanlaisia kusi-päitä, kuin potilaat sairaalassa ovat, kulkee vapaalla jalalla tuhansia!

Pasi Hellepöläinen  
Kokemäki

## Miten selvisin masennuksestani

Paljon on ollut puhetta ihmisten työkyvystä ja eläkkeistä yms. Kerrompa omakohtaisen tarinan siitä, miten selvisin masennuksen syöveistä työkykyiseksi.

Työpaikkani oli kiireinen, stressaava, mutta monipuolinen. Työpaikallani oli myös kiusaamista ja nokkimisjärjestystä. Siellä oli myös mukavia ihmisiä, jotka eivät puhuneet kenestäkään selän takana, lohduttivat ja olivat läsnä.

Sairastuin kuitenkin. Masennuksen oli syvä. Ei ollut elämänhalua. Olin kuin pystyyn kuollut.

Kuitenkin sain jostain voimaa ja olin tiiviissä yhteydessä työterveyshuoltoon, mielenterveystoimistoon, esimieheni ja työsuojeluun koko sairauteni ajan. Olin myös yhteydessä työtoverini, joka oli läsnä ja innotti paranemiseen. Häneltä sain tukea ottaakseni yhteyttä työsuojeluun ja työterveyshuoltoon, jota kautta myös esimieheeni.

Kävimme aika-ajoin keskustelujia yhdessä: työterveyshoitaja, esimies, työsuojeluvaltuutettu, kiusaajani (ei olisi ollut tarpeen, koska tavat eivät muuttuneet eikä keskusteluissa tulit mitenkään ilmi, että hän sabotoi minua). Mutta muuten kaikki keskustelut tulivat minun parhaakseni ja pysyin koko ajan mukana, mitä töissä tapahtuu ja mitä minulla on odotettavissa töihin paluun jälkeen.

Toiveeni otettiin kiitettävästi huomioon, ja onneksi minulla oli ymmärtävä esimies – nuori, vastaläpännyt yhteiskuntatieteiden maisteri, mutta hän oli kuitenkin niin osaa ja empaattinen.

Työtoverini kanssa kävin keskustelujia puhelimitse, kävin työpaikalla hänen luonaan sekä kävimme yhteisellä päiväkävillä. Tämä työtoverini oli myös tukenani silloin, kun jouduin sairaalaan.

Minusta tuli kuin tulikin työkykyinen. Kuitenkin myöhemmin katsoin

parhaakseni vaihtaa työpaikkaa, ja esimieheni oli vaihdoksessa suurena apuna. Olin todella syvällä, mutta myös oma toimintani auttoi minua paranemiseen kuten myös tämä työtoverini ja koko organisaatio.

Kaikkilla ei tietysti ole yhtä hyvin, mutta sietäisi mieltä sitä, olisiko tällaisissa tapauksissa sijaisista apua, jotka palkataan paikkaamaan sairauslomalaisten töitä. Mielestäni sijainen olisi avainasemassa pitämään yhteyttä masentuneeseen ja esimiehen voisi aika-ajoin soittaa sairauslomalaistalle ja kysellä kuulumisia.

Mutta sairaudesta voi kyllä parantua työkykyiseksi. Joillekin sopii varmaan osa-aikainen työ ja jatkossa kokopäiväinen. On niin paljon mahdollisuuksia lievittää kynnystä palata työelämään.

Pirjo Sorsa-Turunen

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

## Potilasta ei kuunnella

Yleensä psyykkisesti sairastuneet saavat keskusteluapua mielenterveyshoitajalta ja tarvittavan hoidon psykiatrialta, johon kuuluu sopivan lääkityksen löytäminen. Jossain sairauden vaiheessa on paljon lääkkeitä, mikä voi aiheuttaa lihohista ja muita ruumiillisia vaivoja, kuten diabetesta, verenpainetauti ym. Silloin tarvitaan tavallisella yleislääkärillä käyntiä.

On hyvin yleistä, että lääkäri, katsottuaan potilaspaperista, että kysymyksessä on psykiatri, ei pyri antamaan potilaille kokonaisvaltaista ja tilannetta auttavaa hoitoa, vaan vähättelee potilaan vaivoja eikä kuuntele potilasta, ja siten hoitaa potilasta väärällä periaatteella. Potilas ei tule näin oikealla tavalla kuulluksi ja terveyden hoito hänen kohdallaan heikkenee.

Hänelle lyödään kaksi kertaa suurempi taakka kannettavaksi, ja kuinka te luulette, että hän jaksaa yksin? Tuskin lääkäri ja hoitajat tulevat hänen rinnalleen. Psykiatrialla ei ole, mene tiedä, ketään rinnalla, hänen tunnetusti kärsivät monesti yksinäisyydestä. Sinnittele siinä siten huonon hoidon ja turvattoman olon kanssa päivästä toiseen.

Ja lääkkeet maksavat, joskus hyvinkin paljon. Totuushan on, ettei huonotulaisia suomalaisia hoideta yhtä hyvin kuin hyvätulaisia. Me mielenterveyskuntoutujat olemme sillä tavoin huonossa asemassa, että emme saa aina tarvitsemaamme apua.

"Eräs mielenterveyskuntoutuja"

## Päällikön nuija

Haluan ottaa kantaa presidentti M. Ahtisaaren hyväntekeväisyyskonsertiin huutokaupattavaksi lahjoittamaan "lahjaan". Mitä merkitystä on lahjoittaa joku afrikkalaisen päällikön nuija huutokaupattavaksi Suomessa? Kuka siitä on kiinnostunut? Jos sen joku kohteliaisuudesta muutamalla eurolla ostaa, mitä merkitystä sillä, kun varojen tarve on todella suuri. Tuskin itseni noloksi vastaanottajien puolesta!

"Heleena"

Presidentti Martti Ahtisaaren Kaveria ei jätetä -hyväntekeväisyyskonsertiin lahjoittama päällikön nuija herätti mielenkiintoa alusta asti. Netissä siitä tarjottiin enimmillään 5 000 euroa. Nuija myytiin lopulta Tampereen tapahtumassa 7 000 eurolla.

Revanssin toimitus

## Irti läheisriippuvuudesta

Minä olin riippuvainen sinusta äiti – ja sinä minusta. Mutta kun sinua ei enää ollut, takerruin ystäviini niin, että rasitin, kuormitin heitä. Olin aina soittelemassa. Taisin olla puhelinterroisti. Nyt sen paremmin ymmärrän.

Mutta aika teki tehtävänsä, ja sairaalassakin tuli käytyä. Irtautuminen, itsenäistyminen vaati vuosia. Vuosien työtä, että kasvoin ensin irti äidistä ja napanuora vihdoin katkesi. Oli pakkokin.

Monia suruja, kamalia kokemuksia. Ääretöntä tuskaa, äiti. Ja vihdoin minä pääsin jaloilleeni.

Ja ystävät. Pysyivät rinnallani. Aina. Mutta hekin väsyivät, ja heidän täytyi ottaa etäisyyttä. Liika oli liikaa. Olin äärettömän pahoillani ja pyysin heiltä anteeksi.

Ja niin minä opin, kasvoin. Vahvistuin ja tuskan jälkeen vähän itsenäistyinkin. Itkin ja itkin vielä monet itkut.

Mutta nyt olen saanut apua, ja tarvitsen apua edelleenkin. Ja tarvitsen ystäviä. Mutta ystävät ovat ystäviä ja hoitajat hoitajia. Ja nyt ymmärrän, mitä läheisriippuvuus on. Sitä voi melkein verrata symbioosiin.

Ja nyt, tänään, minä puolestani voin olla ystävilleni tuki ja se olkapää, johon nojautua. Ei sitä koskaan tiedä, miten asiat lopulta menee.

Minulle on syntynyt halu auttaa, ymmärtää toisia paremmin. Antaa hyvän kiertää. Sen, jonka teiltä sain. Ja olla optimistinen, kaikesta huolimatta. Ja ennen kaikkea nähdä pieni valo ulottuvillamme.

"Paula"

## Väkivallan uhan alla

Jatkuvan väkivallan uhan alla eläminen on kamalaa, vaikka useat aggressiiviset uhkailut jäävätkin onneksi uhkailuiksi. Varsinkin miehen ego tuntuu usein kärsivän herkästi.

Paljon olen aikaani viettänyt onnellisten parien kanssa, mutta myös romaanien rakastamat onnettomat rakkaudet olen nähnyt sivusta.

Näkyvämmänä läskinä olen toki aika vaaraton, mutta kaikkien kanssa en ole silti onnistunut sovussa olemaan. Kaikilla, kun ei tunnu kirjossa käymisestä huolimatta olevan läheskään sama arvomaailma.

Satu Ranne

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



### KATSO MITÄ HINTAAN SISÄLTYY !!!

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

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

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

### LISÄMAKSULLISIA HOITOJA :

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

Tilaa koko matkaohjelma alla olevista numeroista

### Matkan hinta :

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

Ilmoittautumiset pikaisesti, viimeistään 19.8 mennessä :



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

# Uudet tutkimusmenetelmät auttavat psykkisten sairauksien ymmärtämisessä

Teksti: Esa Ronkainen

Haastattelin Turun yliopiston psykiatrian professori Jarmo Hietalaa, jonka erikoisaloja ovat Biologinen psykiatria, psykofarmakologia, psykoosit, skitsofrenia sekä aivojen toiminnallinen kuvantaminen ja positroniemissiotomografia, PET.

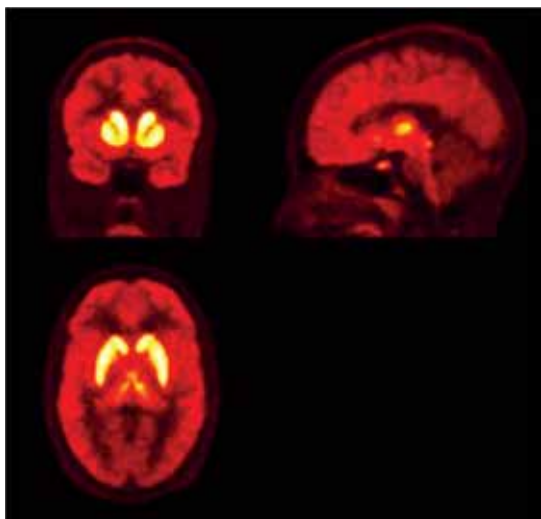
Tässä haastattelussa käsitellään uusien tieteellisten tutkimusmenetelmien mm. PET-kameran tuomia uusia mahdollisuuksia psykiatristen sairauksien ymmärtämisessä. Eriytisesti aivotutkimus ja neurotiede tarjoavat täysin uusia näköaloja psykiatriassa.

RONKAINEN: Bleuler otti ensimmäisenä Burghölzissä Zurichissä käyttöön diagnoosin skitsofrenia. Sitä ennen puhuttiin dementia praecoxista eli ennenaikaisesta tylsistymisestä. Mitä skitsofrenian diagnostiikka tähän asti on ollut?

HIETALA: Emil Kraepelin jakoi mielisairaudet maanisdepressiiviseen sairauteen ja dementia praecoxiin, joista jälkimmäinen tarkoitti nykyistä skitsofreniaa. Hän perusti diagnoosin havaintoihin eli observaatioihin, mutta myös taudin kulkuun. Maanisdepressiivinen sairaus oli ennusteeltaan parempi kuin skitsofrenia. Kraepelin arveli psykoosilla olevan pääosin biologisen alkuperän.

## Psykoanalyysin kohtalo

RONKAINEN: Onko psykoanalyysi perusteltavissa nykyisen tutkimuksen valossa?



Psykoosilääkkeiden vaikutuskohtia aivoissa. Dopamiini D2 reseptorien jakauma ihmisaivoissa PET-menetelmällä kuvattuna. Hiili-11 leimattu FLB 457-niminen merkkiaine sitoutuu dopamiinireseptoreihin kuten psykoosilääkkeetkin. Reseptorit näkyvät kuvassa keltaisena ja punaisena ja niitä on eniten aivojen syvissä osissa.

HIETALA: On toki. Kysymys on todellakin eri tulkinnoista ja perusidean kehittelystä. Osin myös siitä, että samoista asioista on puhuttu eri nimillä.

RONKAINEN: 1990-luvulla filsofiassa eri koulukuntien kieli oli niin erilaista, että minkäänlainen keskustelu ei ollut enää mahdollista. Viime aikoina asiat ovat

kuitenkin muuttuneet ja kukin on ottanut vaikutteita sieltä, mistä on nähnyt tarpeelliseksi.

HIETALA: Asia on juuri näin. Nykyinen psykiatrinenkin tutkimus pyrkii laaja-alaisuuteen. Se tutkii keskushermoston kehitystä, biologian ja psykologian vuorovaikusta. Monella potilaalla on taustalla erilaista traumatisoitumista, ja

mm. tutkitaan miten se vaikuttaa keskushermoston kehitykseen, käyttäytymiseen, ajatteluun ja tunne-elämään.

RONKAINEN: Olen lukenut, että ohimolohkoepilepsia on lähellä skitsofreniaa.

HIETALA: Kyllä samanlaisia oireita voi olla. Epilepsia vaan ilmenee selvästi kohtauksittain ja siinä todetaan aivojen sähköisen toiminnan muutoksia EEG-tutkimuksissa.

## Dopamiini-teoria

RONKAINEN: Mitä uutta tietoa PET-kameratutkimus on tuonut skitsofreniasta. Olen lukenut, että Turussa on todistettu ns. Dopamiini-teoria, eli että skitsofreenikon aivojen dopamiini-aineenvaihdunta ei ole normaalia.

HIETALA: PET-tutkimuksen etu on, että voidaan tutkia suoraan erilaisia välittäjäainejärjestelmiä. Välittäjäaineita on ainakin 150. Dopamiini on vain yksi niistä. On pystytty todistamaan, että skitsofreenikoilla dopamiini-välittäjäainejärjestelmä on yliherkkä. Ja tämä ilmenee stressitilanteissa. Dopamiini säätelee mm. liikkeitä ja motivoitua käyttäytymistä.

RONKAINEN: Aikaisemmilla neurolepteillä oli pahoja sivuvaikutuksia.

HIETALA: Eivät mitkään näistä lääkkeistä ihanteellisia olleet. Jotkut eivät aiheuttaneet liikesivuvaikutuksia, mutta saattoivat aiheuttaa

ruokahalun lisääntymistä ja painon nousua. Nykyiset lääkkeet eivät aiheuta niin paljon sivuvaikutuksia, mutta paljon parannettavaa niissäkin on.

RONKAINEN: Olen kuullut erilaisia tarinoita klooripromatsiinin keksimisestä?

HIETALA: Ranskalainen kirurgi Laborit kokeili klooripromatsiinia alun perin nukuksilääkkeenä. Sittemmin sen antipsykootin vaikutus havaittiin psykiatrien toimesta.

RONKAINEN: Ystäväni, joka oli 41 vuotta mielisairaanhoidtajana, sanoi että hän muistaa ne ajat ennen neuroleptejä. Silloin ihminen saattoi vaipua eläimen tasolle. Neuroleptit olivat hänen mukaansa edistysaskel.

HIETALA: Merkittäväntä tässä oli se, että ne potilaat jotka olivat suljetuissa laitoksissa ja saivat neuroleptilääkitystä, pääsivät osittain ulos laitoksista ja myös psykososiaaliset hoitokeinot alkoivat kehittyä. Neurolepteillä oli kuitenkin merkittäviä sivuvaikutuksia, joista nyt on päästy aika pitkälle eroon lääkekehityksen kautta.

RONKAINEN: Psykoanalyysi painottaa lapsuuden merkitystä. Mitä mieltä olet tästä?

HIETALA: Sinänsä pitää paikkansa, pitkäaikaisella traumatisoitumisella on merkitystä mm. keskushermoston muovautumiseen.

## Tunne itsesi

RONKAINEN: Lause: ”tunne itsesi” oli Delfoin oraakkelin luolan yläpuolella.

HIETALA: Itsensä tunteminen on tärkeää toipumiselle.

RONKAINEN: Sano vielä mitä on PET-tutkimuksen valossa skitsofrenia? Mitä on bipolaarinen mielialahäiriö ja onko syömishäiriöissäkin kyse melkein samasta asiasta?

HIETALA: Tutkimus on vielä alkuvaiheessa ja joitakin palasia tiedetään välittäjäainejärjestelmistä ja aivojen toiminnasta. Tyypillistä näille tutkimuksille on suuri yksilöiden välinen vaihtelu. Osalla skitsofreenikoista on häiriöitä dopamiini-välittäjäainejärjestelmissä, mutta on potilaita, joilla sitä ei ole. Aivotutkimusten eräänä tavoitteena on myös se, että pystyttäisiin ennustamaan kuka sairastuu ja kuka ei.

RONKAINEN: Vammalan psykiatrian klinikan ylilääkäri Jari Seppälä sanoi, että selitykset ovat vielä karkeita.

HEIKKILÄ: Kyllä ne ovat karkeita, vaikka oikeaan suuntaan ollaan menossa. Merkittävää tietoa on kyllä lupa odottaa, koska menetelmät ovat niin tarkkoja. Tutkimus tällä alueella on niin vilkasta, että läpimurtoa ainakin itse odotan.

Esa Ronkainen

**KESÄTARJOUS! Nuorison ja nuorekkaiden aikuisten suosimat, laadukkaat t-paidat nyt pakettihintaan.**

**PERUSPAIDAT à 17 EUROA**

I hear voices (musta) XL,XXL

Kiintiöpaholainen (musta) S,M,L,XL,XXL

Terveet ei tuljota (musta) S,M,L,XL,XXL

Olen paikalla en läsnä (musta) S,M,L,XL,XXL

**LADY FIT -MALLIN PAIDAT à 20 EUROA**

I hear voices (violeetti) S,M,L,XL

I hear voices (musta) S,M,L,XL

Free and happy (violeetti) S,M,L,XL

Olen paikalla, en läsnä (violeetti) S,M,L,XL

Paidat voi tilata joko ennakkolaskutuksella tai postiennakkolla.

ENNAKKOLASKUTUS: Paitatilaaksesi jälkeen saat laskun, jonka maksettuasi toimitamme sinulle tilaamasi paidat. Hintaan lisätään postimaksu: 1-2 paitaa 3 €, 3 tai enemmän paitaa 9 € lähetys.

POSTIENNAKKO. Lähetykseen lisätään postimaksun lisäksi postiennakkomaksu 3,65 €.

Paitojen tuotto käytetään Mielenterveyden keskusliiton vapaaehtoiseen mielenterveysyöhön.

**VALITSE KOLME sinulle mieleistä paitaa – MAKSAT VAIN KAHESTA (edullisin paita veloituksetta).**

**TILAUSOSOITE:** Mielenterveyden keskusliitto  
Maie Puusaar  
Ratakatu 9, 00120 Helsinki

Tilauksen voi tehdä myös sähköpostitse: maie.puusaar@mtkl.fi

Mielenterveyden keskusliitto

# Uusia kirjoja

## Runoja läheisistä ihmisistä



Julianna Tihinen ja Eila Hurnasti, lapsi ja mummo, ovat tehneet runokirjan, joka kertoo elämästä ja läheisistä ihmisistä.

Kirjassa yhdistyvät lapsen tarkkanäköisyys ja vanhemman naisen elämäkokemus.

Kirjaa voi tiedustella osoitteesta Eila Hurnasti, Alapelontie 1 A 3, 90460 Oulunsalo, puh. 044 5365 5000.

## Irti oravanpyörästä



Tuulenpesä on kertomus viittäkymmentä ikävuottaan lähestyvältä mieheltä, jonka elämää on lapsesta saakka varjostaneet mielenterveysongelmat.

Hän on elänyt valheellista, jopa hengenvaarallista kulisielämää. Apu löytyy kuitenkin viime tipassa.

Tiedustelut: Viktor Kärki, viktor.karki@pp4.inet.fi.

## Vaikean elämän tarina



Lapsi rakasta, anteeksi annal on vaikean elämän tarina, mutta samalla selviytymiskertomus. Se on syntynyt lyhyistä novelleista ja muistelmista päähenkilön, Irenen elämän varrelta.

Kirjaa voi tiedustella osoitteesta Eila Hurnasti, Alapelontie 1 A 3, 90460 Oulunsalo, puh. 044 5365 5000.

## Tunnelmakuvia elämästä



Anja Hannulan runokirja Elämän kosketus sisältää tunnelmakuvia elämästä.

Kirjan hinta on 10 euroa, ja sen voi ostaa Kotkan Infosta tai tekijältä: puh. 040 745 3528, Siirinraitti 1 as 23, 48600 Kotka.

## Naisen elämäнкаaari



Eija Hahlin runokokoelma Taipuu elämäni pimeydestä valoon kuvaa naisen elämänavaiheita lapsen tarkkanäköisyydellä ja vanhan viisaudella.

Hinta on 10 euroa

**Tiedustelut:**  
Mielenterveyden keskusliitto





# MIELENTERVEYS MESSUT 2009

17.–18.11.2009 Wanha Satama, Helsinki

## Parempaa palvelua

Tule vahvistamaan osaamistasi mielenterveyspalveluista ja katsomaan yhdessä tulevaisuuteen. Asiantuntemuksen jatkuva kehittäminen on välttämätöntä, jotta pystymme vastaamaan mielenterveysalan muuttuviin haasteisiin. Seminaareissa voimavarasi uudistuvat. Messut tarjoavat monenlaisia mahdollisuuksia tavata kollegoja ja verkostoitua.

Messujen aikana on D-salissa runsaasti ohjelmaa: musiikkia, Hyvän mielen bingoa ja yhteislaulua sekä kirjailija-vierailuja. Emäntänä toimii laulaja, juontaja Tarja Jyväskylä. Tiistaina lisäksi HAUSKAN MIELEN ILTA – verkostoitumistilaisuus.

Katso yleisöluennot ja oheishjelma netistä [www.mtkl.fi](http://www.mtkl.fi)

Mielenterveyden  
keskusliitto  
yhteistyö-  
kumppaneineen

### SEMINAARIT ti 17.11.2009

- 1** **MASENNUKSEN TORJUNTA 2010-LUVULLA** – ajoissa auttamista ja osallisuuden vahvistamista  
09.00 Puheenjohtajan avaus  
Teija Honkonen, pääsihteerä, Masto-hanke, sosiaali- ja terveysministeriö
- 09.15 Toimiva masennuksen hoitomalli – terveyskeskuksen ja erikoissairaanhoidon yhteistyötä  
Maria Vuorilehto, lääkintöneuvos, sosiaali- ja terveysministeriö
- 09.45 Tartutaan nuoren masennukseen – opiskeluterveydenhuollon haasteita  
Kristina Kunttu, Yhteisöterveyden ylilääkäri, Yliopilaiden terveydenhoitosäätiö
- 10.15 Kommenttipuheenvuoro  
Timo Kontio, edunvalvontasihteerä, Suomen Ammatti Opiskelevien liitto SAKKI ry
- 10.25 Virkistystauko  
10.35 Työterveyshuolto masennuspotilaan työkykyä tukemassa  
Leena Ala-Mursula, ylilääkäri, Condia Oy
- 11.05 Kommenttipuheenvuoro  
Jouni Järvinen, varapuheenjohtaja, Mieli Maasta ry
- 11.15 Yhteinen keskustelu  
11.30 Seminaari päättyy

### 2 UUTTA KIRJALLISUUTTA MIELESTÄ – Mieli-kirjasarja

- 11.45 Puheenjohtajan avaus  
Sanna-Mari Hovi, kustannuspäällikkö, Editio Oy
- 11.50 Kirja: Masennus  
Aku Kopakkala, kirjailija, johtava psykologi, Mehiläinen
- 12.20 Kirja: Yksinäisyys  
Vesa Nevalainen, kirjailija, psykologi
- 12.45 Seminaari päättyy

### 3 KOKEMUKSELLISUUS HYVÄN PALVELUN MITTARINA

- 13.00 Puheenjohtajan avaus: Mieli 2009 -suositukset  
Kristian Wahlbeck, tutkimusprofessori, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos
- 13.30 The importance of expertise by experience in mental health services  
Joanna Fox, Service User and Carer Involvement Co-ordinator, Anglia Ruskin University
- 14.20 Virkistystauko
- 14.30 Kokemustutkimus sosiaalisen innovaationa  
Markku Salo, tutkimuspäällikkö, Mielenterveyden keskusliitto
- 15.00 Kokemustutkijat hoitotyössä  
Klaus Lehtinen, toimialuejohtaja, LT, Pirkanmaan sairaanhoitopiiri
- 15.30 Kokemustutkimustoiminta Keski-Pohjanmaalla  
Tom Stenman ja Susanna Hietala kokemustutkijat
- 16.00 Seminaari päättyy

### 4 MONIOIREISTEN INTEGROIDUT PALVELUT – mielenterveys- ja päihdekuuntoutujien hoito tulevaisuudessa

- 09.15 Puheenjohtajan avaus  
Kajju Yrttiaho, projektipäällikkö, Sininauhaliitto
- 09.20 Psykiatrisen hoitotyön näkökulma  
Sami Pirkola, dosentti, Hus

- 09.40 Pohdintaa päihdetyöstä  
Lasse Murto, dosentti, A-klinikkasäätiö
- 10.00 Näin me sen teimme – kokemuksia integroidusta palvelusta  
Jukka Suurmäki, toiminnanjohtaja & Seija Laine, yksikkövastavaa, Alvi ry
- 10.30 Yhteinen keskustelu  
10.45 Seminaari päättyy

### 5 MILLAISIA OVAT 2010-LUVUN MIELENTERVEYSPALVELUT – ratkaiseeko raha vai laatu?

- 11.00 Puheenjohtajan avaus  
Timo Peltovuori, toiminnanjohtaja, Mielenterveyden keskusliitto
- 11.05 Mielenterveys ja kansallinen sosiaalipolitiikka  
Kari Välimäki, kansliapäällikkö, sosiaali- ja terveysministeriö
- 11.25 Kuntien vastuut, keinot ja mahdollisuudet  
Jussi Merikallio, johtaja, Kuntaliitto
- 11.45 Järjestöjen tulevaisuuden mahdollisuudet  
Hannu Salokorpi, varatoimitusjohtaja, RAY
- 12.05 Kansalaisten tarpeet  
Pekka Sauri, puheenjohtaja, Mielenterveyden keskusliitto
- 12.30 Seminaari päättyy

### 6 MIELENTERVEYSTURVALLINEN TYÖPAIKKA

- 13.30 Puheenjohtajan avaus  
Maija Nyköp, kuntoutuspäällikkö, Mielenterveyden keskusliitto
- 13.40 Masennuksen riskitekijät työssä – esimerkkinä ylikuormitus ja työyhteisöongelmat  
Marianna Virtanen, dosentti, Työterveyslaitos
- 14.10 Työn kuormittavuuden hallinta  
Olavi Parvikkö, ylitarastaja, Työsuojelu-osasto, sosiaali- ja terveysministeriö
- 14.40 Työtä ihmisiksi – henkisen hyvinvoinnin lisääminen työpaikoilla  
Eija Rautakorpi, työllisyyspäällikkö, Mielenterveyden keskusliitto
- 15.00 Seminaari päättyy

### 7 ELÄKKEELTÄ TYÖHÖN

- mielenterveyskuntoutujien uudet mahdollisuudet
- 15.15 Puheenjohtajan avaus  
Ellen Vogt, kehittämisspäällikkö, Valtakunnallinen Työajayhdistys
- 15.20 Eläkkeeltä voi työllistyä  
Jarkko Rintanen, työ- ja koulutusvalmentaja, Jouko Metsi, siistiä
- 15.40 Ajankohtaisia muutoksia työkyvyttömyyseläkkeisiin  
Carita Wuorenjuuri, lakimies, Eläketurvakeskus
- 16.10 Kommenttipuheenvuoro  
Mika Vuorela, koulutusjohtaja, Mielenterveyden keskusliitto
- 16.20 Työvoimatoimiston palvelut eläkkeeltä työllistyvälle  
Kaarina Ruotsalainen, erikoissuunnittelija, Uudenmaan TE-keskus
- 16.40 Mielenterveyskuntoutujien työllistyminen – kyselyn tulokset  
Eija Rautakorpi, työllisyyspäällikkö, Mielenterveyden keskusliitto
- 17.00 Seminaari päättyy

### SEMINAARIT ke 18.11.2009

- 8** **MAAILMA VAATII, PÄÄ HAJOAA** – keinoja nuorten tukemiseksi  
09.00 Puheenjohtajan avaus  
Seppo Soine-Rajanummi, päällikkö, Mannerheimin lastensuojeluliitto
- 09.10 Hyvinvointi päihdekasvatuksen näkökulmana  
Jenni Helenius, suunnittelija, Mannerheimin lastensuojeluliitto
- 09.40 Nuoren kommenttipuheenvuoro  
Satu Korkeamäki
- 09.50 Koukussa nettiin  
Sanna Harakkamäki, mediakasvatuksen suunnittelija, Mannerheimin Lastensuojeluliitto
- 10.20 Kaikkein kaunein tyttö  
Natali Lintala, näyttelijä
- 10.40SYMÖSHÄIRIÖSTÄ SELVIYTYMINEN  
Marika Savukoski, kasvatustieteiden tohtori (KT)
- 11.10 Elämä raitilleen – Nuorten miesten syrjäytymisen ehkäiseminen  
Esa Nordling, pSt, kehittämisspäällikkö, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos
- 11.40 Kommenttipuheenvuoro  
Tia Lindström, Elämä raitilleen -ohjaaja, Itäisen sosiaalisen keskusliitto
- 12.00 Seminaari päättyy

### 9 SKITSOFRENIA

- päivitä tietosi
- 13.00 Puheenjohtajan avaus  
Tiina Johansson, kuntoutusjohtaja, Mielenterveyden keskusliitto
- 13.05 Ensipsykosisin varhaistunnistaminen  
Tarja Svirskis, LT
- 13.40 Psykoottisten häiriöiden esiintyvyyden alueelliset erot Suomessa  
Jonna Perälä, tutkija, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos
- 14.15 Prinssessa – erilainen menestysjä Kellokosken ja Nikkilän sairaaloiden kuulusan potilaan tarina  
Arto Halonen, elokuvaohjaaja
- 14.30 Skitsofrenian uudet hoitomuodot  
Heikki Nikkilä, LT, apulaisyliääkäri, HYKS Psykiatria
- 15.15 Yhteinen keskustelu  
15.30 Seminaari päättyy

### 10 TYÖYHTEISÖN HENKISET MENESTYSTEKIJÄT

- eväitä riittävän hyvään työhön
- 09.00 Puheenjohtajan avaus  
Anita Järvelin, aluejohtaja, Mielenterveyden keskusliitto
- 09.05 Kutsunusta vai leipää – hyvä työ aatteellisuuden ja palkkatyön rajapinnalla  
Tapio Aaltonen, valmentaja, TM, Novetos Oy
- 09.35 Kommenttipuheenvuorot  
Anita Järvelin, aluejohtaja, Mielenterveyden keskusliitto  
Tiina Saarela, työalasihteerä, Kirkkohallitus
- 09.50 Mieli lamassa – miten kohtaan lamapuheen työssäni  
Markku Laitinen, työnohjaaja, Novetos Oy
- 10.10 Hyvinvointia työyhteisöön – työyhteisön keinoja hyvinvoinnin lisäämiseksi  
Eeva Pitkämä, tutkimusjohtaja, Novetos Oy
- 10.30 Seminaari päättyy

### 11 HENGELISSYYS MIELENTERVEYDEN TUKENA

- 10.45 Puheenjohtajan avaus  
Kirsti Aalto, rovasti, Kirkon sairaalasielunhoidon keskus
- 10.50 Uskonnolliset harhat  
Seppo Viljamaa, sairaalapastori
- 11.10 Hengellisyys hoitotyössä  
Marja Aho, diakonissa, Helsingin seurakuntayhtymä
- 11.30 Maailmankatsomuksellinen piiri  
Mielenterveysyhdistys
- 11.40 Mitkä arvot meitä ohjaavat?  
Paneelikeskustelu mukana mm. Ilkka Haavisto, projektipäällikkö, EVA ja Raili Gothoni, lehtori, Diak, Leena Raitanen, varapuheenjohtaja, Mielenterveyden keskusliitto
- 12.30 Seminaari päättyy

### 12 VÄLITTÄMISTÄ JA VASTUUTA

- kriisissä olevan perheen tukeminen
- 13.30 Puheenjohtajan avaus  
Olli Rauhala, kuntoutussuunnittelija, Mielenterveyden keskusliitto
- 13.40 Vastuunkantaminen kumppanuutena  
Jukka Mäkelä, lastenpsykiatri, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos
- 14.10 Vanhempana perheen kriisissä  
Saara Kinnunen, erityistason perheterapeutti
- 14.40 Perheen kommenttipuheenvuoro  
Kerttu Juusola & Timo Harju, kokemuskouluttajapariskunta
- 15.00 Seminaari päättyy

### 13 EPÄONNISTUMISEN KAUNEUS – vahvista taitojasi työssä menestymiseksi

- 15.15 Puheenjohtajan avaus  
Mika Vuorela, koulutusjohtaja, Mielenterveyden keskusliitto
- 15.20 Innostu ja innovatiivinen asenne  
Taryn Thomasén, sosiaalityöntekijä, Hgin sosiaalivirasto, työnohjaaja, Ratkes ry
- 15.50 Narratiivinen työskentely – lähdetä matkalle kohti rikasta identiteettiä  
Anna-Kaisa Tukiola, tutkijasosiaalityöntekijä, Sosiaalialan kehittämiskeskus, Socca, Ratkes ry
- 16.20 Yhteinen keskustelu  
16.30 Seminaari päättyy

### ILMOITTAUDU SEMINAARIIN

Seminaarin hinnat:  
1 päivä 170 euroa, 2 päivää 230 euroa  
Opiskelijat ja eläkeläiset -50 % (kiintiö)  
Ryhmät: joka 5. seminaari-Ilmoittautuja ilmainen seminaarilippu. Edellyttää vähintään viiden henkilön yhteis-ilmoittautumista ja yhteislaulusta.

Seminaarilippuun sisältyy näyttelyyn tutustumisen, yleisöluennot ja tietoisuus.  
Ilmoittautuminen: koulutusta@mtkl.fi  
www.mtkl.fi/mielenterveysmessut  
puh. (09) 565 7730, faksi (09) 565 77 334

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

## Runoja

Kun katsoin Riinaa,  
näin kesän kukan,  
viattoman ja ihanan,  
silmissään avautuvat terälehdet,  
virvoittava aamukaste,  
kesäyön siniharmaa taivas.  
Tanssin hänen kanssaan valssin  
enkä unohda sitä koskaan.

Seppo Jolkkonen

Teen matkan aurinkoon  
kuoleman uhallakin  
tai ehkä juuri siksi.  
Vielä kerran lämpöä  
ja kukkien tuoksua,  
kanarialintujen liverrystä  
ja lämpimänä hohkaavaa tuulta.  
Uuden kesän puraisu  
paljaalle iholle,  
laineen liplatus  
pakenevia jalkoja vasten.  
Ihanaa on elää  
kesänsä etukäteen,  
olkoon vaikka viimeinen.

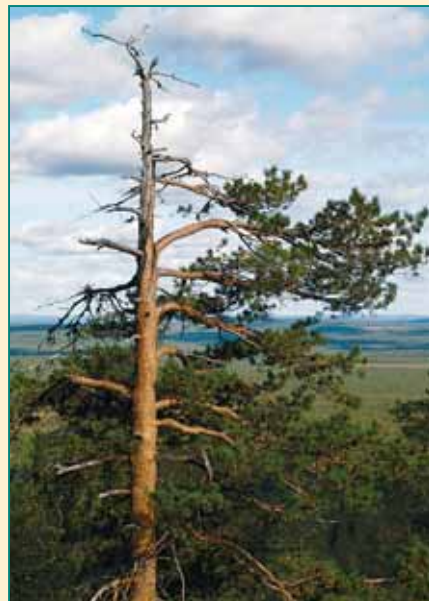
Eila Hurnasti

Kurre-poika vikkelään  
pensaikkoon nyt hypähtää.  
Mikä lienee vaara tuo,  
lähellä on metsää, suo.  
Onko jänis vaiko näätä,  
joka tuolla nostaa päätä?  
Äiti-kurre varoittaa,  
vaaran luota karkottaa.  
Näin miettii kurre itsekseen,  
miksi turhaan piiloon meen.

Julianna Tihinen

Rakkauksissakin minä  
kuljen aina  
voittamattomassa kaipuussa  
ja sanon –  
suurella ja  
kuljen ja kuljen

Eija Hahl



KUVA: ISMO LAUKKARINEN

Mieli-sarja

EDITA

Mieli-sarja – uusi kirjasarja mielen hyvinvoinnista

*Mieli-sarjan* kirjat kertovat yleistajuisesti mutta alan ammattilaisten äänellä ja kokemuksella jokaista meitä koskettavista mielenterveyden asioista. Luotettava ja asiantunteva tieto helpottaa vaikeidenkin asioiden ymmärtämistä ja käsittelemistä sekä auttaa niissä eteenpäin. Sarjan ensimmäiset kirjat ovat ilmestyneet: **Vesa Nevalainen** kirjoittaa yksinäisyydestä ja **Aku Kopakkala** masennuksesta.

22 € / kpl

+ postitus- ja käsittely-  
kulut 5 euroa / tilaus

### TILAUKSET

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

### KIRJATILAUKSENI

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

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

Sukunimi

Etunimi

Katuosoite

Postinumero ja -toimipaikka

Puhelinnumero

Vastaan-  
ottaja  
maksaa  
postimaksun

**KäsiKädessä**-lehti

Tunnus 5000901

00003 VASTAUSLÄHETYS

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

EDITA



Mielenterveyden  
keskusliitto

Kaipaako seuraa lenkille, juttukaveria, kirjeystävää tai jopa elämänkumppania?

Revanssin ystäväpalstalta voit löytää elämäsi kaipaamasi ihmisen.

#### ILMOITTAJA

Revanssin 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.



KUVA: KANSI KÄRRHÖ

1. Hei Sinä luotettava, rehellinen, hellä mies n. 55-62 vuotta. Täällä nainen, joka odottaa sinulta kirjettä tositarkoituksella. Elenen yksinäni, mutta kun yksin ei ole hyvä olla. Olen rakastava, hyvätahtoinen ja lämmin ihminen, kun se oikea kohdalle sattuu. Ehdän polta ja käytä alkoa? Olisi mukava löytää vielä se oikea elämänkumppani, jonka kanssa olisi hyvä olla, vaikka koko loppuelämä.  
21/Odotan sinua

2. Hei, olen 26-vuotias kotkalaismies. Haluan tutustua 25-30-vuotiaaseen naiseen tositarkoituksella. Harrastan musiikin kuuntelua, elokuvien katsomista ja uintia. Valokuva olisi kiva.  
22/Antti

3. Hei, etsin kirjeenvaihtokaveria Uudeltamaalta. Olen ristiverinen, siniset silmät ja aika lyhyehkö tumma nainen, 155/85. Harrastan lenkkeilyä, lukemista ja koti-iltoja. Olen luotettava ja rehellinen. Olen ollut sairaseläkkeellä melkein 20 vuotta, mutta aikomus olisi joskus tehdä osa-aikatöitä. Toivon, että olet 40-60 vuotta. Etsin vähän vanhempaa miestä. Toivottavasti sinulla on samat

harrastukset. Voit kirjoitella minulle kuulumisia itsestäsi.  
23/Odotan kirjettäsi pian

4. Hei 40-46-vuotias, kissoista ja lapsista tykkäävä, luotettava, tumma mies. Kirjettäsi odottaa 42-vuotias neljän lapsen äiti täältä Porin suunnalta. Kuva ois kiva. Varma vastaus.  
24/Lapsirakas

5. "Oopperahevistä" pitävä mies etsii naista. Tuloni ei oo paikkakuntasidonnaisia, mutta epäilen viihtyisinkö Etelä-Suomessa. Mielenrauha kuuluu myös tavoitteisiin. Puh. 040 417 2657.  
25/Kylmä kohtalo lämmin sydän

6. Hei, olen 40 vuotta vanha kuntoutuksessa oleva mies. Etsin kirjeenvaihtoseuraa ikäisistäni naisista. Harrastan musiikin kuuntelua ja mopolla ajelua.  
26/Kesä -69

7. Olen 36-vuotias nuorimies Vaasasta. Harrastan kitaransoittoa, säveltämistä, sanoittamista ja esiinnyinkin pienimuotoisissa tilaisuuksissa soittaen ja laulaen ja runojani lausuen. Runojani on myös julkaistu. Olen urheilullinen, lihaksikas, 168cm pitkä ja painoa

löytyy 97kg. Huom! Mutta kaikki ei ole vatsan kohdalla, bodia löytyy. Sairastan maanisdepressiota, mutta välillä olen hyvässä kunnossa. Toisinaan olen vähän masentunut, etenkin talvisin. Poltan, juon jonkin verran – yritän lopettaa. Olen uskossa Jeesukseen. Kivat naiset 22-42v, ottakaa yhteyttä!!! Tommi Ukonaho, Vaasa, puh. 040 442 231. E-mail: Taze1@jippii.fi.  
27/Tommi

8. Etsin ystäväksi vapaata, lapsetonta, 35-50-vuotiaista, Taijanimistä eläkeläisnaisista. Olen ainoa lapsi. Toivon että sinäkin, jota etsin ystäväksi, olet ainoa lapsi. Harrastan valokuvausta, radion kuuntelua, liikuntaa, karaokea ja koti-iltoja. Ota yhteyttä 55v vapaaseen, lapsettomaan, nuorekkaaseen eläkeläisnaiskumppaniin. Jouko Pitkänen, Saarijärventie 18 E 47, 70460 KUOPIO. Puh. 017 261 8064.  
28/Jouko

9. Hei! Olen naimaton, 33 vuotta täyttävä naisihminen ja yksinäinen. Etsin kaveriksi tavallista ja kilttiä miestä. Toivon, että olet mieluiten 30 vuotta täyttänyt. Olen iloinen, jos vastaat ja meistä voi tulla ystävät. Harrastan savitöitä ja rakastan maalla olemista. Pidän musiikin harrastamisesta!!! Maalaan tauluja.  
29/Hiljaisuutta rakastava neitsyt-nainen Helsingistä

10. Minä olen 38-vuotias mies. Asun Pieksämäellä. Haluan kirjeenvaihtoon 35-49-vuotiaitten nuorten kaunoikaisten kanssa. Sinun paikkakuntasi voi olla Itä-Suomi. Olen huumorintajuinen, ujo, poltan, en juo. Sinä saisit olla huumorintajuinen, ois kiva jos et joiisi. Minulla kyllä löytyy myös auto. Sinulla ei välttämättä tarvitse olla ajokorttia. Harrastan myös

matkustelua ja musiikin kuuntelua. Sinun harrastuksillasi ei ole väliä. Musiikkimakuni on laidasta laitaan, sinun musiikkimaulla ei ole niin väliä. Yhteydenotot puhelimeen: 050 340 6682/Jouni.  
210/Jouni

11. Olen 53v nainen. Etsin miehestä aluksi kirjeystävää. Oletan uskollinen, hellä, raitis ja koirista pitävä mies. Harrastan käsitöitä, lueskelen kirjoja, ulkoilen ja täyttelen ristinanehtäviä. Olen kuntoutuja ja palaamassa töihin tai koulutukseen. En kapakoi, mutta tupakoin.  
211/Ainako yksin?

12. Olen 51-vuotias mies Keski-Suomesta. Harrastan ulkoilua, lukemista ja matkustamista. Olen eläkkeellä psyykkisistä syistä. Olen 170cm pitkä ja hoikka. Sinä kiva nainen, kirjoita.  
212/Leijona

13. Yksinäinen 39v nainen etsii ystävää 39-47-vuotiaasta, rauhallisesta ja herkästä, mutta silti tasapainoisesta naisesta tai miehestä. Olen eläkkeellä. Harrastukset: lukeminen, ulkoilu, ristikon ja koti-illat. Olen Oulusta.  
213/Yksinäinen

14. 32v yksinäinen, huumorintajuinen, mukava, kiltti ja ujo mies Hämeestä hakee tositarkoituksella raitista naista elämänkumppaniksi ja ystäväksi. Minulla on kissoja ja harrastan kitaransoittoa, musiikkia ja elokuvia. Odotan kovasti kirjeitä tai s-postia: Mikko77@jippii.fi.  
214/Näinkö sinut löydän

15. Hei! Täällä miehen iän (50v) saavuttanut lahtelainen mies. Harrastan mm. hiihtämistä ja sulkapalloa. Sinä 40-55-vuotias eteläsuomalainen nainen. Kirjoita minulle, jotta voimme tavata ke-

sän merkeissä. Olen eläkkeellä ja voin kohtuullisen hyvin.  
215/Kumppanuus

16. Ok-talossa Kauhajoella asuva 37v mies etsii puolisoa joka on vaatimaton. Soita klo 08-22 välillä numeroon 040 419 4841. Näkymättömällä numerolla ei voi soittaa. Jos en vastaa, laita viesti.  
216/Halipula

17. Olen 53v yksin asuva, perheettömän nainen ja myös eläkkeellä psyykkisten syiden takia. Toivon keskustelua ja kirjeenvaihtokaveria sinusta samanlainen nainen tai mies. Olen Itä-Suomesta.  
217/Olen ystäväsi aina

18. Hei olen 34-vuotias poikamies Raisiosta. Etsin 20-38 -vuotiaista lapsetonta naista tositarkoituksella. Sairastan skitsofreniaa ja minulla on paniikkihäiriöitä. Harrastan sählyä ja jalkapalloa. Olen huumorintajuinen, kiltti, rehellinen, avoin, sinisilmäinen ja vaaleatukkainen mies.  
218/TP

19. Minä olen 38-vuotias mies. asun pieksämäellä. Haluan kirjeen vaihtoon 35-49 vuotiaitten nuorten kaunoikaisten kanssa. Sinun paikkakuntasi voi olla Itä-Suomi. Olen huumorintajuinen, ujo, poltan, en juo... Sinä saisit olla huumorintajuinen, ois kiva jos et joiisi. Minulla kyllä löytyy myös auto... Sinulla ei välttämättä tarvitse olla ajokorttia... Harrastan myös matkustelua, musiikin kuuntelua. Sinun harrastuksilla ei ole väliä... Kuuntelen miellelläni: musiikkimaku on laidasta laitaan... Sinun musiikkimaku ei niin väliä... Yhteydenotot puhelimeen: 0503406682/Juoni  
219/Juoni



KUVA: KANSI KÄRRHÖ

## RAY:N RAHOITTAMAT KUNTOUTUSKURSSIT 2009

### ALUEELLISET:

#### Otetta elämään pitkään sairastaneille, Rovaniemi

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

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

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

#### Keinoja omaan kuntoutumiseen –työkirkkurssi, Rovaniemi

28.9.-12.12.2009, Rovaniemen aluekeskus  
Hakuaika päättyy 28.8.2009

#### Kuntoutuminen ja muutos-kuntoutuskurssi, Helsinki

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

#### Kuntoutuminen ja muutos, Pajulahti, Turku

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

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

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

#### Otetta elämään pitkään sairastaneille, Keski-Suomi

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

#### Otetta elämään pitkään sairastaneille, Turku

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

### VALTAKUNNALLISET:

#### Miesten kurssi

1.osa 10.-15.8.2009, Hyvärilän matkailukeskus  
2.osa vuonna 2010  
Hakuaika päättyy 26.6.2009

#### TOIMINNALLISET KURSSIT

#### Valokuvauskurssi

22.-28.8.2009, Hotelli Airisto-Strand, Parainen  
Hakuaika päättyy 26.6.2009  
Omavastuu 100 euroa

#### Laulun kautta voimia ja iloa elämään

24.-29.8.2009, Studio Lauri Leinonen, Ristiina  
Hakuaika päättyy 26.6.2009  
Omavastuu 100 euroa

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. Hakemus palautetaan hakujan päättymiseen mennessä osoitteeseen:

Mielenterveyden keskusliitto  
Kuntoutus  
Ratakatu 9  
00120 Helsinki

## KELAN RAHOITTAMAT KUNTOUTUSKURSSIT 2009

### Otetta elämään -kuntoutuskurssi pitkään sairastaneille

Kelan kurssinrot 34206, 34400, 34203, 34396)

#### KENELLE

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

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

**KURSSIEN TAVOITTEENA ON** - säilyttää ja parantaa kuntoutujien toimintakykyä kuntoutussuunnitelman tavoitteiden mukaisesti  
- löytää uusia keinoja kuntoutumisen edistämiseksi  
- kehittää kykyä laatia omaa elämää koskevia tavoitteita  
- tarjota mahdollisuus harjoitella vuorovaikutustaitoja

- kehittää valmiuksia toimia arkielämän eri tilanteissa.

#### KUSTANNUKSET

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

#### KURSSIAJAT JA PAIKAT:

1. osa 24. – 29.8.2009, Kuntoutumiskeskus Ylläs-Saaga, Ylläs  
2. osa 1. – 6.2.2010, Kuntoutumiskeskus Ylläs-Saaga, Ylläs  
3. osa 5. – 9.7.2010, Kuntoutumiskeskus Ylläs-Saaga, Ylläs  
Hakuaika päättyy 22.5.2009

### Otetta elämään -kuntoutuskurssi nuorille aikuisille

(Kelan kurssinrot 34401, 34209)

#### KENELLE

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

#### KURSSIEN TAVOITTEENA ON

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

#### KUSTANNUKSET

- kurssi on Kelan rahoittama ja kuntoutujille maksuton  
- Kela korvaa matkakustannuksista jälkikäteen omavastuun ylittävän osan (9,25 ) halvimman kulkuneuvon tariffien mukaan  
- mikäli työstä poissaolon vuoksi

aiheutuu ansionmenetystä, voi kurssijalta hakea kuntoutusrahaa Kelalta.

#### KURSSIAJAT JA PAIKAT:

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

**Mielenterveyden keskusliiton kurseille haetaan täyttämällä Kelan kuntoutushakemuslomake Ku102**

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

**Molemmat lomakkeet tulee allekirjoittaa.**

**Hakemus liitteenä toimitetaan hakujan päättymiseen mennessä alla mainittuun osoitteeseen:**

**KUNTOUTUS**  
Ratakatu 9, 4. krs  
00120 Helsinki

**Puh. (09) 565 7730**  
**Fax (09) 565 77333**  
**www.mtkl.fi**  
**Lisätietoja:**

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

# Tanssiva mieli

**Kulttuuripäivät 16.–18.10.2009 Jyväskylässä**

Taidenäyttelyitä: Hyvän mielen galleria esittäytyy

Seminaari: Kulttuuri henkisen hyvinvoinnin tukena

Työpajat: mm tanssi, videotyöpaja ja Touhu TV, kirjoittaminen, luova toiminta

Elokuvaa, runoja, laulua, tanssia...

Yhdistysväellä on mahdollisuus esittää omaa ohjelmaa: lausuntaa, laulua, pieniä näytelmiä yms. Yhteydenotot tässä asiassa 30.6. 2009 mennessä: Helena Koskelo-Suomi, puh.050 362 7637 tai sähköpostilla helena.koskelo-suomi@mtkl.fi.

Ohjelma ja hinnat tulevat kesäkuussa Mielenterveyden keskusliiton nettisivuille [www.mtkl.fi](http://www.mtkl.fi)

Lisätietoja myös Revanssissa 3/2009, joka ilmestyy syyskuussa.

Tervetuloa!

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

Mukana myös  
Taiga Matto!



KOVI-TSALLI HALÉN



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 tilajahinnasta.

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: \_\_\_\_\_



Vastaa-  
ottaja  
maksaa  
postimaksun

**KäsiKädessä**

**Vastauslähetyks**

**Tunnus 5000901**

**00003 Helsinki**