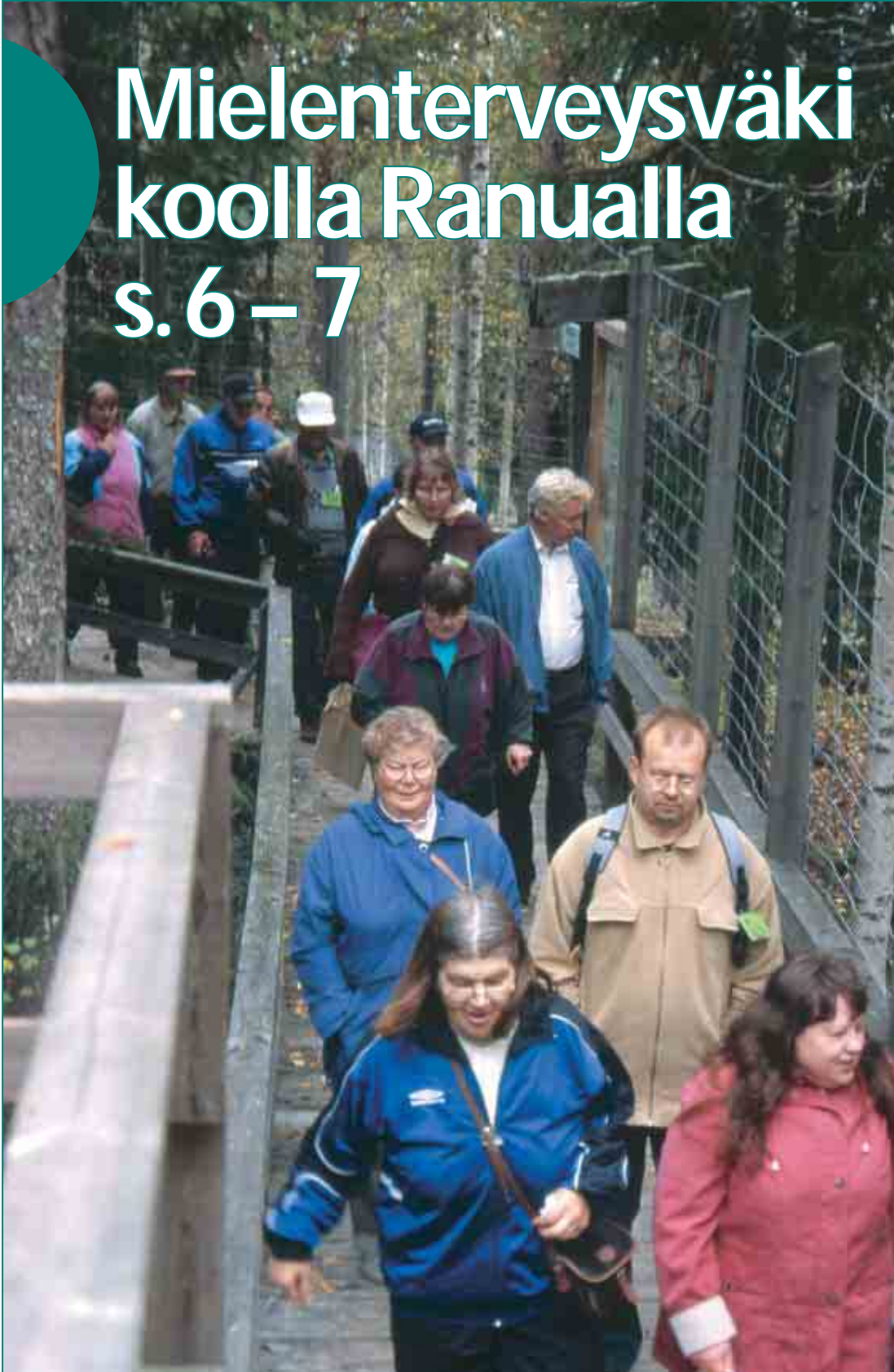


Revanssi

EI HULLUMPI LEHTI

MIELENTERVEYDEN KESKUSLIITON JÄSENLEHTI 4/2004

Mielenterveysväki koolla Ranualla s.6 – 7



* J Q6 1 *

Kirja
ammattillisesta
kuntoutuksesta
s.3



Mielenterveys-
viikko lähestyy
s.4 – 5



Kuntoveturi
Karkussa
s.8



Ensi vuoden
kuntoutus-
kurskien alustava
suunnitelma
s.19



Mielenterveyden
keskusliitto

Malmin kauppatie 26
00700 Helsinki
Puh. (09) 351 600
Fax (09) 351 4364

www.mtkl.fi

Mielenterveyden keskusliiton jäsenlehti

ILMESTY
4 kertaa vuodessa

PÄÄTOIMITTAJA
Timo Peltovuori
timo.peltovuori@mtkl.fi
Puh. (09) 3516 0100,
0500 438 858

TOIMITUSSIIHTEERI
Ismo Laukkari
ismo.laukkari@mtkl.fi
Puh. (09) 3516 0106,
040 866 7429

KANNEN KUVA
Ismo Laukkari

TAITTO
Textime Oy

TUOTANTO
Uusimaa Oy, Porvoo 2004

ISSN 1458-4522

LEHTIEN AINEISTOPÄIVÄT
1/2005 17.1.
Lehti ilmestyy viikolla 7

2/2005 14.3.
Lehti ilmestyy viikolla 15

3/2005 15.8.
Lehti ilmestyy viikolla 37

4/2005 10.10.
Lehti ilmestyy viikolla 45

AINEISTOT OSOITTEELLA
Revanssi
Mielenterveyden keskusliitto
Malmin kauppatie 26
00700 Helsinki
ismo.laukkari@mtkl.fi

ILMOITUSMYNTI
Katja Honganmäki
Satakielentie 6 – 10 B 5
58200 Kerimäki
Puh. (015) 543 105
Fax (015) 543 190
katja.honganmaki@kolumbus.fi



JULKAISIJA
JA KUSTANTAJA



Mielenterveyden keskusliitto

Malmin kauppatie 26
00700 Helsinki
Puh. (09) 351 600
Fax (09) 351 4364

www.mtkl.fi

Ei kenenkään lähimmäinen?

Psyykkisesti sairastunut ihminen joutuu yhä kantamaan oireidensa lisäksi kanssaihminen kovien asenteiden taakkaa. Monen mielestä sairastuneen paikka on sairaalassa suljetulla osastolla pois silmistä ja mielistä.

Chilen potilasjärjestön toiminnanjohtaja Jorge Toro kävi kesällä Suomessa. Hän tutustui täällä mm. palvelujärjestelmäämme. Toron mielestä Suomessa on ruhtinaallisesti palveluita verrattuna Chileen. Hän antoi tunnustusta Mielenterveyden keskusliitolle kuntoutujien vahvana

valtakunnallisena järjestönä. Selolaista kun vasta ollaan luomassa Chilessä. Toron mielestä meillä kuitenkin Chilen tavoin sivuutetaan asiakkaat vielä liian helposti palveluiden suunnittelusta. Sivuuuttamisen syynä lienee käsitys mielenkuntoutujien kyvyttömyydestä toimia itse tarvitsemiensa palveluiden parhaana asiantuntijana.

Siksi meilläkin keskustelussa valitettavasti puhutaan usein vain määrästä ja vähemmän laadusta. Palveluiden 'hyvyys' ymmärretään julkisten viranhal-

tijoiden, hoitopaikkojen ja hoitolaitosten määrinä. Hoitajien väyessä järjestelmämme on kyvytön tunnistamaan ja ottamaan käyttöönsä jo olemassa olevia voimia eli asiakkaiden omaa osaamista. Tältä pohjalta päädytään helposti vaatimaan vain lisäresursseja eli uusia virkoja eikä tunnusteta uuteen, asiakkaiden voimavaroihin perustuvaan hoitokulttuuriin siirtymisen välttämättömyyttä.

Yksityisten palveluiden tuottajien, kansalaisjärjestöjen, kuntien ja sairaanhoitopiirien tulisi yhdistää voimansa vastuullisen



toimintajärjestelmän kehittämiseksi. Meidän olisi uskallettava luopua hoitokulttuurista, jossa kirjanoppineet rakentavat keskenään kuntoutuspalveluita sairastuneille. Enemmän tilaa olisi saatava kulttuurille, jossa palveluita rakennetaan mielenkuntoutujien kanssa yhdessä. Ihan niin kuin koko yhteiskuntaammekin tulisi rakentaa yhdessä – kansalaisina ja lähimmäisinä.

Timo Peltovuori
päätoimittaja
toiminnanjohtaja

Chilen potilasjärjestö CORES ja Mielenterveyden keskusliitto yhteistyössä

Skitsofreniaan sairastuminen on täällä Chilessä samanlaista kuin Suomessaakin. Väestöstä meillä sairastuu noin prosentti skitsofreniaan. Myös muita mielen sairauksia on aivan samoin kuin Suomessa. Myös sairastumisen aiheuttamat yhteiskunnalliset ongelmat ovat samanlaisia. Lähio- maisten on opittava tuntemaan ja hyväksymään myös se, mitä sairastuminen merkitsee koko muulle perheelle. Yleensä perheet häpeävät sairastunutta. Ennakkoluulot yhteiskunnassamme ovat kovia.

Ihmisoikeudet ovat jakamattomia

Olemme täällä Chilessä vasta tiedostaneet mielen sairauksien vaikutuksia ihmisen elämään. Utta on se, että nykyään meilläkin puhutaan toipumisesta, mutta myös sairastuneena elämässä selviytymisestä. Ajatus siitä, että myös sairastuneen elämä voisi olla onnellista, tuntuu monesta chileläläisestä kuitenkin vielä vieraalta. Chilessä tarkastellaan ihmisiä vielä sairauden synnyttämien oireiden kautta. Vaikka tiedäm-

me näin tapahtuvan muuallakin maailmassa, niin haluaisimme silti olla tulevaisuudessa mallimaa, jossa myös psyykkisesti sairastuneilla on täydet ihmisoikeudet. Oikeudenmukaisessa yhteiskunnassa on kaikilla oltava ihmisoikeudet tai niitä ei ole sitten kenelläkään.

Suomen matkallani Mielenterveyden keskusliiton vieraana oivalsin, että maailmassa on mahdollista edetä oikeaan suuntaan. Huomasin, että teillä Suomessa on ratkaistu monta sellaista ongelmaa, jotka meillä ovat yhä ratkaisematta. Ehkä tärkein havaintoni liittyi chileläläisten julkisen ja yksityisen terveydenhuollon työntekijöiden asenteisiin. Havaitsin ne vertailussa vielä aika takapajuisiksi ja pessimistisiksi.

Suomalaisessa hoitojärjestelmässä mielestäni ainakin yritetään kunnioittaa psyykkisesti sairastuneiden ihmisoikeuksia. Se, että kuntoutujat ovat oma-toimisesti olleet rakentamassa omaa järjestöään ja se, että he itse puolustavat oikeuksiaan, on myös kuntoutumisen kannalta tärkeää. Se on myös yhteiskunnallisesti merkittävä asia. Ihmisil-

le ei voi vain antaa ihmisoikeuksia, ne on myös itse hankittava.

Vinkkejä Suomesta

Pienenä, mutta tärkeänä toimenpiteenä sovelsimme suomalaista T-paitakampanjaa Chileen. CORES käynnisti kuntoutujien vastuulla toimivan kilpailun, jonka tarkoituksena on valita 10 eri tekstiä, jotka painamme uusiin T-paitoihimme osana Zerostigma-kampanjaamme. Kilpailu on ollut todella menestys. Suorapuheisia ja humoristisia tekstejä on tullut paljon aiheista, jota aikaisemmin olivat täysin vaiettuina.

Lokakuun lopussa täällä Chilessä pidettävän kansainvälisen Psykiatrian ja Neurologian kongressin yhteydessä CORES tulee esittämään "Kuntoutujien oikeuksien julkilausuman". Samoin ehdotamme yhteistyötä kaikille paikallisille ja alueellisille lähio- maisten ja potilaiden järjestöille. Tarkoituksenamme on luoda koko valtakunnan kattava rekisteri, josta löytyisivät kaikki mielenterveysalan järjestöt, palvelut sekä kunnalliset ja hallituksen kuntoutusapurahat. Tällainen valta-



kunnallinen rekisteri on Chilessä puuttunut.

Puheenjohtajan nuija oli paras innovaatio

Ehkä mielenkiintoisin ja sym- paattisin asia Suomesta oli se nuija, jonka Mielenterveyden keskusliiton johto lähetti järjestöllemme lahjaksi. Luovutimme sen CORESin puheenjohtajalle, psykiatri Eduardo Duranille. Arvokasta tässä lahjassa oli se, että se on suomalaisen järjestötyön osaamisen symboli sekä monien kokousten ja tärkeiden päätösten todistaja. Nyt se tulee olemaan tärkeä osa meidänkin järjestö- me kehittymistä ja voimistumista. Samalla se muistuttaa meitä siitä, ettemme ole yksin täällä maapallolla. Meillä on yhteistyökumppani yhtä pohjoisessa Suomessa kuin me olemme etelässä täällä Chilessä.

Jorge Toro
toiminnanjohtaja
CORES, Chile

PAAVO - palvelutarpeen itsearvointimenetelmä mielenterveyskuntoutujille

TEKSTI JA KUVAT: JUKKA HIISSA

PAAVO on internetissä täytettävä lomake, jossa jokainen mielenterveyskuntoutuja voi kartoittaa ja tulostaa oman avuntarpeensa. Se on suuri askel kohti asiakaslähtöisiä mielenterveyspalveluja. Tämä kartoitus on hyvä väline yksilöllisen hoito- ja palvelusuunnitelman laatimiseksi ja sehän useimmilta mielenterveyskuntoutujilta tällä hetkellä puuttuu.

Lomake jakaantuu kuuteen osaan. Perustietojen jälkeen kartoitetaan tuen tarve kotona, tuen tarve kodin ulkopuolella, sosiaalisen ja psyykkisen tuen tarve, arvio palvelujen tarpeesta, toimeentulo ja sosiaaliturva sekä kuntoutustarve. Jokainen kysymys on suunniteltu ja harkittu tarkkaan ja arviointi tapahtuu pääasiassa asteikolla 0-3.

Kysymysten määrä on mielenterveyskuntoutujille tarkoitettuna lomakkeessa huomattavasti pienempi kuin vammaisille ja vanhuksille tarkoitetuissa lomakkeissa. Tähän on tarkoituksellisesti pyrittykin, jotta kuntoutajat jaksaisivat täyttää sen.

PAAVO eli vammais-, mielenterveys-, ja vanhushuolteen käyttäjien palvelujen itsearvointimenetelmä on Invalidiliiton koordinoima verkostoprojekti,

jossa on mukana mielenterveyspalvelujen ja vanhushuolteen käyttäjien etujärjestöt Mielenterveyden keskusliitto ja Vanhustyön keskusliitto sekä kattava joukko näiden alojen toimijoita.

Hankkeen tarkoitus oli tuottaa internetissä toimiva lomake, jonka palvelujen käyttäjät täyttävät itse tai ammattihenkilön avulla.

Palvelun käyttäjä tuntee tarpeensa

Menetelmän lähtökohtana on, että palvelujen tarvitsija on oman palvelutarpeensa asiantuntija. Itsearviointilomake auttaa järjestelmälliseen ja kattavaan avuntarpeen kirjaamiseen ja näkyväksi tekemiseen. Lomakkeen avulla asiakas voi myös arvioida, kuinka hänen nykyisin saamansa palvelut vastaavat hänen tarpeitaan. Tulostettavan yhteenvedon pohjalta asiakkaan on helpompi keskustella tilanteestaan ja osallistua esimerkiksi palvelusuunnitelman tekemiseen.

Verkostohankkeessa käytännön sovellusta kehittävät tahot edustavat menetelmän tulevia käyttäjiä. Menetelmän kehittäminen vaatii asiakkaan asiantuntemuksen hyödyntämistä ja moninaista ammattitaitoa sekä käytännön kokemusta näistä asiakasryhmistä, jotta menetelmä palvelisi juuri heidän tarpeitaan ja niiden arvioimista.

PAAVO - palvelutarpeen itsearvointimenetelmä perustuu asiakaslähtöiseen palvelutarpeen arviointiin.

Hanke perustuu Sosiaali- ja terveyshuollon tavoite- ja toimintaohjelman 2000-2003 (TA-TO) linjauksiin (STM). Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus Stakes on valmistellut asiantuntijana laatusuosituksen vanhus- ja mielenterveyspalve-

luille sekä vammaisten henkilöiden asumis- ja palveluilla. Näiden laadinnan yhteydessä tuli esiin tarve kehittää menetelmä joka mittari yksilölliseen palvelutarpeiden arviointiin.

Paavo saatava nopeasti käyttöön

Minulla on ollut kunnia olla mukana Mielenterveyden keskusliiton edustajana projektin ohjausryhmässä. Minut kutsuttiin siihen kuntoutussuunnitelijamme Markku Lehdon tilalle, joka siirtyi eettiseen ryhmään.

Pidän tärkeänä että projektin päättymisen jälkeen mielenterveyspalvelujen käyttäjille kehitetty PAAVO-lomake otetaan Mielenterveyden keskusliiton huomaan, sillä Mielenterveyden keskusliiton on pidettävä huolta myös niistä kuntoutujista, jotka

eivät siihen oman sairautensa vuoksi itse pysty. PAAVO on siihen oiva apuväline.

Nyt on yhteiskuntamme kaikkien mielenterveyssektorilla toimivien intressiryhmien edun mukaista saada PAAVO nopeasti laajaan käyttöön kunnissa, mielenterveystoimistoissa ja psykiatrisissa hoitoyksiköissä. Tämä koskee siis palvelujen käyttäjiä, tuottajia ja erityisesti maksajia.

Kun mielenterveystyö suunnitellaan järkevästi, koituu siitä suunnattomat säästöt kansantaloudelle vähentyneinä sairauspoissaoloina, keskimääräisen eläkeiän pidentymisenä ja lisääntyneenä hyvinvointina, mikä on hyväksi niin henkilölle itselleen ja kuin hänen työteholleen.

PAAVO avataan yleisölle vuonna 2005.



Jukka Hiissa ja Emma-kissa testaavat Paavo-itsearvointimenetelmää.

Uusi kirja ammatillisesta kuntoutuksesta



Mielenterveyden keskusliitto on julkaissut kirjan Opintie työelämään - näkökulmia mielenterveyskuntoutujien ammatilliseen kuntoutukseen.

Julkaisu kuvaa mielenterveyskuntoutujille suunnatun ammatillisen kuntoutuksen kokonaisuutta keskittyen erityisesti koulutuksen tarjoamiin mahdollisuuksiin.

Kirjan hinta on 15 euroa. Sen ovat toimittaneet Satu Veijalainen ja Mika Vuorela.

Liitto syynissä



Mielenterveyden keskusliiton sisäiset tarkastajat kävivät tutkimassa liiton papereita elokuussa. Kuvassa vasemmalta Maarit Ahtiainen (Laitila), Jyrki Nieminen (Tampere) ja Pentti Koivu (Hyvinkää). Koivu tarkastaa liiton pöytäkirjat ja Nieminen ja Ahtiainen tarkastavat liiton tilit. Sisäiset tarkastajat kokoontuvat 2-3 kertaa vuodessa.

Älä unohda läheistäsi



Mielenterveysviikon teemana on tänä vuonna **Älä unohda läheistäsi**. Mielenterveyden keskusliitto korostaa, että ketään ei tulisi jättää yksin. Yhteydenpito omaisiin ja läheisiin, sukulaisuussuhteet ja ystävyysuhteet ovat jokaiselle tärkeitä. Näin on varsinkin silloin, kun omat voimat uhaavat loppua.

Psykiatrisessa sairaalahoidossa on vuosittain noin 30 000 suomalaista, useimmat heistä joitakin viikkoja tai kuukausia. Erilaisissa kuntoutus- ja hoitokodeissa asuu

4000 – 5000 kansalaista. Useimmille heistä se on pitkäaikainen tai jopa pysyvä ratkaisu.

Psyykkisistä sairauksista toipuminen vie pitkän ajan. Läheisillä ei useinkaan ole voimia kulkea rinnalla, jos toipuminen vie vuosia, kun omasta elämästä selviämisenkin voi joskus olla rankkaa.

Tästä huolimatta toivoisi, että ketään ei unohdetai laitokseen tai kuntoutuskotiin. Vaikka kuntoutuja asuisi omassa asunnossa, sinnekään ei ketään pitäisi jättää aivan yksin. On tärkeää tulla kutsutuksi mukaan, vaikka ei jaksaisi aina olla mukana.

Suomen suurin mielenterveysalan tapahtuma

Mielenterveysmessut 2004 on vuoden suurin mielenterveysalan koulutus- ja näyttelytapahtuma. Messut järjestetään 18.–20.11.2004 Helsingin Messukeskuksessa.

Mielenterveysmessut on suunnattu mielenterveys- ja päihdealan ammattilaisille, alan päätäjille, mielenterveyspotilaille, kuntoutujille, omaisille ja henkisesti hyvinvoinnistaan huolehtiville kuluttajille.

Seminaarien suunnittelu on laajan yhteistyön tulos. Mukana ovat olleet Mielenterveyden keskusliiton lisäksi Stakes, Suomen Mielenterveysseura, Omaiset mielenterveytyön tukena keskusliitto, Kirkkohallitus, Ryhmätyö ry, Finlands Svenska Psychosociala Centralförbundet sekä Psykologiliitto.

Laaja näyttely

Näyttelyssä ovat mukana alan järjestöt ja viranomaiset, kuntoutus- ja hoitomuodot, koulutus ja kurssit, julkaisut, elämäntilintaa lisäävät tuotteet ja palvelut sekä muut alan tuotteet ja palvelut.

Näyttelyihin tutustumisen lisäksi messuvieraat voivat seurata tietoisuuksia ja yleisöluentoja.

Samaan aikaan Helsingin Messukeskuksessa pidetään myös ParExpo 04 – Apuväline- ja messutapahtuma. Molempiin tapahtumiin voi tutustua samalla pääsylipulla.

Monipuolinen seminaaritarjonta

Messuilla on kaksitoista seminaaria ja kaksitoista yleisöluentoa. Seminaarien aiheet käsittelevät muun muassa työyhteisöä, masennusta ja seksuaalisuutta. Seminaarien aiheina ovat myös lapset, nuoret ja vanhuksat. Mukana on myös ajankohtainen kasosdiagnoosi-kysymys eli lääkkeiden ja päihteiden yhteiskäyttö.

Kynttilät syttyvät itsemurhan uhrien muistoksi

Itsemurhan tehneiden muistopäivänä sunnuntaina 14.11. järjestetään kynttilätapahtumia lähes sadalla paikkakunnalla. Tilaisuuksissa sytytetään kynttilöitä ja muistellaan itsemurhan uhreja sekä osoitetaan tukea heidän läheisilleen.

Mielenterveyden keskusliitto yhteistyökumppaneineen haluaa lopettaa itsemurhiin liittyvän salailun ja häpeilyn ilmapiirin, koska se osaltaan lisää ahdistusta itsemurhaan päätyneen lähipiirissä. Läheisen itsemurha jättää jälkeensä paljon tuskaa, kysymyksiä ja syyllisyyden tunteita.

Kynttilätapahtumia itsemurhan uhrien muistoksi järjestetään

jo kolmannentoista kerran. Kipeän asian esiinnostaminen tilaisuuksien avulla on osaltaan vaikuttanut yhteiskunnalliseen ilmapiiriin ja siihen, että itsemurhasta puhutaan nykyään avoimemmin ja tukea vaikeaan elämäntilanteeseen on paremmin saatavissa.

Helsingissä kynttiläkulkue

Mielenterveysyhdistykset ympäri Suomea järjestävät kynttilätapahtuman itsemurhan uhrien muistoksi. Tapahtumat alkavat useimilla paikkakunnilla kello 18.

Mielenterveyden keskusliitto järjestää yhdessä Mielenterveysyhdistys Helmin kanssa kynttiläkulkueen Helsingissä. Kulkue

kokoontuu Kansallisoopperan amfiteatterille kello 16.45, jossa osallistujille jaetaan kynttilät. Omiakin kynttilöitä voi ottaa mukaan.

Kulkue lähtee liikkeelle kello 17 ja kulkee ratsupoliisien johdattamana Oopperatalolta Töölönlahden rantaa ja Mannerheimintietä pitkin Kiasman eteen, jonne kynttilät lasketaan.

Kello 17.30 UMO:n pasunistit esittävät kappaleen Vanha virsi Taalainmaalta, jonka jälkeen Mielenterveyden keskusliiton aluejohtaja Henri Rinkinen avaa tilaisuuden. Sen jälkeen pidetään hetken hiljaisuus itsemurhan uhrien muistolle. Lopuksi lauletaan UMO:n pasunistien säestämänä yhteislaulun Kari Rydmanin Niin kaunis on maa.



► Mielenterveysmessuille odotetaan taas tuhansia kävijöitä. Kuva edellisiltä messuilta, jotka järjestettiin vuonna 2002.

Mielenterveysviikon tapahtumakalenteri

Mielenterveyden keskusliiton jäsenyhdistykset järjestävät mielenterveysviikolla erilaisia tapahtumia ympäri Suomen. Tuoreimmat tiedot löydät nettisivuiltamme www.mtkl.fi.

Hämeenkyrö

Hämeenkyrön Sarastus ry järjestää:

Su 14.11. klo 18.00 kynttilöiden sytyttäminen itsemurhan tehneiden muistolle Hämeenkyrön kirkolla
 Ti 16.11. klo 10 - 15 avoimet ovet Sarastuksen tiloissa: Verhoon, Valtakatu 10, Kyröskoski. Kahvitarjoilu.
 Su 21.11. klo 18.00 estraditaiteilijaopiskelijat Ikaalisista tuovat jouluista tunnelmaa koko kylän väelle. Säestäjänä pianotaiteilija Antti Hyvärinen. Tervetuloa Heiskan Antinsaliin!

Iisalmi

Iisalmen Mielenterveystuki ry järjestää:

Su 14.11. klo 17.30 hiljentyminen itsemurhan tehneiden muistamiseksi Iisalmen Uudessa kirkossa. Kynttiläkulkue lähtee kirkonmäeltä klo 18.00. Kulkueen jälkeen kokoontuminen Louhentuvalla kahville.
 Su 21.11. klo 10.00 rovastikunnallinen mielenterveysviikon kirkkopyhä Sukevalla. Messu Sukevan kirkossa, minkä jälkeen ruokailu srk-talolla.
 Iisalmeista lähtijät, ilmoittautukaa puh. (017) 83351.

Kajaani

Kajaanin Hyvä Mieli ry järjestää:

Su 14.11. klo 18 Kynttilätapahtuma itsemurhan uhrien muistoksi Kekkospuistossa, jonka jälkeen teetarjoilu klo 19 päiväkeskuksesta (Kainuunk. 9).

Ma 15.11. klo 12 Avoimet ovet päiväkeskuksessa. Tilaisuudessa palkitaan Vuoden Hyvän Mielen Teko.

Ke 17.11. Omaisten ilta. Aika ja paikka vielä auki.

Laitila

Laitilan seudun mielenterveysyhdistys LaitSeMiele ry järjestää:

Ti 16.11. klo 18 - 21 Mielenterveys ja päihteet - avoin yleisötilaisuus Laitilan kaupungin valtuustosalissa. Alustajina perhe- ja päihdekliniikan johtaja Arto Kajantola ja psykologi, mielenterveysyksikön johtaja Tita Koski-Stenholm. Musiikkia ja runoja esittää Marko Laihin. Kahvitarjoilu.

Lappeenranta

Lappeenrannan Seudun Mielenterveysyhdistys järjestää:

Mielenterveysviikolla maakuntakirjastossa aiheeseen liittyvä kirjaesittely.

Su 14.11. Kynttilätapahtuma itsemurhan tehneiden muistoksi kävelykatu Oleksilla, Norppapatsaalla, klo 18-19.30.

Su 14.11. ja ma 15.11. Avoimet ovet toimipaikassamme, klo 13-16. Kerromme toiminnastamme ja vastaamme kysymyksiin. Kahvitarjoilu.

To 18.11 Vapaaehtoiskeskus Kuutinkulmassa klo 12-13.30. Kerromme toiminnastamme ja vastaamme kysymyksiin.

Nilsia

Nilsian Virkistys ry järjestää:

Su 14.11. klo 18 kynttilätapahtuma itsemurhan tehneiden muistolle virastotalon portailla. Hartaustilaisuus ev.lut. kirkossa klo 18.30.

Pulkki ja Piippola Siikalatvan mielenterveysyhdistys Suopursut ry järjestää:

Su 14.11. suunnitteilla kynttilätapahtuma Pulkkiin ja Piippolaan yhteistyössä seurakunnan kanssa.
 Ma 15.11. mielenterveysviikon avajaiset Pulkkilan kirjastossa. Mielenterveysnäyttely Pulkkilan ja Piippolan kirjastoissa.
 Pe ja la 19. - 20.11. Taide- luovuus-tapahtuma

Raaha

Raahen Psykye ry järjestää:

Mielenterveysviikkoon otetaan varaslähtö jo viikolla 46 luennon ja tanssien merkeissä:
 Ke 10.11. Psykologi Satu Hautala luennoi aiheesta työikäisen stressin kokeminen "Purjehdus elämän ristiaallokossa." Kahvitarjoilu. Paikka avoin.

Pe 12.11. Hyvän Mielen tanssit Pattijoen Kuuselassa klo. 20.30 - 00.30. Illan tahdittaa Juhamatti. Liput ovelta 8 €, jäsenille ennakoon Kulmakahvilasta 6 €.

Su 14.11. Kynttilätapahtuma Härkätorin puistossa klo. 18.00. Puhujana Liisa Lehtoranta, laulamassa lauluryhmä Jedidot. Kynttilöiden sytytyksen jälkeen kahvitarjoilu Kulmakahvilassa.

Ma 15.11. Musiikkiaiheinen teemapäivä. Ohjelmassa musiikkiesityksiä, yhteislaulua, kahvitarjoilu ja arpajaiset.

Ti 16.11. Kahvitarjoilu Kulmakahvilassa 10.00 - 14.00. Päivänäytös elokuvateatteri Bio Huvimyllyssä klo. 12.00. Liput jäseniltä 2 €.

Ke 17.11. Kahvitarjoilu Kulmakahvilalla klo. 12.00 - 14.00. Päiväkohtaiset arpajaiset.
 Perheneuvolan sosiaalityöntekijä, perheterapeutti Mirjami Siren vieraillee äitiryhmässä turvakodin monitoimitiloissa klo. 14.00.
 Psykiatrian ylilääkäri Juri Protzenkon avoin yleisöluento Fregatti - salissa klo. 18.00. Kahvitarjoilu.

To 18.11. Klo. 12.00 Teemapäivä "väri - iloittelu" Kulmakahvilassa. Kahvitarjoilu, arvontaa ym. klo. 18.00 Hengellisten laulujen ilta seurakuntakodin pienessä salissa. Paikalla Ahti Väisänen, lauluryhmä Jedidot ja Niina Pöyhtäri. Kahvitarjoilu.

Pe 19.11. Hyvän olon päivä Ylivieskassa, johon järjestetty mak-

suton linja - autokyyditys. Lähtö klo. 13.00 Kulmakahvilalta.

Rovaniemi

Balanssi ry järjestää:

Su 14.11. klo 18.00 kynttilätapahtuma Äiti Lappi -patsaalla. Lähtö kynttiläkulkueena Mielikistä klo 17.45.

Ma 15.11. klo 12.00-15.00 karoake Mielikissä, vetäjänä Juha Salmivuori.

Ti 16.11. klo 13.30-16.00 info Muurolan sairaalassa. Balanssi ry:n Mielenterveyden keskusliiton, Turvasen ja Rovaniemen omais- ja läheisyryhmän toiminnan esittelyä näytelmällisin keinoin.

Ke 17.11. klo 12.00-13.00 tietoisuus sosiaalietuuksista. Kuntoutusohjaaja Maarit Koivupalo, Mielenterveyden keskusliiton turva-asumistoiminta, Rovaniemi.

To 18.11. klo 11.00 elokuvaesitys Mielikissä. Klo 13.00-14.30 runokirjan esittely, psykiatri Jorma Laitinen, Rovaniemen kaupunki.

Pe 19.11. klo 12.00-13.00 tukihenkilötoiminnan esittely. Toiminnanjohtaja Anneli Laine, Rovaniemen seudun mielenterveysseura ry. Klo 14.00-16.00 Balanssi ry:n ja Mielenterveyden keskusliiton turva-asumistoiminnan esittelyä Sampoaukiolla.

15. - 19.11. klo 8.00-16.00 avoimet ovet Balanssi ry:n kohtaamispaikassa Mielikissä.

Siikalatva

Siikalatvan mielenterveysyhdistys Suopursut järjestää:

Su 14.11. kynttilätapahtuma Pulkkiin ja Piippolaan yhteistyössä seurakunnan kanssa

Ma 15.11. Mielenterveysviikon avajaiset Pulkkilan kirjastolla, Mielenterveysnäyttely Pulkkilan ja Piippolan kirjastolla

Pe 19.11, la 20.11. Taide- luovuus -tapahtuma

Tampere

Mielenterveysyhdistys TAIMI ry järjestää:

Su 14.11. klo 18 Kynttilähetki itsemurhan tehneiden muistoksi Keskustorilla, minkä jälkeen yhteinen hetki Ruusantalossa. Lausuntaa.

Ti 16.11. klo 18 "Ilta rakkaudelle". Tuuleta mieltäsi Metsossa.

Ke 17.11. klo 18 "Ilta hyvälle elämälle". Tuuleta mieltäsi Metsossa.

To 18.11. klo 18 Kirjakahvila Ruusan Kahvilassa: "Kevennä mieltäsi". Kertomakirjallisuutta, "kuohuviiniä ja vaahotkarkkeja", kirjailijavierailuja, kirjaesittelyjä, musiikkia.

Turku

Turun Mielenterveysyhdistys ITU ry järjestää:

Su 14.11. klo 18 Kynttilät sytyttävät itsemurhan uhrien muistoksi Liljan patsaalla. Yhteistyökumppani: Itsemurhan tehneiden läheiset ry.

Ke 17.11. klo 14 - 18 ITU ry:n 20-vuotisjuhla Turun VPK:n talolla. Ohjelmassa mm. kaksi juhlaohjelmaa: Hulluuden historia, kansanedustaja Ilkka Taipale sekä Hulluuden tulevaisuus, professori Raimo Salokangas. Juhlissa myös posterinäyttely ITUn VOIMA-projektin vuosien 2003 ja 2004 tuotoksista.

Ääneseutu

Mielenterveyskerho Ilona ry järjestää:

Su 14.11. kynttilätapahtuma Konginkankaalla. Suolahdessa, Sumiaisissa ja Äänekoskella. Tapahtuma alkaa hiljaisella musiikilla Konginkankaan, Suolahden, Sumiaisten ja Äänekosken kirkkoissa klo 17.15-17.45. Kynttilät sytytetään itsemurhan tehneiden muistoksi klo 18.

Ma-ke 14.-17.11. Ilon avaimet -näyttely Ääneseudun Ilonassa klo 10-16.

To 18.11. mielenterveysviikon messumatka: lähdetään yhdessä mielenterveysmessuille Helsingin Messukeskukseen.

Sairas Raina Turussa

Mielenterveyden keskusliiton Sairas Raina -elokuvatapahtuma järjestetään tänä vuonna Turussa 14. - 16.11.

Su 14.11. klo 17 "Hulluuden metaforat Suomi-filmeissä". Kulttuurihistorian professori Hannu Salmi alustaa ITUn kohtaamispaikassa.

Ma 15.11. klo 17 Isältä pojalle -dokumentti. Ohjaus: Visa Koiso-Kanttila (Suomi 2004). Elokuva lapsuudesta ja isyydestä, isien ja poikien suhteista ja sukupolvien välisestä kuilusta.

Ti 16.11. klo 17 Kaunis mieli -elokuva. Ohjaus: Ron Howard (A Beautiful Mind, USA 2001). Tosikertomukseen perustuva

Oscar-palkittu elokuva älyllisesti lahjakkaasta miehestä, joka ei omaa juuri minkäänlaisia sosiaalisia taitoja.

Näytökset: Thalia, Hansakorteli, Aurakatu 10.

Sairas Raina -tapahtuman järjestää Turun Mielenterveysyhdistys ITU ry yhteistyössä elokuvateatteri Thalian kanssa.

Mielenterveysväki kokoontui

TEKSTI JA KUVAT: ISMO LAUKKARINEN

Neljäsataa mielenterveyskuntoutujaa, heidän omaistaan sekä mielenterveystyön ammattilaista kokoontui Mielenterveyden keskusliiton Ruskapäivillä Ranualla 3. – 5.9.2004. Tapahtuman käytännön järjestelyistä huolehti Ranuan Mielenterveysyhdistys Kalakaani ry.

Ruskapäivät järjestetään joka toinen vuosi. Tämän vuoden tapahtuman suojelijana toimi Lapin läänin maaherra Hannele Pokka.

Ruskapäiville lähettämässään tervehdyksessä Pokka otti esille sosiaali- ja terveysasioista tehdyt kantelut. Ne ovat lisääntyneet myös Lapissa. Pokan mielestä tämä ei välttämättä tarkoita sitä, että palveluiden saatavuus tai laatu olisi huomattavasti heikentynyt. Lappilaiset ovat vain entistä paremmin perillä oikeuksistaan ja

haluavat selvyden, onko sosiaali- tai terveysviranomaisen tai yksityinen palvelun järjestäjä menettänyt oikein.

Pokka totesi lappilaisten mieluummin tarttuvan puhelimeen kuin kirjoittavan kantelukirjeitä. Viime vuosien aikana hän on kuunnellut puhelimesta monta tarinaa huonosta kohtelusta. Aina ei Pokan mukaan kuitenkaan ole ollut kyse siitä, että viranhaltijat olisivat toimineet laittomasti. Usein on ollut kyse ymsestä kohtelusta tai siitä, että

viranhaltijoiden puheille on ollut vaikea päästä. Pokka peräänkuuluttaakin ystävällistä käytöstä. "Hyvä sana, ystävällinen ilme ja avoin mieli ei maksa paljon. Huonokin päätös on helpompi vastaanottaa, kun se kerrotaan ystävällisesti ja asiallisesti", Pokka toteaa.

Onnen palasia

Mielenterveyden keskusliiton terveiset Ruskapäiville toi Mielenterveyden keskusliiton valtuuston puheenjohtaja Marjatta Vehkaoja. Hän muistutti elämän onnen palasista, joita on tarjolla koko ajan, joka puolella. Kyse on vain siitä, onko meillä kyky havaita ne.

"Luonto, ruska, liikunta, taide, toisen ihmisen katse tai kosketus voivat tuoda onnea ihmisen elämään. Aina niitä ei vain huomaa. Jokaisella on päiviä, jolloin ei pysty näkemään mitään ympärillään", Vehkaoja totesi.

Vehkaojan mukaan nykypäivän suurin ongelma on kiire. Kiire uhkaa viedä sen, mikä on ihmiselle tärkeintä eli ajattelun. Nykyaikana arvostetaan vain suoritusta – ei ajattelua. Ja ajattelua ei voi tehdä kiireellä. Siihen on varattava aikaa.

Kuntoutujan polulla

Ruskapäivät alkoivat Ranuan kirkonkylän ala-asteella järjestetyllä Kuntoutus kunniaan -seminaarilla, jossa käsiteltiin mielenterveyskuntoutuksen ajan-

kohtaisia haasteita sekä kuntoutujien oikeutta saada hyvää ja laadukasta kuntoutusta.

Kokemuskouluttaja Saara Kaarna kertoi seminaarissa kuntoutujan portaista. Kuntoutumisen portaita kiipeäminen ei ole yhtäjaksoista, vaan siihen liittyy myös tasanteet ja takapakit. Jokaisen kuntoutuminen etenee myös omalla tavallaan. Ei ole kahta samanlaista kuntoutumisen tarinaa.

"Ensimmäinen porras minulla oli hoito. Olin silloin potilas, sillä olin sairaalassa. Toisena portaina oli arjessa selviytyminen. Ensimmäiset vuodet kotona sairaalajakson jälkeen olivat vaikeita, ja itsestään huolehtiminen vaati opettelua.

Seuraava porras oli liittymisen oma-apuryhmään. Vasta sil-



► Ruskapäivien osallistajat tutustuivat muun muassa Ranuan eläinpuistoon.



► Tuula Peura-Salmela laulatti yleisöä Päivikin rannassa.



► Vanhanajan iltamissa yleisö sai liikuntaa.



► Tanssiryhmä Hot Cakes ohjasi tanssia keskustan ala-asteella.

Ranualla

loin nousin konkreettisesti ylös sängystä ja uskaltauduin liikkumaan kaupungilla muutenkin”, Kaarna kertoo.

Kaarna on edennyt kuntoutumisen portaita ylöspäin. Hän on ottanut osaa yhdistystoimintaan ja kouluttanut itseään. Portaiden kipuaminen jatkuu, mutta Kaarna kertoo olevansa vaiheessa, jossa hän hyväksyy itsensä. ”Suostun myös olemaan keskeneräinen. Olen matkalla”, Kaarna sanoo.

Kaarna on ollut tyytyväinen hoitoonsa ja saamaansa tukeen. Hän toivoisi, että jokaiselle mielenterveyskuntoutujalle annettaisiin mahdollisuus kuntoutumiseen kunkin omien tavoitteiden mukaan. ”Järjestelmän ei pitäisi asettaa liian tiukkoja rajoja, vaan joustaisi tarvittaessa. Kuntoutujan tarpeet ja hänen tarvitsemansa tukitoimenpiteet tulisi ottaa huomioon jo kuntoutuksen suunnitteluvaiheessa. Kuntoutujan omaa ääntä olisi kuunneltava joka vaiheessa. Näin tuloksetkin olisivat parempia”, Kaarna toteaa.

Tanssivia karhuja

Päivien ohjelmassa oli runsaasti erilaisia työpajoja ja retkiä sekä mukavaa yhdessäoloa. Työpajoja järjestettiin erikseen käsityöläisille, omaisille, tanssista ja tanssillisesta liikunnasta kiinnostuneille sekä erilaisia luovan selviytymisen keinoja etsiville.



▶ Ranuan kylmänarka jääkarhu oli liian laiska maanikoksi.



▶ Eläinpuistossa törmäsi mitä kummallisimpiin olioihin.

Retkellä Ranuan eläinpuistoon päivien osallistajat näkivät monia suomalaisen luontoon kuuluvia eläimiä. Ainoa ”vieras” oli jääkarhu, jota ei yleensä liitetä suomalaisen luontoon muuten kuin turisteja kiusattaessa.

Ranuan jääkarhu oli arkajalka eikä suostunut menemään veteen houkutteluista huolimatta. Vasta kun katsojat olivat poistuneet, jäänalle kävi hakemassa veteen heitetyt omenat. Omenien perään olivat Ranuan muutkin karhut, jotka suostuivat tekemään mitä ihmeellisimpiä temppejuja herkkupalojen toivossa.

Ruskapäivien avajaisjuhlat järjestettiin perjantai-iltana Ranuan ala-asteen juhlasalissa, josta siirryttiin vielä Päivikin rantaan makkaraa paistamaan ja laulamaan ja keskustelemaan. Lauantai-iltana oli vuorossa vanhanajan illamat, jossa kaikilla halukkaila oli mahdollisuus esiintyä. Ja lopuksi tietenkin pyörähdettiin tanssilattialla.

Ruskapäivillä pidettiin myös Mielenterveyden keskusliiton liittovaltuuston kokous, jossa muun muassa hyväksyttiin alustavasti liiton toimintasuunnitelma vuodelle 2005. Lopullinen toimintasuunnitelma hyväksyttiin seuraavassa kokouksessa, kun Raha-automaattiyhdistyksen avustuspäätökset on tiedossa.



▶ Pala suomalaista luontoa on säilyttänyt Ranuan eläinpuiston.

KUNTOVETURI 12.-14.7.2004

Uusia muistoja elämän reppuun

Ensimmäisiä liikuntavastaavien ja ryhmäohjaajien yhteisiä kuntoutuspäiviä vietettiin Karkussa Hoi-kan opistolla. Päivien teemana oli omien voimavarojen kartuttaminen. Kuntoutuspäivät järjesti Mielenterveyden keskusliitto.

Osallistujia oli saapunut valtakunnallisesti joka puolelta kaiken kaikkiaan 44 henkilöä. Iloisina ohjaajina meillä oli neljä pirteää naista ja kolme miestä.

Kuntoutuspäivät koostuivat luennoista ja yhteisestä toiminnasta, joka oli monipuolista. Vaihtoehtoisesti sai valita luontoliikunnan, keskustelupiirin, itseilmaisun leikin varjolla (mm. rotkon ylittämisen, varjona oleminen jne.) tai vesijumpan välillä. Mikä itsestä tuntui ommalta. Vaihtoehtoja oli runsaasti.

Saimme nauttia "yhden naisen teatterista", joka esitti sadun Citysusi ja punahilkka. Se oli todella hyvä. Olipa mahdollisuus ko-

keilla visuaalisina renkeinä sekä piikoina olemista maatalossa ja töitä oli heinähomista lehmän lypsyyne jne. kuten maalaistalossa konsanaan.

Ennen viimeistä kurssipäivää vietimme iltaa luonnonkauniilla rannalla makkaraa hiilloksella paistaen, runoja lausuen, pelejä pelaten, tietokilpailussa kisaten tai leppoisasti toistemme kanssa jutustellen.

Laskeva ilta-aurinko toi oman sävöksen tunnelmaan. Mahdollisuus oli myös rantasaunaan ja uimiseen.

Hyvää huolta meistä pidettiin. Kenenkään ei tarvinnut olla yksin. Jokainen sai omien voimavarojen puitteissa osallistua tapahtumiin, oltiinhan päivillä omia voimavaroja kartuttamassa, jotta jaksaisimme arjessa ahertaa ja ryhmiämme innolla ohjata.

Ryhmässä oli selvästi aistittavissa hyvä yhteishenki. Huu-

moria viljeltiin ja se sai naurun kukkimaan.

Ohjaajat olivat hyviä, he olivat tehneet paljon hienoa työtä, kuntoutuspäivien eteen. Ammattimaisiin ottein päivät läpi vietiinkin.

Näitä voimavaroja on mukava muistella arjessa. Paljon hyviä muistoja niistä varmaan sai meistä jokainen. Elämän reppuun tuli lisää uusia asioita ja sisältöä uusien kokemusten kautta.

Toivottavasti myös jatkossa näitä kuntoutuspäiviä järjestetään. Itse mukana olleena voin sanoa, että suosittelen lämpimästi, hauskaa oli. Aina niistä lähtee monta kokemusta rikkaampaan kotiin.

Terveiseni kaikille mukana olleille sekä ohjaajille.

Paula Moilanen
Liikuntavastaava, Vantaa

Konkariloma Nurmeksessa 16.-19.8.2004

Niin vaen oli äkänen matkaan lähtö, että oamu kaheksalta Viehkeä Lapin Neito kurvasi Opiston pakun majapaikkaamme Nurmeksien Opistolle! Saenpahan kunnon etteoneen nukkua ennenkuin kahelta oli Karjalampiirakat, tietysti munavoella höystettynä ja kahveella huuheltuina tarjolla ruokalassa.

Porukkaa tuli ja haettiin Nurmeksien keskustasta, niin että viijien ruokailuun mennessä oli porukka kasassa. Tervetuloitovutukset, ja vettä kun sateli, ni Bingo pelattiin. Kohtavaaran valloitus jäi toiseen päivään. Lyhyt ettone ja kodalle rinkiin kertomaan itsekulle oman yhityksen kuulumisia. Makkaranpaistoa, köyhii ritareita naposteltiin mehusten kera. Saunan jälkeeseen höyhensaarille.

Tiistae aamuna yheksältä bussi starttasi kohti Ruunaan-koskien laskupaekko. Eipä sitä kauan vitkasteltu kun olimme parikymmentä immeistä lastattuina sadeviittojen kera mahtavaan puiseen koskenlaskuvuoseen. Perämoottori hurisi taitavan käyttäjän käsissä ja se oli menoa eikä meininkiä! Kaikkiaan oli viisi koskea, jotka selvitimme kunnialla läpi. Neitikoski laskettiin varmuuden vuoksi kolmeen kertaan? Parhaimmillaan kuohut olivat puolitoista metriä korkeita, joten vettä pärski veneeseen sen verran että kaikki vaatteet oli likomärkinä, paitsi, että sata kertaa tänä kesänä nämä kosket lasketellut veneen ohjaaja säilyi kuivana! Niin sitä vaan päästiin perille parituntisten riemunkiljaidusten kerta!

Monenlaista särpintä

Mahtavassa kodassa grillasimme makkaroita, ja kesäkatoksessa oli tarjolla savustettua siikaa, lanttu, muikku sekä lihakukkoa tietysti karjalampiirakoita myöten. Maidot, piimät sekä monenlaiset mehut oli särpimänä. Kodassa oli sillä aikaa kiehahtanut nokipannukahvee. Nisusena oli raparperiirakkaa.

Yliä meille koskenlaskijoille jaettiin kunniakirjat! Paluumatkalla vierähti pari tunteroisia Sotka-kylpylässä.

Opistolla kotvasenaikaa suorittimma venyttelyjumppaa. Vielä oli Anita tiedotustilaisuus aulassa.

Keskiviikko-aamuna piipahdimma läheisellä lammaslilla, parhaimmillaan sanottiin olevan sataseitsemänkymmentä määkijää. Pienen myymälän puolella oli tarjolla purkituttu lampaan lihaa sekä erilaisia villatuotteita.

Iltapäivällä askartelimma tuohisormuksia ym. tuohesta valmistettavia pienosia koristeita. Hartaushetki salinpuolella ja yhteislaulua. Vielä tuolijumppaa.

Terassilla makkaran sekä letusten paistoa ja yhteislaulua, näinpä se ilta vierähti mukavasti.

Torstai-aamuna valmistimma avaimenperiä, toiset villasta neullalla "tuputustöitä", joku vielä näpräsi tuohipalasten kera. Osa porukasta käväisi kävellen Kohtavaaralla. Näin oli päivä puolella välissä ja koitti haikkeiden jäähyväisten hetki.

Ville-poika riimitteli tällaisia muisteloita.



► Liikuntavastaavien ja ryhmäohjaajien kuntoutuspäivillä oli tarjolla monenlaista liikuntaa.

Muistumia saaresta musiikkiliikuntakuntoutuskurssilta

Maanantai 21.6.04

Tässäpä jutun alkua juhannusviikolta somalta, saaresta ihanaa nimeltä Fagerholm Turun liepeillä Nauvossa. Muistan yhä, oli eilen pyhä, mutta kolea, kun lautta meidän Srandbo'hon toi. Hotellin lounaspöytä herkkuja notkui, juhlan tulolle loi. Bussilla matkamme vielä hiukan jatkui, laivaan nähtiin bussista nousi. Fagerholmien laiturilla tytöt sievät hoteisiin ottivat ja kukkakimpot jakoivat. He saaren kierrättivät, tärkeimmät talosta kertoivat. Tulokahvit juotiin, esiteltiin toisemme, tutustuttiin, hyvin syötiin ja toiset jo saunoivat illalla. Kirjoittanut nukkui velkaa omaa aamuun saakka.

Päivä tämä aurinkoinen varhain kauniina alkoi, töitä mu-

siikin innoittamana tehtiin, kehoamme löysimme lisää, ääriajoina myös liikunnan ilossa käytiin. Välissä iltapäivän ylös torniin (entinen merivartioasema) nousiin. Kuvia erilaisia loimme, otteella luovalla, vapaalla tekniikalla. Päälle päivän savusaunalle kävimme, kehoamme pehmittimme, merivettä ja kuumaa paljua käyttimme, itseämme virkistimme. Jälkeen päivän työn, jotta nukkua unta syvää saamme, herkkupöytäni vielä käymme. Unten mailla kotta käymme nähden unia söpöjä päivän kauniin virkeistä.

Tiistai 22.6.04

Vielä illalla eilen tornissa aurin-gonlaskua ihailimme, punerrusta ja hämärää, harmaansinistä ve-

den kajoa. Tänään ylös aamulla nousiin, "Onnen Ankassa" (Lucky Duck) aamupalalla käytiin. Liikkua rytkytimme "helle-säässä", myös köynnöstä kunnista sekä rumaa kehoillamme yhdessä tehtiin. Värit, paperit ja hiilet esille otimme. Käkkoa kauheaa yhdessä ja erikseen paperille suollettiin. Rituaaliharjoitusta mietimme, tanssiaskelaitakin otimme ja "bakteerit" kamalat savu- ja rantasaunoissa tuhosimme. Lopuksi auringon punaista suuta katselimme.

Keskiviikko 23.6.04

Toisilla meistä yönet pitkät alla, toisilla lyhyemmät ja osalla levotomat. Tiedämme kaikki kurssin hyödyn, joskin kaikilta se voimia vaatii. Aamupäivällä nyt Toni oh-

jaa. Marjo, Elisa, Marjakin mukana pohjaa. Merengin askelten jälkeen Marjo kehojamme venytti. Toni aurinkoaskeleita kurssille jakaa. Kirjoittanut HuiLaiLee ny. Iltapäivällä ryhmä Maa ja Tuli esittää huiman luopumisrituaalin. Ryhmä Vesi ja Ilma käsitteli rituaalissaan kohtaamista. Ilmasta rituaalien kera luovan hulluuden sienet lensivät. Muistojen lisäksi puumerkkimme luvattiin tallettaa Mielenterveyden keskusliiton keskusarkistoon!

Saariostollallisen jälkeen saunoimme taas, uskaliaimmat kylpivät meressä. Myöhäisessä illassa auringonlaskun punerruksessa nautimme Tonin ja Marjon flamenco-esityksestä. Tanssit yhä jatkuvat, nyt salsan merkeissä.

Torstai 24.6.04

Koska erorituaalit teimme jo edellisenä päivänä, ei paljon vetisteltävää jäänytkään. Sitä paitsi satoi taivaalta sankasti vettä. Loppuyhteenvetojen ja aami-aisbrunnin jälkeen kapin laivaan ja bussille. Porinoita riitti vielä autossa mukavan kuskin selostaessa yhtä ja toista Nauvossa matkatessamme Turkuun.

kurssilainen
Esa Launonen
Oulusta

Kesäretki

Näin syksyn tullen on mukava muistella kesää ja kesäretkeä. Seinäjoen alueen yhdistyksemme järjesti kesäretken Hämeenkyrön mielensterveysyhdistykseen.

Kävimme Frantsilan yrittärihojan katsomassa. Tilan sydämenä oli vanha, arvokas puutalo (ei rahallisesti arvokas, mutta kulttuurihistoriallisesti kylläkin) Aikoinaan oli toiminut muistaakseni kouluna.

Jo ammoisista ajoista lähtien kansa tiesi, miten erilaiset yrittärit auttavat eri sairauksien hoidossa ja mausteitakin niistä tehtiin.

Saimme syödä todella ihanan kasvisaterian. En tiedä mitä kaikkea siinä oli, mutta oli herkkulista! Nautinto! Kävelimme siinä pihapiirissä. Sää ei suosinut. Oli koleaa ja satoi vettä, mutta se ei pahemmin meitä haitannut.

Lähdimme sitten risteilylle, sisävesilaivalla. Oli hienot maisemat, kun oli suuri järvi ja oli salmia ja taas järveä. Tosi upeat näköalat, ja kuinka hauska laivuri meillä oli! Hänellä oli paljon vitsejä. Saimme nauraa vatsa kippurassa.

Laivuri sanoi: "Ja nyt tarjoamme ilmaisen kierroksen!" Kaikki käännymme katsomaan baariin päin. Minäkin ajattelin, että minä en voi käyttää alkoholia -laivuri varmasti loukkaantuu. Ja kuinka ollakkaan tämä "ilmainen kierros" osoittautui kierrokseksi ympäri järveä. Laiva siis vain pyörähti ympäri!



Seinäjäkelaiset pääsivät retkellään myös risteilylle sisävesilaivalla.

Paluumatkalla bussissa otin mikrofonin käteen ja aloitin puheeni siitä, että aiemmin minulla ei ollut muuta harrastusta kuin kutominen. Tein lukemattoman määrän villapuseroita ja hameita. Eihän sellaisessa harrastuksessa koe ihmisten läsnäoloa, olin kovin onneton.

Nyt olen sanomattoman onnellinen, kun on runsaasti näitä yhdistystoiminnan töitä. Saan elää, ja tehdä työtä, joka on juuri mun juttuni – tuiki tärkeää minun elämässäni. Kiitollisena otan vastaan töitä, joita on osakseni tullut.

Olen keski-ässä oleva ihminen ja olen useampaan kertaan läheisiltäni kysynyt: "Onko sulla oikeus olla näin onnellinen?" Vastaus on ollut: "Sinun elämäsi on ollut niin raskas, että on oikeus ja kohtuus, että saat olla nyt onnellinen."

Olin ensimmäisiä, jotka jäivät bussista Jalasjärvellä, ja kun heilutin kättäni sanoakseni "näke miin", näytti, että kaikki heiluttivat myös bussista. Tunsin, että he hyväksyivät minut. Myönteinen liikutus valtasi sydämen ja oli pakko purra huulta, kun onnenkyröneleet pyrki silmistä poskille.

Kiitos kaikille retkeläisille. Yhteenkuuluvaisuuden tunne oli voimakas.

Pirkko Zurban
Samy:n varapuheenjohtaja

K I R J A K A U P P A

Opintie työelämään – näkökulmia mielensterveyskuntoutujien ammatilliseen kuntoutukseen
Julkaisu kuvaa mielensterveyskuntoutujille suunnatun ammatillisen kuntoutuksen kokonaisuutta keskittyen erityisesti koulutuksen tarjoamiin mahdollisuuksiin. Kirjan ovat toimittaneet Satu Veijalainen ja Mika Vuorela, 2004.
Hinta 15 € + postikulut. Toimitetaan postiennakolla.

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

Sinulle voin kertoa
Mitä on vertaisuus mielensterveyskuntoutujien omin sanoin ja kuvin? Rehellinen, koskettava antologia pohjautuu Mielensterveyden keskusliiton runo- ja valokuvakilpailuun.
Koonnut Marja Tyybakinoja, 2004.
Hinta 16,20 € + postikulut. Toimitetaan postiennakolla.

Tanssi vertaisuudelle
Vertaisuutta ja sen vaikutuksia tanssin keinoin tutkiva video. Koreografia: tanssija Riikka Kekäläinen. Ohjaus: Tarja ja Timo Lapila. Käsikirjoitus: Marja Tyybakinoja, 2004.
Hinta 15 €/VHS ja 20 €/DVD + postikulut. Toimitetaan postiennakolla.
HUOM! Jos tilaat koko vertaisuuspaketin (Sinulle voin kertoa - ja Ihminen, vertainen -kirjat sekä VHS- tai DVD-videon), pakettihinta on 50 euroa.

Oman elämänsä puolesta - mielensterveyskuntoutujan työkirja
Kirja valottaa mielensterveysongelmista kuntoutumisen prosessia kuntoutujien omien kokemusten ja Mielensterveyden keskusliiton 20-vuotisessa kuntoutustoiminnassa syntyneiden näkemysten pohjalta. Kirjoittaja kuntoutussuunnittelija Jari Koskisuus, 2003.
Hinta 19 € (+ postimaksu 1,28 €/kpl + postiennakko 3,10 €/lähetys).

Ihminen paikallaan
Eija Rautakorven raportti pitkäaikaistyöttömien mielensterveyskuntoutujien työhön kuntoutumisesta mielensterveysyhdistyksissä vuosina 1999–2002.
Hinta 19 € + postikulut. Toimitetaan postiennakolla.

Mielensterveyskuntoutajat opintiellä
Tietoa, näkemyksiä ja kokemuksia mielensterveyskuntoutujien kouluttamisesta.
Toimittanut Satu Kiljala, 2001.
Hinta 12 € + postikulut. Toimitetaan postiennakolla.

Kahvista kaikki alkoi
Mielensterveysyhdistykset ovat vuosikymmeniä etsineet uusia tapoja parantaa kuntoutujien mahdollisuuksia työntekoon. Kirja kertoo, mihin on tultu ja mihin tähdätään. Toimittanut Seija Mauro, 2001.
Hinta 25 € + postikulut. Toimitetaan postiennakolla.

Mieli ja taide
Ainutlaatuisen kooste taide- ja luovuusterapian eri muodoista: kirjallisuus, kuvataide, musiikki, tanssi, elokuva, valokuva, teatteri ja nukketheateri. Toim. Tuula Heikkilä, Leena Paloheimo ja Ilkka Taipale, 2000.
Hinta 14 € + postikulut. Toimitetaan postiennakolla.

Moniääniset
Tietoa äänien kuulemisen syistä ja selviytymiskeinoista. Marius Romme, Sandra Escher, 1997.
176 sivua, hinta 15,50 € + postikulut. Toimitetaan postiennakolla.

Mathapa ja muita ruokaohteita Mosambikista
Monta mielenkiintoista ruokaohteita suomeksi ja portugaliksi. Toimittaneet Anna-Riitta Jyrkinen, Rosa Anttonen ja Seija Karhu. Kustantaja Psykiatrian yhteistyö ry. Tuotto käytetään Toivon tie -potilasjärjestön tukemiseen Mosambikissa.
Hinta 8 € + postikulut. Toimitetaan postiennakolla.

Hulluja juttuja
Hullut jutut ovat suosittuja, ainakin Mielensterveyden keskusliiton vitsikirjojen menekistä päätellen. Hulluja juttuja -pötkä ilmestyi maaliskuussa 2002 Henkisen hyvinvoinnin viikolla. 95-sivuisen kirjan hinta on kotitalouksille 17 € (sis. alv 8% + postikulut).

Tilaukset alla olevalla kuponilla tai:
Mielensterveyden keskusliitto, puh. (09) 351 600
www.mtkl.fi – Kirjakauppa



Kokemukseni Majakka ry:n muutosta Pasilan kerhotalolta Pohjois-Haagaan

Länsi-Pasilassa 8. heinäkuuta 2004 tulin ensin Helmin oven taakse koputtelemaan, kun en löytänyt tietä sokkeloissa Kalliossa Niemikotisäätiön kahvitukseen, vaikka olemme asuneet mieheni Jarmon kanssa Länsi-Pasilassa vuodesta 1981 lähtien.

Majakalla on upeat perinteet: perustettu kuuluisassa Veikkolan parantolassa, sanoisinko yhteisönsä, josta jo nuorena olin kuullut.

Tullessani Majakkaan se oli rempallaan kuin salaseura. Sittemmin Irmeli laittoi potkua asioihin ja liityin Majakkaan jäseneksi. Psykkiset ry oli mennyttä aikaa. Innolla teimme Tuuliviiri-lehteä, ja suunta vaihtui uudeksi.

Tulin Majakkaan Pohjois-Haagaan kesäkuun puolivälissä. Eksyin matkalla ja ajoin bussilla Lassilaan saakka. Olin ollut 1980-luvulla kotisiivoojana tällä alueella ja harjoittelijana Kuulonhuoltoliitossa, mutta maisemat olivat muuttuneet noilta ajoilta.

Tarja toivotti minut tervetulleeksi. Halasimme lämpimästi!

Teen jälleen tiimityötä edullisesti ja kuntoutuen. Nykyisen Majakan tilat ovat suuremmat ja sopu ja yhteishenki luovat tunnelmaa. Toisten kunnioittaminen ja hyvä itsetunto vievät kohti tervehtymistä.

Eliisa Komulainen-Nironen

TILAAAN SEURAAVAT JULKAISUT (rasti ruutuun):

- Opintie työelämään – näkökulmia mielensterveyskuntoutujien ammatilliseen kuntoutukseen
- Ihminen, vertainen
- Sinulle voin kertoa
- Tanssi vertaisuudelle -video
- Oman elämänsä puolesta
- Ihminen paikallaan
- Mielensterveyskuntoutajat opintiellä
- Kahvista kaikki alkoi
- Mieli ja taide
- Moniääniset
- Mathapa ja muita ruokaohteita Mosambikista
- Hulluja juttuja

Tilaaajan nimi: _____

Osoite _____

Postinumero ja -toimipaikka _____

Puhelin kotiin / työhön (suuntanumeroineen) _____

Tule mukaan HYVÄN MIELEN RISTEILYLLE!

HURJAN SUOSION VIIMEVUONNA
SAANUT HYVÄN MIELEN RISTEILY
JÄRJESTETÄÄN JÄLLEEN 21.-22.
MARRASKUUTA. MERKITSE
PÄIVÄMÄÄRÄT KALENTERIISI
JO NYT!

Viimevuotiseen tapaan lähdemme Turusta
Tukholmaan Viking Linen aluksella nauttimaan
merellisestä ilmapiiiristä, hauska seurasta ja
hyvän mielen viihdetarjonnasta.

Risteilyn seremoniamestarina toimii
tuttu ja turvallinen ammattilainen, Mielenterveyden
keskusliiton Hyvän mielen lähettiläs
Petri Lehtinen.

Risteilyn järjestävät yhteistyössä Mie-
lenterveyden keskusliitto, Käsikädessä-lehti
ja Viking Line. Ikäraja on 20 vuotta.



www.mtkl.fi

TUETUT LOMAT VUONNA 2005

Mielenterveyden keskusliitto järjestää seuraavat tuetut lomamat vuon-
na 2005 yhteistyössä Maaseudun terveys- ja lomahuolto ry:n kans-
sa. Lomilla on mukana kaksi Mielenterveyden keskusliiton vertais-
lomaohjaajaa.

Kuntokylpylä Summasaari, Saarijärvi 28.2. – 5.3.2005 (10 perhettä)
hakuaika päättyy 3.1.2005

Rokuan kuntoutuskeskus, Utajärvi 7.3 – 12.3.2005 (10 perhettä)
hakuaika päättyy 7.1.2005

Lapin Urheiluopisto, Rovaniemi 27.6 – 2.7.2005 (10 perhettä)
hakuaika päättyy 25.4.2005

Yyterin kylpylähotelli, Pori 10.7 – 16.7.2005 (10 perhettä) hakuaika
päättyy 9.5.2005

Hinta:

Aikuiset 20 € / vrk

Lapset 6 v – 14 v 7 € /vrk

Lapset alle 6 v. ilmaiseksi

Matkakuluista jokainen lomalainen huolehtii itse.

Hakeminen:

Lomalle haetaan Maaseudun terveys- ja lomahuolto ry:n lomatu-
kihakemuksella. Hakemuksia saa Mielenterveyden keskusliitosta puh.
(09) 351 600 tai liikuntasihiteeri Kati Rantoselta puh. 050 383 0236
Hakemuksen voi tulostaa myös Maaseudun terveys- ja lomahuol-
lon internetsivulta osoitteesta: [http://www.mtkl.fi/index_tiedostot/
lomahakemus.pdf](http://www.mtkl.fi/index_tiedostot/lomahakemus.pdf)

Muista ensi vuoden tuetuista lomista ilmoitetaan myöhemmin.

Hakemukset lähetetään

osoitteeseen:

Liikuntasihiteeri Kati Rantonen

Mielenterveyden keskusliitto

Pakkahuoneenkatu 21 A 3 krs.

90100 Oulu

Lisätiedot:

Kati Rantonen

p. 050 383 0236

kati.rantonen@mtkl.fi

www.mtkl.fi

Tervetuloa Taitotorille!

www.taitotori.net

Taitotori on erilaisten toimijoiden portaali.

– Kauppatorilla voit tehdä ostoksia.

– Taidetorilla tutustut tarjolla oleviin taide-elämyksiin.

– Infotori tarjoaa tietoa yhdistyksistä sekä yksityishenkilöistä.

Sivusto on Mielenterveyden keskusliiton käynnistämä ja
Outokummun Mielenterveysyhdistys VÄLKE ry:n toteuttama.

Ota yhteyttä: outo.valke@opaasi.fi, puh. 050 364 1190

ILMOITA TAITOTORILLA!

Tarjous Mielenterveyden keskusliiton
jäsenyhdistyksille ja henkilöjäsenille:
15 eurolla oma sivu kauppatorille, tai-
detorille tai infotorille.

KIRJE-
POSTI-
MERKKI

Mielenterveyden keskusliitto
Malmin kauppatie 26
00700 Helsinki



ITÄINEN TIIMI RY:N JOULULOMA HYVÄRILÄN MATKAILUKESKUKSESSA 5 vrk 22.12.–27.12.2004

Itäinen tiimi ry tarjoaa Perhelomat ry:n tuettua
joululomaa jäsenilleen.

Aika 22.12. – 27.12.2004

Paikka Hyvärilän matkailukeskus, Lomatie 12, 75500 Nurmes.

Hinta Omavastuuosuus lomasta on 92,50 €/hlö, joka peritään
jokaiselta osallistujalta tulopäivänä paikanpäällä.

Lomakkeet Lomatukihakemuksia saa Itäinen tiimi ry:ltä tai Perhe-
lomat ry:ltä, Paasivuorenkatu 5 B, 00530 Helsinki, puh:
(09) 763 893, (09) 769 030,
sähköposti perhelomat@perhelomat.fi.
Lomakkeen voi tulostaa suoraan osoitteesta (pdf-tie-
dosto) [http://www.perhelomat.fi/htdocs/julkinen/
perhelomat_lomake.pdf](http://www.perhelomat.fi/htdocs/julkinen/perhelomat_lomake.pdf). Koneellasi pitää olla asennet-
tuna Acrobat Reader lukuohjelma.

Lomatukihakemukset lähetetään ma 22.11.2004 men-
nessä osoitteeseen:

Itäinen tiimi ry, Kämpäläpolku 4, 80230 JOENSUU.

Kuoreen merkintä: Perhelomat/Hyvärilä.

Perhelomat ry tekee lomatukipäätökset ja postittaa tie-
dot suoraan hakijoille. Paikkoja rajoitetusti.

Tiedustelut Anne Ilmakari-Hämäläinen, puh. (013) 226 820,
gsm 0400 810 656
Veikko Ihalainen puh. (013) 476 197,
gsm 050 352 1887

Suomaisemien keskellä syntyi Suopursut -yhdistys

Siikalatvan alueelle perustettiin keskiviikkona 25.8.2004 mielen-terveysyhdistys, jonka kotikun-
ta on Pulkkilä. Toimialueeseen
kuuluvat Pulkkilän lisäksi Piip-
pola, Pyhäntä ja Kestilä. Siika-
latvan mielen-terveysyhdistyksen
tavoitteena on tarjota virkistystä
ja tekemistä mielen-terveyskun-
toutujille, heidän läheisilleen ja
kaikille asiasta kiinnostuneille.
Toimintaa pyritään suuntaa-
maan tulevaisuudessa niin ai-
kuisille kuin nuorillekin.

Pulkkilän hiihtomajalla pide-
tyssä perustavassa kokouksessa
keskiviikkoiltana oli kiinnostu-
neita henkilöitä päälle parikym-
mentä. Ensimmäisen puheen-
vuoron kokouksessa käytti Oili
Pyykkö, joka on puuhannut in-
nokkaasti mielen-terveysyhdistys-
tä alueelle. Hän kertoi kokous-
väelle, että valmistelutoimikunta
on pitänyt aiemmin kesällä pari
kokousta, joissa on saatu tietoa
mielen-terveysyhdistyksen perus-
tamisesta ja sen mahdollisuuksista.
Kokouksissa lähialueen
yhdistysten toimijat ovat jaka-
neet kokemuksiaan vapaaehtoi-
sista mielen-terveysystöistä. Myös
Mielen-terveyden keskusliitto ry
on ollut mukana luomassa uutta
energistä yhdistystä aluesihteri
Helena Koskelon kautta tärkeän
työn eteenpäin viemiseksi.

Idea on kasvanut yhdistyksek-
si sen ajatuksen ja kokemuksen
myötä, että tarvetta tällaisel-
le toiminnalle alueella löytyy.
Rohkaisua yhdistyksen perusta-
miseen antoivat omalta osaltaan
Jokilaaksojen Tiimi ry:n edusta-
jat Kauko Haarala, Kirsi Heiska-
nen ja Anna Tokola sekä Oulun
Hyvän mielen talon hallituksen
jäsen Urho Ryyänen keskiviik-
koisessa kokouksessa.

Perustavassa kokouksessa
valittiin yhdistykselle puheen-
johtaja ja hallitus sekä päätettiin
säännöistä. Puheenjohtajaksi va-
littiin yksimielisesti Oili Pyykkö
Leskelästä. Tavoitteena on, että
jokaisesta toimialueen kunnasta
saadaan pikkuhiljaa ihmisiä mu-
kaan suunnittelemaan ja toteut-
tamaan asioita lähimmäistemme
hyvinvoinniksi.

Yhdistyksen alkavan toimi-
kauden ohjelmaan otettiin vas-
taan ehdotuksia. Jatkossakin
toivotaan jäsenten aktiivista toi-
veiden esittämistä hallituksen
jäsenen kautta. Hallitus tekee
lopulliset ratkaisut toteutumisen
suhteen, mutta ainakin syysret-
kellä halutaan käydä ja saada
järjestettyä kerho iltoja jo tule-
valle syksylle. Toiminta pääsee
varmasti kunnolla käyntiin, kun
yhdistys liittyy Mielen-terveyden
keskusliittoon ja Oulun Hyvän



• Suopursujen hallitus kokoontui ensimmäistä kertaa perustavan kokouksen yhteydessä.

mielen talo ry:n. Ja kyllä Suo-
pursut aikoo hakea jäsenyyttä
myös Jokilaaksojen Tiimi ry:n.
Yhteistyö kun on kaiken voima
ja viisaus.

Virpi Marjomaa yhdistyksen
sihteri

Siikalatvan mielen-terveysyhdistys Suopursujen
jäsenmaksu 8 €/vuosi, kannatusjäsenet 10 €/vuosi
Yritysten ja yhteisöjen kannatusjäsenyys 50 €/vuosi

Jos olet kiinnostunut toiminnastamme tai jäsenyydestämme,
ota yhteyttä:

Oili Pyykkö
Harjunrinne 20 A 3, 92640 Leskelä
Puh. 050 4105 308

Tilaa
Käsi kädessä
-lehti!

Jäsenille
puoleen
hintaan.



käsi kädessä

- lehti elämästä ihmiselle

Hyvän jäsen,

Käsi kädessä -lehti kertoo mielen-terveydestä,
jaksamisesta ja välittämisestä. Se on maamme ainoa
mielen-terveyden aikakauslehti.

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

Antoisia lukuhetkiä!

Tilaa Käsi kädessä -lehden

___ vuodeksi 24 € / 6 numeroa Mielen-terveyden keskusliiton
jäsenille, (muut 48 €)

___ kestonä 24 € / vuosi

Tilauksen maksaja: _____

Katuosoite: _____

Postinumero ja -toimipaikka: _____

Puhelinnumero: _____

Jäsenyhdistys: _____



Vastaan-
ottaja
maksaa
posti-
maksun

käsi kädessä

Vastauslähetyks

Tunnus 5000901

00003 Helsinki

MIELIPIDE

Eläkkeensaajan hoitotuki/vammaistuki kaikille mielenterveyskuntoutujille!

Mielenterveyden keskusliiton tulee ottaa tärkeimmäksi tavoitteekseen edunvalvonnassa vuosina 2006 - 2010 eläkkeensaajan hoitotuen/ vammaistuen saamisen kaikille mielenterveyskuntoutujille! (Vammaistuki on eläkkeensaajan hoitotukea vastaava etuus ei-eläkeläisille. Kuntoutuja voi saada vain jompaakumpaa näistä.)

Lähes kaikki psykiatristen sairaaloiden ja mielenterveystoimistojen asiakkaat ovat lain mukaan oikeutettuja joko eläkkeensaajan hoitotukeen tai vammaistukeen, mutta he eivät ole useimmiten ikinä kuulleetkaan näistä etuuksista. Tässä kirjoituksessa keskityn kuitenkin lähinnä eläkkeensaajan hoitotukeen, vaikka samat asiat koskevat myös vammaistukea, koska kaikkein vaikeimmissa asemassa ovat pelkän kansaneläkkeen varassa elävät mielenterveyskuntoutujat. Eläkkeen määrä ei myöskään vaikuta hoitotuen saamiseen tai sen määrään, vaan kaikki eläkkeensaajat ovat yhtä lailla oikeutettuja hoitotukeen. Pelkän kansaneläkkeen varassa ei kuitenkaan juuri voi kunnolla tyydyttää perustarpeitaan, jos on toimintakykyä alentava sairaus, josta koituu jatkuvia erityismenoja.

Kansaneläke on vähimmäistoimeentulo, joka on tarkoitettu vanhuuden varalle riittämään tavalliseen elämään kuuluviin menoihin. Tämän on katsottu riittävän, jos kysymyksessä on suhteellisen terve vanhus. Jos eläkkeensaajalla on jokin toimintakykyä alentava sairaus, kuten esimerkiksi lähes poikkeuksetta kaikilla mielenterveyskuntoutujilla, joille kansaneläke on myönnetty työkyvyttömyyden perusteella, on eläkkeensaajan hoitotuki nimenomaan se etuus, jolla toimintakykyä alen-

tavasta sairaudesta aiheutuvat erityismenot katetaan.

Sairaudesta aiheutuvat erityismenot, kuten lääkärin määräämistä psyykenlääkkeistä itse maksettavaksi jäävä osuus, joka usein ylittää hyvin korkeaksi, lääkärissä ja päivätoiminnoissa käynneistä aiheutuvat matkakatut ja monet muut menot on siis tarkoitettu katettavaksi nimenomaan eläkkeensaajan hoitotuelle. Tällä hetkellä moni pelkkää kansaneläkettä saava mielenterveyskuntoutuja maksaa kalliita psyykenlääkkeitään ja muita sairaudesta aiheutuvia välttämättömiä menojaan kansaneläkkeestään, ja tuntuu pahalta arvaille, mistä välttämättömistä menoihin he joutuvat tinkimään.

Kansaneläkelain säädökset eläkkeensaajan hoitotuesta tulivat voimaan vuoden 1989 alusta. Niiden kehittäminen ja säätäminen liittyivätkin oleellisesti siirtymisestä laitospäivästä hoitotoimintajärjestelmästä avopalveluihin perustuttavaan järjestelmään. Eläkkeensaajan hoitotuen nimenomainen tarkoitus onkin estää laitoshoidon joutuminen siten, että taloudellista tukea antamalla pyritään helpottamaan

avun ja palvelujen hankkimista. Hoitotuen tavoitteena on tukea sairaan tai vammaisen kotona asumista ja siellä tapahtuvaa hoitoa sekä korvata hänelle sairaudesta tai vammasta aiheutuvia kustannuksia, jotta hän ei joutuisi turvautumaan laitoshoidon.

Hoitotuki voidaan myöntää henkilölle, jonka toimintakyvyn voidaan arvioida olevan sairauden tai vamman johdosta alentunut ainakin vuoden ajan. Toimintakyvyn alentumista ei ole laissa tai asetuksessa määritelty. Sillä tarkoitetaan jokapäiväisessä elämässä tarvittavien toimintojen heikkenemistä. Esimerkiksi henkilön kyky huolehtia itsestään ja selviytyä välttämättömistä kotitöistä tai asioinnista kodin ulkopuolella voi olla sairauden vuoksi alentunut. Toimintakyvyn alentumista arvioitaessa otetaan huomioon niin fyysinen, psyykinen kuin sosiaalinenkin toimintakyky henkilön omassa elinympäristössä. Toimintakyvyn arvioinnissa ei edellytetä avun tarvetta.

Hoitotuki on kolmiportainen etuus kuten vammaistukikin. Hoitotukien ja vammaistukien määrä on esitetty oheisessa taulukossa. Hoitotuki ja vammaistuki ovat verottomia etuuksia. Ne eivät vaikuta muihin etuuksiin mitenkään. Vuosittainen lääkekulujen kattosumma, joka on vuoden 2004 indeksitasossa 604,72+16,82 euroa eli korkeimmillaan 621,54 euroa, on kuukaudessa täsmälleen pienimmän hoitotuen suuruinen. (Kattosumman 604,72 euroa yli menevää osuutta ei palauteta, jos palautettava määrä on korkeintaan 16,82 euroa.)

Hoitotuen saaminen ei kuitenkaan välttämättä edellytä, että sairaudesta aiheutuvia erityismenoja on, vaan hoitotuen voi saada avun, ohjauksen ja val-

vannon tarpeenkin perusteella. Apua, ohjausta ja valvontaakaan ei välttämättä tarvitse olla, vaan pelkästään tarvekin riittää.

Eihän palveluja vielä juuri ole, mutta niitä alkaa kyllä syntyä, kun niihin käytettävissä hoitotukia. Hoitotuesta suurin eli erityishoitotukikin on kuitenkin määrältään pienempi, mitä yksi laitoshoitopäivä maksaa. Sillä voidaan järkevästi suunnitella kustantaa kuitenkin jo niin paljon palveluja ja tukitoimia, että laitoshoidon joutuminen on lähes joka tapauksessa vältettävissä.

Kun eläkkeensaajan toimintakyky on alentunut, hänen tulee hakea eläkkeensaajan hoitotukea ja esittää Kelan lomakkeella "Eläkkeensaajan hoitotuki-/vammaistukihakemus" tai sen liitteessä, kuinka sairaus vaikeuttaa hänen henkilökohtaisia toimintojansa eli liikkumista, henkilökohtaisesta hygieniasta huolehtimista, pukeutumista, ruokailua, sosiaalisia suhteita ja muita vastaavia toimintoja tai selviytymistä kotitaloudesta tai asiointista kodin ulkopuolella.

Mielenterveyden keskusliiton esite Eläkkeensaajien hoitotuki mielenterveyskuntoutujalle sisältää kattavasti esimerkkejä, millaisia ongelmia mielenter-

veyskuntoutujilla voi olla henkilökohtaisissa toiminnoissa ja sosiaalisissa suhteissa. Opat voi tilata Mielenterveyden keskusliiton Tietopalvelu ProPELLista ja siihen voi tutustua myös Mielenterveyden keskusliiton internetsivuilla osoitteessa www.mtkl.fi. Hakemukseen tekemisessä kannattaa hyödyntää Mielenterveyden keskusliiton Tietopalvelua ja hakemus kannattaa tehdä huolellisesti. Hakemuksesta kannattaa ottaa kopio lääkärin varten, koska hän tarvitsee sitä tehdessään C-lausuntoa hoitotukea varten.

Toimiessani Tampereella Mielenterveysyhdistys Taimin puheenjohtajana sekä Muotialan asuin- ja toimintakeskus ry:n varapuheenjohtajana minut valittiin Mielenterveyden keskusliiton ensimmäiseen liittovaltuustoon vuonna 1996. Valtuustolle järjestetyn kaksipäiväisen koulutuksen aikana Kellokoskella kuulin ensimmäistä kertaa kuntoutusneuvoja Irma Carlsonilta eläkkeensaajan hoitotuesta ja vammaistuesta. Tämä esitelmä teki minuun syvän vaikutuksen kuten liiton korkeatasoiset esitteetkin.

Aloin välittömästi järjestää Tampereella Iideshovichissa kuntoutujille ja omaisille suunnattua etuskoulutusta, jossa kouluttajina toimivat aluksi Mielenterveyden keskusliiton kuntoutusneuvoja Irma Carlson ja tutkija Jari Aho.

Edunvalvonta on ollut lähellä sydäntäni toimiessani liittovaltuustossa ja myöhemmin liiton hallituksessa. Toimin mm. liiton edunvalvontatyöryhmässä vuosia ennen siirtymistäni järjestötyöryhmän puheenjohtajaksi. Myöhemmin aloin kouluttaa itse kuntoutujia ja omaisia Tampereella ja lähikunnissa ja monet kymmenet henkilöt ovat saaneet tätä kautta joko pienimmän tai



► Mielenterveyden keskusliitto on julkaissut opassarjan mielenterveyskuntoutujille kuuluvista tukimuodoista.

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
Malmin kauppatie 26
00700 Helsinki
ismo.laukkarinen@mtkl.fi

ELÄKKEENSAAJIEN HOITOTUEN JA VAMMAISTUEN MÄÄRÄT KUUKAUDESSA VUONNA 2004

3 porrasta	Hoitotuki	Vammaistuki
	51,79	77,32
Korotettu	128,93	180,43
Erytys-	257,84	335,09

Vaihtuvat kasvot ovat ongelma

korotetun hoitotuen sekä päässeet psykoterapioihin ja muihin terapioihin, joihin eivät olisi muuten päässeet.

Nyt kun olen ollut liiton hallituksen jäsen, olen keskittynyt avustamaan sellaisia kuntoutujia, jotka ovat saaneet toistuvasti kielteisiä päätöksiä hoitotukihakemuksiinsa. Olen hakenut valtakirjan kanssa Kelasta heidän asiakirjansa ja käynyt näiden asiakirjojen kanssa tarvittaessa junalla Helsingissä tapaamassa Mielenterveyden keskusliiton Tietopalvelu Propellin työntekijöitä. Lopulta olen saanut heille kaikille hoitotuet.

Tänäkin vuonna olen hankinut eläkkeensaajan hoitotuen lukuisille henkilöille, joille mielenterveystoimistojen tai paikallisten sairaaloiden sosiaalityöntekijät eivät ole sitä onnistuneet saamaan. Keskusteltuani kesällä tilanteesta Muotialan asuin- ja toimintakeskuksen toiminnanjohtajan Eija Rautiaisen kanssa, otin yhteyttä Tampereen Mielenterveyskeskuksen ylilääkäriin Eila Heikkiseen ja TAYS:n psykiatrian toimialajohtajaan Kaija Nojoseen. Tämän yhteydenoton jälkeen tapasin Tampereen Mielenterveyskeskuksen ylilääkäriin Eila Heikkisen ja Pitkänien sairaalan sosiaalityöntekijät sekä olen käynyt mielenterveystoimistoissa tapaamassa sosiaalityöntekijöitä, jotka ovat kaikki olleet erittäin tyytyväisiä tapaamisestamme ja ottaneet asian myönteisesti vastaan.

Olen käynyt heidän kanssaan luettelomaisesti läpi kaikki ne syyt, joilla hoitotukia on evätty, ja he puolestaan ovat ammatinsa puolesta voineet nopeasti maksua nämä tiedot ja sitten heti hyödyntää tätä uutta tietoa työssään. Näin hyöty on moninkertaistunut verrattuna siihen, että avustaisin yksittäisiä kuntoutujia.

Kunnianhimoinen tavoitteeni on, että Pirkanmaan sairaanhoitopiiri olisi ensimmäinen sairaanhoitopiiri, jossa kattavasti kaikki mielenterveyskuntoutajat saavat heille kuuluvat eläkkeensaajan hoitotuet/vammaistuet ja saavat tarvitsemansa palvelut sekä pääsevät tarvitsemiinsa psykoterapioihin.

Jukka Hiissa
järjestö- ja etuskouluttaja
Mielenterveyden keskusliiton hallituksen ja työvaliokunnan jäsen
järjestötyöryhmän puheenjohtaja

Julkisen mielenterveyssektorin suuri ongelma on henkilöstön vaihtuvuus. Minulla on parikymmenen vuoden näppituntuma mielenterveyspalveluihin ja kuinka monia eri lääkäreitä, hoitajia ja psykologeja olen tielläni kohdannutkaan.

Hoidon onnistumisen kannalta on suuri ongelma siinä, että juuri kun hoito alkaa pelata ja esimerkiksi terapisuhde on saavuttanut luottamuksen asteen, terapeutti lähtee pois. Uuden kanssa on aina aloitettava alusta, vaikka hän olisi tutustunut asioihini papereista. Siinä on ikävästi kuitenkin paperin maku. Minä olen elävä ihminen ja odotan, että minua hoitaa elävä ihminen. Kansiot ovat arkistoja varten. Terapia on aina kahden elävän ihmisen kohtaamisen summa.

Henkilökemia onkin sitten aivan oma arsenaalinsa. Kun joutuu vaihtamaan terapeuttia ja lääkäriä usein, tapaa myös sellaisia, joiden kanssa ei sitten millään suju. Minulla on pahin kokemus erästä mieslääkäristä, josta pääsin eroon, kun keksin, että haluan ehdottomasti naisen terapeutiksi. Mielenterveystoimistossa sain aika kiihvaasti anoa tätä, mutta se meni läpi.

Huomasin heti, että naisen kanssa sujuu paremmin. Nainen puhuu kanssani samaa kieltä. Sen jälkeen olen toivonut aina naispuolista terapeuttia. Nainen minussa on niin monimutkainen olento, että koen, että vain nainen voi ymmärtää toista naista.

Minulla on ollut onni löytää useita kannustavia naisterapeutteja. En suinkaan halua väheksyä miehiä. Minulla on viisas mieslääkäri. Mutta terapisuhde on niin herkkää aluetta, että siinä nainen on naisen paras tuki.

Hätä ei kuulla

Vaihtuvuudesta huolimatta olen varsin tyytyväinen kaupunkini avomielenterveyspalveluihin. Olen aina saanut tarvitsemäni avun, jopa enemmän. Kiitos siitä kuuluu ammattitaitoiselle henkilökunnalle ja lämpimille ihmisille, joita olen saanut tavata hoitotapailellani. Toivoisin, ettei määrärahoja enää supistettaisi, ja panostettaisiin avohoitoon, mikä on minulle ollut äärimmäisen tärkeää ihan olemassaoloni kannalta.

Kaupunkini sairaalapaikat ovat taas ylikuormitettuja. Krii-

ssissä ei hätää kuulla. Kerran esimerkiksi, kun minulla oli kriisi, hakeuduin sairaalaan – ja sain vastaukseksi kehotuksen mennä kylpylään. Olin ulkoisesti siisti, tukka ojennuksessa ja vaatteet sävy sävyyn. Niin pukeudun aina. Se hämärsi ammatti-ihmiskin. He eivät kuulleet eivätkä nähneet hätääni.

Papereihini oli tullut merkintä: potilas on huoliteltu. Se herätti minussa tarpeetonta paha mieltä ja tuskaa. Haluaisin opettaa ammatillaisia näkemään ulkokuoren lävitse. Siellä voi olla todella kipeä kohta, joka tarvitsee apua.

Olen kuullut, että mielenterveyspalvelut samassa kaupungissa voivat vaihdella jopa kaupunginosittain. Olisi tärkeää kiinnittää huomiota tähän epäkohtaan ja taattava jokaiselle tarvitsijalle oikea apu ja hoito asuinpaikasta riippumatta. Samoin pitäisi vaikkapa hyvällä palkkakehityksellä kannustaa hoitohenkilökuntaa pysymään työpaikoissaan.

Mielen sairaus on niin vakava asia, että sitä ei voi sivuuttaa. Meitä on liian monta, jotka haluamme suostua siihen, että odotamme saavamme parhaan tuen. Meillä on oikeus parhaaseen mahdolliseen hoitoon. Toivon, ettei muutaman kuukauden mittaisia terapisuhteita enää tarvitsisi kokea, vaan olisi olemassa jatkuvuus. Jatkuvuus on silta, joka kantaa.

Laila Nielsen
Espoo

Sairaaksi nimittelyä

Meillä Suomessa on lailla ja toimintaorganisaatiolla tehty kidutusjärjestelmä: psykiatria. Sairaanhoidajat, psykologit, psykiatrit ja oikeuslaitos keskittyvät potilaan sairaaksi nimittelyyn ja vakuutteluun.

Koko heidän käyttämänsä terminologia on negatiivista ja potilasta halventavaa. Termejä ovat muun muassa "mieliasiras", jolla ei ole sairautentuntoa", "sairas alitajunta", "sairautenunnoton", "psykoottinen", "maaninen", "lääkekielteenen", "sitoutumaton avohoitoon", "hoitokieltainen". Ei yhtään hyväksi määrittelevää sanontaa.

Potilaan on oltava 24 tuntia vuorokaudessa valmis lähtemään kotoaan poliisin ja ambulanssin mukana ns. tahdonvastaiseen hoitoon. Täysin ventovieraat psykiatrian ja sairaanhoitoorganisaation ammatillaiset leimaavat potilaan ja kertaavat termejään, jotka potilaan on myönnettävä ja tunnustettava.

"Kroonisesti mieliasiras" on termi, jota he ovat 20-vuotisen potilasurani aikana halunneet käyttää viimeiset kuusi vuotta. Ei rakentavaa lainkaan.

Psykiatrian ammatillaiset määrittävät sairautta, ei terveyttä. Heidän tehtävänsä on saada potilas sitoutumaan hoitojärjestelmään ja myöntämään ja tunnustamaan heidän toimiensa oikeutus.

Potilas ei saa työuraa, ellei hänellä sellaista ole ollut ennen psykiatriseksi potilaaksi tuloaan, ei perhettä, koska neuroleptit aiheuttavat sikiömuutoksia eikä kotirauhaa (pelko pakkohoidosta).

Potilas määrittänyt täysin ulkopuolisten toimesta, ei omasta osaamisestaan tai työkokemuksestaan käsin. Potilaan, minun, täytyy läpi yhteiskuntakoneiston myöntää ja tunnustaa mieliasirauteni. Tämän koen henkiseksi kidutukseksi.

Potilas on yksin

Potilaalla on valitusoikeus tahdonvastaisesta hoidosta, mutta sekin on mielestäni vain kidutusta. Potilas yrittää puolustaa yksittäisenä potilaana itseään, mutta oikeuslaitos ja ylilääkäri päättävät asian laki- ja oire-terminin. Ja potilas, minä, saan yksin kotonani lukea oikeuden päätöksen, jossa he kertovat minun olevan kroonisesti mieliasiras, ja että tahdonvastainen hoito

oli tarpeen, jottei mieliasiras pahenisi ja avohoidon toimenpiteet eivät olleet riittävän hoitavia.

Minä yksinäni haen kirjeen saantitodistuksella postista ja luen kirjeen yksin kotona. Tätäkö minä nyt sitten olen?

He alkoivat nimittelyni vuonna 1984 ja ovat menneet eteenpäin nimittelyyn "kroonisesti mieliasiras". Voitteko kuvitella, että minä lähden hakemaan koulutustani vastaavaa työpaikkaa ja kerron työnantajalle, että olen oikein hyvä työntekijä, vaikka olenkin kroonisesti henkisesti sairas? Ottaako työnantaja minut palkkalistoilleen? Mitä luulette?

Psykiatria ei tunne sanoja ahkera tai ammattitaitoinen vaan sanat maaninen ja psykoottinen. Kidutusta.

Myönteisiä ja kielteisiä käsitteitä

Sain Mäntyniemestä Pentti Arjärveltä vastauksen kirjeeseeni. Hän kiittää kirjeestä, käyttää diplomatiaa. Termejä ovat miellyttävä, hauska, terveellinen (Mielenterveyden keskusliiton urheilutapahtuma eläintarhan kentällä, hän suojelijana). Hän käyttää myös kielikuvia hyvä järjestys, rauhallinen mieli, nauttia kauniista luonnosta, ja hyvää loppukesää ja syksyä. Positiivista terminologiaa.

Vertailen näiden kirjeiden sisältöjä toisiinsa. Toinen kiittää (Mäntyniemeltä), toinen sanelee ja määrittelee ulkoapäin (ylilääkäri, LH, hallinto-oikeus). Toinen (Mäntyniemeltä) sanoo, että esittelen ajatteluni monipuolisesti, toinen (ylilääkäri) todistaa oikeudelle minua tapaamatta, että ajatteluni on kroonisesti psykoottisista.

Olen kuulunut parialuokkaan, B-luokkaan, koko mieliasiraksi nimittelyni ajan. He ovat menneet eteenpäin ja nimitys on edennyt asteelle "krooninen mieliasiras, jossa ei ole sairautentuntoa". Onko tämä hoitoa? Minä koen sen henkiseksi väkivalaksi ja kidutukseksi, jossa edes kotini ei ole turvallinen.

Miksi Suomessa meillä on oltava mieliasiraiden, meidän potilaiden, voimat parialuokka?

Kysyy
anonyymi pakkohoitopotilas

MIELIPIDE

Globaali uupumus

Ihan nuoresta saakka olen totunut aloittamaan päiväni lukemalla sanomalehden, joskus nopeasti vain pääotsikot selailen, joskus hyvinkin tarkkaan mielenkiintoisiin artikkeleihin syventyen. Myös radiosta tulee kuunneltua useammatkin uutiset ja ajankohtaista ohjelmaa. Samoin televisiosta katson mielelläni dokumentteja ja todellisiin tapahtumiin perustuvia ohjelmia.

Sairaalassa ollessani olen huomannut, että suurin osa potilaista katsoo kevyitä kotimaisia sarjoja ja nyt niin suosittuja tosi-tv -jutuja. Sarjat eivät minua kiinnosta laisinkaan, ja tosi-tv -tarinat ovat keinokekoisesti rakennettuja kilpailuja, jotka usein jopa halventavat ihmisarvoa.

En muutenkaan ole milloinkaan ollut erityisen kiinnostunut kilpailuista. Erilaiset urheilukilpailutkin menettivät täysin kiinnostavuutensa doping-skandaalien jälkeen. Samahan se on, kuka voittaa, kun kuitenkin rehti kilpailu on unohdettu ja kaikki yrittävät päästä maailman huipulle mitä arveluttavimmin keinoin, jopa oman terveytensä uhraten.

Usein olen näillä sairaalajaksoilla miettinyt, johtuuko tämä kevyen saippuavihteen tuijottaminen siitä, että se todella kiinnostaa useimpia potilaita vai siitä, että todellisuus on nykyisin niin raskasta ja masentavaa, ettei mitään järkevämpää kestä, kun on jo muutenkin masentunut ja sairas.

Onko kukaan tutkinut, kuinka paljon maailman konfliktit, hätä ja meidän oma kykenemät-

tömyttemme auttaa mitenkään lisää ihmisten pahaa oloa? Onko meidän helpompi ummistaa silmämme ja yrittää selvittää edes omista pienistä ympyröistä jättäen suuren maailman ongelmat muiden hoidettaviksi?

Valtioneuvos Harri Holkeri uupui työssään saada jonkinlainen sopu ja yhteiselo entisen Jugoslavian pirstoutuneille valtioille. "Ei mikään ihme!" totesi eräs tapaamani suomalainen, jonka oli naimisissa serbin kanssa ja oli ollut paikalla sodan jaloissa ja nähnyt satojen ihmisten joukkohautauksen. Hän sanoi, että jos serbit ja albaanit ovat pitäneet sotatilaa jostain, joka on tapahtunut 600 vuotta sitten, on yksi Holkeri ja hänen seuraajansakin mahdollottoman tehtävän edessä.

Globalisaatio on totta

Meillä täällä koto-Suomessa on huomattavasti pienemmät ongelmat, joskaan ei niitäkään pidä vähätellä. Yksilötasolla on paljon tarpeetonta kärsimystä, joka tällaisessa sivistysvaltiossa olisi kohtuullisen yksinkertaista korjata tai poistaa kokonaan.

Kaikesta huolimatta olemme vuosikymmeniä saaneet ilman konkreettista uhkaa elää rauhassa ja rakentaa kotejamme ja yhteiskuntaamme. Olemme voineet lomillamme matkustaa muihin maihin tutustumaan eri kansojen elämään ja palata takaisin turvalliseen kotimaahamme.

Maailma on kuitenkin muuttanut viimeisen 20 - 30 vuoden aikana niin merkittävästi, ett-

emme voi enää kuvitella elävämme omassa onnellassamme. Globalisaatio on totta ihan joka taholla.

Kuinka paljon nämä asiat aiheuttavat henkistä tuskaa ja ahdistusta median syytäessä päivittäin järkyttäviä tapahtumia koteihimme?

Sanotaan, että tieto lisää tuskaa, ja ainakin omalla kohdallani se pitää paikkansa. En voi välttyä pelolta, mitä esimerkiksi geenimanipuloitu ruoka tai eläinten kloonauksen väärinkäytettyä saatua aiheuttaa.

Useimmat keksinnöt tehdään hyvissä aikojuksissa, mutta maailma on täynnä ihmisiä, joille ihmisarvo ei ole juuri minkään arvoinen. Tärkeintä on vain raha ja valta.

Maailmassa on jo nyt niin paljon ruokaa, että sillä pysyttäisiin ruokkimaan kaikki maapallon ihmiset, kunhan ruoka jaettaisiin tasaisemmin. Emme tarvitse geenimanipuloitua maissia tai mitään muutakaan siihen viittaavaa.

Kun tällaisia asioita seuraa medioista, tulee kyllä itselleni melko lohduton olo, ja usko ihmisen hyvyteen koittelee kovin.

Jos Harri Holkeri uupui rauhaa rakentaessaan, tulee vielä moni muu uupumaan näiden koko maapalloa koskevien projektien seurauksena.

Tarja Kiviniitty

Fysiikka ei sovi luontoon

Fysiikan opettamat teoriat, että kaikki aineellinen olisi vain atomien liikehdintää on valheellinen maailmankuva. Atomiteoriat ovat pääasiassa harhaluuloa. Esimerkiksi kasvimaailmaa kasvatetaan ja ylläpitää maapallon eeterinen olemuspuoli ja moninaiset luonnon elementtaariolennot.

Myös se, että ihminen olisi vain atomeista koostunut on hirvittävä teoria. Asia on niin kuin Raamatussakin sanotaan: "Omaksi kuvakseen Jumala loi ihmisen".

Ylipäätään atomistiseen maailmankuvaan ei Kristus ja tosi kristillinen maailmankatsomus sovi. Erällä tavalla voi ilmaista, että jos haluaa katsella Kristusta voi ihailla sinisen taivaankannen loistoa.

Mainitsen vielä, että jos liikkuu paljon luonnon keskellä, niin nämä luonnon hyvät elementtaariolennot parantavat ihmisen ruumista, sielua ja henkeä. Ne eivät kuitenkaan pääse oikein hyvin tekokuituisten vaatteiden läpi.

Sinisen taivaankannen katseleminen ravitsee sinisellä valoteatterillaan katselijan aineellistakin kehoa. "Minä kunnioitan luonnon harhan takana olevia jumalten, jumalallishenkisten olentojen ajatuksia, jotka ovat luoneet luonnon".

Juhani Vuorinen
Tampere

Katso todellisuuden yli

"En pysty katsomaan todellisuutta, se on liian hirveää, en kestä sitä", valitin ystävälleni, tukijalleni. "Yritä katsoa sen yli! Katso unelmiisi, joita sinulla on, katso tulevaisuuteen, joka koittaa kaiken tämän jälkeen!", hän neuvoi viisaasti.

Otan neuvosta vaarin. Käänän katseeni tulevaisuuteen. Näen maailman, jossa toimitaan rakkauden lakien mukaan, jossa heikoimmallakin ihmisellä on ihmisarvo, koska hän on ihminen. Näen maailman, jossa aseet on muutettu auroiksi ja soittimiksi ja laulaen ja soittaen ryhdytty yhdessä toimimaan rauhan töissä.

Uskon edelleenkin unelmiini ja toivoisin, että kaikki, erityisesti lapset ja nuoret, joiden varassa meidän kaikkien tulevaisuus on, voisivat uskoa omiin unelmiinsa.

Unelmien toteuttamiseen tarvitaan rohkeutta ja luovaa hulluutta tässä maailmassa, joka väkivalloin yrittää latistaa kaikki samaan muottiin. Ei riitä, että on yksi rohkea hullu, tarvitaan monta, tarvitaan yhteisö, joka on tarpeeksi ennakkoluuloton tekemään asioita totutusta poikkeavalla tavalla. Tarvitaan yhteisö, joka hyväksyy erilaisuuden ja luovuuden jäsenissään.

Meidän yhteisöimme on jo pitkällä menossa suvaitsevaisuuden suuntaan. Vielä useampien toimijoiden tullessa mukaan voimme luoda turvallisen asuin-ympäristön, jonne uusienkin ihmisten olisi hyvä tulla. Ottaisimme vastuun itsestämme, mutta myös lähimmäisistämme ja luonnosta.

Helen Keller, jonka elämä oli loistava esimerkki rakkauden ihmeitäkevästä voimasta, on sanonut: "Tahtoisin niin mielelläni tehdä suuren ja jalon teon, mutta tärkein velvollisuuteni on tehdä pieniä tekoja, kuin ne olisivat suuria ja jaloja."

Jos teemme hänen ohjeensa mukaan, se riittää.

Sinikka Somero
Vihanti

VERTAISTUTOR

- rinnallakulkija ammatillisen kuntoutumisen polulla

Koulutus 6.4. – 17.9.2005

Nyt alkavassa Vertaistutor -koulutuksessa koulutetaan tutoreita, jotka keskittyvät toisten kuntoutujien ammatillista kuntoutumista ja työllistymistä tukeviin tehtäviin.

Vertaistutorkoulutus valmentaa työtutoreita toimimaan erilaisissa vertaistukitehtävissä mielenterveyskuntoutujien ja pitkäaikaistyöttömien työhön kuntoutumiseen liittyvissä toiminnoissa: esim. työyhteisöissä vertaistukijana, työllisyyskurssilla apuohjaajana tai ammatilliseen kuntoutumiseen liittyvillä kursseilla vertaisohjaajana.

Koulutus

Koulutus rakentuu 4 kurssista (yht. 13 lähipetuspäivää) sekä lähi-jaksosten väliin sijoittuvista etätehtävistä, kurssityöohjoittelusta sekä henkilökohtaisesta loppuyöstä (Vertaistutorin kansio). Koulutuksen laajuus vastaa 10 opintoviikkoa.

Koulutuksessa keskitytään mm. vertaistutorin tehtäväkenttään, itse-tuntemukseen ja vuorovaikutustaitoihin, ratkaisukeskeiseen työskentelytapaan sekä kuntoutumiseen liittyvän kokemusasiantuntijuuden vahvistamiseen.

Koulutus on osallistujille maksuton; osallistujien matkat kurssipaikkakunnalle korvataan, samoin kuin majoitus ja ruokailut kurssin aikana.

Haku

Koulutukseen haetaan laatimalla lyhyt kirjoitus omasta kuntoutumispolusta, mahdollisesta työ- ja koulutushistoriasta ja siitä miksi haluaisi toimia vertaistutorin tehtävässä. Koulutukseen haku päättyy 31.1.2005. Koulutukseen valitaan korkeintaan 15 opiskelijaa.

Hakemukset lähetetään osoitteeseen: Mielenterveyden keskusliitto, Eija Rautakorpi, Malmin kauppatie 26, 00700 Helsinki. Hakemukset voi lähettää myös sähköpostitse: eija.rautakorpi@mtkl.fi.

Lisätietoja:

Eija Rautakorpi, suunnittelija
puh. (09) 3516 0128
www.mtkl.fi

Tee itsellesi parempi huomina

Ratkaisukeskeisyys valtaantuu vauhdilla. Valtaantuuko kuntoutuja? NLP ja Ratkes paiskaavat kättä yhteisen työn merkiksi. Terveystuoto on mukana kehittämässä ratkaisukeskeisyyttä. Mielenterveyden keskusliitto on keskeisesti mukana. Omaehtoista kuntoutumista edistävä Psykonomiepiopisto tahtoo tuoda ratkaisupainotteiset ajattelutavat jokamiehen ulottuville. Ajatteluterapiastahan tässä ennen muuta on kyse ja omasta muutoskyvystä – tämä siis on psykonomiepiopiston tahtoo tuoda ratkaisupainotteiset ajattelutavat jokamiehen ulottuville. Ajatteluterapiastahan tässä ennen muuta on kyse ja omasta muutoskyvystä – tämä siis on psykonomiepiopiston tahtoo tuoda ratkaisupainotteiset ajattelutavat jokamiehen ulottuville.

Tässä ns. lyhytterapiassa piilee myös vaaroja. Olen nähnyt kriittikkä ronnillisessa muodossa. Varsin vaikuttavaa.

Kiireellä läpivietyä "lyhyt-apu" jää pinnalliseksi, tyhjän päälle rakennetuksi positiivisen ajattelun malliksi tai menneisyyden kieltäväksi juntauksiksi. Kuitenkin siinä on tarkoitus käsitellä jopa menneisyys voimavaraksi.

Psykoanalyttiseen itsetutkisteluun tottuneet kokevat siinä irrallisuutta. Pitkäterapiahan syväluotaa menneisyyttä pyrkien parantamaan haavoja siellä.

Myös lyhytterapiasta tulisi syväluodata, kuitenkin katse tulevaisuuteen. Todellisuutta ei sovi kieltää eikä vähätellä, ei ole kyse ajatusleikistä, vaan kepeästi toissaan ollaan.

Kumpi omi parempi?

Psykoanalyysi vai ko ratkaisukeskeisyys? Tämä kysymys on väärä.

Vastakkainasettelu on väärin jo siitäkin syystä, että ainakin ylimalkaisesti ajatellen ratkaisukeskeisyys pyrkii korjaamaan sitä, minkä Freudilaisuus (vain) toteaa. Nimittäin alitajunnasta nousevia ajatuksia pyritään oikomaan tai valjastamaan tulevan hyväksi.

Perinteistä psykoanalyysiin pohjautuvaa diagnosoitua tietysti tarvitaan, erityisesti vaivan määrittelyyn ja nimeämiseen. Siihen lääkehoitoon perustuu, tietysti.

Eri asia työyhteisöissä. Ratkaisukeskeisyys on saanut suosiota työpaikoilla, ja sillä pyritään puuttamaan mielen ja sosiaalisen ongelmien, ennen kuin

vaivat etenevät diagnosoitavuuteen asti. Varsinkin nuorten kohdalla on saavutettu tuloksia.

Meillä työelämästä syrjäytyneillä mielenterveyden kokemusasiantuntijoilla on käytettävissä aivan liian vähän psykiatrista ja pitkäterapiahoitoa nykyisin. Harvalla kuntoutujalla on edellytyksiä itsehoitoon perinteisten metodien pohjalta, sillä ne edellyttävät paljon koulutusta. Eihän kolmannella sektorilla ole uuden ajan ajattelutapojen seminaareihinkaan varoja saatavissa kuin minimaalisesti.

Mutta tämäpä onkin jokamiehen oikeus, tämä ajatteleminen! Niin selkokielistä tuo tavoitteellinen ajatteluterapia on.

Kevyttä ajatusleikkiäkö? Ei se kevyttä ole, mutta palkitsevaa työskentelyä. Kaikki elämässä perustuu ajattelemiseen, ja tässä on ennen muuta kyse ajattelun uudistumisesta sekä sen myötä elämän laadun kohenemisestä.

Tee itsellesi tulevaisuusdiagnosi

Ne harvat, joilla on kädessään hoito- ja kuntoutussuunnitelma, tuskin voivat sen avulla luoda tulevaisuutta. Muutamat ovat jo päässeet osallistumaan "ratkaisuterapiaan". Jotkut näistä ovat räätälöineet omaehtoisien ratkaisupainotteisen "kuntoutussuunnitelman" ja antaneet sen kiertoonkin, vertaisille.

Konkreettinen ehdotus: Tee kirjalliseen hahmottamiseen kykenevän vertaistukihenkilön kanssa oma tulevaisuusajattelua korjaava muistio.

Juuri tämä työstämävaihe antaa eniten. Voimme kannustaa toisiamme keskinäisissä, vuorovaikutteisissa opetustilanteissa luomaan omaehtoisia (so. juuri minulle räätälöityjä) ratkaisupainotteisia ajattelumalleja. Näin tulee korjatuksi pois tuhoisia ajatustapoja, kuten pinttyneitä uskomuksia, toiveajattelua, pakkomielleitä, masennuksen syitä, toivottomuutta, ilottomuutta, katkeruutta, pettymissallituttua, elämän tarkoituksettomuutta, mahdottomuutta ja kenties rakkauttomuutta sekä armahtamattomuutta itseä ja muita kohtaan.

Oman tien löytäminen

Turun Mielenterveysyhdistys ITU ry:n ja Psykonomiepiopiston yhteisen Voima-projektin puitteissa toteutettiin Kognitiivisen ratkaisukeskeisen terapia-ajattelun opetusjakso, opettajana

erityisterapeutti Markku Jokila Turusta.

Minuun Ratkes kolahti heti syvästi, vaikka monet kokevat sen vain pintapuoliseksi, positiivisen ajattelun tyrkyttämiseksi. Pikakursseilla syntyy väärinkäsityksiä.

Joka tapauksessa itseanalyysejä harjoittamalla – olkoot se perinteistä tai nykyistä – voi löytää oman tiensä, kuntouttavan ajatteluterapian polkunsaa. Ristiriidat pitkäterapian ja lyhytterapian välillä ovat vain näennäisiä.

Esimerkiksi kuntoutuja on oppinut näkemään itsensä selkeämpänä kuin on. Sitten tulee psykoterapeutti sanomaan, että vain muutoskykyiset selviävät. Psykiatri on opettanut asiakkaalleen hänen diagnosoinsa. Sitten terapeutti vaatii tätä ajattelemaan diagnosoinsa pois.

"Liian lyhyt" terapia voi aiheuttaa sekaannusta. Omaehtoisuus (so. omalähtöisyys) onkin aina otettava huomioon: jokaisessa ihmisessä on jotakin lähtemätöntä. "Ravistelijankin" on tähän tyydyttävä.

Kohti tulevaisuutta

Minun on ollut helppo omaksua ratkaisupainotteisuus. Diagnostoitu "tunnistamaton ahdistuneisuus ja epätyypillinen masennus" jäänee tarkemmin hahmottamatta, nuo tapahtumien arvet. Myönnän, että vaikka olen nyt sujut menneen kanssa, voimattomuuden tunne häiritsee kuitenkin.

Ratkaisukeskeistä kognitiivista terapia-ajattelua soveltamalla monet yksittäiset kielteiset kokemukset on voitu kääntää voimavaraksi kohti tulevaisuutta. Elämänlaatu on ratkaisevasti kohentunut, vaikka tunnistamatomat ja epätyypilliset tuntemukset menneisyyden vuoksi yhä vaivaavat tunnepuolta jossain määrin ja syövät voimia.

Mielestäni menneisyydestä on tietoisesti muodostettava kaunis ja kiitollinen kuva kaikinensa, jotta siitä oppisi. Muussa tapauksessa kielteiset asiat vaikuttavat alitajunnan kautta tuhoisasti, aivan niin kuin Freud sanoi.

Tulevaisuuteen on ponnisteltava tämän päivän tilanteen pohjalta realistisesti. Hyvät ratkaisut edellyttävät altistumista todelliselle vuorovaikutukselle ympäristöön nähden ja ennakoluulotonta muutoskykyä.

Mikään ei ole pysyvä

Edellä mainituista syistä ratkaisukeskeisyydessä opetetaan – ihan

tahallaan – hieman provosoivasti: ei ole mitään pysyvää, kaikki voidaan kyseenalaistaa.

Niin, tällä tavalla voi saada ikään kuin lapsuutensaakin takaisin. Minä olen saanut sen etsimällä sieltä kiitollisuuden aihetta. Ben Furmanin kirja "Ei ole koskaan liian myöhäistä saada onnellinen lapsuus" on hyvää terapeutista kannustusta ja mainio esimerkki omaehtoisesta ratkaisupainotteisuudesta.

"Ratkes" ei kieltänyt minulta menneisyyttä, vaan antoi sen. Kyllä ratkaisukeskeisilläkin ajattelutavoilla voidaan parannella menneitä, mielen kautta, aina kehtoon saakka.

Ratkes on opettanut minulle jo jotakin. Kahta en vaihtaisi: toinen on "liike on tärkeintä" (so.

kuntoutumisen suuntaan kuljen) ja toinen "minulla on iäti elävä Isä tuolla jossain". Onko Hän todellinen vaiko vain utopiopinen kiinnekohta, se ei ole tärkeää tällä hetkellä, sillä tulevaisuuteni odottaa minua ja aika näyttää miten on. Tällaisenkin, rauhoittavan, näkökulman, on ratkaisukeskeinen lähestymistapa minulle antanut.

Antti Kantola
Itun ja Psykonomiepiopiston
hallituksen jäsen
Turku
antti49@msn.com

Ratkesfilosofian kritiikki

Jos ihmisestä kadotetaan hänen menneisyytensä ja hänen elämäkokemuksensa, ihminen häviää ja jäljelle jää vain kulssit.

Kun historia kadotetaan, katoaa myös tulevaisuus, sillä silloin tulevaisuudella ei ole mitään mihiin rakentaa.

Jos elämähistoria ja miksi sana poistetaan, katoaa elämän arvoitus ja tarkoitus!

Kun psykoanalyysin totuus kielletään ja se leimataan valheeksi, ja häitälliseksi terapiaksi, herää kysymys kriitikon hoitokielteisyydestä ja oman rikkinäisyytensä, traumojensa paosta.

Kun ainoaksi totuudeksi nostetaan lausutut sanat, häviää konkreettia, ihmisen ääretön sisäinen maailma, sosiaalinen todellisuus, kasvatus ja yhteiskunta. Ihminen ei ole vain sanoja hän on myös biokemialla, fyysikkä, alitajuntaa sosiaalista olemista, yhteiskunnan arvoja ja ristiriitoja.

Jos unohdetaan se, että sanoin ihminen peittää itseään, rakentaa valhekulissee ja viestii kaksisuuntaisesti, avataan portit valheelle.

Jos vain positiiviset lauseet sallitaan kielletään ihmiseltä hänen pettymyksensä, hänen sisäiset haavansa nostamat ahdistukset hänen hylätyksi tuleminen kokemuksensa, yhteiskunnan epäoikeudenmukaisuus, markkinamaailmamme kovat häikäilemättömät arvot sosiaaliset ristiriidat ja henkisen väkivallan kulttuuri. Silloin ihmisen ajattelu on muokattu orjaksi kaupallisiin tarkoituksiin. Hänestä on tehty tahdoton kuluttaja, markkinavoimien mainosten nöyrä noudattaja.

Jorma Heikkinen

Paluu kotikonnuille

Tynnyrissä kasvaneen tytön kulttuurimatka Helsinkiin 3.–5.2.2004 päättyy. Mutta päättyykö onnellisesti?

Aamulla lähdemme ystäväni kanssa matkalaukkujen kanssa bussipysäkille, mennäksemme asemalle. Lähdän kotiin toipumaan kulttuurimatkan järkytyksistä.

Vanha, sirkeäsilmainen nainen saapuu pysäkille. Tervehdin, kuten kotiseudullanikin tekisin. Hän ilahtuu ja alkaa kertoilla asioistaan. Karjalaisia on, leskeksi jäänyt muutama vuosi sitten. Viettä kesät mökillänsä yksin ja nauttii luonnosta.

Kadun toisella puolella "saarnaajanainen" kulkee suksien kanssa, on käynyt hiihtämässä. Puhuu koko ajan suurella äänellä itseksensä.

Pysäkille tulee vanha mies kepin kanssa. Tervehdin häntäkin, hän yllättyy, silmät pilkahtavat iloisesti.

Rupeatte puhumaan bussilipuista. Mies sanoo olevansa rintamasotilas ja saavansa lipun, jossa on rajoittamaton käyttöoikeus. Aikaisemmin oli ollut määräraajat, jolloin kulkeminen oli ollut ilmaista. Hän kertoo tapauksesta, jossa rintamasotilas oli mennyt bussiin muutama minuutti ilmaisajan jälkeen. Bussinkuljettaja oli sanonut, että maksat tai poistut bussista. Mies oli poistunut.

Ilmhetelin ystäväni kuljettajan joustamattomuutta. Hän sanoi, että heidän on pakko tehdä niin. Jos lippujen tarkastaja tulee, kuljettaja joutuu vaikeuksiin.

Osaaavat ihmiset siis puhua täälläkin, jos joku aloittaa keskustelun. Vanhukset erityisesti. Ovat muuttaneet maaseudulta ja muistavat vielä sen kulttuurin ja tavat, ja että vastaanottelijat tervehdittään ja puhutellaan.

Lukumaraton

Viemme matkalaukut asemalle säilytykseen ja ostan lipun valmiiksi. Sitten menemme Akateemiseen kirjakauppaan.

On Runebergin päivä ja kaupassa on menossa sen kunniaksi lukumaraton, jossa kuuluisuudet lukevat Väinö Stoolin tarinoita, jokainen tunnin jakson kerrallaan. He pääsevät tällä Guinnessin ennätysten kirjaan.

Haluan nähdä puhemiehen vaimon ja näenkin. Myös ulkoministeri vilahtaa väentunoksessa.

Löydän Tolstoin Anna Kareninan, jonka äiti haluaisi lukea, mutta ei näe. Hän haluaisi täyttää sivityksessään olevan aukon 84



► Kotona Vihannissa tynnyrissä kasvanutta tyttöä tervehti sateenkaari.

vuotiaana. Tässä näyttäisi olevan isompaa tekstiä.

Valitsen sen äidille. Itselleni ostan saksankielisen ja italiankielisen kirjan, muutaman runokirjan ja lehtiä.

Hyvinpukeutunutta, parempaa väkeä tungeksi alennusmyyntitiskien ympärillä. Heidän rinnallaan näytän varmaan linnunpelättimeltä kirpputori-vaatteissani, mutta ei se minua häitää.

Kieli kuulostaa olevan toinen kotimainen etupäässä. Tuntuu oudolta, kun kukaan ei tunne minua, enkä minä ketään, paitsi kuvien perusteella puhemiehen vaimon, mutta hän taas ei tunne minua. Hän olisi voinut vähän harjoitella runonlausuntaa ennen esiintymistään.

Käymme Stockmannilla kahvilla. Sitten asemalle.

Ystäväni saattaa minut junaan, halataan ja toivotaan nä-

kevämme toisemme viimeistään kesällä.

Tapaamisia junassa

Löydettyäni istumapaikkani päätän kirjoittaa heti kokemuksistani, se on hyvää ajankulua. Taakse tulee kaksi naista, jotka keskustelevat yhteisestä matkastaan jonnekin ulkomaille, ilmeisesti kielikurssilla ovat olleet. Edessä TV:stä tuttu poliitikko, joka asettautuu ammattimaisen matkustajan tavoin rennosti istumaan ja lukemaan kirjaa.

Lähdän ravintolavaunuun. Siellä on tilaa ja kahvit juotuani jatkan kirjoittamista väljemmällä pöydällä.

Äkkiä pöytäni viereen ilmestyy pieni kiinalaistytty kauniissa vaaleanpunaisessa mekossa. Hänen kanssaan oleva mies jättää tytön pöytäni ja lähtee jonnekin sanomatta mitään.

Mietin, millä kielellä minun pitäisi puhutella tyttöä, kun hän äkkiä sanoo selvällä suomen kielellä "Minullapa on uudet kengät". "Niinkö", ilahdun, "näyttävä minkälaiset". Tyttö nostaa jalkansa pöydän korkeudelle ja näyttää uusia talvikenkiänsä.

Kysyn tytön nimeä, hän sanoo sen, mutta en saa selvää. Hän on viisi vuotta ja isä meni hakemaan jotakin unohtunutta tavaraa tai tupakkaa ja tulee kohta, tyttö selittää.

Isä tuleekin hetken päästä. Kiinalaisen näköinen, hymyilevä mies ottaa tytön mukaansa ja lähtee toiseen suuntaan eikä taaskaan puhu mitään. Hän luotti minuun ja uskalsi jättää tyttärensä minun kanssani! Olen iloinen luottamuksesta.

Kännykkäni on tehnyt täydellisen lakon. Viereisessä pöydässä keskusteleen kolme nuorta miestä. Näytän heille kännykkääni

ja kysyn, voisivatko he katsoa mikä sitä vaivaa, kun minä en ymmärrä. Yksi heistä saa näppärästi virran pois ja puhelimen käyntiin.

Ravintolavaunussa käy iloinen puheensorina. On monta ryhmää, jotka ovat yhteisellä matkalla ja tuttuja keskenään. Tunnen kuuluvani tänne paremmin kuin pääkaupungin mykkään porukkaan. Täällä uskallan puhutella ihmisiä, heidän katseensa ei ole torjuva.

Vihdoin kotona

Juna tulee kotiasemalle. Ihana tulla kotiin.

Mieheni on vastassa asemalla. Hän kertoo, että siellä on sinä päivänä sattunut kuolonkolari, mutta ei tiedä, kuka on kuollut.

Seuraavana päivänä kuulen uhrin nimen. Tästä joukosta on jälleen yksi poissa. Monesko jo lyhyen ajan sisällä? Ei tämäkään yhteisö välttämättä mikään paratitisi ole mielenterveyspotilaalle, jolta puuttuu oma verkosto ja suku on kaukana, kuten hänelläkin.

Minä olen saanut uuden mahdollisuuden – tukea, rohkaisua ja kannustusta. Minut pelasti vahva tukiverkosto: perhe, läheiset, ystävät, työtoverit, yhteisö ja tielleni osuneet sydämelliset ammatitautajat.

Tiedän, että minua on onni potkainut oikein roimasti, kun kuuntelen kohtalotoverieni kertomuksia sairauksiensa vaiheista ja kokemistaan nöyryydyksistä.

En ole suostunut asettumaan sairaan rooliin. Olen hakenut ja löytänyt keinot päästä takaisin ihmisarvoiseen elämään ilman rannkaa lääkitystä ja sairaalahoitoa.

Koska minua on autettu ja tuettu sairauteni vaikeissa vaiheissa, minä haluan myös auttaa ja kertoa, miten olen selvinnyt. Haluan panna hyvän kiertämään.

Minulla on ollut neljä omaa näyttelyä – viimeisin nimellä Luovaa Hulluutta. Valokuvien, runoin ja kertomuksien kerron sairaudestani ja siitä selviämisestä.

Vihannissa on järjestetty ensimmäinen Voimavarapysäkki, ja niitä on sen jälkeen järjestetty useampiakin eri puolilla maata.

Lähiainkoina aion laittaa omat kotisivut, jonne laitan kaiken keräämäni tiedon. Kirjoituksiani voin lähettää sähköpostilla halukkaille, tavalliseen postiiin minulla ei ole varaa.



► Puhemiehen vaimo lausui runoja Akateemisessa kirjakaupassa.

Sinikka Somero
tynnyrissä viihtyvä tyttö
sinikkasomero@hotmail.com

Kalainen juttu

Suomen itäisimmällä rajalla kulkee jokia yli rajan kumpaankin suuntaan. Kerronkin erästä josta, vai puroksiko sitä sanoisin. Se saa alkunsa suurehkoista suolammesta, johon virtaa oja pitkin vetä suurelta alueelta.

Vesistöissä on kalaa runsaasti, mutta niissä on monenlaisia ympäristömyrkyjä, kuten elohopeaa sekä alumiinia ja muita raskasmetalleja. Näistä ei satunnainen onkija juuri tiedä mitään, vain veden väristä voi jotain arvailla.

Niinpä mekin satunnaiset kuljijat päätimme koettaa kalaoneamme, kun tie ylitti suurehkon puron. Rannalla oli nuotiopaikka ja päätimme keittää kahvit, kunhan ensin koittaisimme kalaoneamme. Laitoin syötin ja heitin ongen jokeen. Oli lämmin päivä, heinäkuun loppupäiviä. En ehtinyt seuraamaan muitten onkimista, sillä ongessani jynysi iso ahven.

Kaloja tuli minkä vain kerki si onkia, oli joukossa muutama säyne ja särkikin, mutta eniten tuli isoja keltamaha-ahvenia. Sitten syönti lakkasi ja katselin toisten saaliita. Hyvin oli heilläkin kaloja. Mutta miksi ihmeessä syönti oli loppunut niin äkkiä, sillä suvanto oli niin laaja, ettei siitä kalat voineet loppua.

Keitimme nuotiolla kahvia, puita saimme vanhasta kannosta, lohkoimme sitä kirveellä. Kun saimme pakit nuotiolle, tuumimme mikä oli syy, kun syönti lakkasi niin äkkiä. Muistin vanhojen kalamiesten kertoneen, että hauet tulevat onkipaikoille syömään onkea tavoittelevia kaloja.

Perkasimme kalat, ripottelimme suolaa sopivasti, että kalat säilyisivät, paistoinme muutamia nuotiossa, ne olivat herkullisia.

Söimme, ja joimme nuotio-kahvia. Kerroin, että aion koittaa pyydystä haukea käyttäen särkeä syöttinä. Minulla oli letitetyistä siimasta tehty onki ja tukeva vapa, koukku oli sopivan kokoinen. Oli lämmin päivä, varmaan yli hellerajan, ei ollut kiirettä minnekkään.

Valitsin sopivan särjen syötiksi ja heitin ongen veteen. Kun syötti vajosi, alkoi koho painua ja siima alkoi kiristyä. Odotin vielä hetken, ennen kuin nykäisin, jotta koukku tarttuisi kunnolla kiinni leukaan. Vapa taipui ja siima teki puolikaaren muotoista ympyrää, totesin, että kala ei olisi kahtakaan kiloa, joten aloin vetää sitä rantaan, jossa kaverini veti sen haaviin. Juuri sopiva syöttikalakasi. Perkasimme ja paloittelimme suolan kanssa rasiaan.

Joimme kalan kunniaksi loput kahvit ja veikkasin, että saattaisi sieltä tulla vielä toinen samanlainen kala, jos vielä yrittäisi. Valit-

sin sopivan kokoisin syöttikalan ja laitoin sen koukkuun.

Heitin samaan paikkaan, mistä äskeinen hauki oli tärpännyt. Kului muutama hetki, kun tärppäsi, ja annoin viedä jonkin matkaa, ennen kuin nykäisin. Nyt alkoi kalan väsyttäminen. Huomasin, ettei tämäkään ollut äskeistä suurempi, joten aloin muutaman kaaroksen jälkeen vetää sitä rantaan ja haaviin. Kala oli suunnilleen samankokoinen kuin edellinen. Perkasimme ja laitoinme rasiaan, ripottelin merisuolaa joukkoon.

Kerroin, että petokalat, niin ahvenet kuin hauetkin, saattoivat sisältää elohopeaa, ettei niitä kannata ylen määrin pyydystä.

Pakkasimme tavaramme aution ja sammutimme nuotion hyvin. Näin pääsimme jatkamaan matkaa tyytyväisin mielin.

A.K.J

Yölinjalla-ohjelma käsikirjaksi

Pekka Sauri veti Yölinja-nimistä suoraa radiolähetystä kuusitoista vuotta läpi 80-luvun talousbuumin ja 90-luvun alun suurtyötömyyden. Näistä radioterapeuttisista keskusteluista Sauri on koonnut kirjan Yölinjalla – Selviytyjän käsikirja.

Kirjasta löytyy hakusanoilla neuvoja elämän eri alueisiin. Ohjeita löytyy niin parisuhde-ongelmiin, yksinäisyyteen, riip-

puvuuksiin kuin vaikkapa ma-sennukseinkin.

Lisätietoja www.wsou.fi.



schiedel SAVU HORMISTOT

ULLA LUUKKAISEN TAITELIJAKOTI KUTSUU!



Tervetuloa katsomaan luonnoksia, maisemia, ihmisiä - akvarelleja, öljymaalauksia ja ryijyjä. Säynätsalopäivillä ja muulloinkin! Vuorenlahdenkatu 16, Säynätsalo, puh.014 3741 953. Soita ja sovi aika.



Mielenterveyden keskusliitto

TOIMIPISTEET



Malmin kauppatie 26, Helsinki

KESKUSTOIMISTO

Malmin kauppatie 26
00700 Helsinki
Puh. (09) 351 600
Faksi (09) 351 4364
Avoinna arkisin 8.30 – 15.30

KUNTOUTUS

Ratakatu 9
00120 HELSINKI
Puh. (09) 565 77 30
Faksi (09) 565 77 333
Avoinna arkisin 8.30 – 15.30

TIETOPALVELU PROPELLI, HELSINKI

Ratakatu 9
00120 HELSINKI
Faksi (09) 565 77 333
Avoinna ti, ke ja to
kello 10.00 – 16.00

KUOPION ALUEKESKUS

Minna Canthin katu 4 C
70100 KUOPIO
Käynti Satamakadun puolelta
Faksi (09) 369 5086
Helena Koskela, aluejohtaja,
(017) 369 5083
Katri Sinkkonen, aluejohtaja,
(017) 369 5082
Pentti Hiekkala, korjausneuvoja,
(017) 369 5084
Tietopalvelu Propelli, Kuopio
Käyntipiste avoinna ti ja to
kello 10.00 – 15.00
Mirva Laine, kuntoutusneuvoja,
(017) 369 5081

ROVANIEMEN ALUEKESKUS

Kansankatu 12 A 8
96100 Rovaniemi
Anita Järvelin, aluejohtaja,
050 514 7196
Rovaniemen Turvanen
(016) 319 931
kuntoutusohjaus.rovaniemi@mtkl.fi
Kuntoutusohjaajat
Maarit Koivupalo, Tarja Löf

TURUN ALUEKESKUS

Läntinen pitkäkatu 35, 2. krs
20100 Turku
Göran Johansson, aluejohtaja
(02) 432 7651, 050 563 0164

JYVÄSKYLÄN TURVANEN

Kivääritehtaankatu 10/7 A
40100 Jyväskylä
(014) 616 899
Kuntoutusohjaajat
Arja Heikura
Marianna Oinonen

MIKKELIN TURVANEN

Otavankatu 18
50130 Mikkeli
(015) 369 570
kuntoutusohjaus.mikkeli@mtkl.fi
Kuntoutusohjaajat
Satu Ahonen
Tarja Tuhkalainen
Tapio Laine, korjausneuvoja
(015) 369 588, 050 500 4039

VANTAAN TURVANEN

Lammaslammentie 17 A
01710 Vantaa
(09) 2769 1044
(09) 4114 3654
kuntoutusohjaus.vantaa@mtkl.fi
Kuntoutusohjaajat
Maija Kolu
Wille Härkönen

LIIKUNTASIIHTTEERI

Pakkahuoneenkatu 21 A (3. krs)
90100 Oulu
Kati Rantonen
050 383 0236
Faksi (08) 881 1819
www.mtkl.fi
etunimi.sukunimi@mtkl.fi

PROPELLIN PUHELINPALVELU

0203 91920 (pvm koko maasta)
ma, ti ja to kello 9.00 – 14.00, ke kello 9.00 – 18.00
pe vertaistukipuhelin kello 10.00 – 15.00

Runot



KUVA: ISMO LAUKKARINEN

MASENTUNUT

Hän - "kivipää"
Makaa sängyssään
Siniharmaat silmät
Ammollaan.

Vielä sinisemmät ovat varjot silmien alla.
Ei tule uni silmään - ei ole tullut aikoihin.
- Pillerit eivät auta - yksistään, hän pohtii, mutta josko hän vain tohtisi, terapiaan voisi soittaa.

Pianhan syksykin koittaa, ihmiset aloittavat uuden elon, unohtaen pimeän pelon. - Rohkeasti.

Tarmokkuutta taas saa, syksyn raikkaista ilmoista, ja tuulista merien takaa.

Ryhmistä voisi saada apua. Voisi päästä kivaan seuraan.

Voisi saada uusia ystäviä, hetkiä virkistäviä. Unohtumattomia hetkiä!

Huomenna hän soittaisi - terapiaan!

Tuula Viljasalo

PELKÄÄN

Joskus pelkään
pelkään, että katoan
katoan pois auringon alta
minua ei enää ole
olen vain ajatus
ajatus, jota tuuli kuljettaa
eikö se ole kaunista
kaikki on kaunista auringon alla

Veijo Jääskeläinen

HOUKKA

Lapsi on löylynlyömä
älkää uskoko häntä
kiinni pitää
mitä mielessä itää
jumalaan
houkka uskoo
ripustaa orsille ristin
keppi kädessä kuin pistin.

Pirjo Mecklin

VETOVOIMA

Hyppäsin ilmaan.
Nousin hetkeksi
irralle maasta.
Sitten putosin.
Maa ahnas
pyytää aina omakseen,
erilleen siitä
en voi tempaista
ruumiini jäseniä;
usein sielukin
on ankkuroitu
kovaan kamaraan.

Tapani Salmela

KITKA

Pyörä vierii.
Pyrkii jatkamaan
liikettä. Vaan vähän kerrassaan
vauhti loppuu. Liike pysähtyy.
Eräs voima, joka vastustaa
liikettä näin ylivallan saa.
Vauhti loppuu. Pyörä pysähtyy.
Kitkan vaikutus
on seisahduksen syy.

Tapani Salmela

VUODEN 2005 KUNTOUTUSKURSSIT

ALUSTAVA SUUNNITELMA

Mielenterveyden keskusliitto järjestää vuosittain kymmeniä erilaisille kohderyhmille suunnattuja kuntoutuskursseja, joita rahoittavat Raha-automaattiyhdistys ja Kela. Tilaa hakuohjeet ja -lomake Mielenterveyden keskusliiton kuntoutuksesta Ratakatu 9, 00120 Helsinki, puh. (09) 565 7730, fax (09) 565 77333 tai tulosta nettisivuiltamme www.mtkl.fi. Muutokset mahdollisia. Kurssisuunnitelma on alustava ja toteutetaan Ray:n ja Kelan rahoituspäätöksellä.

Ray:n rahoittamat kurssit

Raha-automaattiyhdistyksen rahoittamat kurssit on suunnattu mielenterveyskuntoutujille työ- tai eläketilanteesta riippumatta.

Otetta elämään nuorille aikuisille -kuntoutuskurssi 15. – 21.1.2005
jatko-osa vuoden 2004 kurssille
Koli

Parisuhdekurssi 5. – 11.2.2005
Anttolanhovi, Mikkeli

**Kuntoutuminen ja muutos kaksiosainen peruskurssi 12. – 18.2.2005 1. osa
6. – 12.8.2005 2. osa**
Kuntokeskus Apila, Kangasala. Alueellinen kurssi Turun aluekeskuksen kanssa.

Perhekuntoutuskurssi lapsiperheille 19. – 25.2.2005
Paikka avoin.

Otetta elämään pitkään sairastaneille jatkokurssi 11. – 18.2.2005
Kylpylä Kivitippu, Lappajärvi

Kuntoutumisen jatkokurssi 26.2. – 4.3.2005
Kuntohovi, Joensuu

**Elämän käännekohdat – kaksiosainen kuntoutuskurssi masentuneille 12. – 18.3.2005 1. osa
Kylpylä Kivitippu, Lappajärvi
24. – 30.9.2005 2. osa
Hotelli Olos, Olostunturi**

**Otetta elämään pitkään sairastaneille – kaksiosainen peruskurssi 9. – 15.4.2005 1. osa
Kuntohovi, Joensuu
8. – 14.10.2005 2. osa
Kylpylä Kivitippu, Lappajärvi**

**Kuntoutuminen ja muutos – kaksiosainen peruskurssi 16. – 22.4.2005 1. osa
Herttuan kuntokeskus, Kerimäki
15. – 21.10.2005 2. osa
Herttuan kuntokeskus, Kerimäki
Alueellinen kurssi Kuopion aluekeskuksen kanssa.**

**Kreetan kurssit 14. – 21.5.2005 Kreetta, syventävä kuntoutuskurssi
21. – 28.5.2005 Kreetta, syventävä kurssi
pitkään sairastaneille
28.5. – 4.6.2005 Kreetta, varattu
Mielenterveysyhdistys Agoralle**

Perhekuntoutuskurssi yksinhuoltajille lapsineen 4. – 10.6.2005
Rantasipi Joutsenlampi, Joutsa

Perhekuntoutuskurssi lapsiperheille 11. – 17.6.2005
Rantasipi Joutsenlampi, Joutsa

Kuntoutumisen jatkokurssi 9. – 15.7.2005
Kaijan kammari, Koli

Kuntoutuskurssi miehille 16. – 22.7.2005
Hyvärilän matkailukeskus, Nurmes

Otetta elämään nuorille aikuisille 1. osa 23. – 29.7.2005
Paikka avoin.

Perhekuntoutuskurssi yksinhuoltajille lapsineen 30.7. – 5.8.2005
Summassaari

Kuntoutuskurssi naisille 27.8. – 2.9.2005
Paikka avoin.

Parisuhdekurssi 17. – 23.9.2005
Hotelli Olos, Olostunturi

**Kuntoutuminen ja muutos – kaksiosainen peruskurssi 24. – 30.9.2005
Kylpylä Kivitippu, Lappajärvi
2. osa vuonna 2006**

**Otetta elämään pitkään sairastaneille – kaksiosainen peruskurssi 22. – 28.10.2005 1. osa
Kuntokeskus Apila
2. osa vuonna 2006**

TOIMINNALLISET KUNTOUTUSKURSSIT (syventävät)

5.–9.3.2005 Elämäntarinan kirjoittamisen kurssi
Paikka avoin.

30.5. – 3.6.2005 Luontaisyhdyt ja käden taidot
kuntoutuksen tukena, Frantsila

13. – 17.6.2005 Tanssi, värit ja kuvat
kuntoutumisen tukena. Paikka avoin.

KUNTOUTUJAPÄIVÄT JA KUNTOVETURI

Kuntoutujapäivät ovat alueelliset ja toteutetaan teemalla: Kiltteyden hinta

1.–2.3.2005 Rovaniemi

2.–4.9.2005 Kuopio (viikonlopputapahtuma)

28.–29.11.2005 Turku

18. – 19.8.2005 Kuntoveturi. Paikka avoin.

Kelan rahoittamat kurssit

Kelan rahoittamat kuntoutuskurssit on suunnattu työssä, työttömänä, sairauslomalla tai kuntoutustuella oleville mielenterveyskuntoutujille.

Kuntoutuminen ja työelämä 5. – 11.2.2005
Paikka: Peurunka, Laukaa
2. osa 27.8. – 3.9.2005
hakuaika 7.1. saakka

Kuntoutumisen jatkokurssi 12. – 18.3.2005
Peurunka, Laukaa
hakuaika 11.2. saakka

Kuntoutuminen ja muutos 2. – 8.4.2005
Peurunka, Laukaa
hakuaika 25.2. saakka

Kuntoutuminen ja työelämä 7. – 13.5.2005
Härmän kuntokeskus
2. osa 1. – 7.10.2005
hakuaika 1.4. saakka

Kuntoutuminen ja muutos 13. – 19.8.2005
Härmän kuntokeskus
hakuaika 15.7. saakka

Kuntoutumisen jatkokurssi 17. – 23.9.2005
Härmän kuntokeskus
hakuaika 19.8. saakka

Kuntoutuminen ja muutos 24.9. – 30.9.2005
Härmän kuntokeskus
hakuaika 26.8. saakka

Kuntoutuminen ja muutos 29.10. – 4.11.2005
Peurunka, Laukaa
hakuaika 24.9. saakka

Kuntoutumisen jatkokurssi 12. – 18.11.2005
Peurunka, Laukaa
hakuaika 8.10. saakka

Kuntoutuminen ja työelämä 12. – 18.11.2005
Peurunka, Laukaa
2. osa toukokuussa 2006
hakuaika 15.10. saakka

Vaikeavammaisten kuntoutuskurssit

Kelan 3 §:n mukaisena kuntoutuksena järjestettävät kuntoutuskurssit on suunnattu vähintään korotettua hoito- tai vammaistukea saaville vaikeavammaisille mielenterveyskuntoutujille.

Otetta elämään pitkään sairastaneille 2.4. – 8.4.2005
jatkokuntoutuskurssi
Hopeaniemi, Nummela
hakuaika 25.2. saakka

Otetta elämään pitkään sairastaneille 7. – 13.5.2005
jatkokuntoutuskurssi
Kivitippu, Lappajärvi
hakuaika 1.4. saakka

Otetta elämään pitkään sairastaneille 4.6. – 10.6.2005
Hopeaniemi, Nummela
hakuaika 29.4. saakka

Otetta elämään pitkään sairastaneille 13. – 19.8.2005
Hopeaniemi, Nummela
hakuaika 8.7. saakka

Otetta elämään pitkään sairastaneille 20. – 26.8.2005
Kivitippu, Lappajärvi
hakuaika 15.7. saakka

Otetta elämään pitkään sairastaneille 15. – 21.10.2005
jatkokuntoutuskurssi
Kivitippu, Lappajärvi
hakuaika 9.9. saakka

Muutokset mahdollisia.



Mielenterveyden
keskusliitto

SINUSTAKO JÄRJESTÖ- KOULUTTAJA?

Mielenterveyden keskusliiton Savijaloista kivijaloiksi projektin tavoitteena on paikallisten mielenterveysyhdistysten tietojen, taitojen ja valmiuksien lisääminen, jotta ne kykenevät vaikuttamaan omalla alueellaan mielenterveysasioissa.

Nyt kaivataan lisää järjestökouluttajia tukemaan paikallisten yhdistysten työtä. Vuoden 2005 aikana järjestetään kouluttajakoulutus, joka on tarkoitettu yhdistystoimintaan hyvin perehtyneille järjestöaktiiveille, joilla on intoa ja aikaa toimia kouluttajina.

Koulutus alkaa helmikuussa 2005 ja kestää lokakuulle, yhteensä 27 koulutuspäivää.

Jos kouluttajana toimiminen kiinnostaa, ota yhteyttä:

Helsingin aluekeskus
Henri Rinkinen
0500 844 576

Kuopion aluekeskus
Katri Sinkkonen
0500 512 994
Helena Koskelo
050 362 7637

Rovaniemen aluekeskus
Anita Järvelin
050 514 7196

Turun aluekeskus
Göran Johansson
050 563 0164

Mitä mieli tekee



TERVETULOA Suomen suurimpaan mielenterveysalan koulutus- ja näyttelytapahtumaan! Teemana tänä vuonna masennus ja siitä selviäminen. Mielenterveysmessujen seminaari- ja tietoisuushjelmassa on tarjontaa alan ammattilaisille, kuntoutujille ja omaisille. Messuvieraille avoin maksuton ohjelma, mm.

TORSTAINA 18.11.

- Psykenlääkkeet – häviääkö minuus?
- Suru ei ole diagnoosi
- Omaisten hyvinvointitutkimus

PERJANTAINA 19.11.

- Turvallisuus – omat rajat ja niiden puolustaminen
- Maahanmuuttajien auttaminen

- Mukavia kurakelejä – tästä syntyy uusi kevät. Aiheena nuorten masennus
- Miksi miehet tarvitsevat erikseen kriisityötä?

LAUANTAINA 20.11.

- Toimiva perhe
- Taktiil stimulering
- Väsymisen kautta vapaaehtoiseen mielenterveystyöhön
- Musiikiterapia
- Ketään ei saa jättää yksin

MONINAINEN -SEMINAARI

- Sielunsiskot – vertaistukea ja sisaruusyhteyttä
- Väkivalta ja mielenterveys
- Ilon ja voimavarojen löytäminen

V a p a a l i p p u

Mielenterveysmessuille lauantaina 20.11. klo 10-15 Helsingin Messukeskukseen.

Tätä lipuketta vastaan saat veloituksettoman kutsukortin (arvo 10 €) messujen sisäänkäynnistä (pääsisäänkäynti tai pohjoinen sisäänkäynti).

TERVETULOA!



18.-20.11.2004
Helsingin
Messukeskus

Tutustu tarkemmin yleisohjelmaan, näytteilleasettajiin ja seminaariohjelmaan www.mielenterveysmessut.fi

AVOINNA:
to-pe 18.-19.11. klo 9-17
la 20.11. klo 10-15

SISÄÄNPÄÄSY:
Kutsukortilla tai pääsylipulla;
aikuiset 10 €,
lapset, opiskelijat, eläkeläiset 6 €,
ryhmät (väh. 10 hlö) 6 €/hlö.
Samalla lipulla myös
ParExpo 04 Apuvälineratkaus
-messuille.

JÄRJESTÄJÄ:
Suomen Messut, puh. (09) 150 9461

YHTEISTYÖSSÄ:



MEDIAYHTEISTYÖKUMPPANI:



Joululoma

22 – 27.12.2004
Kylpylähotelli
Keurusselässä

Mielenterveyden keskusliitto järjestää kuntoutujien tuetun joululoman yhteistyössä Lomayhtymän kanssa. Joululoma on 22 – 27.12.2004 Kylpylähotelli Keurusselässä Keuruulla Keski-Suomessa. Joululoma on tarkoitettu aikuisille. Ensimmäisellä ovat yksinäiset henkilöt ja ne jotka eivät ole olleet pitkään aikaan tuetulla lomalla. Joululomalla on mukana kaksi Mielenterveyden keskusliiton vertaislomaohjaajaa.

Hinta:
Aikuiset 15 €/ vrk
Hinta sisältää majoituksen, Keurusselän jouluohjelman, 2 vrk:n osalta puolihoiton ja 3 vrk:n osalta täysihoiton. Matkakuluista jokainen lomalainen huolehtii itse.

Hakeminen:
Lomalle haetaan Lomayhtymän lomatukihakemuksella. Hakemuksia saa Mielenterveyden keskusliitosta puh. (09) 351 600 tai liikuntasihteerin Kati Rantosen puolelta puh. 050 383 0236

Hakemuksen voi tulostaa myös Lomayhtymän internet-sivulta osoitteesta:
www.lomayhtyma.fi/tuetut_lomat/lomalle_hakeminen/pdf/tuettuhakemus.pdf

Hakuaika päättyy 11.11.2004

Hakemukset lähetetään osoitteeseen:
Liikuntasihteerin Kati Rantosen
Mielenterveyden keskusliitto
Pakkahuoneenkatu 21 A 3 krs.
90100 Oulu

Lisätiedot:
Kati Rantonen
p. 050 383 0236
kati.rantonen@mtkl.fi
www.mtkl.fi