

Revanssi

EI HULLUMPI LEHTI

MIELENTERVEYDEN KESKUSLIITON JÄSENLEHTI 4/2011



Mielenterveysviikko
s. 4-7



Kristian Meurman
s.8



Valokuvakilpailu
ratkesi s.11



Liikuntavastaa-
vien kurssilla s.12



Mielenterveyden
keskusliitto

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

www.mtkl.fi

Revanssi
EI HULLUMPI LEHTI

Mielenterveyden
keskusliiton jäsenlehti

ILMESTYY
4 kertaa vuodessa

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

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

KANNEN KUVA
Ismo Laukkarinen

TUOTANTO
ArtPrint, Kokkola
ISSN 1458-4522

ILMESTYMINEN
1/2012 vko 12
Aineistopäivä 22.2.12
2/2012 vko 21
Aineistopäivä 25.4.12
3/2012 vko 37
Aineistopäivä 15.8.12
4/2012 vko 46
Aineistopäivä 17.10.12

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

Revanssi jaetaan ilmaiseksi jokaiselle, joka on Mielenterveyden keskusliiton jäsenyhdistyksen henkilöjäsen tai liiton tukijäsen (yksi/talous). Osoitteenmuutokset ja peruutukset oman yhdistyksen kautta.

Levikki 15 261
(Levikintarkastus 2011)

Revanssi on
Aikakauslehtien Liiton jäsen



JULKAISIJA JA KUSTANTAJA:



Mielenterveyden
keskusliitto

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

www.mtkl.fi

Ihmisoikeudet kuuluvat kaikille

Psykkisesti sairastuminen on kova paikka ihmiselle itselleen sekä hänen läheisilleen. Sairastaminen sinänsä on jo raskasta, mutta kuntoutuja kohtaa usein sen lisäksi syrjintää ja pahimmissa tapauksessa ihmisoikeusloukkauksia. Tiukat asenteet ja ennakkoluulot ovat kuntoutumisen esteenä ja vaikeuttavat monin tavoin arkielämää. Varsinaisessa hoidossa esiintyy myös väärinkäytöksiä, joihin on ollut aikaisemmin vaikeaa puuttua. Siksi on ollut hienoa havaita, että yhteiskunnassa on nyt tartuttu esille nostamiimme epäkohtiin. Terveystyön ja hyvinvoinnin Laitos (THL) vetää ammattilaisille suunnattuja koulutushankkeita, joilla pyritään puuttamaan hoidon liialliseen pakkoon ja väkivaltaan. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus (STM) on asettanut työryhmän valmistelemaan uutta lakia hoidossa tapahtuvan pakon tarkemmasta määrittelystä ja potilaan oikeuksien turvaamisesta. Laki koskisi mielenterveyspotilaiden lisäksi myös kehitysvammaisten ja vanhuksia.

Mielenterveyden keskusliitto on usein kertonut jäsentemme epäinhimillisistä pakkohoitokemuksista. Mutta myös media

on nykyisin huomannut tämän. Viimeksi Helsingin Sanomat kirjoitti 5.11.2011 pääkirjoituksessaan ihmisoikeuksien loukkauksista ja mielivallasta laitoshoidossa. Varsinais-Suomen sairaanhoitopiirissä kaksi psykiatrian työntekijää tutustui eristyksen konkreettisesti vuorokauden ajan. "Hoidon" jälkeen he ihmettelivät, mitä hoitoa lukittu eristyshuone tarjoaa. Samaa ovat ihmetelleet sadat "pakkohoidetut" jäsenemme jo vuosien ajan.

Median kiinnostumisesta on kiittäminen niitä lukuisia rohkeita mielenterveysyhdistyksiämme jäseniä, jotka ovat uskaltaneet omin kasvojen ja nimien tuoda epäkohtia päivänvaloon. Erityinen kiitos kuuluu liiton kouluttamille kokemusarvioitsijoille, jotka ovat asiakkaan näkökulmasta täsmentäneet kuvaa mielisairaaloiden ja kuntoutuskeskusten arkipäivästä. He ovat löytäneet paljon hyviä hoitokäytäntöjä ja esittäneet lukuisia toteuttamiskelpoisia parannusehdotuksia havaitsemiinsa epäkohtiin.

Ihmisiä syrjitään myös vakuutusurvaan liittyvissä asioissa. Joka viides suomalainen tarvitsee jossain elämänsä vaiheessa mielenterveyspalveluita. Sairauksien yleisyydestä

huolimatta esim. masennusdiagnoosi voi aiheuttaa epämiellyttävän yllätyksen, sillä hoitokuluvakuutus ei helpolla myönnetä masentuneelle. Yhtiöt ovat irtisanoneet asiakkaidensa hoitokuluvakuutuksia vain sillä perusteella, että he ovat käyneet terapiassa. Tällöin muidenkin sairauksien, esim. kausiflunssan aiheuttamat hoitokulut jäävät korvaamatta.

Vakuutusyhtiöt lähtevät siitä, että masennusdiagnoosi lisää muiden sairauksien tai tapaturmien riskiä. Tällöin on ollut vaikeuksia saada myös esimerkiksi matkavakuutusta. Pahimmillaan tämä voi johtaa siihen, ettei hakeuduta hoitoon tai salaillaan sairautta. Voisi luulla, että vakuutusyhtiöille sairautaan salailevasta asiakkaasta olisi suuremmat riskit kuin avoimesti masentuneesta. Itsestään huolta pitävälle mielenterveyskuntoutujalle sattuu lomamatkalla huomattavasti vähemmän onnettomuuksia kuin muulle väestölle keskimäärin.

Myös mielenterveysalan ammattilaiset ovat ihmetelleet vakuutusyhtiöiden käytäntöä ja esimerkiksi Suomen Psykologiliitto on ollut epäkohtien selvittelyssä aktiivinen. Mielenterveyspooli, joka edustaa



KUVA: TUULIKKI HOLOPAINEN

laajasti suomalaisia mielenterveysalan järjestöjä, on lähestynyt asiassa vakuutusyhtiöitä. Toivomme yhteisen keskustelun ja hoitoa koskevan uuden tiedon vaikuttavan niin, että vakuutusikäytännöt muuttuvat reilummiksi mielenterveyspalveluja käyttäneille kansalaisille. Tässä voisi olla joillekin edistyskäsittelyä vakuutusyhtiöille myös mainio liikekeide ja hyvä markkinarako.

Timo Peltovuori
toiminnanjohtaja
Mielenterveyden keskusliitto

Tasa-arvosta ja ihmisoikeuksista

Kuluva vuosi on Mielenterveyden keskusliiton merkkivuosi, sillä liitto juhlistaa 40-vuotista toimintaansa. Myös muutama paikallisyhdistys on samanikäinen kuin keskusliitto, jokunen on vanhempikin. Onnittelet paikallisyhdistyksillekin.

Keskusliiton juhluvuoden pääjuhla pidettiin Turussa liittokokouksen yhteydessä toukokuussa. Joka kolmas vuosi kokoontuva liittokokouksen on Mielenterveyden keskusliiton ylin päättävä elin, joka mm. valitsee liittovaltuuston ja liittohallituksen. Lisäksi liittokokous käsittelee edellisen kolmen vuoden tapahtumia ja suuntaa katseensa myös tulevaisuuteen mm. hyväksymällä erilaisia strategisia tai poliittisia ohjelmia. Niin tälläkin kertaa. Hyväksytyiksi ohjenuoriksemme tulivat kuntoutuspoliittinen ja ikäpoliittinen ohjelma.

Sain kunnian olla puheenjohtajana liittokokouksen toisena päivänä, jolloin edellä mainittuja strategisia ohjelmia hyväksyttiin ja yksi palautettiin valmisteluun. Tahdon tässä yhteydessä hiukan avata naispoliittisen ohjelman valmisteluun palauttamisen syytä, koska siitä on esitetty erilaisia arvioita. Ennen kuin menen tähän, haluaisin kuitenkin kiittää naistyöryhmää, joka oli valmistellut ohjelmaa pidemmän aikaa. Arvostan heidän ennakkoluulotonta ja uraauurtavaa työtään liitossa.

Naisasia tai laajemminkin tasa-arvo ja myös ihmisoikeusasiat olivat hyvin vilkkaan keskustelun kohteena niin virallisissa kuin epävirallisissa keskusteluissa, joita käytiin liittokokouksen toisena päivänä. Erityisesti kiinnitin huomiota nuorten naisten runsaisiin puheenvuoroihin ja lisäsehdotuksiin. Tämä jos mikä tietää hyvää liiton tasa-arvotyölle ja sen jatkolle, sillä saimme myös runsaasti nuoria ja erityisesti nuoria naisia liiton luottamustehtäviin mukaan.

Suomihan on perinteisesti ollut yksi maailman tasa-arvoisimmista yhteiskunnista. Tämä ei kuitenkaan ole millään muotoa riittävä asia, sillä tasa-arvon ja jopa ihmisoikeuksien yleisen ja yhtäläisen toteutumisen eteen riittää tehtävää joka päivä. Tämä on liiton hallituksen ja valtuuston tiedossa.

Tasa-arvoa ja ihmisoikeuksia loukataan Suomessa päivittäin eikä vain jossain kaukana diktaatturimaissa. Myös mielenterveyskuntoutujat saavat oman osansa tästä epäinhimillisestä kohtelusta. Eräänä tuoreena esimerkkinä tästä voidaan pitää eristyksessä olleen kuntoutujan osakseen saama kohtelu Pitkaniemen psykiatriassa sairaalassa Pirkanmaan sairaanhoitopiirin alueella. Sairaalan potilas ei päässyt eristyksistä edes vessaan, vaan hän joutui tekemään tarpeensa oleskelutilansa lattialle ja viettä-

mään aikaa ulosteidensa keskellä.

Mitä taas tulee tasa-arvoon Suomessa, on se turvattu perustuslaissa. Sen mukaan ketään ei saisi asettaa eriarvoiseen asemaan iän, ihonvärin, sukupuolen, uskonnon, sukupuolisen suuntautuneisuuden tai minkään muunkaan vastaavanlaisen syyn perusteella. Kuitenkin myös näitä tasa-arvon loukkauksia tulee ilmi päivittäin Suomessa.

Erityisen huolestunut olen muokalaishamielisyyden viimeaikaisesta kasvusta. Syrjintä tai suoranainen rasismi on nostanut päätään, eikä syytä voida kokonaan laittaa jonkun yhden puolueen tai ihmisjoukon aikaansaannokseksi. Meidän kaikkien on syytä katsoa peiliin ja tarkistaa asenteitamme.

Mielenterveyden keskusliitto sai kesän liittokokouksessa varsin uudistuneen hallituksen. Hallituksessa on mielenterveyden hoitopuolen ammattilaisia, juridiikan ja kuntoutumisen erityisosaajia, kuntoutujia ja kuntoutuneita. Myös omaiset ovat edustettuina. Hallituksessa on sekä nuoria että vanhempia ihmisiä.

Mukaan tuli uusia, ennakkoluulottomia jäseniä myös keskusliiton ulkopuolelta. Hallituksen miesvaltaisuuttakin tasapainottaa valtuuston puheenjohtajat, jotka ovat molemmat naisia. Minulla on sellainen tunne, että liiton hallitus voi osaltaan viedä liittoa varsinkin



menestyksellisesti seuraaville vuosikymmenille.

Uskon myös, että liiton hallitus jatkaa taistelua tasa-arvon ja ihmisoikeuksien toteutumisen puolesta myös jatkossakin. Eräänä osoituksena on liittohallituksen perustamat työryhmät. Tasa-arvo-työryhmä saanee toimeksiantona tasa-arvo ohjelman, jossa käytetään pohjana hyvin tehtyjä aikaisempia ohjelmia. Myös Ihmisoikeudet saivat oman työryhmänsä, jolta myös odotan paljon.

Jyrki Nieminen
työnohjaaja
Mielenterveyden keskusliiton
hallituksen varapuheenjohtaja

Prinsessa -koulukampanjan suosio jatkuu

Mielenterveyden keskusliiton, Arto Halosen elokuvaan perustuvan, Prinsessa koulukampanjan menestys jatkuu. Elokuva kerää täysiä katsomoita ympäri Suomea.

Raha-automaattiyhdistyksen rahoittama 2-vuotinen kampanja on suunnattu lukioiden, ammattikoulujen ja muiden oppilaitosten oppilaille peruskoulusta ylöspäin. Sen tavoitteena on kertoa toisen tukemisen tärkeydestä ja vähentää mielenterveysongelmiin liittyviä ennakkoluuloja. Elokuvalta on vetovoimaa, sen avulla voidaan käsitellä vaikeita asioita.

Nuorella voi olla paha olo, vaikka sitä ei päältä näkisikään. Paineita voivat aiheuttaa murrosikä, kouluvaikeudet, opiskeluvaikeudet, päättyneet seurustelusuhteet tai riidat vanhempien kanssa. Joskus voi olla myös mielenterveysongelmia.

Mielenterveyden keskusliitto haluaa tukea nuorten mahdollisuutta keskustella vaikeistakin asioista. Opettajille on valmistettu materiaalia erilaisista aiheista kuten itsetuhoisuus, koulusurmat, yksinäisyys, koulukiusaaminen ym.

Lisätietoja: www.prinsessakampanja.fi, www.koulukino.fi, www.vaikeatasiatpuheeksi.fi.



KUVA: PETTERI KIVIMÄKI

Prinsessa -koulukampanja järjesti syyskuussa elokuvanäytöksen Jyväskylässä, jossa esityksen näki 640 koululaista. Näytöksessä oli mukana avustajina Jyväskylän mielenterveysyhdistys Kello ry:n jäseniä.

Taipaleet palkittiin

Vappu ja Ilkka Taipale on palkittu GAMIAN-Europan tunnustuksella työstään mielenterveyden alalla.

Läketieteen tohtori Vappu Taipale on toiminut kansanedustajana ja Stakesin pääjohtajana. Läketieteen dosentti Ilkka Taipale on niin ikään toiminut kansanedustajana sekä muun muassa Mielenterveyden keskusliiton puheenjohtajana.

GAMIAN-Europe on mielenterveysalan potilasjärjestö, jonka keskeisiä tavoitteita ovat potilaiden oikeuksien edistäminen sekä leimautumisen ja syrjinnän ehkäisy. Se on myöntänyt vuodesta 2005 tunnustuksen ansiokkaasta työstä mielenterveyden hyväksi.

www.gamian.eu

Nettisivut vertaistuesta

Mielenterveyden keskusliitto julkaisee mielenterveysviikolla vertaistuesta ja kokemustiedosta entistä laajemman verkkokokonaisuuden. Materiaali löytyy liiton nettisivuilta osoitteesta www.mtkl.fi > Liiton toiminta > Vertaistuki.

Sivustolla kerrotaan vertaistuestusta käsitteenä, vertaistuesta ja vertaistukiryhmistä, kokemustiedosta sekä kokemusasiantuntijoista, joita ovat kokemuskouluttajat, -arvioijat ja -tutkijat. Lisäksi sivuilla avataan vertaistukeen ja kokemustietoon liittyvien käsitteiden merkityksiä.

Sivuston julkaisun taustalla on Mielenterveyden keskusliiton Iso Käsi -projekti, joka on Raha-automaattiyhdistyksen rahoittama nelivuotinen (2008–2012) hanke. Hankkeessa on koulutettu kokemuskouluttajia, jotka käyttävät toiminnassa hyödyksi omia kokemuksiaan, ja hankkeen tarkoituksena on kerätä ja dokumentoida aiheeseen liittyvää materiaalia.

Mielenterveyden keskusliitto pyrkii siihen, että kokemustietoa käytetään mielenterveyspotilaiden ja -kuntoutujien palveluiden suunnittelussa, kehittämisessä, toteutuksessa ja arvioinnissa entistä useammin. Kokemustiedon käyttö puolestaan toivottavasti auttaa hälventämään ennakkoluuloja ja pelkoja, joita ihmiset tuntevat mieleltään sairastuneita kohtaan.

Suomen ensimmäinen yhteisöllinen mielenterveys- ja päihdepalvelujen raportti julkaistiin

Suomen oloissa ensimmäinen mielenterveys- ja päihdepalvelujen käyttäjien yhteisöllisesti laatima tutkimusraportti on ilmestynyt. Kirjan nimi on Kokemalla kohdatu, tutkimalla tulkittu.

Tutkimuksen kohteina ovat olleet psykiatrinen osastohoito Imatralla ja pitkäaikaisasunnottomien asumispalveluyksikkö Tampereella.

Henkilöt, joilla on itsellä kokemusta tutkittavista asioista, ovat hankkineet tutkimusmateriaalin kenttätyöllään ja osallistuneet raportin kirjoittamiseen.

Sitä ennen Mielenterveyden keskusliitto on kouluttanut heidät tehtävään. Kirjan ovat toimittaneet YTT Markku Salo ja VTT Susanna Hyväri.

Kokemustutkimuksella ja -arvioinnilla tuotettu tieto hyödyttää niin valtakunnallisten ohjelmien toteuttajia kuin palvelujen tuottajia ja tilaajia, jotka saavat uutta tietoa palveluiden laadusta, vaikuttavuudesta ja kehittämistarpeista.

Näin myös vahvistetaan palvelujärjestelmän kansalais- ja käyttäjälähtöisyyttä. Siitä, että palvelut toimivat optimaalisesti, hyötyvät kaikki.

Kokemustutkimuksessa on



KUVA: ISMO LAUKKARINEN

Valtakunnallisessa Asunnottomuusseminaarissa Tampereella järjestettiin paneelikeskustelu kokemusasiantuntijatutkimuksesta. Keskustelemassa vasemmalta ohjaaja Arja Ruokonen Härmälän tehostetun tuen asumisyksiköstä, suunnittelupäällikkö Maritta Närhi Tampereen kaupungilta, toiminnanjohtaja Markku Salo Päijät-Hämeen sosiaalipsykiatrisesta säätiöstä, kokemusasiantuntija Tomi Kallio sekä Valtion pitkäaikaisasunnottomuuden vähentämishojelman ohjelmajohtaja Juha Kaakinen.

oleellista se, että palvelujen käyttäjät itse selvittävät, mikä palvelujen laadussa, saatavuudessa ja

toimivuudessa on oleellista. Tämä toimintatapa tulee tulevina vuosina laajenemaan.

Hankkeen päärahoittaja on Raha-automaattiyhdistys.

Mielenterveysviikko 21.11.-28.11.2011

Mielenterveysviikon teemana elämän arvostaminen

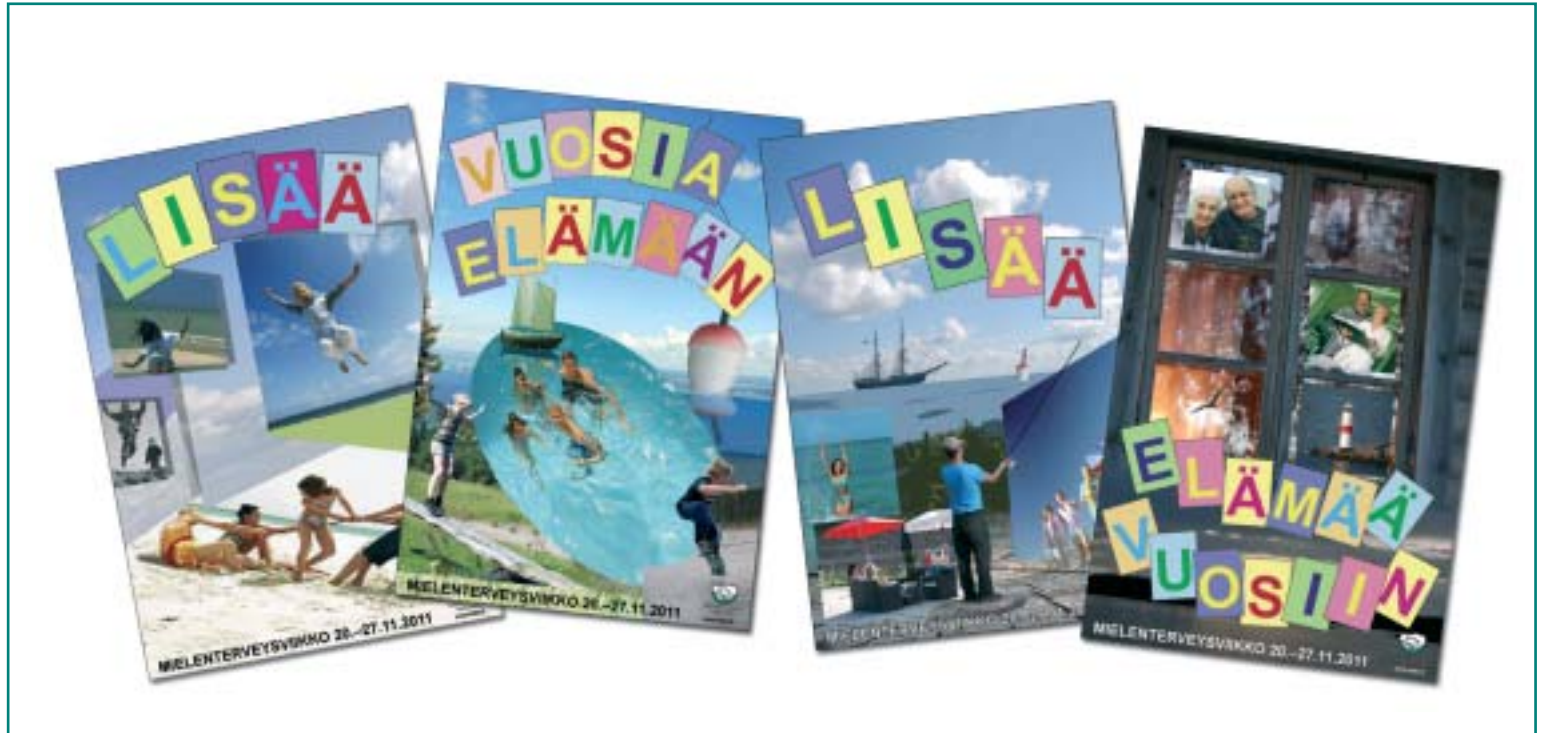
Mielenterveysviikon teemana on tänä vuonna elämän arvostaminen. Teemalla Lisää vuosia elämään – Lisää elämää vuosiin halutaan korostaa elämän tärkeyttä ja sen vaalimista vaikeuksien keskelläkin.

Mielenterveysongelmiin liittyy tunnetusti riski eliniän lyhenemisestä itsemurhien ja fyysisten sairauksien johdosta. Sairaana ei aina jaksu huolehtia itsestään ja kunnostaan.

Alkoholin liikakäyttö on yleistä, ja lisäksi eräät lääkkeet nostavat painoa. Psykkisesti sairastuneen fyysisiin oireisiin ei suhtauduta tarpeeksi vakavasti ja apu jää joskus ajoissa saamatta.

Vuoden teemalla halutaan myös nostaa esille muita elämän laatuun liittyviä asioita. Liian usein mielenterveysongelmiin sairastuminen johtaa ennenaikaiseen eläköitymiseen. Työnantajilta toivottaisiin aktiivisempaa otetta, jotta sairastunut voisi palata toivuttuaan takaisin työhönsä, aluksi vaikkapa kevennettyin järjestelyin.

Eläkkeellä olevia mielenterveyskuntoutujia vaivaa usein yksinäisyys ja mielekkään tekemisen puute. Tässä apuna ovat valtakunnalliset ja paikalliset mielenterveysyhdistykset, joissa voi kohdata samassa elämäntilanteessa olevia henkilöitä ja keskustella sairaudesta ja kuntoutumisesta vertaistensa kanssa. Yhdistysten liikunta- ja kulttuuriharrastukset tuovat myös lisää elämää vuosiin.



Mielenterveysviikon juliste julkaistiin sarjana ja yksittäisenä julistena. Julisteet ovat toteuttaneet Wille Härkönen ja Ismo Laukkarinen.

Mielenterveysviikkoa vietetään viikolla 47. Sen päätapahtumana on Helsingin Wanhassa Satamassa järjestettävät Mielenterveysmessut 22.-23.11.2011.

Kynttilät syttyvät itsemurhan tehneiden muistolle

Itsemurhan uhrien muistopäivänä sunnuntaina 20.11. järjestetään kynttilätapahtumia eri puolilla Suo-

mea. Tapahtumalla kunnioitetaan itsemurhan tehneiden muistoa ja yritetään tuoda lohtua läheisensä menettäneille. Samalla liitto haluaa nostaa esille itsemurhien ehkäisyn tärkeyden. Itsemurha-aiheet on hätähuuto, johon pitää suhtautua vakavasti.

Mielenterveyden keskusliitto ja sen jäseninä olevat mielenterveysyhdistykset ovat mielenterveyspotilaiden ja -kuntoutujien sekä heidän omaistensa yhdistyksiä. Ne ovat ottaneet kynttilätapahtumat osaksi

jokavuotista toimintaansa. Painavana syynä tähän on ollut se, että itsemurhariski on huomattavasti keskimääräistä suurempi niillä henkilöillä, joilla on mielenterveyden ongelmia, varsinkin masennusta.

Liitto 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 on järjestetty vuodesta 1992. Kipeän asian esiin nostaminen tilaisuuksien avulla on osaltaan vaikuttanut yhteiskunnalliseen ilmapiiriin ja siihen, että itsemurhasta puhutaan nykyään avoimemmin ja tukea vaikeaan elämäntilanteeseen on paremmin saatavissa.

Viikon tapahtumista kootaan tietoja liiton nettisivuille www.mtkl.fi > Mielenterveysviikko

Mielenterveysmessut jo 14. kerran

Mielenterveysmessut järjestetään 22.-23.11.2011. Paikkana on perinteiseen tapaan Wanha Satama Helsingin Katajanokalla. Messut järjestää Mielenterveyden keskusliitto yhteistyökumppaneineen.

Vuoden 2011 messujen teemana on Lisää vuosia elämään – lisää elämää vuosiin. Teema näkyy seminaareissa, luennoissa ja tietoisuuksissa. Mielenterveysmessujen seminaariosuus löytyy osoitteesta www.mielenterveysmessut.fi. Tänä vuonna messuilla julkistetaan 22.11. vuoden 2011 Mielenterveysbarometri.

Seminaarien sisältö tarjoaa ajankohtaista tietoa mielenterveys- ja päihdekysymyksistä varsinkin alan ammattihenkilöstölle. Tavoitteena on lisätä ammatillista pätevyyttä sekä antaa uusia eväitä työhön ja jaksamiseen. Seminaarien sisältö vaihtelee uusista tutkimuksista käytännön esimerkkeihin.

Mielenterveysmessut on vakiinnuttanut paikkansa suurimpana vuosittaisena mielenterveysalan



tapahtumana, joka tavoittaa 4 500 kävijää.

Kodikas, monipuolinen näyttely

Näytteilleasettajina on ollut alan järjestöjä, viranomaisia ja palvelujen tuottajia ja näytteilleasettajien

määrä oli viime vuonna 65. Ilmapiiri on ollut kodikas. Suurimmat kävijäryhmät ovat sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset ja opiskelijat, mielenterveyskuntoutajat ja heidän omaisensa. Näyttely on suunnattu kaikille kiinnostuneille.

TAPAHTUMAT

Espoo

su 20.11.

klo 18 Kynttilätapahtuma itsemurhan tehneiden muistoksi Sytytämme yhdessä kynttilät Espoon tuomiokirkon (Kirkkopuisto 5) edessä. Tämän jälkeen on hartaus ja iltateet Pitäjätuvassa (Kirkonmäentie 2). Mukana pastori Martti Rae, diakoni Virpi Sutelainen sekä Emystä Kaj Järvisalo. Tervetuloa mukaan!

Järjestäjät: Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry ja Espoon tuomiokirkkosrk.

to 24.11.

Hyvän Mielen Espoo – keskustelutilaisuus espoolaisten terveydenhuollosta klo 17.00–18.30 kauppakeskus Ilossa Omenassa (2. krs) klo 17 alustukset uudesta terveydenhuoltolaista ja terveydenhuol-

lon toteutumisesta Espoossa klo 17.30 keskustelupaneelissa kuntapäätäjät: Tule ja Kysy! Juontajana toimii Merja Karinen, Mielenterveyden keskusliitto. Tilaisuus on kaikille avoin ja maksuton. Tervetuloa! Järjestäjät: Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry ja Omaiset mielenterveystyön tukena Uudenmaan yhdistys ry.

Eura

ti 21.11.

”Mielekäs” -taidenäyttely Kauttuan Jokisaunalla. Näyttely on esillä ti 22.11 – su 4.12.2011 Avoinna ma – pe 10 – 18, la 12 – 15, sopimuksesta muulloinkin. Taidenäyttely on toteutettu yhteistyössä taiteilija Kaisa Soveron kanssa teemalla ”Lisää vuosia elämään, lisää elämää vuosiin”.

to 24.11

klo 14 – 17 järjestämme Läheisten päivän tapahtuman Rauman Lapissa LK-pajalla osoitteessa Patatie 2, 27230 Lappi. Tapahtuma on suunnattu mielenterveyskuntoutujien läheisille ja muille asiasta kiinnostuneille. Tapahtumassa on mahdollisuus esittää mielenterveyteen liittyviin asioihin kysymyksiä psykiatrian erikoislääkäri, lääketieteen tohtori Mika Hakalalle, joka pitää tapahtumassa myös alustuksen aiheella "Lisää vuosia elämään, lisää elämää vuosiin". Lisäksi tapahtumassa tarjoamme mahdollisuuden vertaistukeen muiden läheisten tapaamisen myötä.

Ilmoittautuminen sähköpostitse katriina.stenroos[at]lappikoti.fi tai puhelimitse (02) 8260202 (Neliapila) tai (02) 83779930 (Jokilinna).

Järjestäjä: Lappikoti Neliapila Oy

Forssa

su 20.11.

klo 18 Kynttilätapahtuma Mielikki-talolla (Uittotie 2, 30100 Forssa) – sytytämme kynttilät itsemurhan tehneiden muistolle Loimijoen rantaan, Forssan ev.lut. seurakunnan järjestämä hartaushetki, tee- ja kahvitarjoilu.

ma 21.11.

Yhdessä mielellämme -tapahtuma
Terveystiedon edistämisen rasti klo 13 – 16; Verenpaineen mittaus klo 13 – 16; Rentoutusta klo 13 – 16; Yhdessä käsillä tekemistä klo 13 – 16; Edullisia kauneushoitoja klo 13 – 18; Itsetuntemuksesta elämään voimaa klo 13.00; Kiilti vai vihainen – naisen rakentava viha klo 14.30; Ystäväkoirat ulkona klo 14 – 16; Hyvinvointia tukevien toimijoiden messutori klo 14 – 18; Elävä kirjasto klo 15 – 18; Jokamiehen ensiapu klo 16.00

Tapahtuman järjestävät Mielenterveysyhdistys Mielikki ry, Forssan Seudun Mielenterveysseura ry., Forssan ammatti-instituutti, Hämeen ammattikorkeakoulu ja Wahren-keskus yhteistyössä muiden paikallisten toimijoiden kanssa.

to 24.11.

klo 12-14 avoimet ovet Mielikin olohuoneella.

Järjestäjä: Mielenterveysyhdistys Mielikki ry

Helsinki

su 20.11.

klo 17 Kynttilätapahtuma itse-



KUVA: ISMO LAUKKARINEN

murhan tehneiden muistolle Johannesen kirkon seurakuntakoti, Korkeavuorenkatu 10 E 2, Helsinki

Ohjelma: Musiikkia, Veera Railio ja Maija Ruuskanen; Tilaisuuden avaus, Henri Rinkinen, Mielenterveyden keskusliitto; Mitä tehdä, kun itsemurhan tehneen läheinen ei jaksa?, Pekka Sauri, Mielenterveyden keskusliiton puheenjohtaja; Musiikkia, Veera Railio ja Maija Ruuskanen; Omaisten kohonnut itsemurhariski
Kari Tolvanen, kansanedustaja; Itsemurha omaisen näkökulmasta, Satu Ojala, puheenjohtaja, Surunauha ry; klo 17:45 Tilaisuus päättyy, jonka jälkeen sytytämme kynttilät Diana-puistoon (Kolmikulma); klo 18.00–18.30 Kynttilät palavat Diana-puistossa

Yhteistyössä: Helsingin seurakuntayhtymä, Mielenterveyden keskusliitto, Tukiyhdistys Karvonen, Tukiyhdistys Majakka ry, ja Surunauha ry.

la 26.11.

Terve! -tapahtumapäivä Helsingin taidemuseo, Tennispalatsi, Salomonkatu 15 (2. krs) klo 11.00 – 19.00

Päivän aiheena on mielenterveys ja taide. Ohjelmassa muun muassa luento kipusairauksien todentamisesta taiteen avulla, keskustelua hullutuksesta taiteen tekemisessä sekä taideterapeutin ohjaama työpaja.

klo 12 Näkymätön näkyväksi Kuvataiteilija, filosofian tohtori Riggert Munsterhjelm kertoo, kuinka taide luo uutta tietoa vaikeasti todennettavista sairauksista.

klo 13 Hullutuksia!

Keskustelua taiteesta ja mielenterveydestä. Keskustelijoina näyttelijä, ohjaaja Helena Ryti ja näyttelijä, psykoterapeutti Kari Ketonen.

klo 14 Yleisöopastus

klo 15–17 Kuvataideterapeutti Lotta Määttäsen ohjaama taiderapian työpaja Ennakoilmoittautuminen pe 18.11. mennessä museolehtori Lotta Kjellbergille joko sähköpostitse lotta.kjellberg[at]hel.fi tai p. (09) 310 87074.

Liput 10/8 . Ilmainen sisäänpääsy alle 18-vuotiaille.

Jyväskylä

ma 21.11.

Jyväskylässä, juhlistetaan 40-vuotiaasta Mielenterveydenkeskusliittoa:
Ei hullumpi päivä! – Yhdessä eteenpäin

klo 12.00 - 15.00 Minnansalissa (Jyväskylän kaupunginkirjasto, Vapaudenkatu 39-41)

Ohjelma: 12.00 Kasvun paikka - multivisio, Kari Lyytikäinen; 12.15 Tervetuloa!, Mielenterveyden keskusliiton varapuheenjohtaja Jyrki Nieminen; kansanedustaja Susanna Huovisen tervehdys; 12.45 Mielenterveyden keskusliiton 40-vuotinen taival, Leena Raitanen; Sihteerin rukous, Asko Husso; 13.45 Kokeumustieto mielenterveytyydessä, sairaanhoitaja Marianne Luukkanen, 14.30 Vapaata keskustelua ja kahvi.

Tilaisuus on maksuton ja avoin kaikille kiinnostuneille. Voit tulla kuuntelemaan yhden tai useamman esityksen. Paikalla on myös Keski-Suomen mielenterveys-työn järjestöjä ja yhdistyksiä.

Tule tutustumaan toimintaan! Lämpimästi tervetuloa!

Järjestäjä: Mielenterveyden keskusliitto

Kajaani

su 20.11.

klo 17.00-17.30 Kynttilähartaus itsemurhan tehneiden muistolle Kajaanin Kirkon pihalla

ma 21.11.

klo 14 "Mihin kaurit katosivat" runomonologi Päiväkeskuksella

ke 23.11.

klo 13 "Lady iltapäivä" Päiväkeskuksella

Järjestäjä: Kajaanin Hyvä Mieli ry ja Kajaanin seurakunta

Kemi

su 20.11.

klo 18.00 Kemin kirkolla kynttilän sytytys itsemurhan uhrien muistolle.

ma 21.11.

klo 18.00 Prinsessa-elokuva Kemin kulttuurikeskus, pieni auditorio. Vapaa pääsy.

ke 23.11.

klo 18.00–19.30 Runon ja laulun ilta Kemin kulttuurikeskus, pieni auditorio. Runot ja lausunta: Teija-Anneli, laulu ja kitara :Jussi Moilanen. Vapaa pääsy.

Järjestäjä: Yhdessä ry.

Kirkkonummi

su 20.11

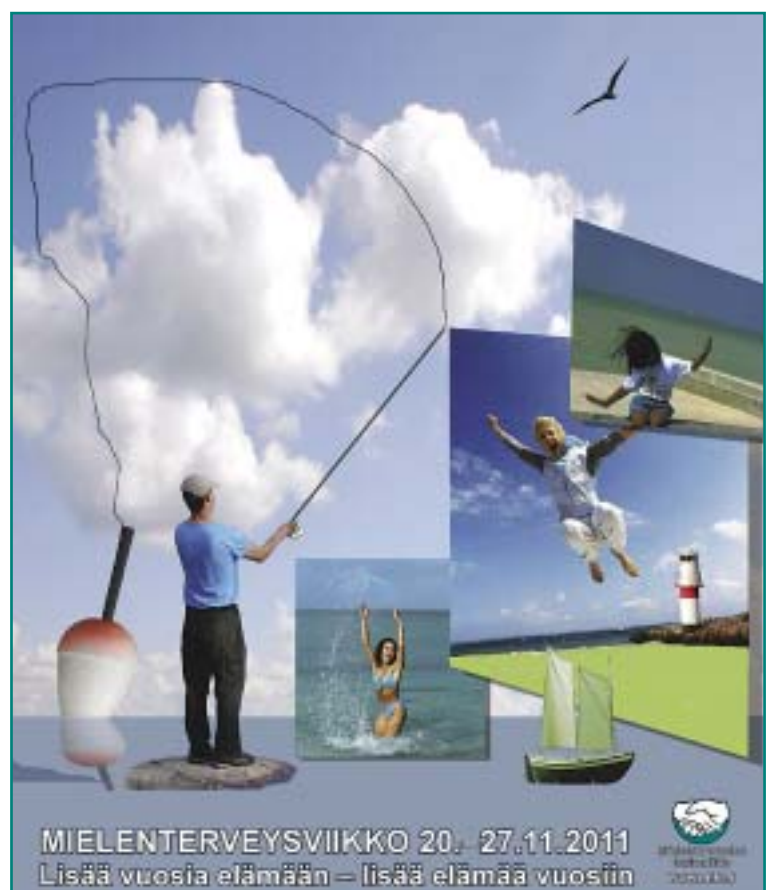
Kynttilätapahtuma klo 14.00 Juhla Katinkontissa, puhujana Minna Pirttijärvi, Perusturvalautakunta; klo 15.30 Kynttiläkulkue Katinkontista kirkolle; klo 16.00 Kynttilöiden sytyttäminen tapulin portaille; Hartaustilaisuus kirkossa, pastori Hannu Suni, Tilaisuus on kaikille avoin. Tervetuloa!

Järjestäjät: Kirkkonummen Seudun Mielenterveysyhdistys Kisu ry, Kirkkonummen suomalainen ja ruotsalainen seurakunta

Nilsia

su 20.11.

Kynttilätapahtuma klo 18.00 kynttilät sytytetään kaupungin virastotalon portail-



la, klo 18.30 hartaushetki Niilsien kirkossa

pe 25.11.

klo 13.00. Luento: Tuula Eronen "Lisää vuosia elämään – lisää elämää vuosiin". Paikka: Manttu.

Järjestäjä: Niilsien Virkistys ry

Oulu

Oulun Hyvän mielen talo

ma 21.11. Äänien kuuleminen 10.00-17.00 Tildan käsityöryhmien järjestämät myyjäiset (Tilda); 12.00-15.00 Lyhytelokuva "Äänien kuuleminen" (Toivo), 30 min. kestävä elokuvaa esitetään jatkuvalla toistolla; 13.00-14.00 Moniääniset ry esittelee toimintaansa (Vilja), puheenjohtaja Henna Paasonen; 14.00-14.30 Kokemuskätkökuva aiheeseen (Vilja)

Kaikki päivän tapahtumat järjestetään Hyvän mielen talolla (os. Puusepänkatu 4, Oulu).

ti 22.11. Skitsofrenia 12.00-15.00 Skitsofrenia-tietohuone (Toivo), Esillä aiheeseen liittyvää materiaalia; 13.30-14.30 Skitsofreniasta kuntoutuminen ja omaisen jaksaminen (Vilja), Kuntoutujan ja omaisen kokemuskätkökuvat, Suomen skitsofreniayhdistyksen esittely; 17.30-19.30 Kuka parane skitsofreniasta -luento (Pakkalan sali, Oulun kaupunginkirjasto), Psykiatrian erikoislääkäri Matti Isohanni luennoi aiheesta. Luennolla myös kokemuskouluttajan näkökulma vertaisuudesta voimavarana. Huom! salissa 169 istumapaikkaa.

Päivän kaksi ensimmäistä tapahtumaa järjestetään Hyvän mielen talolla (os. Puusepänkatu 4, Oulu), päivän viimeinen tapahtuma Oulun kaupunginkirjastossa (Kaarlenväylä 3, Oulu).

ke 23.11. Hyvä uni 13.00-13.45 (ryhmä 1) Rentou-

tumisen avulla uneen -tuokio (Vilja); 14.30-15.15 (ryhmä 2) Sisältää lihasrentoutuksen ja mielikuvamatkan, Ohjaajana. Liisa Elsinen. Max. 15 henkilöä/ryhmä. Ilmoittautumiset 21.11. mennessä Hyvän mielen talon Neuvontaan, p.041 463 5712. 17.00-18.30 Unettomuus on uusi kansansairaus? -luento (Vilja), kuntoutuslääkäri Eeva Liedes

Kaikki päivän tapahtumat järjestetään Hyvän mielen talolla (os. Puusepänkatu 4, Oulu).

to 24.11. Terveysvaikutteinen ruoka 12.00-16.00 Sukka joka jalkaan -kampanjan sukajako (Tilda, Toivo), 10.30-12.30 Sopivasti sopalle -tilaisuus - kokataan yhdessä! (Vilja)*, Valmistetaan yhdessä keittolounas ja jälkiruoka. Max. 10 henkilöä; 12.30-13.30 Sopivasti sopalle -tilaisuus - ei kun syömään! (Vilja)*, Maistellaan yhteisesti aamupäivällä valmistettuja antimia. Max. 40 henkilöä. * ilmoittautumiset 21.11. mennessä Hyvän mielen

talon Neuvontaan, p.041 463 5712; 14.30-15.30 Kotimainen superruoka -luento (Vilja), Erikoisneuvoja Marja-Leena Pirkola, Pohjois-Pohjanmaan Martat ry. Mitä kotimainen superruoka on ja mitä siitä voi valmistaa?

Kaikki päivän tapahtumat järjestetään Hyvän mielen talolla (os. Puusepänkatu 4, Oulu).

pe 25.11. Aivojen aktivointi 10.00-14.00 Sukka joka jalkaan -kampanjan sukajako (Tilda, Toivo); 10.00-11.30 Ajatukset taipuvat runoiksi -työpaja (Kulma)*, Työstetään yhdessä runoja erilaisilla menetelmillä. Ohjaajana Jani Laitinen. Max. 10 henkilöä; 11.00-14.00 Runomuu- tokuvia tarjolla (Pikku-Kettujen huone) Tule hakemaan oma runomuu- tokuvasi. Runoilija Kaisa Halmkrona tutustuu aluksi malliinsa ja tekee hänestä tämän jälkeen runomuu- tokuvan; 12.00-14.00 Piirrosjumbba (Vilja)* Tervetuloa aktivoimaan aivoja piirrosjumbban avulla. Ohjaajana Kari Tervo. Max. 20 henkilöä. * ilmoittautumiset 21.11. mennessä Hyvän mielen talon Neuvontaan, p.041 463 5712.

Kaikki päivän tapahtumat järjestetään Hyvän mielen talolla (os. Puusepänkatu 4, Oulu).

la 26.11. Ennaltaehkäisevä mielenterveysryhmä klo 13.00-15.30 Karnevat -lastentapahtuma Oulun Lyseon lukio, Kajainkatu 3, Oulu, Tervetuloa koko perheelle tarkoitettuun, maksuttomaan lastentapahtumaan. Tarjolla jännittäviä tuli- ja musiikkiesityksiä sekä erilaisia toiminnallisia pisteitä. Karnevat -tunnelma kohoaa entisestään, mikäli pukeudut itsekin naamiaisasuun. Tilaisuudessa mehu- ja keksitarjoilu.

Esiintyjät: 13.00-13.15 Liekkiryhmä Tulikukka esiintyy, rytmikästä rummutusta pienimuotoisella tulenpyörityllä, (Lyseon sisäpiha); 14.00-14.30 Mikko Alatalo esiintyy, (Lyseon juhlasali); 15.00-15.20 Liekkiryhmä Tulikukka esiintyy, Häikäisevä Tulishow (Lyseon sisäpiha)

Toiminnalliset pisteet: 13.00-15.00 Kasvomaalausta (Lyseon eteisaula); 13.00-15.00 Jongleeraus-piste Jongleerauksen harrastajat pitävät näytöksiä ja opastavat myös itse kokeilemaan harrastusta.; 13.00-15.00 Karmean taiteen työstämispiste; 13.30-14.00 Liekkiryhmä Tulikukan poi-työpaja, Kokeile itse tulitaiteilijoiden keppien pyörittämistä - turvallisesti ilman tulta, Huom! Juhlasaliin mahtuu n. 300 henkilöä.

Lyseolla ei parkkipaikkatilaa. Suositellut parkkialueet: Torinranta, Autoranta ja Autoheikki.

Järjestäjä: Oulun Hyvän mielen talo ry.

Pori

su 20.11.

Kynttilätapahtuma Keski-Porin kirkon pihalla klo 18 Yhteislähtö kynttiläkulkueena Porin Hyvän Mielen Talon pihasta (Valtakatu 9) sisäpihan puolelta, klo 17.45 sytytetään 100 kynttilää Keski-Porin kirkon pääoven puoleiseen päätyyn, jonka jälkeen siirrytään sisätiloihin. Sisällä on hiljentymiseen johdattelevia puheita ja musiikkiesityksiä sekä teetarjoilua.

Mukana järjestelyissä ovat Porin seurakuntayhtymä ja Omaiset mielenterveystyön tukena Länsi-Suomen yhdistys ry.

ma 21.11.

Ismo Vähäsavo esittelee luontodioja klo 16.30-18.00

to 24.11.

Porin Hyvän Mielen Talolla (Valtakatu 9) avoimet ovet klo 11-16. Tarjoilua!

pe 25.11.

Hyvän Mielen uinti, jäsenille Porin uudessa uimahallissa. Uinti on ilmainen niille jäsenille, jotka ilmoittautuvat Hyviksen työntekijöille kassalla klo 10.30-10.45.

Järjestäjä: Porin Mielenterveys-toiminnan Tuki ry.

Raahe

su 20.11.

Kynttilätapahtuma itsemurhan uhrien muistolle Raahessa Härkätorin puistossa klo 18. Yhteislaulua. Tilaisuuden jälkeen kahvitarjoilu Jäsentuvalla. Vihannissa kynttilät sytytetään Vesipuistossa klo 18, jonka jälkeen kahvitilaisuus Toimintakeskuksella. Siikajoella kynttilätapahtuma klo 18 Ruukin torilla.

ma 21.11.

Lastenpäivä Yhteistyössä perhetyön, seurakunnan, kuntayhtymän / Vihernikkarin ja turvakodin kanssa. Askartelua ja kukkien istutusta lasten ja vanhempien kanssa yhdessä Vihernikkarissa klo 10. Pihalla poniratsastusta. Tilaisuuden jälkeen perheille maksuton ateria Raahen seurakuntakodilla.

Jäsentuvalla klo 13 runojen lausuntaa ja Kädentaitojen ryhmien tuotosten näyttely, joka jatkuu koko viikon. Juhlistetaan samalla yhdistyksen 25-juhla-vuotta täytekekun voimalla.



Tuotto käytetään Mielenterveyden keskusliiton vapaaehtoiseen mielenterveystyöhön.

T-paidat

PERUSMALLI B&C Exact 190 20 €

- ▶ Psykiatri on lomalla, musta
- ▶ Hullu töitä tekee, musta
- ▶ Vapaakävelyllä, musta
- ▶ Vapaakävelyllä, sininen
- ▶ Olen paikalla, en läsnä, musta

NAISTEN MALLI 25 €

- ▶ Hullu töitä tekee, musta
- ▶ Hullu töitä tekee, oranssi
- ▶ Vapaakävelyllä, musta

Toimitusmaksu 5 € ennakolaskulla. Jos tilaus toimitetaan postiennakolla, lisätään toimitusmaksuun 3,80 euroa postiennakkomaksua, yhteensä 8,80 €.

Surukoru, 25€

- Surukoru lohduttaa.
- Koru on viesti ympäristölle, että kantaja on kohdannut surua.
- Korulla voi osoittaa elämäntilanteensa tarvitsematta kertoa siitä sanallisesti.
- Surukoru on kehitetty Meksikon muinaisten mayojen hieroglyfistä.
- Surukorun tuotto ohjataan menetyksen kokeneiden tukemistyöhön.

Koru on hopeaa ja kotimaista työtä. Sen läpimitta on 18 mm. Koru toimitetaan ilman ketjua. Toimitetaan postiennakolla.

Tilaukset Maie Puusaar, maie.puusaar@mtkl.fi, puh. 040 512 0125 tai netissä: www.mtkl.fi/verkkokauppa



Mielenterveyden keskusliitto

ti 22.11.
Masennuksen kokemusasiantuntija Jäsentuvalla kertomassa ja juttelemassa kokemuksistaan ja selviytymisestäään klo 12. Lastentapahtuma Siikajoella Apilassa klo 9.

Iltatilaisuus
Mielenterveyden keskusliiton Kokemusasiantuntija, oman elämän sankari Mikko Nykänen kertoo selviytymistarinsa mielen terveysongelmista klo 18 suurelle yleisölle fregattisalissa.

ke 23.11.

Raahasalissa klo 13: Nuori kokemusasiantuntija Mikko Nykänen, oman elämän sankari, kertoo selviytymisestäään mielen terveysongelmien kanssa.

to 24.11.

Vierailu Peräpohjolan opistolle ja Haaparantaretki.

Jäsentuvalla pelataan pelejä klo 12.

Nuorten pikkujoulu Ylivieskassa. Järjestäjät Jokilaaksojen Tiimi ry ja Sähkö.

pe 25.11.

Elävä esitys, jonka jälkeen taidehuutokauppa.

Klo 19 "Mustaa salvaa ja rakkautta" Pattijoen harrastajateatterin esitys Raahen Teatterissa. Jäsenhintaisten liput ennakkoon Tuvalta. Lisäksi koko viikon jäsentuvalla kahvitarjoilu

Ryhmät tauolla tämän viikon.

Prinsessa-näyttely Siikajoen kirjastolla.

Järjestäjä: Raahen Psykyke ry, www.raahenpsykyke.fi

Seinäjoki

ti 22.11.

Mielenterveyspäivä Kasperinviita 15, Toimintojen Talo, Seinäjoki, klo 13.30–17.00 Kaikille avoin tilaisuus – et lähde kotiin tyhjin mielin! Runsaasti ohjelmaa ja tunnelmaa. Sadalle ekalle pullakahvit. Tervetuloa!

Järjestäjä: Seinäjoen alueen mielen terveysyhdistys ry

Tampere

su 20.11.

klo 18 Kynttilätapahtuma Vanhan kirkon edessä, Keskustori Tampere

ke 23.11.

klo 18 alkaen Lunarock, Yo-talo Tampere
Esiintyjänä: Haulibros, Rockwalli, Lomo ja Rasin pojat, liput 5 e.

Järjestäjinä: Mielenterveysyhdistys Taimi ry, Kriisikeskus Osviitta, Muotialan asuin- ja toimintakeskus, Omaiset mielen terveyden tukena ja Sopimusvuori.

Turku

su 20.11.

Kynttilätapahtuma itsemurhan tehneiden muistoksi 18.15 kokoonnumme yhdessä Tuomiokirkon portaille. Voit ottaa mukaasi kynttilän. Kynttilöitä saa myös ITU:sta; 18.30 Hartaustilaisuus Tuomiokirkon tarkka-ampujan kappelissa. Hartauden pitää kappalainen Harri Ruskeepää ja tilaisuudessa esiintyy myös mieskvartetti Non Troppo Bene; Hartauden jälkeen kello 19.00 on kahvia.

Järjestäjä: Turun Mielenterveysyhdistys ITU ry ja Surunauha ry, www.itu.fi

Vaasa

la 19.11.

Minimessut Rewell Centerissä klo 10.00 – 14.00
Vaasanseudun mielen terveysviikon toimijat esittelevät toimintaansa, Ohjelmassa mm. Ilon askeleet-tanssiryhmä (klo 11), musiikkia esittää Chain of Thought (klo 11.30) ja arpajaiset.

su 20.11.

Luotsi-patsaalla kirkkopuistossa kynttilätapahtuma itsemurhan tehneiden muistolle klo 16.00. Sen jälkeen iltatee/-kahvit ja kaksikielinen hartaushetki Kryptassa, Vaasan kirkon alaisissa, jossa mukana mm. pappi Jukka Niemi ja kanttori Katariina Järvinen.

Tiedustelut: Päivi Ahvenvaara, puh. 044 4808 264

ma 21.11.

klo 12 Sonja Sulkakoski luennoi/ alustaa aiheesta "Lisää vuosia elämään - lisää elämää vuosiin" Kyläkeskus Kultanummi, Vanhan Vaasankatu 8 1.kerros, Kahvitarjoilu, tervetuloa!

ti 22.11.

klo 11-13 ruokailu 3 e/annos Kyläkeskus Kultanummi, Vanhan Vaasankatu 8

klo 13.30-15.30 Levytanssit Sateenkaaritalossa, Koulukatu 51

ke 23.11.

klo 10 - 11.30 verensokerin mittausta (maksuton)
Raili Bertel terveysasemalta, Kyläkeskus Kultanummi, Vanhan Vaasankatu 8, 2. kerros
klo 10.30 - 12.30 Aloe Vera esittely
Marianne Saarela, Kyläkeskus Kultanummi, Vanhan Vaasankatu 8, 1. kerros

klo 13.00-15.30 Avoimet ovet Tiimituvalla
Meijerikatu 6, Kahvitarjoilu. Tervetuloa!

klo 12-15 Avoimet ovet, Omaiset mielen terveyden tukena Vaasanseutu ry-Anhörigas stöd för mentalvården i Vasanejden rf, Kirkkopuistikko 31, Kahvitarjoilu, Tervetuloa!

klo 18.00 Mielenterveysviikon ruotsinkielinen yleisöluento Claes Andersson "Hur mår vi när vi mår bra? - om det svåra att vara lycklig"
Vasa Arbis, Kirkkopuistikko 15,

Vaasa
Tilaisuus on maksuton

to 24.11.

klo 12.00-15.00 Avoimet ovet Sateenkaaritalossa
Koulukatu 51
Myynnissä korupajan tuotteita, käsitöitä ja leivonnaisia. Kaikkien kävijöiden kesken arvotaan herkkukori. Uusittu kirpputori on auki koko päivän. Onnelakuoro esiintyy. Kahvitarjoilu. Tervetuloa!

klo 18.00 Mielenterveysviikon suomenkielinen luentotilaisuus Filosofian professori Timo Airaksinen "Mitä mielen terveys voisi olla?"
Opistotalolla os. Opistokatu 1, Vaasa, Tilaisuus on maksuton

pe 25.11.

klo 11.15 – 11.45 Pianomusiikkia ruokalassa (Kivimäki)
Kyläkeskus Kultanummi, Vanhan Vaasankatu 8, 1. kerros
Tervetuloa!

Muutokset ohjelmassa mahdollisia. Ajankohtainen ohjelma löytyy osoitteesta: www.jupiter.fi

Vaasan mielen terveysviikon toimijat: Vaasan suomalainen seurakunta, Vasa svenska församling, Omaiset mielen terveyden tukena Vaasanseutu ry, Vaasanseudun sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry, Surunauha ry, Vaasan Setlementtiyhdistys ry, Jupiter-Säätiö, Vaasan Ensi- ja turvakoti ry, Vaasan mielen terveyden toiminnan tuki ry, Rikosuhripäivystys, Vaasan kaupunki/ Liikuntaosasto, Svenska Österbottens anhängarförening SÖAF, Vaasan kaupunki/Ikäkeskus, Stödförening för närstående till missbrukare rf, Psykosociala förbundet rf, Vaasan Eläkeläisneuvosto, Psykosociala föreningen Empati rf, Vaasan Seudun yhdistykset ry, Vaasan Työväenopisto, Vasa Arbis,



ITSEMURHAN TEHNEIDEN MUISTOLLE

Sunnuntaina 20.11.2011 klo 17

Johanneksen kirkon seurakuntakoti, Korkeavuorenkatu 10 E 2, Helsinki

Ohjelma:

klo 17.00

Ohjelmaa kirkon seurakuntasalissa

Musiikkia

Veera Railio ja Maija Ruuskanen

Tilaisuuden avaus

Henri Rinkinen, Mielenterveyden keskusliitto

Mitä tehdä, kun itsemurhan tehneen läheinen ei jaksaa?

Pekka Sauri, Mielenterveyden keskusliiton puheenjohtaja

Musiikkia

Veera Railio ja Maija Ruuskanen

Omaisten kohonnut itsemurhariski

Kari Tolvanen, kansanedustaja

Itsemurha omaisen näkökulmasta

Satu Ojala, puheenjohtaja, Surunauha ry.

klo 17.45

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

klo 18.00–18.30 Kynttilät palavat Diana-puistossa

Yhteistyössä:

Helsingin seurakuntayhtymä, Mielenterveyden keskusliitto, Tukiyhdistys Karvinen, Tukiyhdistys Majakka ry, ja Surunauha ry.

Kristian Meurman Julkinen vertaistukihenkilö

Mielenterveyden keskusliiton tämän vuoden Hyvän mielen lähettilääksi valittu muusikko Kristian Meurman on kaikkea sitä, mitä tittelin saaneelta voisi edellyttää: sympaattisella olemuksellaan hän tuo hyvää mieltä kaikkialle, missä hän liikkuukin; hän on kertonut julkisuudessa avoimesti mielenterveysongelmista ja niistä toipumisestaan ja Kristianilla tuntuu aina olevan aikaa kuunnella ihmisten huolia.

– Minusta on tullut eräänlainen julkinen vertaistukihenkilö, Meurman toteaa.

Musiikki on ollut Kristian Meurmanin elämässä koko hänen ikänsä. Hän aloitti pianonsoiton opiskelun 6-vuotiaana, 12-vuotiaana hän lainasi äitinsä kitaraa ja opetteli soinnut kesäloman aikana, 14-vuotiaana Kristian jo keikkaili oman bändinsä kanssa.

– Soitimme aluksi taloyhtiö kevätkesäjuhlassa ja sellaisissa, mutta pian alkoi tulla ihan rahakeikkojakin. Ensimmäinen suurempi keikkapalkkio oli 1 500 markka, mikä tuntui sen ikäisistä pojista isolta rahalta. Kukaan meistä ei ollut aiemmin edes nähnyt sen suuruista rahasummaa, Meurman muistelee.

Hän ei kuitenkaan halunnut keikkamuusikoksi, joka kiertää Suomea keikkapalkkioiden perässä. Hän on tehnyt monenlaisia töitä ja kouluttautunut muun muassa baarimestariksi.

Sairaus puhkesi nuorena

Kristian Meurman sairastaa kaksisuuntaista mielialahäiriötä. Oireet alkoivat jo teini-ikässä.

– Sairaus näkyi etenkin ihmis-suhteissa. Saatoin unohtaa sovitut tapaamiset tyttöystävien kanssa, enkä muutenkaan ottanut heitä huomioon riittävästi, Meurman kertoo.

– Eihän kukaan teinityttö sellaista pitkään katsele. Mutta kun ero



Kristian Meurman on iloinen ja helposti lähestyttävä suomalaisartisti, joka on avoimesti kertonut omista mielenterveysongelmistaan.

tuli, vaivuin syvään masennukseen. En edes halunnut pois siitä tuskasta, vaan sain outoa mielihyvää surkeasta tilanteestani.

Masennuksessa musiikki oli Kristianin tukena, ja hän olikin noina aikoina usein tuotteliimillaan.

– Onneksi olen pystynyt ammentamaan jotain hyvää siitä pahasta olostani enkä vetänyt itseäni jooon, Meurman toteaa.

Kaksisuuntainen mielialahäiriö voi olla vaikea havaita, varsinkin nuorena, kun tunteet muutenkin kulkevat vuoristorataa.

– Isäni, joka on yleislääkäri, huomasi kuitenkin, että kaikki ei ollut kohdallaan. Pitkän taivuttelun jälkeen suostuin viimein menemään lääkäriin, Meurman kertoo.

Lääkkeitä hän ei kuitenkaan suostunut syömään.

– Ajattelin, että kyllä minä pääni hoidan, Meurman sanoo.

Kristianin lääkivastaisuus lisääntyi, kun hän lopulta haki työterveyslääkäriltä apua huonoon oloonsa. Lääkäri ei kuitenkaan kuunnellut Kristiania eikä ottanut huomioon, että hänellä on kaksisuuntaisen mielialahäiriö, vaikka Kristian mainitsi siitä useaan otteeseen.

– Sain masennuslääkereseptin, Meurman kertoo.

– Ja se oli todellinen ”masennuslääke”, sillä oloni vain paheni. Ensin tuli syvä masennus, jonka jälkeen aivan mieletön sekovaihe. Mutta jatkoin tunnollisesti lääkkeen syömistä. Minulla on täydellinen muistikatko tuolta ajalta. Työni kyllä hoidin, mutta olen todennäköisesti puhunut ihan sekavia.

– Viimein tajusin, ettei näin voinut jatkua. Lopetin lääkkeen syömisen, ja olo parani viikossa.

Pari kuukautta elämästä

Mutta elämä ilman lääkkeitä ei kuitenkaan ollut helppoa.

– Tuli sotkettua ihmissuhteet, ja talous oli ihan rempallaan. Ajattelin, että lääkkeiden kanssa eläminen on syvältä, mutta jos elämä ilman lääkkeitä on tällaista, että koko ajan kaikki on ihan sekaisin, niin ei tämäkään ole ihmisen elämää, Meurman muistelee.

Kristianin omalääkäri saikin hänet vihdoinkin kokeilemaan lääkitystä.

– Hän sanoi, että tämä on vain pari kuukautta sinun elämästäsi. Sinä elät todennäköisesti vielä aina-

kin 50–60-vuotta. Ja jos tämä ei tehoa, niin vuosikin oikean lääkkeen etsimiseen on lopulta lyhyt aika, Meurman kertoo.

Lääkitys tehoi, ja nyt Kristian pärjää hyvin lääkkeiden avulla. Oikean annoksen määrittäminen vei tosin aikansa.

– Olen sen verran temperamenttinen ihminen, etten halua lääkkeiden turruttavan minua kokonaan, Meurman sanoo.

– Ne vain hillitsevät minua sen verran, etten tee mitään hölmöyksiä.

Idols muutti kaiken

Idols-kisa vuonna 2007 oli Kristianin muusikonuralla käännekohta.

– Sen jälkeen en ole rehelliä työtä tehnyt, Meurman naurahtaa.

Idols-aika oli kuitenkin myös henkisesti raskasta. Julkisuuden pyöritys jatkui myös kisan jälkeen.

– Aluksi tuntui oudolta, kun ihmiset tunnustivat kadulla tai kaupassa kassalla kassaneiti pyysi nimikirjoitusta. Siihen kuitenkin tottui nopeasti, Meurman kertoo.

Meurman kertoo, että suomalaiset ovat kohteliaita ja ymmärtäviä, että vapaalla ollessaan artistikin haluaa olla rauhassa.

Keikan jälkeen ihmiset tulevat usein juttelemaan. Juttu alkaa yleensä niin, että fani kehuu ensin Kristianin lauluja ja alkaa sitten kertoa omasta elämästään.

Kristian on kertonut julkisuudessa avoimesti sairaudestaan.

Ihmisten onkin helppo kertoa hänelle omista ongelmistaan.

– Usein riittää se, että vain kuuntelee ja tsemppaa, Meurman kertoo.

– Esimerkiksi joltakin, joka on pahassa depis-kaudessa, voin kysyä, että muistatko milloin olit viimeksi onnellinen ja millaisia fiiliksiä sulla silloin oli. Ne samat positiiviset asiat ovat vielä sinun sisälläsi, masennus on vain peittänyt ne. Sun täytyy vain kaivaa ne esiin.

Ismo Laukkarinen



Musiikki, meri ja mökki ovat Kristian Meurmanille tärkeitä mielenterveyden ylläpitäjiä.



Kristian Meurman on ottanut Hyvän mielen lähettilään tehtävän ilolla vastaan. Tässä hän esiintyy Kulttuuripäivillä Mikkelissä viime kesänä.

Puheenjohtajalta



KUVA: TUULIKKI HOLOPAINEN

Työurien jatkaminen vaatii parempaa työelämää

Työterveyslaitoksen vastikään julkaiseman tutkimuksen mukaan kuntasektorin työntekijöiden masennuslääkkeiden käyttö väheni 23 prosenttia ensimmäisenä eläkevuotena verrattuna viimeisiin työssäolovuosiin. Tutkimukseen osallistui yli 11 000 kuntasektorin työntekijää, joten tulos on epäilemättä luotettava.

Tutkimustulos on monestakin syystä mielenkiintoinen. Perinteisesti on esitetty, että työnteolla ja työyhteisöllä on ihmisen elämässä keskeinen merkitys ja että niiden menettäminen on riski mielenterveydelle. Työterveyslaitoksen tutkimus viittaa pikemminkin päinvastaiseen: työelämästä luopuminen parantaa mielenterveyttä.

Kansantalouden kestävyysvajeen korjaamiseksi on peräänkuulutettu työurien pidentämistä ja eläkeiän nostamista. Näyttää kuitenkin siltä, että kestävyysvaje on pikemminkin työntekijöiden korvien välissä – ja merkille pantavaa on, että nimenomaan julkisen sektorin työntekijöiden.

Masennus on 2000-luvulla noussut Suomen kansanterveyden keskeiseksi ongelmaksi. Näyttää siltä, että työelämällä on tässä ilmiössä oma osuutensa. Maan hallituksen on syytä ryhtyä välittömiin toimiin tilanteen korjaamiseksi, jos suomalaisten työuria on tarkoitus pidentää. Inhimillisen kärsimyksen vähentämisestä puhumattakaan.

Pekka Sauri
puheenjohtaja
Mielenterveyden keskusliitto

UNELMAKEIDAS

Mistä unelmoit?
Uskallatko unelmoida?
Haluatko saada voimavarasi ja kykysi käyttöön?
Haaveiletko opiskelu- tai työpaikasta?

Meillä kaikilla on unelmia, mutta harva meistä uskaltaa uskoa siihen, että unelmista voi tulla totta. Kuitenkin juuri unelmat kantavat meitä eteenpäin elämässä. Työskentely omien unelmien toteuttamiseksi voi olla elämäsi käännekohta.

Anna itsellesi aikaa omien unelmiesi ja haaveittesi löytämiseen. Työskentelemme kahtena päivänä pienryhmässä 3 tuntia kerrallaan. Työskentelyn ensimmäisenä päivänä tehdään Mielen Kartta, toisena päivänä Voimavara -kartoitus.

Unelmakeidas järjestetään 1.–2.12.2011 ja 18.–19.1.2012 klo 13.00–16.00 osoitteessa Ratakatu 9, Helsinki.

Ryhdy kuuntelemaan unelmiasi ja kulkemaan niitä kohti! Ensimmäinen askel on varata paikkasi keitaaseen ottamalla meihin yhteyttä! Unelmakeitaaseen pääsee kerrallaan kymmenen osallistujaa.

Lisätietoja:
Merja Matilainen
merja.matilainen[at]mtkl.fi, 040 450 8256

Verstaistukiarpajaiset jatkuvat

Vielä ehtii osallistua!



Arpajaisten pääpalkintona on Opel Astra henkilöauto.

Kuuden kansanterveysjärjestön yhteiset Vertaistukiarpajaiset jatkuvat vuoden loppuun saakka. Syyskuun alussa kaikille jäsenillemme lähetettiin kymmenen kappaletta kolmen euron hintaisia arpoja. Arpajaisten tuotto käytetään vertaistukityöhön esimerkiksi tukihenkilöiden koulutukseen.

Jokainen mukana oleva liitto saa tuotosta osuuden, joka vastaa liiton

jäsenten tekemiä arpatilityksiä. Nyt on siis vielä mahdollisuus tukea liiton vertaistukityötä lunastamalla aiemmin lähetetyt arvat tai tilaamalla uusia suoraan Mielenterveyden keskusliitosta puh. (09) 5657 730. Mikäli maksuun tarvittava tilisiirtolomake on jo ehtinyt kadota, maksua varten saa tilinumeron ja viitenumeron soittamalla Kultareunaan puh: (09) 774 3710.

Arpoihin ei liity lunastusvelvollisuutta eikä avaamattomia arpoja tarvitse palauttaa järjestäjälle. Toivomme kuitenkin, että jäsenemme osallistuisivat arpajaisiin, kukin mahdollisuuksiensa mukaan lunastamalla itselleen sopivan määrän arpoja.

Tue vapaaehtoista mielenterveystyötä

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

Tee lahjoitus puhelimella

"Vitonon"
Soita numeroon 0600 14455
Puhelun hinta 5,05 e/puh + pvm/mpm,
josta keräykseen jää 4,60 e

"Kymppi"
Soita numeroon 0600 12300
Puhelun hinta 10,18 e/puh + pvm/mpm,
josta keräykseen jää 9,26 e

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

Viitteeksi voit laittaa valitsemasi lahjoituskohteen:
"Lasten ja nuorten mielenterveystyö"
"Liikunta"
"Vertaisohjaajakoulutus"
"Yksinäisten joululoma"

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

Rahankeräyslupa
2020/2010/3380
Myönnetty: 22.11.2010
Luvan saaja: Mielenterveyden keskusliitto ry
Luvan myöntäjä: Poliisihallitus
Toimeenpano-aika: 22.11.2010–31.10.2012
Koko maa Ahvenanmaata lukuun ottamatta



MIELENTERVEYS MESSUT 2011

22.–23.11.2011

Wanha Satama, Helsinki

YLEISÖLUENNOT

Tiistai 22.11.2011

12.15–12.45 Häpeä ja armo

Petri Välimäki rehtori, pastori, TM, Perheniemen opisto

12.15–12.45 Skitsofrenia ja sen hoito - missä mennään?

Jyrki Korkeila, psykiatrian professori, Turun yliopisto

14.15–15.15 Mielenterveys ja sukupuolen moninaisuus

Maarit Huuska, SETA

16.00–16.45 Luonnonmukainen ravitsemus ja alkuperäisyys

Jaakko Halmetoja, ravintovalmentaja

Keskiviikko 23.11.2011

12.15–12.45 Masennus ja työelämä tutkimuksen valossa

Helena Galkin-Jokinen, HUS psykiatrian klinikka, Työkyvyntutkimuspl

12.45–13.30 Sodan varjostamat kivut

Sari Näre, VTT, sosiologian dosentti

13.45–14.15 Mielikuvituksen kuntoutus

Mikko Makkonen tutkija, kirjailija, Osuuskunta Toivo

14.30–15.30 Mistä saa voimia elämään?

Johannes Tsurkka, MB Life & Business Coach

14.30–15.30 Kokemusarviointi sosiaali- ja terveyspalvelujen kehittämisen työkaluna

Heini Kapanen kehittämispäällikkö ja suunnittelija Anne Leinonen

Kokemusarvioijat Nina Peltola ja Tomi Kallio

15.00–15.30 Skitsofrenia ja sen hoito – missä mennään?

Mika Hakala, lääketieteen tohtori, psykiatrian erikoislääkäri

Lisää vuosia
elämään
– lisää elämää
vuosiin



www.mielenterveysmessut.fi

Tämä lipuke oikeuttaa ilmaiseen sisäänpääsyyn Mielenterveysmessuille 22.–23.11.2011

Nimi:

Osoite:

Puhelin:

Tietoja voidaan käyttää Mielenterveyden keskusliiton suoramarkkinointiin.

[] En halua, että tietojani käytetään.

Arvo
5 e



Mielenterveyden
keskusliitto

yhteistyö-
kumppaneineen

Hyvän mielen gallerian syksy huipentuu mielenterveyskuntoutujien valokuvanäyttelyyn

Mielenterveyden keskusliiton Helsingin Hyvän mielen gallerian syksyn ohjelmiston päättää Revanssin valokuvakilpailu. Kilpailun aiheena oli liiton teemavuoden mukaan Lisää vuosia elämään – lisää elämää vuosiin.

Kilpailuun sai osallistua joko yksittäisellä kuvalla tai kuvasarjalla. Aihe oli ilmeisesti haastava, sillä kumpaankin kilpailukategoriaan osallistui vain neljä kilpailijaa. Kilpailun tuomaristona toiminut Mielenterveyden keskusliiton kulttuuriryöryhmä päättikin jakaa palkinnot kaikkien kilpailijoiden kesken.

Yksittäisten kuvien kilpailun voitti Eeva Leppänen Orimattilasta, toiseksi tuli Jaana Haataja Suomussalmelta ja kolmanneksi Leena Haavisto Tampereelta. Lisäksi tuomaristo myönsi kunniamaininnan Esko Limingojalle Oulusta.

Kuvasarjan kilpailun parhaat olivat Pia Rautio Oulusta, Eija Hokkanen Kangasniemeltä ja Annika Reini Jyväskylästä. Kunniamaininnan sai Jukka Torvela Kellosta.

Voittajat palkitaan Mielenterveysmessuilla tiistaina 22.11. Kilpailun valokuvat ovat esillä Mielenterveysmessuilla 22.–23.11., josta näyttely siirtyy Helsingin Hyvän

mielen galleriaan. Näyttely avataan 7.12., ja se on esillä tammikuun alkuun saakka.

Mielenterveysviikolla Hyvän mielen galleriassa on esillä viimeistä viikkoa Harri Kiven ääniteos I sette fratelli, joka perustuu Aleksis Kiven romaanissa esiintyvään runoon Laulu oravasta. Teoksessa sen esittää yksitoista eri henkilöä – kukin omalla kielellään.

Voimakkaita kuvia

Hyvän mielen galleria on ollut koko toimintansa ajan hyvin suosittu. Varauksia näyttelyille on pitkälle vuoden 2013 puolelle. Vuoden 2012 ohjelmisto valmistellaan parhaillaan, mutta kaksi ensimmäistä näyttelyä on jo sovittu.

Esillä on kaksi taitelijaa, joiden molempien tunnusmerkkeinä ovat voimakkaat, usein värikylläiset maalaukset.

Hyvän mielen gallerian kevään aloittaa Mielenterveyden keskusliiton työ- ja koulutusvalmentaja Wille Härkönen, jonka työt ovat esillä tammi-helmikuun ajan. Wille Härkönen koordinoi jatkossa liiton kulttuuritoimintaa ja Hyvän mielen gallerian näyttelyjä, joten tämä



Valokuvakilpailun yksittäiskuvien kategorian ensimmäisen palkinnon voitti Eeva Leppänen.

näyttely on samalla uuden kuraattorin esittely.

Maalis-huhtikuussa on vuorostaan esillä Anté Haltta. Hän on Mielenterveyden keskusliiton ver-

taisneuvoja ja on lisäksi toiminut liiton luottamustehtävissä. Anté Haltan töitä on käytetty muun muassa liiton julkaisujen kansikuvissa. Mielenterveyden keskusliiton

Helsingin Hyvän mielen galleria Ratakatu 9:ssä on avoinna ma–pe klo 12–18.

Ismo Laukkarinen

Mielettömyyden maisemia Turussa

Aboa Vetus & Ars Nova -museossa Turussa on nähtävillä 29.1.2012 saakka näyttely Mielettömyyden maisemat. Näyttely on osa mittavaa kansainvälistä taide- ja tutkimushanketta Mère Folle.

Mielettömyyden maisemat on alankomaalaisen kulttuuriteoreetikko, videotaiteilija Mieke Balin ja englantilaisen tutkija, videotaiteilija Michelle Williams Gamakerin luoma paikkasidonomainen mediainstallaatio. Teos käsittelee kriisien, kuten sodan ja yksityiselämän traumojen, vaikutusta ihmismielen ja sosiaalisiin suhteisiin sekä hulluuden kohtaamista. Näyttelyn kuraattorina toimii Turun yliopiston tutkija, taidehistorioitsija Mia Hannula.

Aboa Vetus & Ars Novassa nähtävissä näyttelyssä mielettömyys saa vaihtelevia merkityksiä. Taiteilijoiden esittämällä ”hulluudella” on erilaisia muotoja ja hahmoja, jotka voivat olla syvästi koskettavia, riehakkaan hauskoja ja tarjota odottamatonta viisautta. Teoksen tarina kietoutuu psykoanalyttikon potilaan kuoleman ympärille. Vastuun- ja syyllisyydentunnossaan hän ajautuu tapahtumiin, joissa todellisuus ja kuvitelma, nykyaika ja menneisyys sekä ”terveiden”

ja ”hullujen” maailmat alkavat sekoittua.

Mielettömyyden maisemat -teosta on kuvattu Alankomaissa, Espanjassa, Ranskassa, Suomessa ja Sveitsissä. Äänimaailma koostuu 12 eri kielestä. Museovieras kohtaa tuttuja paikkoja: installaatiomateriaalia on kuvattu kesäkuussa 2009 Selin saarella ja Turun keskiaikamarkkinoilla sekä Turun Kurjenmäen ja Nokian Pitkänien sairaaloissa. Ars Novan näyttelytiloihin luodaan myös videolla esiintyviä interiöörejä valokuvien ja esineiden avulla. Museoesineistöä on lainassa muun muassa Selin saarelta. Näyttelyssä nähtävät valokuvat ovat Markus Karjalaisen ottamia.

Teoksen teemat ankkuroituvat paikalliseen historiaan ja perinteeseen, nostaen näitä uusilla tavoilla esille ja kytkeytyen samalla eri kulttuureita yhteisesti koskettaviin aiheisiin. Näitä teemoja ovat muun muassa trauman ja hulluuden yhteys, erityisesti sotatrauman vaikutukset sukupolvelta toiselle, hulluuden kulttuurihistoriallinen määrittäminen, erilaisuuden kunnioittaminen sekä kulttuurienvälistä kohtaamista ja vastuuta koskettavat kysymykset.



Markus Karjalainen, Seili 2011

Mère Folle -hanke

Mielettömyyden maisemat -näyttely on osa kansainvälistä taiteiden ja tieteiden välistä Mère Folle näyttely-, elokuva- ja tutkimushanketta. Mediainstallaatio pohjautuu taiteilijoiden Hullu Äiti -elokuvaan. Elokuva on tehty kansainvälisenä

yhteistyönä ja sen innoittajana on ranskalaisen psykoanalyttikko Françoise Davoineen kirja Mère folle (1998; suom. Hullu äiti, 2005). Davoine esittää itse teokseensa perustuvan elokuvan pääosan. Elokuva esitettiin ensimmäisen kerran Alankomaissa Madness and Arts -festivaalilla. Teos on ollut eri

muodoissaan esillä mm. Guggenheim Bilbao -museossa Espanjassa sekä Stedelijk-museossa Amsterdamissa.

Lisätietoja hankkeesta sivuilta: www.crazymothermovie.com

Mukavia muistoja Liikuntavastaavien jatkokurssilta

Sykeä syksyyn liikuntavastaavien jatkokurssilla esitimme Erjan kanssa uutislähetys sketsin illanvietossa. (Kiitos Ertsu hauskoista hetkistä!) Seuraavaan tekstiin adjektiivit on kerätty kurssilaisilta ja lisätty jälkeensä satunnaisessa järjestyksessä:

Uutisista hyvää iltaa. Hassun hyvää iltaa. Tässä uutistoimittajanne Ansku ja Ertsu. Tämä on ylimääräinen uutislähetys. Tällä viikolla Lautsian lomakeskuksessa salaisella Hauholla on kokoontunut rakastunut porukka Mielenterveyden keskusliiton liikuntavastaavien jatkokurssille.

Ketterän vesistön rannalla nopeissa parakeissa majoittunut ryhmä oli hitaan epidemian vuoksi kutistunut aiotusta, mutta saamiemme tietojen mukaan tällä varsin harvahampaisella joukolla oli sitäkin hauskeempaa.

Kurssin alussa, saamiemme tietojen mukaan, kurssin keltaista liikuntasuhteeriä ei kuulunut eikä näkynyt, mutta sitten hän yllättäen ilmestyi paikalle. Luotettavan lähteen mukaan hän joko a) myöhästyi ihastuneen autonsa vuoksi, b) unohti miellyttävän uimapukunsa kotiin ja joutui ne hakemaan tai c) vaikeroi kaunistaa vesiliikunnan teoriaa niin paljon, että nukkui pommiin. Iloinen Aino Hokkanen kuitenkin siis ilmestyi kurssille, ja vihdoinkin tämä hauska kurssijoukko oli koolla.

Kurssin aikana, saamiemme tietojen mukaan, allasosaston vesi oli kylmää. Luotettava pyöreä reporterimme paljastaa, että asialle on löytynyt sympaattinen selitys. Tampereen delfinaarion negatiiviset delfiinit on jouduttu evakuoimaan ja reporterimme mukaan ne ovat jo toista viikkoa majoille Lautsi-



Liikuntavastaavien jatkokurssilla pääsi kokeilemaan erilaisia liikuntalajeja kuten vaikkapa Mөлkkä.



assa. Tämän vuoksi kriittisen altaan vesi on jouduttu pitämään viileämpänä ja uteliaalle laiskanpulleille kyselijöille on jouduttu selittämään sitä sun tätä altaan lämpötilasta.

Delfiinien tulon myötä tiettävästi osa sikamaisista vesiliikuntavälineistä on edelleen kateissa. Nämä sykeä punaiseen syksyyn hakevat kurssilaiset on myös nähty ulkoiluttamassa epäsiistejä kävelysauvoja, säheltämässä nälkäisten foxin ja fuskun askeleiden parissa ja jumppaamassa milloin ahneilla tuoleilla tai ihanalla kuntosalilla.

Ryhmä on vallannut tilaa lihavalta tanssilattialta päivätansseissa ja nähty kahvimassa ruokalassa suuria määriä piukkaa ruokaa nälkäisiin vatsoihinsa. Kuplivien ohjaaji-

en johdolla kaikki on, saamiemme tietojen mukaan, kuitenkin sujunut rauhallisesti eikä paniikkia tai vammoja ole päässyt syntymään.

Eräs röyhkeä kurssilainen kuitenkin kertoi reporterillemme, että joutui onnettomuuteen asuntolan lähellä, kun näppyläinen iso vaahteranlehti tippui puusta ja osui häntä kirjavaan päähän. Kostean aivotärähdyksen mahdollisuutta tutkitaan. Saamiemme tietojen mukaan ko. henkilöllä ei ole välitöntä hengenvaaraa.

Aavemainen reporterimme on saanut selville, että liikuntavastaavien kurssi on päättymässä ja Lautsia voi palata oikukkaaseen päiväjärjestykseen tämän jo varsin vihaisen porukan lähtiessä kotiin piakkoin. Saamiemme tietojen mukaan ryhmäläiset olivat nauravaisten tyytyväisiä kurssiin ja iloisia kypsien ohjaajien työpanoksesta.

JAA-HAS....Hetki sitten tulleen tiedon mukaan Lautsian lomakeskuksessa on syntynyt aurinkoinen hätätilanne. Reception tiedottaa kaikille kuiville lomalaisille ja kurssilaisille, että jos he wc:ssä asioidessaan huomaavat pytyssä jotain erikoista, niin karkulainen on hetimiten palautettava allasosastolle kavereidensa joukkoon.

Tämä oli haiseva ylimääräinen uutislähetys Lautsian lomakeskuksessa. Joka päättyy tähän. Hyvää illan jatkoa! Kiharaista illan jatkoa!

Kiitos ohjaajat ja kurssitoverit mukavasta kurssista! Nähdään taas!

Teksti: Anne Hostikka
Kuvat: Aino Hokkanen

Kurssimatka on pieni seikkailu

Maanantaina ennen kurssia menin aikaisin nukkumaan ja heräsin tiistaina jo aamuyöllä. Aloin pakkaamaan leirillä tarvittavaa rompetta. Lähdin kävelemään Kirkkonummen rautatieasemalle varhain aamulla. Vaihdoin Pasilassa junaa ja menin Tikkurilaan syömään ABC Delissä ja join kuuman kaakaon pikkukahvilassa.

Palasin Tikkurilan asemalle ja lähdin Hämeenlinnaan. Perillä odotin Hauhon bussia. Bussi ajoi Lautsian Lomakeskuksen pihalle. Söin lounaan ja ilmoitauduin respaan. Sain avaimen kahden hengen huoneeseen. Minua lykästi, sillä kämppekaveri oli tosi mukava. Hän oli DJ ja tykkäsi musiikista.

Kurssia oli kohdannut kato, sillä viisi oli sairastunut ja poissa rivivahvuudesta. Minä pääsin peruutuspaikalle. Kurssilaisia oli yhdeksän. Alkuun oli toisimme tutustumista liikuntasalissa. Yritin painaa nimet mieleeni.

Tiistain ohjelma jatkui vesiliikunnalla. Oli erilaisia vesijump-paliikkeitä. Päivällisen jälkeen opettelimme paritanssin alkeita (foxtrot). Ilta-alan jälkeen otin yölääkkeitä ja nukuin sikeästi aamuseitsemään.

Kävin saunassa sekä aamu-uinnilla ja aamiaisella. Ruoka oli hyvää ja monipuolista.

Keskiviikkona jatkui tanssiopetus. Oli sekä foxtrottia,

fuskua että rivitanssia. Siis alkeisopetusta. Vesiliikunnan teoriaa oli 11.00–12.00. Lounaan jälkeen oli päivätanssin mahdollisuus. Itse käytin tuon ajan lepoon.

Ilta-päivällä oli tuolitanssia ja VoiTas -jumppaa. Sana on lyhennys "Voimaa Tasapainoa" -termistä. Päivällisen jälkeen oli lihahuolto (venytyksiä, lämmittelyä).

Torstaina kävin taas aamulla uimassa ja saunassa. Aamupalan jälkeen oli vesiliikuntaa. Painopisteenä oli rintauinnin oppiminen. Käytiin läpi terveysliikuntasuosituksia ja saatiin voimia ja vinkkejä ryhmän ohjaamiseen.

Lounaan jälkeen pelasimme pihapelejä kuten minigolfia, petanquea ja mölkkä. Kello kolme alkoi kuntosalikunto- piiri + venyttely. Oli rento olo. Olin ihan relax.

Illalla oli illanvietto rantasaunassa. Oli makkaranpaistoa, saunomista, omaa ohjelmaa. Perjantaina tehtiin matkalaskut ja lähdin keskipäivällä bussilla kotia kohti.

Oli aikaa, niin piipahdin Hämeenlinnan Tykistömuseossa. Great.

Seppo Koski



Kuntosali oli ahkerassa käytössä

Liikunta tärkeää mielen- terveyskuntoutujalle

Suljetussa psykiatrisessa hoidossa potilas laitostuu hyvin helposti, sillä siellä vallitsevassa hoitokulttuurissa ei yleisesti ymmärretä, että hyvällä fyysisellä kunnolla on suuri merkitys myös psyykkisen kunnan vahvistajana ja ylläpitäjänä. Nykyään tilanne on hiukan parempi, mutta ei läheskään riittävän hyvä.

Avohoidossa olevat mielenterveyskuntoutajat ovat samankaltaisessa tilanteessa. Riittäviä mahdollisuuksia ohjattuun liikuntaan ei juurikaan ole. Ohjatun liikunnan järjestäminen mielenterveyspotilaille ja -kuntoutujille sekä heidän osallistumisensa on yleisesti ottaen ollut hyvin sattumanvaraista ja epäyhtenäistä.

Mielenterveyspotilaiden ja -kuntoutujien pulmana ei ainoastaan ole liikunnan vähäisyys, vaan yleisemminkin terveyden hoitamiseen liittyviä ongelmia. Ylipainoisuuden esiintyminen ja tupakointi on valittavan yleistä sekä itsehoito usein puutteellista.

Tiedetään, että liikunta vähentää sairastumisriskiä ja lisää elinvuosia. Liikunta antaa lisäksi mielihyvän kokemuksia sekä tuo vaihtelua arkielämään.

Mielenterveyden keskusliiton liikuntatoiminnan peruseriaate perustuu ajatukseen, että liikunta lisää mielenterveyspotilaiden ja -kuntoutujien hyvinvointia. Jo-

kaisella tulee olla mahdollisuus osallistua mielekkääseen liikuntaan omien voimavarojensa mukaisesti.

Kuntoutumisprosessilla tarkoitetaan niitä myönteisiä muutoksia, jotka tapahtuvat kussakin mielenterveyskuntoutujassa itsessään, kun hän liikkuu pois päin potilaana olemisen roolista. Kuntoutuja siirtyy kohti uutta lähtökohtaa, mistä jatkaa elämäänsä eteenpäin osana yhteiskuntaa ja sen toimivana ja täysivaltaisena jäsenenä.

Mielenterveyden keskusliitossa tehdään jatkuvasti työtä sen puolesta, että vallitsevat, usein kielteiset asenteet mielenterveyspotilaita ja -kuntoutujia kohtaan saataisiin vähennettyä merkittäväällä tavalla. Yleinen käsitys siitä, että mielen sairaus on lopullinen ja parantumaton, istuu vieläkin valitettavan syvästi ihmisten mielisä.

Liiton tehtävänä on tuottaa oikeaa tietoa vaikuttamistoimintansa kautta, jotta ymmärrettäisiin, että jokaisen ihmisen kohdalla kuntoutuminen on mahdollista siitä huolimatta, että hän on ollut sairaan kirjoilla. Liikunta on yksi keino muiden joukossa, jonka kautta voimme edesauttaa tämän edistämistä.

Asko Husso
liikuntatyöryhmän jäsen
Jyväskylä

TUETUT LOMAT 2012

Mielenterveyden keskusliitto järjestää tuetun loman aikuisille ja lapsiperheille yhteistyössä Maaseudun terveys- ja lomahuollon kanssa. Loma on Raha-automaattiyhdistyksen rahoittama. Lomilla on mukana kaksi Mielenterveyden keskusliiton vertaislomaohjaajaa.

Aikuisten lomat:

12.–17.3.2012 Kylpylähotelli Peurunka
2.–7.7.2012, Kyyhkylä, Mikkeli
22.–27.12.2012, Hopeaniemi, Nummela

Hinta:

28 e/vrk
Matkakuluista jokainen huolehtii itse

Perhelomat lapsiperheille:

11.–16.6.2012, Herttuan kuntoutuskeskus, Kerimäki
16.–21.7.2012 Ikaalisten kylpylä, Ikaalinen
8.10.–13.10.2012 Kylpylähotelli Peurunka, Laukaa

Hinta:

Aikuiset 23 e/ vrk
Lapset 8 –16-v. 7 e/vrk
Lapset alle 8 v. ilmaiseksi
Matkakuluista jokainen huolehtii itse

Lomille haetaan täyttämällä Maaseudun terveys- ja lomahuollon hakemuskavake, joka palautetaan 3 kuukautta ennen hakuajan päättymistä Maaseudun terveys- ja lomahuoltoon. Hakemuskavakkeita saa Maaseudun terveys- ja lomahuollon sivuilta www.mthl.fi.

Lisätietoja lomista voi tiedustella kuntoutussuunnittelija Jonna Siikamäeltä p. 040 594 8358, jonna.siikamaki@mtkl.fi.

K I R J A K A U P P A

Mahdollisuuksia muutokseen – Päihde- ja mielenterveyskuntoutujan työkirja

Työkirja on suunnattu niille, jotka haluavat pohtia päihde- ja mielenterveysongelmiin liittyviä asioita. Kirjan avulla voi miettiä omaa kuntoutumistaan ja siihen vaikuttavia asioita. Mikä auttaa kuntoutumaan? Mikä saattaa estää kuntoutumista? Mitä asioita voi itse tehdä oman kuntoutumisensa etenemiseksi? Kirja on ensisijaisesti tarkoitettu ohjattujen, kuntoutumista edistävien kurssien käyttöön, mutta sitä voi käyttää myös itsenäiseen opiskeluun.

Hinta 5 e + postikulut.

Päihteet ja mielenterveys – Opas vertaisryhmän ohjaajalle

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

Hinta 6 e + postikulut.

Elämäntarinoista kokemustutkimukseen

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

Hinta 22 e + postikulut.

Yhteisasumisesta yhteiskuntaan?

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

Hinta 18 e + postikulut.

Voiko kuntoutumista ohjata? - Ohjaava työote mielenterveystyössä

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

Hinta 6 e + postikulut.

Keinoja omaan kuntoutumiseen: Ohjaajan työkirja

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

Hinta 5 e + postikulut.

Keinoja omaan kuntoutumiseen: Vertaisohjaajan työkirja

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

Hinta 5 e + postikulut.

Keinoja omaan kuntoutumiseen: Kuntoutujan työkirja

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

Hinta 5 e + postikulut.

Keinoja omaan kuntoutumiseen: Perheen työkirja

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

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

Hinta 5 e + postikulut.

Toimitusmaksu 5 euroa ennakkolaskulla. Jos tilaus toimitetaan postiennakolla, niin toimitusmaksuun lisätään 3,80 euroa postiennakkomaksua, yhteensä 8,80 e. Lisää Mielenterveyden keskusliiton julkaisuja verkkokaupassamme osoitteessa www.mtkl.fi > verkkokauppa. Tilaukset alla olevalla kupongilla tai maie.puusaar@mtkl.fi.

TILAAAN SEURAAVAT JULKAISUT (rasti ruutuun):

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

Tilaaajan nimi: _____

Osoite: _____

Postinumero ja -toimipaikka: _____

Puhelin kotiin/työhön (suunnanumeroineen): _____

Olen Mielenterveyden keskusliiton jäsen

TYÖNOHJAUSTA JA TANSSIA – kurssi vertaisohjaajille

12.–15.12.2012 Lautsian Lomakeskus, Hauho

Kurssi on tarkoitettu Mielenterveyden keskusliiton paikallisyhdistysten vertaisohjaajille, jotka kaipaavat voimia ja virkistystä ryhmän vetämiseen ja vertaisohjaajana toimimiseen. Kurssille voivat hakea niin keskusteluryhmän kuin liikunta-, taide- tai muun ryhmän vertaisohjaajat. Kurssin tavoitteena on tarjota osallistujille:

- hengähdystaukoa omasta ohjaustyöstä
- tilaisuus purkaa omia haasteellisia ohjaustilanteita
- uusia työvälineitä ohjaustyöhön ja jaksamiseen
- tanssiliikuntaa kehon ja mielen hyvinvointiin
- mukavaa yhdessäoloa ja vertaistukea.

Menetelminä kurssilla käytetään muun muassa ratkaisukeskeistä työnohjausta, NLP -tekniikoita ja tilanteen mukaan myös draamaa. Lähestymistapoina ovat tilanteen mukaan esim. luento, pienryhmä- tai parityöskentely, keskustelu ja toiminnallisuus. Kurssityöskentelyssä arvostetaan avointa vuorovaikutusta ja ryhmän voimaa.

Kurssin toiminnallinen osuus sisältää monipuolisesti tanssiliikuntaa kuten salsaa ja paritanssia. Kurssille osallistuminen ei edellytä aiempaa tanssitaitoa, opetus lähtee alkeistasolta. Joulunaika tuo kurssitunnelmaan oman lisäyksensä makujen ja kynttilöiden kera.

Työnohjaajina kurssilla toimivat Tanja Jouppi ja Jyrki Nieminen ja toiminnallisesta osuudesta vastaavat ohjaajina Aino Hokkanen ja Tuula Kaunisto.

Työnohjausta ja tanssia -kurssi järjestetään 12.–15.12.2012 Lautsian Lomakeskuksessa Hauholla. Kurssille otetaan 20 osallistujaa. **Hakuaika päättyy 25.11.2011.**

Hakemukset ja lisätiedot:

Mielenterveyden keskusliitto ry
Aino Hokkanen
Hämeenkatu 13 B 4. krs
33100 Tampere
050 383 0236
aino.hokkanen@mtkl.fi

Liikuntavastaavien peruskurssilla

Mukavaa kun saimme Tian kanssa edustaa Raahen Psykettä Liikuntavastaavien peruskurssilla syyskuussa ja tavata muiden yhdistysten jäseniä Vuokatin kauniissa maisemissa Sotkamossa. Minut otettiin mukavasti vastaan maanantaina, vaikka kurssi olikin aloitettu jo edellisena päivänä.

Maanantai-iltana vuorossa oli kuntosalin tutustuminen. Aluksi oli verryttelyä ja monenlaista liikettä käytiin läpi. Opastajana meillä oli Tino, joka on Vuokatin liikunnanohjaaja. Koimme, että kuntosali oli rankka.

Nopeasti käytiin laitteet läpi, ja sen jälkeen jokainen sai kokeilla laitteita. Itse kokeilin juoksumattoa ja kuntopyörää. Viimeiseksi tehtiin loppuvenyttely. Saimme maanantaina myös ryhmätyöt. Ryhmätyön aiheena oli jumpan suunnittelu.

Tiistaina oli aamuluennot. Iltapäivällä kumpikin ryhmä ohjasi oman jumppansa, jonka piti kestää noin 35 minuuttia. Ohjaajat antoivat ryhmätöistämme palautteen, ja toinen ryhmä antoi myös palautteensa. Tiistai-iltana oli mahdollisuus vapaaseen liikuntamuotoon. Tia oli sisäpyöräilyssä mukana ja totesi lajin rankaksi ja hikiseksi mutta mukavaksi. Itse tutustuin Vuokatin maastoihin erään toisen yhdistyksen jäsenen kanssa.

Keskiviikkona oli taas luento aamupäivällä. Iltapäivällä opetettiin keppijumpan perusasioita Tuulan opastuksella. Myöhemmin samana päivänä kumpikin ryhmä ohjasi oman keppijumppansa ja saimme jälleen palautetta. Keskiviikkoiltana oli myös mahdollisuus vapaaseen liikuntatuokioon. Tia kävi ko-

keilemassa zumbaa ja totesi, että mukavaa ja hauskaa oli. Itse kävin lenkkeilemässä.

Torstaina oli ravitsemusluento ja iltapäivällä teimme venytyksiä. Samana päivänä oli myös paritanssin ja rivitanssin opettelua, joista Tia tykkäsi kovasti. Hänen mielestään tanssin opettelua olisi saanut olla enemmänkin.

Perjantaina oli lähtöpäivä ja aamulla oli vielä tuolijumppaa, joka oli minusta mukava liikuntamuoto. Olemme Tian kanssa jo vetäneetkin yhden tuolijumpan ja keppijumpan työpaikkapalaverin yhteydessä. Saimme perjantaina myös todistukset osallistumisestamme Liikuntavastaavien peruskurssille. Tuolijumpan jälkeen oli vielä lähtöselvittelyt kuten matkalaskut ynnä muut. Lopuksi toivottelimme hyvää matkaa toisillemme ja teimme ryhmähalin. Kyynelkin siinä taisi vierä poskelle.

Kurssilla oli mukana yhteensä kymmenen henkeä. Viikko oli sateinen, mutta antoisa ja mieleenpainuva ja tästä suuri kiitos kuuluu Ainolle ja Tuulalle. Ohjaajat olivat suunnitelleet, että ulkoliikuntaa olisi ollut enemmänkin, mutta sää ei sallinut sitä. Ryhmän henki oli koko ajan hyvä. Ryhmän jäsenet totesivatkin, kun viikko oli lopuillaan, että hyvä henki vain vahvistui voimakkaasti viikon aikana.

Pienikin liikkuminen tuo iloa ja valoa elämään.

Hyvää vointia kaikille!

Eija ja Tia
Raahen Psykke

Tervetuloa mukaan edulliselle
Tallinnan risteilylle m/s Baltic Princessille
11.–12.12.2011
(ostosaikaa Tallinnassa n. 4 tuntia)

**Ristelytarjous
jäsenille**

Hinnat:

A-luokan hytti 55 € max 4 hlöä
B-luokan hytti 36 € max 4 hlöä

Tiedustelut ja varaukset:

TallinkSilja / Peter Snellman
puh. 050 552 3293 tai
peter.snellman@tallinksilja.com



KIRJE-
POSTI-
MERKKI

Mielenterveyden keskusliitto
Ratakatu 9
00120 Helsinki

KIRJOITA VERTAISUUDESTA TAI KOKEMUSTIEDOSTA!

Onko sinulla omakohtainen tarina vertaisuudesta? Onko kokemustieto koskettanut? Vai oletko kenties itse käyttänyt kokemustietoasi hyödyksi jossain yhteydessä?

Kerro meille tarinasi, ja mitä nämä asiat ovat merkinneet elämässäsi. Julkaisemme osan teksteistä uusilla vertaistukisivuilla osoitteessa www.mtkl.fi > Liiton toiminta > Vertaistuki.

Teksti saa olla maksimissaan yhden A4-liuskan mittainen. Pidätämme oikeuden lyhentää tarvittaessa tekstejä. Jos haluat esiintyä nimimerkillä, kerro siitä viestissäsi.

Lähetä teksti sähköisesti osoitteella: sonja.sykari@mtkl.fi.

Lisätietoja:

Sonja Sykäri
Mielenterveyden keskusliitto
046 851 1714

LIIKUNTAVASTAAVIEN PERUSKURSSI

12.–17.2.2012 Pajulahden urheiluopistolla Nastolassa

Liikuntavastaavien peruskurssi on tarkoitettu Mielen terveyden keskusliiton paikallisyhdistysten liikuntatoiminnasta vastaaville henkilöille tai niille, jotka vasta suunnittelevat liikuntaryhmän ohjaamista omassa yhdistyksessään. Peruskurssilla perehdytään liikunnan perusasioihin niin käytännössä kuin teoriassakin vertaistuen voimaa unohtamatta.

Tavoitteena on rohkaista kurssilaisia ryhmän ohjaamisen alkuun ja antaa välineitä ns. matalan kynnyksen liikuntaryhmien perustamiseen. Kurssilla tutustutaan monenlaisiin liikuntamuotoihin kuten sauvakävelyyn, vesiliikuntaan, keppijumpppaan, lihaskuntoharjoitteluun sekä erilaisiin peleihin ja leikkeihin. Kurssille otetaan 14 kurssilaista.

Vuoden 2012 ensimmäinen liikuntavastaavien peruskurssi järjestetään 12.–17.2.2012 Pajulahden Urheiluopistolla Nastolassa. **Hakuaika päättyy 20.1.2012.**

Kurssin hinta:

Kurssien omavastuu on 40 euroa. Toivottavaa on, että hakijan yhdistys maksaisi omavastuuosuuden. Matkakulut korvataan kurssilaisille kurssin jälkeen yleisten kulkuneuvojen mukaan. Lisätietoja numerosta 050 383 0236 tai sähköpostiosoitteesta aino.hokkanen@mtkl.fi.

Hakulomakkeita liikuntavastaavien kursseille voi tulostaa osoitteesta www.mtkl.fi sieltä tapahtumakalenteri ja jäsenkoulutus tai tilata alla olevista yhteystiedoista.

Kurssihakemukset ja lisätiedot:

Mielen terveyden keskusliitto ry
liikuntasihteeri vs.
Aino Hokkanen
Hämeenkatu 13 B 4. krs
33100 Tampere
aino.hokkanen@mtkl.fi

Tietopalvelu Propelli

**Tietoa
Neuvontaa
Tukea**

Mielen terveyden keskusliiton tietopalvelu Propellista saa neuvontaa mielen terveyteen liittyvistä asioista, kuntoutuspalveluista ja mielen terveyskuntoutujille tarkoitetuista lakisäateisistä etuuksista. Palvelu on suunnattu kuntoutujille, heidän läheisilleen sekä sosiaali- ja terveysalan ammattihenkilöille.

Valtakunnallinen neuvontapuhelin: 020 391 920

Sosiaalineuvonta: 040 513 6213

Oikeusneuvonta: 050 561 7416

Puheluiden hintatiedot: www.propelli.fi

Käyntipiste:

Ratakatu 9, 00120 Helsinki
Avoinna ma – pe klo 10 – 16.
Käyntipisteen palvelut ovat ilmaisia.



Mielen terveyden
keskusliitto

www.mtkl.fi



Mielen terveyden
keskusliitto

TOIMIPISTEET

**HELSINGIN
HYVÄN MIELEN TALO**
Ratakatu 9
00120 Helsinki
Puh. (09) 5657 730
Faksi (09) 5657 7334
Avoinna ma–pe 9.00–15.00

- Toimistopalvelut
- Viestintä
- Ammatillisen kuntotumisen tukipiste
- Koulutusyksikkö
- Mielen terveyskuntoutus
- Talouspalvelut

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

Sosiaalineuvonta
040 513 6213
ma – to kello 9.00–12.00

Oikeusneuvonta
050 561 7416

Hyvän mielen galleria
www.hyvanmielengalleria.fi

HELSINGIN ALUEKESKUS
Malmin kauppatie 26, 4. krs
00700 HELSINKI
Henri Rinkinen, 0500 844 576

KUOPION ALUEKESKUS
Minna Canthin katu 4 C,
3. krs
70100 KUOPIO
(Käynti Satamakadun puolelta)
Helena Koskelo-Suomi, (017) 369 5083

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

ROVANIEMEN ALUEKESKUS
Hallituskatu 20 A 2. krs
96100 Rovaniemi

Maarit Koivupalo, 050 378 5500
Raija Mäkimurto, 046 851 2238
Tarja Löf, 0400 500 288
Anne Vierelä, 046 851 4529

TURUN ALUEKESKUS
Läntinen pitkäkatu 35, 2. krs
20100 Turku
Göran Johansson, 050 563 0164

Tietopalvelu Propelli, Turku
tietopalvelu.turku@mtkl.fi
Käyntipiste on avoinna ti-to klo 10 – 16.

JYVÄSKYLÄN TURVANEN
Mielen terveyden keskusliitto
Keskustie 18 E 21
40100 Jyväskylä
(014) 616 899

LIIKUNTASIHTEERI
vs. liikuntasihteeri
Aino Hokkanen
Hämeenkatu 13 B 4. krs.
33100 Tampere
050 383 0236

KORJAUSNEUVONTA REMPPA

Jyväskylä
Mielen terveyden keskusliitto
Remppa
Keskustie 18 E 21
40100 Jyväskylä
Korjausneuvoja
Etelä-Savo, Etelä-Karjala, Keski-Suomi
Tapio Laine, (014) 611 183

Kuopio
Mielen terveyden keskusliitto
Remppa
Minna Canthin katu 4 C
70100 Kuopio
(Käynti Satamakadun puolelta.)

Korjausneuvoja
Pohjois-Savo, Pohjois-Karjala, Kainuu
Pentti Hiekkala, (017) 369 5084

TIETOPALVELU PROPELLI

Neuvontapuhelin 0203 91920

kuntoutusneuvojat
ma, ti ja to klo 9–14, ke klo 9–16

vertaisneuvojat
pe klo 10–15

www.mtkl.fi



Euroopan vapaaehtoistoiminnan vuosi 2011

PELISSÄ VAPAAEHTOISTYÖ.



HEIKKI,
TYÖSSÄOPPIJA



ULLA,
KEHITTÄMISPÄÄLLIKÖ



PIRJO,
VAPAAEHTOISLUKIJA

Yli miljoona suomalaista osallistuu joka vuosi vapaaehtoistoimintaan. Vaikka työstä ei makseta palkkaa, toiminta tarvitsee rahaa. RAY:n tuella vapaaehtoistyö on mahdollista Suomessa. Mielenterveyden keskusliitto saa tänä vuonna 3 849 000 euroa tukea tärkeään työhönsä.



Pohjois-Karjalan Mielensterveydentuki 40 vuotta

Pohjois-Karjalan vanhin mielensterveysyhdistys Pohjois-Karjalan Mielensterveydentuki ry. juhli 40-vuotistaivaltaan lokakuussa.

Tilaisuuden avasi kansanedustaja ja Joensuun kaupunginvaltuuston puheenjohtaja Riitta Myller. Juhlaesitelmän piti psykiatri, tohtori Ernesto Venturini Italiasta. Hän on tehnyt elämäntyönsä purkamalla Italian Imolassa 3 000 laitospaikkaa avotoiminnaksi. Venturinin esitelmän tulkki italiasta suomeksi Päijät-Hämeen sosiaalipsykiatrisen säätiön toimitusjohtaja, tohtori Markku Salo.

Lisäksi tilaisuudessa esiintyi kuntoutujia Romaniasta, jotka kuvailivat Euroopassa alkanutta kokemusasiatuntijoiden käyttöä mielensterveytyksessä.

Tilaisuudessa jaettiin myös Karjalaisen ja mielensterveysjärjestöjen järjestämän kirjoituskilpailun palkinnot. Mielensterveyden keskusliiton vt. toiminnanjohtaja Inkeri Aalto luovutti liiton pronssisen kunniamerkin Tiina Hyttiselle.

Eino Tenhunen henkisen hyvinvoinnin kehittäjä

Pohjois-Karjalan Mielensterveydentuki ry nimitti kauppaneuvos Eino Tenhunen maakunnan henkisen hyvinvoinnin kehittäjäksi.

Perusteluna on Tenhunen laaja toiminta monissa eri tehtävissä vielä eläkkeelle jäännin jälkeenkin. Hän on myös perehtynyt kansalaisjärjestötoimintaan ja erikoisesti mielensterveytyöhön ja auttanut mm. Pohjois-Karjalan Mielensterveydentuki ry:n työtä konsultoidulla varainhankinnassa. Samalla Tenhunen on auttanut alueen asenteiden korjaantumista.

Ensimmäistä kertaa myönnetyn kunniamaininnan lähtökohtana on, että henkilö tulee sosiaali- ja terveysjärjestelmän ulkopuolelta. Palkinto on tarkoitus jakaa vuosittain.



Juhlissa päästiin panemaan myös jalalla koreasti.



Tilaisuuden avasi kansanedustaja Riitta Myller.



Pohjois-Karjalan Mielensterveydentuki ry:n toiminnanjohtaja Raimo Matikainen (vas.) luovutti palkinnon maakunnan ensimmäiselle Henkisen hyvinvoinnin kehittäjälle Eino Tenhuselle (oik.). Keskellä palkinnon suunnittelija Juha Naakka.



Juhlaesitelmän piti tohtori Ernesto Venturini.



Mielensterveyden keskusliiton vt. toiminnanjohtaja Inkeri Aalto palkitsi Tiina Hyttisen pronssisella kunniamerkillä.

Kalajokilaakson Mielikit 20 vuotta



Juhlissa lauloi kauniisti Sinikka Latvala Kalajoelta.

Mielikit ry:n 20-vuotisjuhlat järjestettiin Ylivieskassa lokakuussa. Paikalla oli yli 70 Mielikkien jäsentä sekä ystävää Jokilaaksojen alueelta.

Juhlissa luovutettiin liiton hopeinen ansiomerkki pitkäaikaiselle vapaaehtoistyöntekijälle ja pitkäaikaiselle hallituksen jäsenelle Anja Siitarille. Lisäksi yhdistys lahjoitti hänelle viiden vuorokauden loman Kylpylähotelli Kivitipussa. Yhdistys muisti myös omalla tavallaan, kultaisilla ruusuilla, muita pitkäaikaisia vapaaehtoistyöntekijöitään Sanelma Alarovaa, Ville Kukkola, Martta Pekkasta ja Seppo Rasmusta sekä ruusulla kaikkia paikallaol-leita jäseniään.

Pakkohoitoa voidaan vähentää

Juhlapuheessaan Mielenterveyden keskusliiton toiminnanjohtaja Timo Peltovuori puuttui korkeisiin pakkohoitokuluihimme.

– Olemme pakkohoidossa Euroopan johtava maa. Meillä käytetään pakkoa kuusi kertaa enemmän kuin Tanskassa ja kaksi kertaa enemmän kuin Ruotsissa. Lisäksi pakon käyttö psykiatrisessa hoidossa vaihtelee eri puolilla Suomea.



Kiitoksen ansainneet vapaaehtoiset auttajat Seppo Rasmus, Sanelma Alarova, Martta Pekkanen ja Wilhelm Kukkola. Oikealla Mielenterveyden keskusliiton toiminnanjohtaja Timo Peltovuori.

Itä-Suomessa pakkoa käytetään kaksi kertaa enemmän kuin Länsi-Suomessa, Peltovuori totesi.

Peltovuoren mukaan eristämistä ja pakkoa käytetään psykiatrisissa sairaaloissa joskus rangaistusluonteisestikin.

– Rangaistukset eivät kuitenkaan kuulu hyvään hoitoon. Siksi Visalan sairaalan pitkäaikaisosastolla kehitetty vierihoidtomalli, jossa hoitaja on levottoman potilaan rinnalla ja tavoitettavissa koko ajan, on hyvä vaihtoehto pakolle ja sitomiselle, Peltovuori sanoi.

Mielenterveyden keskusliiton RAY:n rahoittamissa projekteissa kouluttamat kokemusarvioitsijat suosittivat viime vuonna Visalan mallia hyväksi hoitokäytännöksi muillekin sairaaloille. Malli esitel-

tiin osana EU-maissa toteutettua EU:n terveysohjelman hanketta, jonka Suomen osuudesta vastasivat Mielenterveyden keskusliitto ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

– Kokemusarvioitsijat raportoivat myös erilaisten kuntoutuskotien käytäntöjä. Vaikka missään ei havaittu merkittäviä puutteita fyysisessä terveydenhuollossa, niin sen sijaan ihmisoikeuksien toteutumisessa oli paljon parannettavaa, Peltovuori kertoi.

– Asukkaiden huoneista puuttuivat wc ja suihku sekä keitto- ja ruuansäilytysmahdollisuudet. Mielenterveyspalvelujen käyttäjät kertoivat myös, ettei henkilökunta kohtele heitä aikuisina. Joissain yksiköissä ei kuntoutujille ollut edes oikeutta itsenäiseen kahvin-

keittoon. Lisäksi heidän liikkumisvapauttaan, TV:n katselua ja seurustelusuhteita rajoitettiin.

Mielikkitalo avoinna joka päivä

Paras tapa ehkäistä laitoshoidon tukea vapaata kansalaistoimintaa. Kalajokilaakson mielenterveysyhdistys Mielikit ry toimii vapaaehtoisvoimin viikonloppuisin ja juhlapyhinä.

Yhdistys ylläpitää RAY:n tuella Mielikkitaloa. Sen tärkeinä periaatteina ovat vapaaehtoisuus ja tasa-arvoisuus päätöksien teossa.

Vertaistuki auttaa monia. Mielikkitalo on kodinomainen paikka, joka sijaitsee keskustan tuntumassa



Hopeisen ansiomerkin ja kunniakirjan sai Anja Siitari.

omakotitalossa. Talossa voi ruokailun lisäksi saunaa, pyykätä ja tehdä päivystä itselleen muuten mielekkään.

Talo on avoinna joka päivä, myös juhlapyhinä. Tämä käytäntö on osoittautunut tarpeelliseksi, koska yksinäisyys ja ahdistuneisuus korostuvat pitkinä viikonloppuina.

Talolla käy päivittäin 25–30 henkilöä ja kirjanpidon mukaan talon asiakkaisiin kuuluu noin 60 henkilöä. Perjantaisin järjestetään päiväkahvitoimintaa noin kymmenelle henkilölle Kalajoella. Mielikkitalolla on avotyötoiminnassa kuntoutujia.

Mielikkien toimialue on Ylivieska, Alavieska, Sievi ja Kalajoki. Se on myös Jokilaaksojen Tiimi ry:n jäsen. Yhdistyksen hallituksen puheenjohtajana toimii Eila Kopakka (Ylivieska), varapuheenjohtajana Seppo Rasmus (Kalajoki) sekä jäsenenä Kaisu Torvi (Ylivieska), Hannu Lapinoja (Kalajoki) ja Tiina Kemi (Ylivieska). Yhdistyksen sihteerinä ja jäsenrekisterin ylläpitäjinä toimivat työntekijät Sirkku Vinkka ja Sari Markkula.

Hyvän mielen talon nettisivuille vertaiskeskustelupalsta

Hyvän mielen talon nettisivuille www.hyvanmielentalo.fi on avattu kaikille avoin keskustelupalsta, jonka on tarkoitus toimia vapaana ja vilkkaana vertaisfoorumina. Keskustelupalsta löytyy etusivun apua-osion alta.

Palstalle pitää rekisteröityä ja ohjeet löytyvät keskustelupalstan etusivulta. Toive on, että ihmiset osallistuisivat keskusteluun omalla nimellään, mutta halutessaan voi käyttää myös nimimerkkiä.

Keskustelupalstalta löytyy kaksi aihepiiriä: Keskustelua ajankohtai-

sista asioista ja Miten jaksaa elämässä. Ensin mainitussa aihepiirissä keskustellaan mm. kiinnostavista ilmiöistä ja elämää helpottavista asioista. Jälkimmäisessä aihepiirissä jaetaan kokemuksia ja tunteuksia omasta elämästä. Siinä voi esimerkiksi jakaa vinkkejä muille, kuinka jaksaa arjessa, tai siinä voi purkaa päivittäisiä tunteuksiaan.

Ylläpitäjät toivovat ja uskovat, että keskustelu pysyy asiallisena ja hyvän maun rajoissa – leikkimielistä ja hyvää mieltä unohtamatta. Pahaa oloakin voi purkaa, jos siltä

tuntuu, kunhan pyrkii olemaan loukkaamatta toisia ihmisiä. Sana on kaikille vapaa ja jokainen saa antaa äänensä kuulua.



Porissa juhlittiin yhdistyksen 40-vuotistaivalta

Porin mielenterveystoiminnan tuki ry, paremmin tunnettu ylläpitämässään Porin Hyvän mielen talosta, juhli näyttävästi 40-vuotista taivaltaan lokakuussa.

Vaativattomasta alusta, Harjavallan sairaalan silloisen johtavan lääkärin, Kai Gröhnin ideasta alkunsa saanut ”sosiaalinen kerho” on laajentunut yli kolmensadanviidenkymmenen jäsenen aktiiviseksi vapaaehtois- ja kansalaistoiminnaksi, jonka kokoontumispaikka, Hyvis, on avoinna lähes joka päivä ympäri vuoden.

Yhdistyksen juhlatilaisuudessa puhunut Porin kaupunginjohtaja Aino-Maija Luukkonen korosti toiminnan merkitystä kaupunkilaisten hyvinvoinnin tuottajana. Luukkosen mukaan toiminnan puuttuminen huomattaisiin heti, paitsi ihmisten pahoinvointina myös kaupungin psykososiaalisten yksiköiden työmäärän ja kustannusten kasvuna.

Luukkonen totesi, että vapaaehtois- ja kansalaistoiminnan arvoa on yleensä vaikeaa, jollei mahdollonta rahassa mitata, mutta tämän yhdistyksen osalta ei työn arvoa voida kyseenalaistaa.



Porin juhliin oli saapunut saapunut salin täydeltä yleisöä.

Monipuolista toimintaa

Vuonna 1970 perustettu yhdistys toimii sääntöjensä mukaisesti mielenterveystyöstä kiinnostuneiden yhdyssiteenä ja järjestää jäsenilleen kerhotoimintaa.

Toiminta on laajentunut todella monipuoliseksi. Hyvän mielen talo on paitsi jäsenistön ja heidän ystäviensäkin kokoontumispaikka, myös tila, jossa jäsenet toteuttavat itseään, oppivat uusia asioita, harrastavat niin kulttuuria kuin liikuntaakin, järjestävät luento- ja keskustelutilaisuuksia, suunnittelevat retkiä ja matkoja, osallistuvat ja kokevat osallisuutta.

Kyse siis on yhteisen sosiaalisen pääoman lisäämisestä, voimaantumisen ja vertaistuesta, kaikki mahdollisin tavoin toteutettuna.



Mielikit ry:n puheenjohtaja Pirkko-Liisa Nordlund puhui ihmisten merkityksestä.

Mielenterveyden keskusliiton tervehdyksen tilaisuuteen tuonut liittovaltuuston varapuheenjohtaja Aila Dünder-Järvinen otti hankin puheessaan esille paikallisten yhdistysten merkityksen. Ilman näiden toimintaahan ei esimerkiksi keskusliittoa voisi edes olla olemassa.

Vuosijuhlissa jaettiin myös Mielenterveyden keskusliiton ansiomerkit ansiotuneesta vapaaehtoistyöstä.

Merkin saajat olivat Matti Vesa, Anna Tapaninen ja Ismo Vähäsavo.

Valtavia kykyjä ja voimavaroja

Yhdistys oli rakentanut vuosijuhlastaan näyttävän tapahtuman, tasokkaan, viihtyisän ja ennen kaikkea oman näköisen.

Ohjelmassa jäsenet ja ystävät toivat esille musiikin, näytelmän ja kerronnan keinoin taas kerran, miten valtavia kykyjä ja voimavaroja meidän ”tavallisten ihmisten” keskuudessa on. Tarvitaan vain kanavia tämän päivän kansankulttuurin esiintuloon.

Hyvän mielen talo on yksi näistä kykyjen ja kehittymishalun purkautumisreiteistä, jo sellaisena olemassaolonsa ja tukensa ansainneena.

Yhdistys on olemassa, paitsi jäsentensä mukavuuden lisäämiseksi, myös selvän yhteiskunnallisen tilauksen seurauksena. Jo perustamisajankohtana yhtenä liikkeellepanijana oli se tosiasia, että resurssit sairaalasta palaavien ihmisten tukemiseksi olivat täysin riittämättömät.



Mielenterveyden keskusliiton tervehdyksen toi valtuuston varapuheenjohtaja Aila Dünder-Järvinen.

90-luvun alun laman ja sitä seuranneiden säästökuurien seurauksena tilanne on pikemmin pahentunut kuin parantunut, ja yhä enemmän on julkisen vallankin taholta siirretty tehtäviä kansalaisjärjestöille.

Yhdistyksen puheenjohtaja Pirkko-Liisa Nordlund kuvaili yhdistyksen toiminnan merkitystä seuraavasti: Sairastuun vakavaan masennukseen parikymmentä vuotta sitten. Vertaistuki on ollut erittäin tärkeällä sijalla kuntoutumisessani. Toimintamme yhdistyksessä perustuu juuri vertaistukeen. Hyvän Mielen talo on monelle toinen olohuone. Haluamme toimia yhdyssiteenä kuntoutujien välillä. Kehitämme toimintaamme nykyajan vaatimuksia vastaavaksi, mutta ihminen on aina tärkein.

Teksti ja kuvat Kari Koivula



Mielikit ry:n toiminnajohtaja Pia Vahekoski (oik.) jatkoi Mielenterveyden keskusliiton ansiomerkit ansiotuneesta vapaaehtoistyöstä.

40-vuotta vertaistukea

Vaikka 40 vuotta tuntuu pitkältä ajalta, Mielenterveyspotilaiden ja -kuntoutujien sekä heidän läheistensä tekemä vapaaehtoinen järjestötyö on vielä melko uutta. Ensimmäiset potilasjärjestykset perustettiin vasta 60- ja 70-lukujen taitteessa. Siitä toiminta onkin nopeasti, jopa räjähdysmäisesti, kasvanut. Tällä hetkellä Mielenterveyden keskusliitto on 190 jäsenyhdistyksellään ja 22 000 jäsenellään Euroopan suurin.

Vapaaehtoisessa mielenterveystyössä korostuvat kaksi asiaa: vertaistuki ja vaikuttaminen. Vertaistuella tarkoitamme sitä, että sairastumis- ja kuntoutumiskokemuksia voidaan jakaa kohtalotovereiden kesken ja näin auttaa ja tukea toista saamaan uutta otetta elämästä.

Psykiatrisen avun ja psykososiaalisen tuen ollessa monin paikoin riittämätöntä yhdistysten vaikuttamistoiminnalla on ollut mittamatonta merkitystä. Yhä vielä tarvitaan valppautta ja taistelutahtoa, jotta mielenterveyskuntoutujilla olisi mahdollisuudet saada hoitoa ja tukea silloin, kun he sitä tarvitsevat.

Kunnille on annettu melkoisen vapaat kädet nykypäivän Suomessa järjestää kuntalaisten palvelut, ja valitettavasti tätä vapautta ei ole kaikilla paikkakunnilla osattu oikein käyttää. On lyhytnäköisesti säästetty liian usein ja liian paljon.

Mielenterveyspalvelut ovat hallinnollisesti hajanaisia ja laadullisesti kirjavia. Mielenterveyspalveluiden asiakas- ja potilaslähtöisestä toimintakokonaisuudesta ei kukaan ole vastuussa. Toisaalta joissakin kunnissa on jäseniltämme saadun palautteen mukaan asiat todella hyvin hoidettu, apua ja tukea saa tarvittaessaan. Psykkisten sairauksien hoito ja tarvittava psykososiaalinen tuki, jonka pitäisi ulottua myös omaisille, ei saisi olla siitä riippuvainen, millä paikkakunnalla sattuu asumaan.

Ilman toimivia, aktiivisia mielenterveysyhdistyksiä, kuten Porin Mielenterveystoiminnan Tuki ry, oltaisiin nykyistä huonommassa tilanteessa. Itse asiassa liittoa ei edes olisi olemassa ilman Porin kaltaisia aktiivisia ja toimivia yhdistyksiä. Vaikka asioihin vaikuttaminen tuntuu joskus vaikealta, emme saa luovuttaa. Nykypäivänä korostuu myös hyvän verkostoitumisen merkitys, ja niinpä on hienoa nähdä täällä myös yhteistyökumppaneiden edustajia.

Porin Mielenterveystoiminnan Tuki ry on hienosti onnistunut päämäärässään edistää mielenterveyttä, yhdistää ja aktivoita kotikunnan ja lähikuntien alueella asuvia mielenterveyskuntoutujia sekä tehdä ennaltaehkäisevää työtä mielenterveyden alueella. Yhdistys on vuosien varrella tukenut jäsentensä täysivaltaisuutta ja sosiaalista hyvinvointia sekä kannustanut heitä omatoimisuuteen. Lähimmäisen tukeminen arjessa on erittäin arvokasta. Yhdistyksen toiminnan kautta jäsenet saavat voimia arjen hallintaan sekä mielekästä sisältöä elämäänsä. Näin myös yksinäisyyden ja irrallisuuden kokemukset voivat hälvetä.

Lyhennelmä Mielenterveyden keskusliiton liittovaltuuston varapuheenjohtajan, Aila Dünder-Järvinen puheesta Porin Mielenterveystoiminnan Tuki ry:n 40-vuotisjuhlissa.

Verson 40-vuotisjuhlat Hyvinkäällä

Mielenterveysyhdistys Hyvinkään Verso ry:n 40 -vuotisjuhlaa vietettiin ravintola Harlekiinissa Hyvinkäällä lokakuussa. Ravintola oli suuri, mikä oli tarpeenkin, koska juhluvieraita ja esiintyjä oli noin sata.

Juhlan aloitti Hyvinkäänkylän puhallinorkesteri. Lyhyet tervehdyssanat lausui Verso ry:n puheenjohtaja Markku Forsström, jonka jälkeen puhallinorkesteri soitti vielä kaksi kappaletta. Juhlapuheen esitti kaupunginjohtaja Raimo Lahti. Puheessaan hän painotti kolmannen sektorin toiminnan tärkeyttä.

Sosiaali- ja terveysjohtaja Aino Eerolan ja perusturvalautakunnan tervehdyksen juhlaan toi kaupunginvaltuutettu, perusturvalautakunnan jäsen Niina Koskelin. Hyvinkään seurakunnan tervehdyksen lausui kirkkoherra Ilkka Järvinen ja Mielenterveyden keskusliiton tervehdyksen ja onnittelet toi vt. toiminnanjohtaja Inkeri Aalto.

Tervehdyspuheiden jälkeen oli vuorossa yksinlaulua. Sitä esitti nuori viulunsoittoa opiskeleva Diandra Flores, 17 -vuotias neito. Hän on Hyvinkään musiikkiopiston entinen oppilas ja opiskelee

nykyään musiikkia Lahdessa. Lauluesityksen jälkeen Verson kunnia-puheenjohtaja Jorma Leppänen esitti Verso ry:n lyhyen historiikin.

Verson huivit palkinnoksi

Seuraavaksi vuorossa olivat palkitsemiset. Pitkäaikaisesta vapaaehtoistyöstä Verso ry:n hyväksi palkittiin Jorma Leppänen, Matti Poutiainen, Vuokko Elo ja Helli Vanhanen. Verson puheenjohtaja Markku Forsström ja toiminnanjohtaja Anne Alén jakoivat kunniakirjat pitkäaikaisesta vapaaehtoistyöstä Verso ry:n hyväksi.

Rouvat saivat lisäksi Versossa valmistetut hartiahuivit. Helli Vanhanen oli estynyt tulemaan juhlaan, joten hänelle toimittiin palkinnot kotiin.

Palkitsemisen jälkeen Verson Viestin päätoimittaja Hille Rannikko esitteli toimituksen edustajat: Ilkka Halonen, Juha Korkee ja Anita Passilahti. Samalla esiteltiin juuri painettu Verson Viestin julkaisu. Rautatieläisten Harmonikkaker-



Hyvinkään Verson 40-vuotisjuhliin oli saapunut satapäinen yleisö.

ho soitti, ja yhteislauluna laulettiin Ystävän laulu. Laulun jälkeen oli kahvitarjoilu. Tarjolla oli voileipäkakkua ja marjaisaa tätekakkua. Kahvin jälkeen yleisö alkoi pikku-

hiljaa lähteä kotiin päin.

Kaiken kaikkiaan juhla oli onnistunut. Juhlapaikka oli laitettu viihtyisäksi, tarjoilu oli erinomainen, juhlijoita oli paljon, puheet

olivat erinomaisia ja musiikki oli tasokasta.

Hille Rannikko
Verson Viestin päätoimittaja

Mielenterveyden keskusliiton Lounais-Suomen alueen yhdistysten aktiiveille järjestetään työnohjaukselliset tukipäivät

ILON JA INNOSTUKSEN PÄIVÄT 25. – 27.01.2012

Lautsian lomakeskuksessa, Hauholla

Tilaisuus on suunnattu ensisijaisesti yhdistyksen hallituksen jäsenille sisältäen toiminnan suunnitteluun, päätöksentekoon ja luottamushenkilöiden rooliin liittyviä keskeisiä asioita. Erityisen tervetulleita ovat hallitustyöskentelyn aloittavat "untuvikot" kokeneita konkareita unohtamatta. Johtavana ajatuksena: yhdistystoiminta voi ja pitää olla myös hauskaa ja palkitsevaa!

Mukaan mahtuu 25 innokasta yhdistysaktiivia Lounais-Suomen alueelta.

Koulutuspäivien omavastuu on 20 e, jonka yhdistyksen toivotaan maksavan. Matkat korvataan halvimman kuluneuvon mukaan osallistujalle jälkikäteen.

Sitovat ilmoittautumiset 15.12.2011 mennessä hakuvakkeella, jonka voit tulostaa netistä www.mtkl.fi > Koulutus- ja tapahtumakalenteri tai tilata osoitteesta

koulutussuunnittelija
Virpi Vesterinen
Läntinen Pitkätatu 35 2. krs
20100 Turku
virpi.vesterinen@mtkl
046 851 1132)

TERVETULOAA!

Mielenterveysviikko Oulussa Skitsofreniasta Känkkäränkkään

Oulun Hyvän mielen talolla vietetään Mielenterveysviikkoa 21.–26.11. pääteemoin: Erilainen elämä, Hyvinvoivat aivot ja Perheen parissa. Jokaiselle viikon päivälle on oma alateema, jotka ovat Äänien kuuleminen, Skitsofrenia, Hyvä uni, Terveysvaikutteinen ruoka, Aivojen aktivointi ja Ennaltaehkäisevä mielenterveystyö.

Tiistaina 22.11. teemana on skitsofrenia. Skitsofreniaa lähestytään erilaisista näkökulmista. Päivällä kuullaan niin omaisen, kuntoutujan kuin Suomen skitsofreniaoyhdistyksen ääntä. Illalla kello 17.30–19.30 järjestetään Oulun kaupunginkirjaston Pakkalan salissa (Kaarlenväylä 3) luento skitsofreniasta. Psykiatrian erikoislääkäri Matti Isohanni luennoi aiheesta "Kuka paranee skitsofreniasta". Luennolla nousee esiin myös kokemuskouluttajan näkökulma.

Häikäisevä tulishow

Hyvän mielen talon Mielenterveysviikko päättyy lauantaina 26.11. kello 13.00–15.30 järjestettävään Karneisiin Karnevaaleihin Oulun Lyseon lukion tiloissa (Kajaaninkatu 3). Karneat Karnevaalit on



Mielenterveysviikolla on Oulussa tarjolla ohjelmaa kaikenikäisille.

perinteinen koko perheen lasten tapahtuma, joissa voi aistia karnevaalihenkeä ja nähdä upeita naamiaisasuja.

Tapahtuman alussa ja lopussa pääsee ihailemaan oululaisen tulariikun Tulikukan häikäisevää ja rytmikästä tuliesitystä. Tapahtuman musiikillisesta osuudesta vastaa Mikko Alatalo legendaarisella Känkkäränkkä-showllaan. Lisäksi tapahtumassa on työpajoja, kasvo- ja karmean taiteen piste.

Lisätietoa viikon tapahtumista ja tarkka ohjelma löytyy nettisivuilta www.mielenterveysviikko.fi. Kaikki viikon tapahtumat ovat maksuttomia, joihinkin tapahtumiin on ennakoilmoittautuminen. Ilmoittautumisohteet löytyvät myös nettisivulta.

Oulun Hyvän mielen talossa puheenjohtajavaihdos

Hyvän mielen talo ry:n syyskokouksessa tapahtui puheenjohtajavaihdos, kun ansiokkaasti 12 vuotta yhdistyksen johdossa vaikuttanut Leena Piikivi siirtyi hallituksen varajäsenen rooliin ja puheenjohtajaksi valittiin Marja-Liisa Karttunen. Marja-Liisakin on ollut mukana yhdistyksen toiminnassa jo lähes 20 vuotta, joten hänellä on uudessa tehtävässä jo valmiiksi tietämystä yhdistyksen asioista.

Hallituksen varsinaisiksi jäseniksi valittiin Leea Huhdankoski (Oulu), Helmi Konola (Oulu), Erkki Paakkari (Ii), Seppo Rasmus (Kalajoki), Johanna Regelin (Oulu), Esko Riihiaho (Pudasjärvi), Urho Ryyänen (Ylitornio) ja Jaakko Tuovila (Pudasjärvi). Hallituksen varajäseniksi valittiin Marja-Riitta Natunen (Oulu), Leena Piikivi (Oulu), Marita Rautio (Kemi) ja Isa Villanen (Oulu).

Kokouksessa käsiteltiin sääntöjen mukaiset syyskokousasiat ja mm. vahvistettiin tulevan vuoden toimintasuunnitelma ja talousarvio. Toimintasuunnitelman käsittelyn yhteydessä vahvistettiin Hyvän mielen talon linjauksena tuki valtakunnallisen mielenterveysalan järjestötoiminnan yhdistymismahdollisuuksien tutkimiselle ja mahdollisten hallinnollisten päällekkäisyyksien karsimiselle.

Lisäksi kokouksessa hyväksyttiin Hyvän mielen talon uudet säännöt, joissa on vahvistettu sääntöjen tar-



KUVA: SEPPÖ RASMUS

Hyvän mielen talon toiminnanjohtaja Solja Peltovuori (vas.) kukitti uudeksi puheenjohtajaksi valitun Marja-Liisa Karttusen, joka on ollut mukana talon hallituksessa jo lähes 20 vuotta.

koituspykälään Hyvän mielen talon toiminnan keskeisenä luonteenä ennaltaehkäisevä työ ja ihmisten mielen hyvinvoinnin edistäminen sekä mielenterveyden häiriöistä toipumisen tukeminen. Säännöt ovat ennakkotarkistuksessa Patentti- ja rekisterihallituksessa.

Hyvän mielen talon kokous päätti kutsua koolle ylimääräisen yhdis-

tyksen kokouksen käsittelemään uusia sääntöjä toisessa kokouksessaan lauantaina 17.12.2011, klo 13 alkaen. Paikkana on Hyvän mielen talo, Puusepänkatu 4, Oulu.

Allianssille Kansalaistoiminnan valtakunnallinen tunnustuspalkinto

Nuorisotyön valtakunnallinen palvelu- ja vaikuttajajärjestö on saanut vuoden 2011 Kansalaistoiminnan valtakunnallisen tunnustuspalkinnon ansiostaan nuorten aseman ja osallisuuden kehittäjänä.

Suomen Nuorisoyhteistyö – Allianssi ry pyrkii sekä kasvattamaan nuorten tietoutta osallistumisen väylistä että lisäämään nuorten konkreettisia vaikutusmahdollisuuksia paikallis- ja aluetasolla.

Palkintoperusteiden mukaan järjestö pitää esillä nuorten oikeuksia ja tarpeita, mikä on entistä tärkeämpää nyt, kun uutiset nuorten pahoinvoinnista ja syrjäytymisestä lisääntyvät.

Merkittävää on myös järjestön pitkäjänteinen työ sosiaalisesti kestävä kehityksen rakentamisessa ja vastuun ottamisessa yli sukupolvien. Lisäksi järjestö on koordinoitunut ansiokkaasti EU:n vapaaehtoistoiminnan teemavuotta 2011.

Nuorisovaaleista kunta- palvelujen arviointiin

Yksi esimerkki Allianssin toiminnasta ovat tänä vuonna kahdeksatta kertaa järjestetyt nuorisovaalit, joiden tavoitteena on lisätä ammattiin opiskelevien kiinnostusta yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen, kasvattaa nuorten äänestysaktiivisuutta ja nostaa nuorille tärkeitä teemoja yleiseen keskusteluun. Järjestö myös kampanjoi äänestysikärajan laskemiseksi 16 vuoteen.

Allianssi on kehittänyt nuorille ja nuorten vaikuttajaryhmille työvälineitä arvioida kunnallisia peruspalveluja. Nuoret ovat osallistuneet palvelujen arviointiin vuodesta 2008 kunnissa järjestetyissä keskustelutilaisuuksissa. Tänä vuonna nuoret ovat mukana jo arviointikyselyn suunnittelussa.

Osallistumistietoutta järjestö pyrkii lisäämään Valtikka.fi-palvelun kautta. Suomen vanhin verkkodemokratiasivusto palvelee

sekä nuoria että heidän kanssaan toimivia aikuisia uutisoiden vaikuttamiseen liittyvistä ajankohtaisista asioista sekä tarjoten tukea mm. oppilaskuntien toimintaan.

Palkinto viimeistä kertaa nyky muodossaan

Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto (STKL) on myöntänyt Kansalaistoiminnan valtakunnallisen tunnustuspalkinnon vuodesta 1994 tunnustuksena erityisen ansiokkaasta kansalaistoiminnasta ihmisten hyvinvoinnin edistämiseksi. Palkinto myönnettiin nyt viimeistä kertaa nykyisessä muodossaan.

Mielenilmaus Ilomantsissa



Ilo ry:n puh.joht. Aune Kauppinen (keskellä) ja Itäinen tiimi ry:n toiminnanjohtaja Anne Ilmakari-Hämäläinen ojensivat tiimin Verkkari-projektissa tehdyn kyselyraportin Mielenterveyspalveluiden laatu ja saatavuus Ilomantsin alueella perusturvajohtaja Esko Oikariselle.

Paikalliset mielenterveysjärjestöt järjestivät Ilomantsin torilla marraskuussa mielenilmauksen kunnan mielenterveyskuntoutujien palveluiden ja psykiatristen asumispalveluiden sekä kuntouttavan työtoiminnan vähentämistä vastaan. Mielenterveysyhdistykset Pohjois-Karjalassa halusivat tuoda ilmi huolestumisensa kuntien säästötoimenpiteitä vastaan, jotka usein ensimmäisenä koskettavat eniten syrjäytyneitä, vähiten itsestään ääntä pitäviä ja usein avun ja tuen tarpeessa olevia mielenterveyskuntoutujia.

Mielenterveysyhdistykset haluavat kiinnittää huomiota kuntien lyhytnäköiseen säästökuurikampanjointiin, jossa lyhyellä aikavälillä

kyllä säästetään, mutta pitemmän ajan kuluessa säästöt kustautuvat kuntoutujien vakavina sairastumisina, sairauksien pahenemisina ja pahimmissa tapauksessa erityisairaajaksoina, jotka kalleudessaan (450,00 e/vrk) tuskin tuovat kuntiin haluttuja säästöjä.

Tapahtuman aikana torilla oli kaikilla halukkailla mahdollisuus käydä kertomassa mielipiteensä tästä säästöalkoosta.

Tapahtumassa oli mukana Mielenterveyden keskusliitto ry:n jäsenyhdistys Ilo ry:n toimijoita, Pohjois-Karjalann Mielenterveydentuki ry:n toiminnanjohtaja Raimo Matikainen, Itäinen tiimi ry:n väkeä, NETTI-TV ja kitaraa soittamassa Kari Rissanen.

Vapaaehtoistoimintaa juhliittiin

Vapaaehtoisten kansalaistoimijoiden juhla järjestettiin marraskuussa Helsingin Arabiassa Arcada talossa. Valtiovallan juhlatervehdyksen toi kansanedustaja Silvia Modig kannustaan samalla nuoria mukaan vapaaehtoistyöhön. Suomen Mielenterveysseuran puheenjohtaja Pentti Arajärvi puolestaan muistutti, että yksityiset oppikoulut olivat kansalaisjärjestöjen aikaansaannoksia 1800-luvulta aina 1960-luvulle saakka.

Tanssitaiteilija Nina Hyvärinen, näyttelijä Jussi Lehtonen ja muusikko Mikko Perkola esittivät katkelmia Paperiankkuri teoksesta ja

tulevasta ohjelmistostaan, joka on suunnattu turvapaikan hakijoille. Taiteilijat kiertävät ympäri Suomea ja esiintyvät kaikissa turvapaikka-keskuksissa.

Tilaisuuden järjestivät lukuisat vapaaehtoista kansalaistoimintaa harjoittavat yhteisöt. Näyttäisi lähiainoina maahanmuuttajien ja turvapaikanhakijoiden osuuden nousevan voimakkaasti esille yhteisöissä, jotka toimivat vapaaehtoistyön parissa. Kansainvälisyys alkaa pikku hiljaa olla myös osa suomalaista järjestötoimintaa.

Pentti Koivu

Naiskiintiöistä ja maahanmuuttajien asemasta

Aika ajoin Revanssin sivuilla nostetaan esille naiskiintiöiden tarpeellisuuskysymys valittaessa henkilöitä Mielenterveyden keskusliiton luottamustehtäviin.

Mielenterveyden keskusliiton monikautinen hallituksen jäsen ja varapuheenjohtaja, nykyisen valtuuston jäsen Leena Raitanen kirjoittaa Revanssissa 3/2011 "Tarvitsemme naispoliittisen ohjelman". Leena toteaa tekstinsä lopussa "Euroopan suurimman mielenterveysalan kansalaisjärjestön hallituksessa olisi pitänyt olla yhtä monta mies- ja naisedustajaa."

Mikäli ollaan ihan tarkkoja, niin paikat hallituksessa eivät voi menä tasan naisten ja miesten kesken. Hallituksen jäsenmäärä on puheenjohtaja ja kahdeksan jäsentä.

Kausilla 2008–2010 ja 2005–2007 naisten osuus Mielenterveyden keskusliiton hallituksessa oli 34 %. Naisten osuus oli 55 % kaudella 2002 – 2004, jolloin hallituksessa oli naisenemmistö.

Liiton puitteissa naiset ovat vuosikymmenten saatossa olleet merkittävässä asemassa. Toiminnanjohtajina ovat toimineet Hilikka Kärkkäinen, Marja Tyybäkinoja ja Inkeri Aalto. Inkeri Aalto on hoitanut myös syksyn 2011 sairaslomalla olleen toiminnanjohtajan tehtäviä.

Liittovaltuuston puheenjohtaja Marjatta Vehkaoja on kerännyt liittokokouksesta toiseen äänisaaliit, joiden perusteella Marjatta on johtanut valtuustoa useita kausia.

Hallituksen varapuheenjohtajina ovat olleet Virpi Vesterinen ja Leena Raitanen ja valtuuston varapuheenjohtajana Marita Rautio. Ei voida väittää, että naisia ei ole huomioitu valittaessa edustajia Mielenterveyden keskusliiton luottamustoimien korkeimpiin tehtäviin.

Naisten osuus vaaleissa liittokokouksessa on ollut 40 % paikoilla. Revanssissa 2/2007 yllytti naisia asettumaan ehdokkaiksi, koska valittujen määrä näyttäisi noudattavan ehdokkaiden lukumäärää. Samassa kirjoituksessa peräänkuulutin, missä ovat nuoret luottamushenkilöt. Kaudelle 2008 – 2010 valittiinkin nuoria edustajia. Nykyisessä hallituksessa 2011 – 2013 Heidi Järvinen edustaa sekä nuoria että naisia.

Maahanmuuttajat puuttuvat edelleen liiton jäsenistöstä ja luottamustehtävistä. Aika voisi olla nyt käsillä, kun maahanmuuttajien edustajia on ollut tarjolla eduskuntaankin. Mielenterveyden keskusliiton puheenjohtaja Pekka Sauri sai paljon huomiota julkisuudessa

puuttuessaan helsinkiläisessä raitiovaunussa häirikön käyttäytymiseen maahanmuuttajia kohtaan.

Tietävästi Hyvinkäällä toimiva Verso-yhdistys on ensimmäisiä Mielenterveyden keskusliiton yhdistyksiä, joissa on harkittu ovien avaamista maahanmuuttajillekin. Verson ennakkoluuloton toiminnanjohtaja Anne Alén on käynnistänyt neuvottelut.

Arvostan suuresti pitkäaikaisen yhteistyökumppanini, Leena Raitasen mielipiteitä. Uskallan kuitenkin olla Leena kanssa eri linjoilla naiskiintiöiden tarpeellisuudesta. Ei aikaakaan, kun huomaamme tarvitsevamme kiintiöt miesjäsenille, nuorten edustajille ja maahanmuuttajille. Kunhan viimeksi mainitut saadaan ensiksi jäsenistöön mukaan.

Siinä vaiheessa ollaan sellaisessa sääntöviidakossa, että liittokokouksessa annettujen äänten laskennasta eivät edes tietokoneet selviäisi kunnialla tulosten julkistamisessa.

Tämä ei ole kannanotto Leena Raitasen kirjoittamaa naispoliittista ohjelmaa vastaan, eikä sen puolesta. Yhteistyöterveisin, mielenterveystyön aktivisti, 70 v ikäinen.

Pentti Koivu

Avainsanoja jäsenten aktivointiin?

Jäsenmäärämme on voimakkaassa kasvussa ja toiminnan laatu parnemassa mutta toimijat ovat kiven takana. Myöskään rivijäseniä ei onnistuta aktivoimaan toiminnan suunnitteluun ja toteuttamiseen. Yhdistyksen käytännön tehtävät jäävät liaksi yksittäisten toimijoiden varaan.

Teissä Revanssin lukijoissa on varmasti monenlaisia asiantuntijoita, joilta toivoisin saavani neuvoiksi avainsanoja, joilla houkutellessa jäse-

niä aktivoitumaan yhteisen edun hyväksi.

Olen suystäkin huolissani, sillä syyskokouksemme lähestyy ja huomaan jääneeni yksinäiseksi toimijaksi tulevaan vuoteen liittyen.

Ideota otan vastaan sähköpostitse.

Ari Kiviaho
toiminnanjohtaja
tj@mielentaide.fi
Mielentaide ry

Hyvä Etelän-SYLI!

Suurkiitokset Revanssi-lehdessä olleeseen Ovatko aikuiset syömishäiriötä sairastavat unohdettu -kirjoitukseen. Olin kovasti järkyttynyt heinäkuun Hesarissa olleeseen kirjoitukseen ko. aiheesta.

Hienoa, että edes Etelän-SYLI ry reagoi kirjoitukseen! Odottelin kovasti, että muutkin "liitolaiset" olisivat ottaneet kantaa tähän.

Onko todella näin, että kun sairastunut ei pysty saamaan fysiikkaansa kuntoon, niin ei muuta kuin eläkkeelle ja saat jäädä "omillesi"?

Olen sitä mieltä, että kun kaikkia muitakin sairastuneita yritetään saada kuntoutuksen kautta työelämään, niin miksei syömishäiriöisetkin?

Sosiaalisen kuntoutuksen puute poikii edelleen syvää masennusta ja muitakin ongelmia. Kyllä jokaiselle pitää räätälöidä jotakin tekemistä tai koulutusta.

Jatkakaa hyvät Syliläiset tämän elintärkeän aiheen julkituumista.

Leena Laiho

Narsun kynsissä AS-kuntoutuksessa

Tämä tarina on karu. Sen päätehti oli eläköityminen, hiljaisen uhrin osa tähän asti, kun olisin voinut kuntoutua työelämäänkin. Narsisti päätti asian toisin: ei voinut suvaita koulutustasossa ylempänä olevaa.

Narsulla oli hoitajakoulutus. Hänet esiteltiin "Asperger-asiiantuntijana". Siihen hölmöyteen erehdyin, että hänen armoilleen toistuvasti jäin.

Mistä tietää kyseessä olleen narsistin? 1. Myötätunnon puute, kylmäkiskoisuus. 2. Ihailun ja vallankäytön tarve. 3. Kyvyttömyys nähdä omia puutteitaan, josta seuraa, ettei kehity ammatin mukaan. 4. Totuuden väaristely: valehtelu, epäohdonmukaisuus. 5.

Konfliktitilanteissa ohjaa huomion muualle ja kiusaamiset kiistää. 6. Henkinen väkivalta, epäasiallisuus (vaikeisiin asioihin pakottaminen, uhkailut, jyrkkien ehtojen asettelu). 7. Päättää kaiken yksin, ennalta ja keskustelematta. Ei riskeeraa, että voidaan kyseenalaistaa. 8. Etevä luomaan käsitteitä ilman merkitystä. 9. Muita asiakkaita ei vertaistukseen juuri saavu. 10. Järjestelyjen pettämisessä tosi mestari: mitkään sitoumukset eivät itseään koske. 11. Vaatii sitoutumista sellaiseen, mikä vaikeuttaa onnistumista. 12. Töykeän röyhkeä tapa kohdella: asiattomat vaatimukset jatkuvasti, aina perusteita: jopa yksityisyyttä ja uskonvapautta loukaten.

Tämä tekee sen, ettei hänelle voi kommunikoida. Valitukset olleet turhia. Narsu oli ollut lasten kanssa aiemmin, mutta aikuisiin nähden toimintatapa oli aivan väärä. Samaa kuuli toisiltakin.

Nyt tuossa instanssissa on yt-neuvottelut käynnissä. Eipä voisi toivoa vahingollisen narsistin "AS-eksperttinä" jatkavan pidempään. Muistaakseni jonkin neuvottelun yhteydessä "kiitin" narsua elämäni pilaamisesta, minkä todellisesti tekikin.

Ari Inkeroinen
Oulu

Huuhaata vai totta?

Kiinnitin huomiota edellisessä Revanssissa olleeseen kirjoitukseen, jossa väitettiin, että psykiatria ei ole tiedettä ja ajattelin, että hyvin mielenkiintoinen väittämä. Kirjoittaja oli FM, lääk.kand. Hannu Salminen.

Alan pikku hiljaa olla samaa mieltä. Olen epäillyt sitä kauan.

Psykiatria sai vauhtia 1700-luvulla. Se kai on sen syntyhistoria. Että aika nuorta tiedettä – jos on?

Vanhimmat tieteenhaarat ovat muistaakseni tähtitiede, fysiikka, kemia ym. ym. Entäpä psykologia (vanhalta nimeltään sielutiede)? En edes rupea arvailemaan sen ikää.

Sigmund Freud kehitti uuden terapiamuodon, psykoanalyysin. Se on varteenotettava vielä tänäkin päivänä.

Mutta en pääse psykoterapiaan. Pitäisi olla nuori ja työelämässä. Yhteiskunnalle tulee halvemmaksi ahtaa ihmiset täyteen toksisia aineita, joita lekurit sanovat lääkkeiksi.

Minä olen ollut kolmessa mielisairaalassa ja käyttänyt kymmeniä – ehkä satoja – eri myrkyjä. Enkä ole tullut hullua hurskaammaksi. No, olen edelleen elossa.

Arvo Rytkönen
Siilinjärvi

Vähälahjainen on huono termi

Edesmennyt isäni haki eläkettä oltuani kymmenen vuotta työttömänä. Hän haki lausunnon psykiatrin yksiköstä.

Testit osoittivat isäni olevan vähälahjainen. Isääni se loukkasi kovasti. Hän kertoi siitä minulle, ja näin pahan olon.

Isäni nimittäin oli muurari ja teki muun muassa takkoja ja uima-altaita. Nuorena hän oli ollut myös maalari ja viinuri. Hän oli taiteellisesti lahjakas ja soitti myös trumpettia.

Lapsuuteni asuimme Helsingin Kruunuhaassa. Isälläni oli paljon

ystäviä, muun muassa julkkiksia.

Toivon, että psykiatrin yksiköt hankkisivat tietoja ihmisistä, ennen kuin leimaavat ihmiset lausunnoillaan. Tuollainen välinpitämättömyys vain masentaa.

Sari Huhtinen

Yhdistykset

Minusta yhdistystoiminta perustuu siihen, että asiakaskunta rahoittaa kaiken ja hekilöstö pääsee siivellä kaikessa.

Tuntematon ajattelija

Lomalle Lappiin!
Katso laadukkaat ja edulliset vaihtoehdot Sodankylästä ja Muoniosta.
www.unarinkamppa.fi
www.utkujarvenmajat.fi

Hulluksi nimittely loukkaa

Nettipalstoilla osa kirjoittajista vastaillee jatkuvasti tyyliin ”mee hoitoon, hullu”, ”syö pillerisi”, ”jäikö pillerit ottamatta” jne. Yleistä esim. Suomi24.fi palstalla.

Palstojen siistinä pitäminen kuuluu palstan pitäjien vastuulle. Tuntemattomien ihmisten nimittely hulluksi on loukkaavaa. Ihan sama kuin ihmisiä nimiteltäisiin neekereiksi, sillä periaatteella, että se on haukkumasana. Tuntemattomien haukkumisen neekereiksi halventavassa tarkoituksessa tuomitsisi hetken päästä varmaan joku taho.

Hulluiksi saadaan netissä haukkua kenenkään puuttumatta ketä tahansa. Terveitä se ei loukkaa,

mutta mielisairasta kyllä. Mielisairaus on vakava sairaus, johon kuka tahansa voi sairastua.

Hullu on haukkumasana alentavassa mielessä, ja ihmisten herjaaminen tuolla termillä loukkaavaa käytöstä vakavasti sairaita kohtaan.

Vaikka kirjoittaja ei voi tietää, onko viestin jättäjä mielisairas vai ei, niin tuo kirjoitustyö kertoo kaiken suhtautumisesta vakavaan sairauteen. Millä muulla sairaudella saa haukkua ihmisiä netissä?

”Mielipiteen oikeus”

Vietämme tänään kansallisen epäonnistumisen päivää

Näin sanottiin aamuhartaudessa. Ihmissuhteissa meidän osaamisemme punnitaan.

Päivä saattaa alkaa hyvin. Ensimmäinen vastaanottaja hymyilee, toivottaa hyvät huomenet. Kyllä tulee hyvä mieli. Mutta jo seuraava vastaanottaja onkin ihminen, joka omasta ystävällisyydestään huolimatta on hyvin usein levitellyt perättömiä juoruja tai muuten ollut loukkaava sanoissaan. Kuinka suhtautua hänenlaisiinsa ihmisiin? Lisään vauhtia, koska en halua olla heidänlaistensa kanssa missään tekemisissä.

Haluaisin ymmärtää, että ihmisellä on paha olo omista syistä johtuen, mutta sen sijaan, että ymmärtäisi asian olevan näin, paha olo purkautuu muihin – sijaiskärsijöihin.

Joku menettää työpaikan, tuntee epäonnistuneensa, mutta huo-

maamatta omia puutteellisuuksia koulutuksessa tai muussa purkautuu pahan olonsa muihin, tilalle tulleisiin.

Jokainen meistä haluaa opiskella, tulla mahdollisimman päteväksi ja tehokkaaksi. Sitähän se vaatii nyky-yhteiskuntakin. Mutta sitten alkavat erilaiset kolotukset, voimattomuus ym. Enää ei ole voimia opiskella. On oma epäonnistumisen päivä.

Mutta silloin on hyvä huomata, että jos yksi ovi sulkeutuu, toinen avautuu. Ei ole epäonnistuneita ihmisiä, vain monien ”ovien” kautta kulkeneita tavallisia ihmisiä, toinen toistensa lomassa.

Eila Takala
Kuhmoinen

Sähkötupakan turvallisuudesta ei ole näyttöä

Julkisten tilojen savuttomuuden ja ravintolatupakointikiellon laajenemisen myötä sähkötupakan tuotteen tulossa muotituote. Sitä markkinoidaan ympäristölle vaarattomana tuotteena, jota on mahdollista käyttää missä tahansa. Useat valmistajat mainostavat tuotettaan myös turvallisenä tupakoinnin lopettamisen apuvälineenä. Asiantuntijat ovat huolissaan sähkötupakan liittyvästä myönteisestä julkisuudesta Internetissä ja lehtien palstoilla.

– Sähkötupakan toimivuudesta tupakoinnin lopettamisen apuvälineenä ei ole olemassa tieteellistä näyttöä eikä myöskään tuotteen turvallisuudesta, toteaa Työterveyslaitoksen pääjohtaja Harri Vainio. Vainio on myös Suomen ASH ry:n hallituksen puheenjohtaja.

Hän on erityisen huolestunut jatkuvasti lisääntyvästä sähkötupakan markkinoinnista, kun sähkötupakan valvonta on riittämätöntä.

Tällä hetkellä ei ole olemassa näyttöä sähkötupakan lyhyt- ja pitkäaikaisista terveysvaikutuksista. Erityisesti höyryjen sisältämien

aineiden toistuvaa hengittämistä ei ole tutkittu, se voi olla vaarallista terveydelle. Myös Maailman terveysjärjestö (WHO) on varoittanut sähkötupakan käytön riskeistä.

Yhdysvalloissa lääkeviranomaisen FDA analysoi ainesosat kahden johtavan sähkötupakkamerkin patruunoista. Tuotteet sisälsivät tunnettuja syöpää aiheuttavia aineita ja myrkyllisiä kemikaaleja. Näytteistä löytyi dietyleeniglykolia, joka on ihmisille myrkyllinen jäätymisenestoaineesta käytetty kemikaali sekä mm. syöpää aiheuttavia nitrosoamiineja.

Sähkötupakoista vapautuvan nikotiininkaan määrää ei ole säädelty, toisin kuin sallituissa nikotiinikorvaus-hoitotuotteissa. Nikotiinipitoisuus voi olla ilmoitettua suurempi.

– Paras tapa välttää tupakan käyttöön liittyviltä riskeiltä on olla käyttämättä mitään tupakkatuotteita. Sitä parempaa vaihtoehtoa ei ole, korostaa pääjohtaja Harri Vainio.

Suomessa sähkötupakan luo-

kiteltu lääkeaineeksi. Lääkkeeksi luokiteltua valmistetta ei voida myydä Suomessa ennen kuin sille on saatu myyntilupa lääkkeenä. Myyntiluvan hakemisen yhteydessä on osoitettava valmisteen teho, turvallisuus ja laatu käyttötarkoituksessaan. Sähkösavukevalmiste on reseptilääke, jos nikotiinin annosmäärä ylittää Fimean määräämän raja-arvon.

Sähkötupakan on sähköllä toimiva tavallista savuketta muistuttava laite, joka koostuu kolmesta osasta: patruunasta, lämmityselementistä ja pienestä ladattavasta akusta. Laitteen päässä voi olla led-valo, jolla jäljitellään palavaa savuketta.

Sähkötupakan tupakanpuru on korvattu nesteellä, jota kuumentamalla laitteesta on mahdollista imeä vesihöyryä. Sähkötupakan on olemassa nikotiinittomia ja nikotiinia sisältäviä versioita sekä eri makuvaihtoehtoja. Tuote on alun perin lähtöisin Kiinasta, jossa ensimmäinen malli kehitettiin vuonna 2004.

ZIRIOS-tutkimus – meneillään oleva skitsofreniaa sairastavia henkilöitä koskeva kliininen tutkimus

Lundbeckin meneillään olevassa kliinisessä tutkimuksessa tutkitaan tsikronapiinia, uutta lääkettä, jota ei vielä ole hyväksytty antipsykoottiseksi lääkkeeksi skitsofreniapotilaille (ZIRIOS-tutkimus). Kuusi kuukautta kestävä ZIRIOS-tutkimus toteutetaan useissa Euroopan maissa. Tutkimuksen päätavoitteena on verrata tsikronapiinin turvallisuutta ja tehoa vakiintuneessa käytössä olevaan lääkkeeseen (risperidoniin).

Lukuisista hoitovaihtoehdoista huolimatta yksilöllinen vaste antipsykoottisiin lääkkeisiin ei yleensä ole aivan paras mahdollinen ja se vaihtelee. Tutkimukset ovat osoittaneet, että vain noin 10 % skitsofreenikoista saavuttaa toiminnallisen elpymävaiheen. Lisäksi tämänhetkisten antipsykoottisten lääkkeiden siedettävyyttä rajoittavat lukuisat haittavaikutukset, mikä vaikeuttaa hoitoon sitoutumista ja sitä kautta hoidon onnistuneen lopputuloksen saavuttamista. Sen vuoksi on selvää, että skitsofreniaa sairastavien henkilöiden tämänhetkiset hoitovaihtoehdot ovat kaukana ihanteellisista ja uusien, parempien hoitojen kehittäminen on aiheellista.

Tsikronapiini on uusi antipsykoottinen lääke, jota Lundbeck kehittää tällä hetkellä skitsofrenian hoitoon. Tsikronapiinin farmakologinen profiili viittaa siihen, että tämä yhdiste on tehokas skitsofrenian oireiden hoitoon ja on epätodennäköistä, että se aiheuttaa vaikeita haittavaikutuksia, kuten motorisia häiriöitä, prolaktiinin liikaeritystä, kyvyttömyyttä tuntea nautintoa (anhedonia) tai paha oloa (dysforia). Toistaiseksi skitsofreniaa sairastavilla henkilöillä on tehty kaksi kliinistä tutkimusta tsikronapiinilla. Molemmista tutkimuksista tsikronapiini osoittautui teholtaan vakuuttavaksi ja turvallisuus-/siedettävyydsprofiililtaan suotuisaksi.

Meneillään olevaan ZIRIOS-tutkimukseen osallistuminen edellyttää, että tutkimukseen osallistuvilla henkilöillä on diagnosoitu skitsofrenia, ja lisäksi seuraavien ehtojen on täyttyvä:

- Tutkittavan nykyinen antipsykoottinen lääkitys on vaihdettava jonkin lääketieteellisen syyn vuoksi.
- Tutkittava on kliinisesti vakaa, eikä ole ollut sairaalahoidossa viimeisen kolmen kuukauden aikana sairautensa pahenemisen vuoksi.
- Tutkittavaa ei ole hoidettu risperidonilla tai paliperidonilla viimeisen kolmen kuukauden aikana.
- Tutkittava on iältään 18–65-vuotias.

Myös muita kelpoisuuskriteereitä sovelletaan. Ottakaa yhteys tutkimukseen osallistuviin tutkimuspaikkoihin:

Laakson sairaala
Tutkijalääkäri Katariina Salmenkylä GSM: 040 334 2161
Katariina.salmenkyla@hel.fi

Kellokosken sairaala
Tutkimushoitaja Juhani Nieminen Gsm: 040 537 2684
Juhani.nieminen@hus.fi

Revanssi

EI HULLUMPI LEHTI

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

Emme maksa palkkiota kirjoituksista.

Lähetä kirjoitukset osoitteella:
Revanssi
Ratakatu 9
00120 Helsinki

tai mieluummin sähköpostilla: ismo.laukkarinen@mtkl.fi

Asunnottomien yö

Makuupussimielenilmaus nuorten puolesta

YK:n köyhyyden ja syrjäytymisen vastaisena päivänä 17.10.2011 pidetyssä Hakaniemen Asunnottomien yö -tapahtumassa Helsingissä järjestettiin makuupussimielenosoitus nuorten asunnottomuutta vastaan.

Suomessa on virallisten tilastojen mukaan pitkälle yli 1 000 asunnontonta nuorta aikuista.

Luku on suuri, ja se sisältää vain tilastoidut tapaukset. Todellisuudessa määrä on vielä paljon suurempi.

Yksi syy asunnottomien suureen määrään on etenkin pääkaupunkiseutua koetteleva kohtuuttoman korkea vuokrataso – sopuhintaisia asuntoja ei yksinkertaisesti riitä kaikille.

Makuupussimielenilmauksen järjesti kohtuuhintaisia vuokra-

asuntoja nuorille aikuisille rakennuttava Nuorisotasuntoliitto ry.

Hiertävä kivi Pelastusarmeijalle

”Hiertävä kivi” -asunnottomuudesta muistuttaja myönnettiin Pelastusarmeijalle. Muistuttaja jaettiin nyt viidennen kerran. Perusteluissa todetaan, että Pelastusarmeija on huomionoinut toiminnoissaan pitkäaikaisasunnottomuuden vähentämishjelman antamat haasteet.

Pitkäaikaisasunnottomuuden vähentämishjelman tavoitteen mukaisesti Pelastusarmeija pyrkii uuden asunnottomuuden oikealla kohtauksella estämään uuden pitkäaikaisasunnottomuuden syntyä.

Hiertävän kiven neljä ensimmäistä jakokertaa olivat ensisijaisesti muistutuksia tekemättömistä tai väärin tehdyistä töistä. Tämä viides jakokerta oli kiitos tehdyistä hyvistä töistä asunnottomuusongelmien vähentämiseksi.

Hiertävä kivi- muistuttajassa on kyseessä päättäjien sekä vastuunkantokäykyisten ja -haluisten vaikuttajatahojen kesken kiertävä ja mieltä hiertävä kivi. Kivi kiertää kunnes asunnottomuusasioissa ei ole liiemmin muistutettavaa.

Asunnottomien yö -kansalaisliikkeen toiveen mukaisesti muistuttajakivi kiertäisi enintään 10 vuotta, jonka jälkeen se – toivon mukaan – voitaisiin heittää tai palauttaa tarpeettomaksi tullessa takaisin luonnon kiertokulkuun.

”Hiertävä kivi” -teoksen on valmistanut Kati Sinenmaa.



Makuupussimielenilmaus keräsi runsaasti osanottajia.

Ensimmäisellä kerralla ”Hiertävä kivi” luovutettiin vuonna 2007 asuntonministeri Jan Vapaavuorelle, 2008 Helsingin kaupunginosayh-

distykset (Helka) ry:lle, 2009 kansanedustaja ja suuromistaja Eero Lehdelle ja 2010 Turun kaupungille.

Jokaisella on kaikki muutokseen tarvittavat voimavarat itsessään.
Me haastamme sinut ottamaan ne käyttöön!

Ammatillisen kuntoutumisen tukipiste Amos

on tarkoitettu mielenterveysongelmien johdosta kuntoutustuella oleville, työkyvyttömyyseläkkeeltä työelämään palaaville sekä pitkäaikaistyöttömille pääkaupunkiseudun asukkaille.

Amoksesta saat tietoa, tukea ja neuvontaa siihen, kuinka voit ottaa askelia kohti työhön tai opiskeluun liittyviä haaveita ja tavoitteita. Amos tarjoaa yksilö- ja ryhmävalmennusta.

Keväällä 2012 järjestetään seuraavat kurssit:

- Muutoksen avaimet -kurssi (31.1.–3.4.2012)
- Toiveista Totta -kurssi (1.3.–10.5.2012, sisältäen viikon mittaisen työharjoittelun)
- Työtä kohti! -kurssi (15.2.–2.5.2012, sisältäen kaksi viikkoa työharjoittelua)
- 4 x Unelmakaidas-kurssi (18.–19.1., 18.–19.4., 13.–14.6 sekä 11.–12.7.2012)

Hyödynnämme toiminnassamme vertaistukea, voimavarakeskeytyä sekä tavoitteiden ja unelmien synnyttämää muutosenergiaa.

Tarkemmat tiedot kursseista ja hakemisesta saat:

Työ- ja koulutusvalmentajat

Wille Härkönen
050 538 4333
wille.harkonen@mtkl.fi

Merja Matilainen
040 450 8256
merja.matilainen@mtkl.fi

Anna-Maija Pakkanen
050 595 8129
anna-maija.pakkanen@mtkl.fi

www.mtkl.fi > Liiton toiminta > Ammatillisen kuntoutumisen tukipiste

Murtunut sydän laastaroitiin

75 vuotta täyttävän Sininauhaliiton juhluvuoden huipensi marraskuussa kauppakeskus Kampissa järjestetty kansalaistapahtuma. Tapahtumassa keskusteltiin asunnottomuudesta ja suomalaisesta päihdekulttuurista. Ohikulkijat saivat halutessaan myös laastaroida juhluvuoden kampanjatunnuksena olevaa murtunutta sydäntä. Tapahtuman musiikista vastasi Tommi Läntinen.

Asunnottomuudesta keskustelivat Sininauhasäätiön toimitusjohtaja Satu Taiveaho, ympäristöministeriön erityisasiantuntija Peter Fredriksson ja Sininauhasäätiön asukas Köpi Salomäki juontajana toimineen Nina Malmbergin johdolla.

Sininauhasäätiön toimitusjohtaja Satu Taiveaho korosti puheenvuorossaan yhteiskunnan tärkeää roolia asunnottomuuden vähentämisessä. Asumislähtöisten palvelujen rahoituksen turvaaminen ja asunnottomuuden taustalla olevien sosiaalisten ongelmien vähentäminen ovat hänen mukaansa avaimia asunnottomuuden vähentämiseen.

– Näiden lisäksi tarvitaan lisää kohtuuhintaisia vuokra- ja tukiasuntoja sekä erilaisia tukipalveluja kuten asumisneuvontaa, palveluohjausta ja elämänhallinnan tukea, hän totesi ja muistutti, ettei asunnottomien auttamisessa riitä pelkkä asunto.

Vastuu kuuluu jokaiselle

Suomalaisesta päihdekulttuurista keskustelivat peruspalveluministeri Maria Guzenina-Richardson,



yli-lääkäri Jan Schugk, Panimoliiton toimitusjohtaja Elina Ussa ja Sininauhaliiton toiminnanjohtaja Aarne Kiviniemi sekä muusikko Tommi Läntinen.

Kiviniemi peräänkuulutti puheenvuorossaan kaikkien vastuuta päihdeongelman hoitamisessa. Hän muistutti, että jokainen voi käyttäytyä vastuullisesti olipa kysymyksessä sitten yhteisö, yritys tai yhteiskunta.

Tapahtumassa jaettiin myös sininauhaliikkeen sinistä nauhaa, joka on ollut liikkeen tunnuksena toiminnan ensimmäisistä vuosista lähtien. Tosin sinisen nauhan merkitys on tänään toinen kuin toiminnan alkuvuosikymmeninä.

– Alkuvuosikymmeninä liikkeen jäsenet käyttivät sinistä nauhaa osoituksena henkilökohtaisesta sitoutumisestaan päihdeettömyyteen. Tänä päivänä se tarkoittaa Suo-

messa sitä, että vastuu päihdeasioissa kuuluu jokaiselle, Kiviniemi muistutti.

Vahvinkin voi murtua

Kansalaistapahtumassa käynnistettiin virallisesti myös Sininauhaliiton juhluvuoden mediakampanja. Kampanjan teemaksi valittiin ”Vahvinkin meistä voi murtua” muistuttaa, ettei kukaan ole suojassa elämän kolhuilta. Vahvinkin voi joutua tilanteeseen, jossa elämä murtuu ja omat voimat loppuvat. Tällaisissa tilanteissa tarvitaan ihmisiä, jotka ovat valmiita auttamaan.

Keräys on voimassa 1.11.-31.12.2011 välisen ajan. Tarkemmat tiedot keräyksestä löytyvät osoitteesta: www.vahvinkinvoimurtaa.fi.

Kuluttajaparlamentti vaatii kunnille sanktioita

Kuluttajaparlamentti vaatii, että valtion on määrättävä kunnille tuntuvat taloudelliset sanktiot, mikäli kunta ei tarjoa kuluttajalle lain takaamaa terveyspalvelua.

Kunta ei voi jättää lakisääteistä terveyspalvelua järjestämättä taloudellisiin seikkoihin vedoten. Mikäli kunta menettelee näin, on sille myönnettäviä valtionosuuksia perittävä takaisin ja aluehallintovirastolla sekä Valviralla on lisäksi oltava oikeus uhkasakolla velvoittaa kunta täyttämään terveyspalvelujen järjestämisvelvollisuutensa.

Eduskunnan oikeusasiamiehen aikaisemmassa ratkaisukäytännössä on katsottu, että perustuslaissa asetettu velvollisuus turvata riittävät terveyspalvelut on otettava huomioon kunnissa talousarviopäätöksiä tehtäessä ja lakeja sovellettaessa. Talousarviosta päättävät luottamusmiehet ja asiaa valmistelevat virkamiehet rikkovat perustuslain säännöksissä julkiselle vallalle asetetut velvoitteet, mikäli talousarvio mitoitetaan tietoisesti tiedossa olevaa tarvetta vähäisemmäksi.

THL:n tuoreen tutkimuksen mukaan kuluttajat eivät saa terveyspalveluita yhdenvertaisesti koko maassa.

Tällä hetkellä on tiedossa tapauksia, joissa kunta on evännyt lakisääteisen palvelun kuluttajalta. Tämä on johtanut eräissä tapauksissa kuluttajan valitustoimiin, joihin kunnalla on kulunut rahaa enemmän kuin itse palvelun tuottamiseen olisi mennyt. Vuonna 2008 korkein hallinto-oikeus, lääninhallitukset ja terveydenhuollon oikeusturvakeskus käsitelivät 4 500 valitusta tai kantelua.

Kuluttajaparlamentti on keskeistä valtakunnallisista kuluttajien asioita käsittelevistä kansalaisjärjestöistä koostuva elin. Vuonna 2011 Kuluttajaparlamenttiin osallistuu terveysalan järjestöjä. Kuluttajaparlamentti on poliittisesti riippumaton ja toimii siihen osallistuvien järjestöjen äänenvahvistimena yhteiskunnallisiin päättäjiin päin.

www.kuluttajaliitto.fi > Kuluttajaparlamentti

Kelan kuntoutuspsykoterapia kasvussa

Kelan korvaamaa kuntoutuspsykoterapiaa saaneiden henkilöiden määrä kasvoi vuoden 2011 tammi-kesäkuussa 12,9 % viime vuoden vastaavaan ajankohtaan verrattuna.

Kuntoutuspsykoterapiaan osallistui 14 520 henkilöä. Kun mukaan lasketaan ne 500 henkilöä, jotka saivat vaikeavammaisten kuntoutuksena myönnettyä psykoterapiaa, Kelan korvaama psykoterapiakuntoutusta sai alkuvuonna 2011 kaikkiaan 15 020 henkilöä. Viime vuonna vastaava luku oli 13 300.

Kelan harkinnanvaraisena kuntoutuksena korvaama psykoterapia muuttui lakisääteiseksi vuoden 2011 alusta. Kela korvaa kuntoutuspsykoterapiaa kaikille niille, jotka täyttävät terapian myöntämisedellytykset.

Kelan psykoterapiakuntoutus on

kasvanut viime vuosina: saajamäärä lisääntyi 41 % vuodesta 2006 vuoteen 2010. Tämän vuoden kesäkuun loppuun mennessä Kela korvasi psykoterapiakuntoutusta 15 miljoonalla eurolla, mikä oli 18 % enemmän kuin vastaavana ajankohtana viime vuonna.

Kustannukset kasvoivat kuntoutujien määrää enemmän, koska vuoden 2011 alusta myös lääkärin antama kuntoutuspsykoterapia on korvattu kokonaisuudessaan kuntoutusvaroista. Lisäksi kustannuksia on nostanut se, ettei kuntoutuspsykoterapiassa terapiakäyntien lukumäärää viikossa enää rajoiteta, kuten aiemmin. Kela voi korvata terapiaa enintään 80 kertaa vuodessa, kuitenkin niin, että kolmen vuoden aikana terapiaa voidaan korvata enintään 200 kertaa.

Vuonna 2010 korvauksia maksettiin yhteensä 25 miljoonaa euroa (ml. vaikeavammaisten psykoterapia). Valtaosa Kelan korvaamasta kuntoutuspsykoterapiasta on yksilöterapiaa. Ryhmäterapiaan osallistui alkuvuonna 310 henkilöä, ja esimerkiksi perheterapiaa sai 66 perhettä.

Kuntoutuspsykoterapiassa saajista 56 % kävi ensimmäisen vuoden terapiassa, 38 % toisen vuoden terapiassa ja 6 % kolmannen vuoden terapiassa. Aikuisten psykoterapiaa saavat ovat keskimäärin 37-vuotiaita ja nuorten psykoterapiaan osallistuvat 23-vuotiaita.

Uusi ikäraja tuntuu tehoavan

Suomessa on kuluneen vuoden aikana siirrytty asteittain lakisääteeseen 18 vuoden ikärajan noudattamiseen rahapelaamisessa. Lakimuutoksen taustalla oli halu ehkäistä nuorten pelihaittoja sekä käsitys siitä, että nuorena aloitettu pelaaminen lisää peliriippuvuuden riskiä myös myöhemmällä iällä.

Peliklinikan ja Peluurin raportit antavat viitteitä sekä lakimuutokseen johtaneiden oletusten paikkansapitävyydestä että uusien ikärajojen toimivuudesta haittojen ehkäisyssä.

Pääkaupunkiseudulla kevästä 2010 toimineen Peliklinikan laatima asiakasprofiili kertoo selvästi yhteydestä nuorena aloitetun pelaamisen ja peliongelman kehittymisen välillä. Peliklinikan avohoidossa kärsiviä asiakkaita, joista nuoret miehet ovat keskeinen ryhmä.

Peluurin tilastot antavat puolestaan tietoa ikärajamuutoksen mahdollisista vaikutuksista. Vuotta 2010 koskevista tilastoista huomio kiinnittyi alle 18-vuotiaiden ja erityisesti alle 15-vuotiaiden liikapelaamisesta koskevien yhteydenottojen lisääntymiseen. Yhteydenotot koskivat pääasiassa raha-automaattien pelaamista.

Nyt julkaistut, alkuvuotta 2011 (tammi-kesäkuu) koskevat tilastot

piirtävät kuvaa päinvastaisesta kehityksestä. Alaikäisten pelaamista koskevat kontaktit ovat vähentyneet huomattavasti. Erityisesti alle 15-vuotiaiden osuus yhteydenottajista on alkuvuonna vähentynyt.

– Alkuvuoden tilastot antavat viitteitä siitä, että ikäraja on tehokas keino nuorten liikapelaamisen ehkäisyssä, toteaa Mari Pajula Peluurista.

Peluuri on valtakunnallinen ja käyttäjilleen ilmainen palvelukokonaisuus, joka tarjoaa tietoa ja tukea peliongelmissa pelaajille, heidän läheisilleen ja työnsä puolesta pelihaittoja kohtaaville. Tavoite on haittojen ehkäiseminen ja vähentäminen.

Peliklinikka tarjoaa pääkaupunkiseudulla ongelmapelaamiseen liittyviä palveluja, kuten avohoittoa sekä tuki- ja infopiste Tiltin toimintaa. Peliklinikan toiminnassa ovat mukana Helsingin, Vantaan ja Kauniaisten kaupungit, A-klinikkasäätiö, Sininauhaliitto sekä valtio. Valtakunnallinen Peluuri on kuluneen vuoden aikana liittynyt toiminnallisesti osaksi Peliklinikkaa.

www.peluuri.fi
www.peliklinikka.fi

KOKEMUSARVIOINTIKOULUTUS

Oletko kiinnostunut kokemusasiantuntijuuden hyödyntämisestä mielenterveyspalvelujen kehittämisessä? Asiantuntemustasi tarvitaan asumisen ja palveluiden kehittämisessä.

Koulutuksen sisältö

Koulutuksen tavoitteena on antaa valmiuksia mielenterveyskuntoutujille osallistua mielenterveystyön tutkimus- ja kehittämistoimintaan. Koulutuksessa kokemuksia sairastumisesta, palveluiden käytöstä ja kuntoutumisesta opitaan käyttämään arviointityön lähtökohtana ja tutkimus- ja kehittämisvälineenä. Koulutukselle ja tutkimustyölle on ominaista yhteisöllisyys ja vertaisuus.

Koulutuksessa käsiteltäviä teemoja

- kokemusarvioinnin perusteet
- oma elämäntarina kokemuksellisuuden lähtökohtana
- haastattelututkimuksen perusteet ja haastattelutekniikat
- osallistuminen kahden pääkaupunkiseudulla sijaitsevan asumispalveluyksikön arviointityöhön

Kohderyhmä

Koulutus on tarkoitettu pääkaupunkiseudulla asuville mielenterveyskuntoutujille.

Aika

Koulutus: 23.1. – 30.3.2012 joka toinen viikko lähiopetuksena ja tehtävinä. Kenttätyö ja raportin kirjoittaminen työpajatyöskentelynä: huhtikuu-joulukuu 2012.

Paikka

Mielenterveyden keskusliitto, Ratakatu 9, 00120 Helsinki

Hakeminen

Koulutukseen voit hakea täyttämällä hakulomakkeen, johon voit liittää mahdolliset suositukset esim. paikallisyhdistykseltä. Mielenterveyden keskusliiton internet-sivuilla (www.mtkl.fi > Koulutus- ja tapahtumakalenteri). Hakemuksen saa myös pyynnöstä postitse.

Hakemus toimitetaan 30.11.2011 mennessä osoitteeseen: Mielenterveyden keskusliitto, Kokemusarviointi, Ratakatu 9, 00120 Helsinki.

Koulutukseen valitaan hakemuksen ja haastattelujen perusteella.

Haastattelut pidetään 7.12 – 16.12.2011.

Valintojen tulokset ilmoitetaan hakijalle 22.12.2011 mennessä.

Koulutus on maksuton. Matkakulut korvataan halvimman julkisen kulkuneuvon mukaan.

Lisätietoja:

Suunnittelija Anne Leinonen
anne.leinonen@mtkl.fi
puh. 050 591 3015.

Puhelinriippuvuus

Olen pohjoisesta kotoisin. Kun parikymmentä vuotta sitten muutin silloisen kihlattuni kanssa Raahen, ensimmäinen asuntoni oli MTK:n asuntola, joka sijaitsi tilavassa kerrostalo-osakkeessa. No, MTK sanoi irti asuntolansa ja kihlauskin purkaantui.

Ennen Raahen muuttamista en tuntenut täällä juuri ketään: vain muutamia vanhoja sairaalakavereitani. Mutta olihan täällä kuntoutuskoti, jossa kävin usein. Siellä sain jonkin verran seuraa ja tukea, eikä Raahessa asumisesta olisikaan tullut mitään ilman kuntoutuskodin tukea. Siellä tutustuin myös koko joukkoon uusia ihmisiä.

Seuraava asuntoni oli omakotitalon alivuokra-asunto, jossa sain paitsi uusia tuttaviani myös vähän työtäkin tekemällä pikkupuita heliaan, jonka ansiosta päävuokralaisen säästi sähkölämmityksessä.

Kuntoutuskodissa oli myös kangaspuit, joilla tein mattoja ja poppanoita. Opin myös värjäämään silkkihuiveja merisuolalla. Nämä tuotteeni lahjoitin terapeuteilleni ja omaisilleni.

Kun talon omistaja sanoi päävuokralaisen sopimuksen irti, jouduin minäkin muuttamaan kaksi vuotta siellä asuneena pois. Onneksi sain uuden asunnon kerrostaloyksiossä.

Asuntoni oli vähän syrjempänä, eivätkä harvat tuttavani enää käyneet kylässä. Kotiapu kävi kaksi kertaa viikossa luonani. Kävin itse harvakseltaan Kuntoutuskodilla. Siinäpä ne vähät kontaktini ulos olivatkin.

Olin yksin asunnossani ympärilläni vain valkeat seinät. Mutta olihan minulla puhelin. Aloin liiallisessa määrin soittamaan sillä lähinnä omaisilleni. Minulle syntyi puhelinriippuvuus heihin.

Lopulta sain omaiseni suuttumaan minulle, ja he alkoivat huomautella asiasta, ja lopulta nuorempi veljeni sanoi minulle suorat sanat: ”Tämän homman pitää loppua”.

Kuntoutuskodillakin väki huomasi yksinäisyyteni, ja he hommasivat minulle paikan vasta perustettuun palvelukotiin. Muuttopäivän lähestyessä möin taloustarvikkeeni,

huonekaluni, keittiötavarani ynnä lähes kaiken muun irtaimeni ja otin matkaan vaatteeni, televisioni, radioni, kirjoituskoneeni ja polkupyöräni ja muutin ensimmäisten joukossa palvelukotiin.

Olen nyt asunut täällä vuosikautia, enkä ole ollut enää yksin. Minulla on seuraa muista asukkaista ja hoitajista, ja jos kaipaakaan yksinäisyyttä, voin vetäytyä omiin oloihini huoneeseeni.

Yhteisissä tiloissa löydän helposti seuraa muista asukkaista ja hoitajista. Olen asunut täällä kauan, eikä minulla ole puhelinriippuvuudesta minkäänlaisia merkkejä. Eikä minulla ole mitään kiirettä täältä pois.

Markku Luukkonen
Raahen

Voimia kuntouttavalta laulukurssilta

Osallistuin Mielenterveyden keskusliiton toiminnalliselle laulukurssille elokuussa ja toimin ryhmän äänitorvena, sillä haluamme toimia uusien kurssien toteuttamiseksi. Vaikka me kukin koemme, laulamme ja puhumme omalla ainutkertaisella tavallamme, omalla äänellämme, olemme tässä asiassa samoilla linjoilla.

Tämän kesän kurssi oli meille ainutkertainen kokemus ja toivomme ensi kesäksi uutta, erilaista ainutkertaista kokemusta laulun ja musiikin parissa.

Päättäjien on usein vaikeaa valita kurssista, mikä on riittävän tärkeää määrärahoista päätettäessä, mutta toiminnallinen laulukurssi sopii sekä kuntouttavaksi että myös kulttuurikurssiksi. Molemmat ovat tärkeitä mielelle: kuntoutus ja kulttuuri.

Olen elämäni aikana puhunut paljon, käynyt terapioidessa, joten laulamalla olen löytänyt tavan kokea, purkaa sisintäni. Laulu- ja hengitystekniikan opettelu on antanut valtavasti uutta ja syventänyt laulamisen hoitavaa vaikutusta.

Ryhmäytyminen, avautuminen esiintymään ja vuorovaikutus

lauluvalintojen kautta säestäjän, ryhmän ja laulunopettajan kanssa antavat henkisesti paljon voimaa, ja laulun lisäksi kurssilla saimme aina tarpeellista vertaistukea.

Toki puhuminen on tärkeää, ja laulaminen on hyvä ja syventävä lisä, koska monelle musiikki on mukana kaikissa elämän tilanteissa: se hoitaa, lohduttaa ja virkistää.

Se, mitä täällä opimme, siirtyy elämän muille alueille. Opimme ylittämään omia esteitämme ja estojamme. Koimme myös sen, että ilman turhautumista ei tapahdu oppimista.

Opetus oli hauskaa ja monipuolista. Jokainen meistä sai myös harjoitella säestyksellä yksinlaulua ja valmista esitystä saivat muut ryhmäläiset katsoa ja kuunnella yleisönä.

Kiitämme diplomi-laulunopettaja Lauri Leinosta rikastuttavasta opetuksesta ja säestäjäamme Elina Heinosta taitavasta säestyksestä.

”Siellä kaikilla oli niin mukavaa, oi jospa oisit voinut olla mukana.”

Kurssilaisten puolesta

Siv Söderlund

Nukahtamis-, uni- ja valvelääkkeiden historiaa

Unettomuus voi ilmetä vaikeutena nukahtaa tai pysyä riittävän kauan unessa. Monilla se ilmeneekin liian varhaisena heräämisinä. Liian niukka uni aiheuttaa päiväväsymystä, vetäjämyyttä ja ärtymystä sekä voi altistaa monille sairauksille. Liian vähäinen nukkuminen voi myös arkipöytä vastaisesti aiheuttaa painonnousua.

Unettomuuden lääkehoidon ongelmana on ollut kehittää lääkkeitä, jotka edistäisivät nukahtamista, ylläpitäisivät sitä riittävän kauan, mutta eivät aiheuttaisi aamutokkuraisuutta tai muistihäiriöitä. Tällaisia lääkkeitä alettiin etsiä jo 1800-luvun puolivälissä.

Unettomuutta on jo kauan yritetty hoitaa alkoholilla. Alkoholilla saa kyllä ihmisen nukahtamaan, mutta unen laatu jää heikoksi ja nukkuja heräilee tuon tuostakin ja saattaa herätä liian aikaisin pystymättä nukahtamaan uudelleen.

Pitkäaikaisen alkoholikäytön lopettaminen voi aiheuttaa vaikeaa unettomuutta, jolloin nukahtaminen on voimakkaasta väsymyksestä huolimatta lähes mahdotonta. Alkoholilla ei siis kelpaa unilääkkeeksi.

Ihminen on jo kauan käyttänyt myös luonnonkasveja helpottamaan nukahtamista. Näistä vain valeriana eli rohtovirmajuuri on säilyttänyt asemansa länsimaissa

apteekeissa. Se ei kuitenkaan ole varsinainen lääke, vaan apteekkiin myymä rohdosvalmiste, jonka tehoa ei ole tutkittu huolellisilla lääkekokeilla. Valitettavasti sen tehokin on rajallinen ja valmiste-erät vaihtelevat liikaa.

1800-luvun alkupuolella käytettiin jopa oopiumia unilääkkeenä, mutta sen nähtiin pian olevan terveyden kannalta vahingollista. 1800-luvulla kehitettiin kaksi uutta unilääkeryhmää: kloraalihydraatti ja eräät bromin suolat.

Agatha Christien salapoliisromaaneissakin esiintyvä kloraalihydraatti oli nopeavaikutteinen nukahtamislääke, jota käytettiin myös oman aikansa ”tyrmäystippoina” ja jopa murhavälineenä. Se aiheutti herkästi pahoinvointia, oksentelua ja hengitysvaikeuksia.

Bromisuolat keksittiin 1800-luvun puolivälissä Britanniassa. Ne vaikuttivat suoraan keskushermoston kautta. Bromideja käytettiin unilääkkeinä vielä pitkälle 1900-luvullekin.

Barbituraatit keksittiin jo 1870-luvulla, mutta ne otettiin unilääkkeinä käyttöön vasta 1900-luvun alkuvuosina. Ne saavat käyttäjänsä nukahtamaan nopeasti, mutta niillä on haittavaikutuksia. Niitä saatettiin helposti ottaa liikaa ja niitä on käytetty itsemurhavälineinäkin.

Nykyisin eräitä barbituraattien johdannaisia käytetään hallitusti anestesia-aineina niiden nopean vaikutuksen takia.

1950-luvulla pyrittiin turvallisiin unilääkkeisiin

1950-luvulla kehitettiin ensimmäinen bentsodiatsepiini, joka otettiin käyttöön 1960-luvun alussa. Tämän jälkeen kehitettiin nopeassa tahdissa muita saman lääkeryhmän lääkkeitä, joista käytetyimpiä ovat olleet diatsepaami ja oksatsepaami.

Osa bentsodiatsepiineista soveltui hyvin nukahtamislääkkeiksi. Osa niistä on pitkävaikutteisia, mutta joukossa on hyvinkin lyhytvaikutteisia, joten niiden käyttöön voi liittyä yöllisiä heräämisiä ja sekavuustiloja.

Bentsodiatsepiinien havaittiin toisaalta aiheuttavan herkästi riippuvuutta ja niiden tehonkin havaittiin huononevan potilaan totuessa lääkkeeseen. Bentsodiatsepiinit aiheuttavat herkästi muistihäiriöitä ja käyttöä lopetettaessa vaikeita vieroitusoireita. Pitkävaikutteiset valmisteet aiheuttavat lisäksi päiväaikaista tokkuraisuutta. Niinpä bentsodiatsepiinien tilalle tarvittiin uudentyyppisiä nukahtamislääkkeitä.

1980-luvulla kehitettiin uusia lääkkeitä, kuten tsopikloni, joka on nykyisin yksi eniten käytetyistä nukahtamislääkkeistä. Se muistuttaa vaikutukseltaan vähän myöhemmin kehitettyjä tsolpideemiä ja tsaleplonia.

Tsopikloni on keskipitkävaikutteinen, tsaleploni erittäin lyhytvaikutteinen ja tsolpideemi niiden väliltä. Nämä uudehkot nukahtamislääkkeet aiheuttavat vain vähän haittavaikutuksia. Ne voivat toki aiheuttaa riippuvuutta, joskaan eivät yhtä voimakkaasti kuin bentsodiatsepiinit.

Nykyisin nukahtamisen nopeuttamiseksi käytetään myös väsyttäviä antihistamiineja ja masennuslääkkeitä, kuten mirtatsapiinia. Vaikean masennuksen yhteydessä ilmenevää unettomuutta voidaan lievittää myös väsyttävillä psykoosilääkkeillä.

Uusinta uutta ovat aikabiologiset unilääkkeet, melatoniini ja sen johdannaiset. Melatoniini on ihmisen luontainen unihormoni, jota käytetään etenkin lievän unettomuuden sekä aikaerorasituksen aiheuttamisen unihäiriöiden hoidossa. Melatoniinilääkkeet ovat yleensä hyvin siedettyjä.

Uusin lääke on melatoniiniin perustuva ramelteoni, jota käytetään jo Yhdysvalloissa erikoisluvalla.

Aikabiologiset lääkkeet eivät aiheuta riippuvuutta ja niiden tehokin säilyy pitkässä käytössä.

Joskus liikaunisuuskin voi olla ongelma. Tällaisissa tapauksissa puhutaan ns. valvelääkkeistä, jotka ehkäisevät päiväaikaista nukahtelua. Käytössä on mm. narkolepsiaan käytettävä modafiniili sekä ADHD:n hoidossa käytettävät amfetamiinin johdannaiset, jotka arkipöytä vastaisesti vähentävät yliaktiivisuutta.

Millainen olisi ihanteellinen nukahtamis- ja unilääke? Vaikutuksen pitäisi alkaa nopeasti ja kestä riittävän kauan. Lääke ei saisi aiheuttaa aamulla ilmeneviä oireita, kuten sekavuutta, tokkuraisuutta eikä muistihäiriöitä. Se ei saisi aiheuttaa riippuvuutta eikä sen tehon pitäisi käytössä hiipua. Lisäksi sen tulisi olla hinnaltaan edullinen.

Ihmisen biologian takia tällaista ihannelääkettä ei toistaiseksi ole käytössä, koska pitkäaikaisessa käytössä lääkkeiden sietokyky herkästi lisääntyy ja riippuvuuskin voi kehittyä. Siksi unilääkkeistä tulisi aina käyttää mahdollisimman pieninä annoksina ja lyhyitä aikoja kerrallaan.

Petri Kaipainen

Runoja

Aurinko,
ja tavallista päivää.
Muusikot jammailevat,
rakastavat ja rakastavat.

Hiljainen vanhuus
on kauneuden rauhaa.

Harmaanvalkea
pukee iäkkään miehen askelia.

Ja aurinko paistaa
tavallista päivää.

Seikku

Meressä aallot,
kivet, simpukat heinät.

Koko meren täyteys.

Elämän täyteys.

Eija

Ystävää etsimässä

Hiljainen on kotitie,
minne se kulkijaa vie.
Eteenpäin kotiovelle,
kivisille rapuille.

Oven kun avaa niin vaistoa,
tyhjyttä, pilkkopimeää.
Kuka vois käden ojentaa
ei löydy lämpöä, ei ystävää,
tuntuu et' kaikki ois turhaa.

Mut' katso ei elo ihmisen,
ole lainkaan kummallinen.
Tänään voi tuntua harmaalta,
päivä synkältä ikävältä.

Ehkäpä jo huomenna,
tapaat ihmisen luotettavan.
Kaikki elämän värit näät,
niinpä myös vaihtuu säät.

Lähde reippaasti ryhmiin mukaan,
muuten ei sinua tunne kukaan.
Juttele vapaasti rehellisesti,
tutustut ihmisiin ihmeellisesti.

Paljon voit antaa ja paljon saada,
vihaa älä mukaan kaada.
Jos vain voit olla avoin,
ystävät auttavat kaikin tavoin.

Arja

Vierivä kivi

Vierivä kivi
ei sammaloidu.
Olen saanut
sammalverhon.

Pyöritä minut liikkeelle.
Auta avutonta.
Alamäkeen minut
pistä pyörimään.

Vaikka koskee ja kolhii,
karisee sammaleet.
Matkalle masennus tippuu.
Nousee ylös elämän lippu.

Laman koit sohvalle.
Olit siellä pohjalla.
Vieri kivi ja kolise.
Puro elämän juokse ja solise.

O.P.

Syksyn silmät

Syyskuun yöllä
on siniset silmät.
Oletko nähnyt
nuo siniset silmät?
Uuteen seikkailuun kutsuvat!

Niin kuin marjat
kasvavat maasta,
mehuksi kasvavat.
Antavat voimaa uutta
maan lihavuutta.

Niin kuin jalat
sateella kastuvat.
Kostuvat kengän raosta
pisarten iloleikiksi
jalkapohjiin kuin
ikkunalaseihin.

Niin sinä palaat
arjen työstä
uupuneena ja nälkäisenä.
Ja Rakkaus kattaa pöydän,
kattaa pöydän hymyillen.

Silloin sinäkin näet
syksyn siniset silmät
tummenevassa illassa.
Pisarat ikkunalaseissa
ja rakkauden,
joka hymyilee.

Oi, hymyilee...

Paula

Kotiinpaluu

Sininen on silmiesi väri.
Sininen on valo iltalyhtyjen.
On vuosi -87, ja aurinko painuu mailleen.
Kotiinpaluu,
otan tyttöni mukaan suurkaupunkiin.

Perillä ennen 22.00.
Erotan kuppilan verhot toisistaan,
väreiltään.
Nainen vierisestä pöydästä tarjoaa savukkeen,
ikkunoissa on neitseellistä lumovoimaa.
Nainen tarjoaa toisen savukkeen...
Kotiinpaluu?

Ei vielä, juodaan vielä maljat.
Nainen nostaa polven, syntinen?
Syntinen on iltasi, pieni lapsi.
Joskus heittelit kiviä tuossa ulkosalla.
Kotiinpaluu? Nainen tivaa...

Aamu, aseman lähiön vastapäätä,
kerrostalossa sänky.
Nainen tuo kahvia tai teetä.
En oikein erota.
Ovikello soi...
Kotiinpaluu... Tivaa nainen.

Aurinko kurkkaa bussin ikkunoista
ja sunhan piti lähteä.
Etkö kestä, että riideltäisiin?

Kaupungin tornikello lyö kahtatoista,
ja tänään on vasta lauantai.

Marko Reiman

Lapsuuteni joulukuusi

Lumi narisee kenkien alla.
Menemme hakemaan joulukuusta
isän kanssa.

Valitsemme vihreän, tuuhean kuusen.
Sitten kotiin ja kuusi kuusenjalkaan.

Äiti on laittanut herkullista ruokaa,
joka tuoksuu joululta.

Me lapset koristelemme joulukuusen:
hopealangat ja siniristiliput.
Isä laittaa tähden ja kynttilät.

Käymme syömään jouluateriaa.
Isä sytyttää kynttilät.

Ilta hämärtää ja kynttilät valaisevat tupaa.
Steariini tuoksuu yhdessä kuusen kanssa.

Valo hohtaa pimeässä naapuriin asti.

Merja

Uusia julkaisuja

Mieli ja keho sairastavat

Miltä tuntuu, kun mieli ja keho sairastavat? Tiina Martikainen on kirjoittanut dokumenttiromaantin masennuksesta, yleisestä ahdistuneisuushäiriöstä ja kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä.

"Aamut ovat raskasta tunkeutumista näkymättömän verhon läpi kohti hereillä oloa.

Osastolle tulo tuntuu vaikeammalta, kun viikonloppu on mennyt hyvin. Vielä jonkin aikaa sitten olin ahdistunut kotiin mennessä ja helpottunut sairaalaan tullessa."

Tiina Martikainen on koulutukseltaan tradenomi ja kauppaoppilaitoksen opettaja. Hän on työskennellyt hallinto- ja opetustehtävissä. Nykyään hän on työkyvyttömyyseläkkeellä.



Tiina Martikainen, Miksi en osaa vain olla?
Ovh. 27 euroa. Sidottu (kovakantinen) 10/2011.
Kirjaa on saatavana:
Tekijältä: sähköposti
tmm@dnainternet.net, puh. 045 633 5643,
www.tiinamartikainen.net
Kustantajalta: sähköposti
arto.pietila@kustannushd.fi, puh. 050 363 9195,
www.kustannushd.fi

Pessimistejäkin tarvitaan

Pessimistejä pidetään yleensä ikävinä ihmisinä, jotka tyrmäävät kaikkien ideat ja aiheuttavat vain mielihäiriötä. Satu Kasken ja Vesa Nevalaisen kirjassa Pessimisti ei pety puolustetaan pessimistejä. Maailma tarvitsee pessimistejä yhtä paljon kuin optimistejäkin.

Pessimisti ampuu alas mahdottomat ideat ja auttaa asettamaan asiat oikeisiin mittasuhteisiin niin ystäväpiirissä kuin työelämässäkin. Optimistinkin meistä olisi hyvä tuntea edes yksi pessimisti.

Yhtiöpessimismi on järjetöntä, mutta niin on liiallinen optimistisuuskin.

Puolityhjä on puolityhjä, työntölla ei rikastu ja onni ei vain potkaise jokaista. Siksi onkin tärkeää nauttia hyvistä hetkistä. Niin tekee pessimisti. Hän jos kuka tietää, että kaikki hyvä loppuu aikanaan.

Optimistikin voi oppia pessimisteiltä, ja kaikki voivat hyötyä hitusesta pessimismistä. Lopulta



pessimisti on kuitenkin aina oikeassa.

Satu Kaski ja Vesa Nevalainen, Pessimisti ei pety – Eli miksi elämässä ei aina kannata odottaa liikoja

Kirjapaja, ovh. 31,90 euroa

Suomen skitsofreniayhdistys ry



Puhelin 041 706 0972
pyrkii vastaamaan
tiistaina ja torstaina kello
18.00–19.00.

Puhelinnumero on tarkoitettu lähinnä jäsenten ilmoittautumisia, yhdistyksen tiedotustointia ja uusien jäsenien liittymisilmoituksia varten.

Jäsenmaksu 10 e.
Kannatusjäsenmaksu 50 e.

suomenskitsofreniayhdistysry@gmail.com

www.skitsofreniayhdistys.fi

Arvostelut

Vastaiskuja inhimillisen elämän puolesta

Kasvatustieteen professori Kari Uusikylän kirja on vastaisku kovia arvoja ja pehmoisia puheita vastaan. Uusikylä käsittelee hauskasti ja tarkkanäköisesti kasvatukseen, koulutukseen, yhteiskuntaan ja ihmiseloon liittyviä aiheita. Teoksessa pohditaan viisautta, onnellisuutta ja hyvää elämän reseptiä.

Uusikylän maailma on sellainen, jossa heikkolahjainen lapsi, älykäs monilahjakkuus, hauras vanhus ja kansainvälisesti menestynyt tutkija ovat yhtä arvokkaita ihmisiä.

Kirjassa kritisoidaan asioita kovinkin sanoin, mm. Jokelan ja Kauhajoen koulusurmien osalta. Koska päästään syyllistämisen sijasta pohtimaan asioihin johtavia syitä? Olivatko tehdyt toimenpiteet suhteessa tapahtuneisiin tekoihin ikään

kuin pisara meressä?

Uusikylän teesit ovat rohkeaa toimintaa sivistyksen ja ihmisyyden puolesta. Hän pohtii polarisaatioilmiötä, joka jakaa ihmiset entistä selvemmin rikkaisiin ja köyhiin. Hätähuuto on vanhuksen soitto kotoa: "Miksi minut on hylätty tänne?"

Darwinistinen ihmiskäsitys tekee ihmisestä uuden ihmisen, kilpailukykyisen voittajan. Samalla haetaan uutta Suomi-brändiä, jossa mm. filosofi Pekka Himanen kiertää maailmaa kirkastaakseen Suomea. Haetaan huippuvuosisaita mm. presidentti Sarkozyn johtamaan Eurooppa-työryhmään.

Kuka on se oikea?

Uusikylä peräänkuuluttaa hoitotyön inhimillisyyden katoamista. Samoin alkoholi-ongelma kohtaa 300 000 suurkuluttajaa eli juoppoa Suomessa. Uusikylä vertaa kauhuja

Auswitch-Birkenaun -keskitysleiriin, jolle saatiin massojen mykkä tuki katastrofaalisin seurauksin.

Jokelan surmaaja on yhtäältä paholainen ja toisaalta mielisairas, kiusattu ja onneton. Jokelan valossa Kauhajoen draama oli ennakoitavissa, mutta tapahtumat tulivat liian äkkiä ja arvaamatta.

Uusi yliopisto on kytköksissä liike-elämään, joka tuottaa käskeviä ja narsistisia johtajia. Kouluvienti on riskibusiness, jota Uusikylä kritisoi tuntuvasti. Yliopistojen työpaikkakiusaaminen on merkittävä häiriö, johon tulisi puuttua entistä vakavammalla otteella.

Tosi mies ei käytä parfyymiä

Uusikylä käsittelee aurinkokuningas Juhani Tammisen teesejä: epäitsekkyys, välittäminen ja myötätunto. Niissä on sanomaa jokaiselle suomalaiselle. Uusikylä

puuttuu kalliisiin valiokuntamatkoihin, joissa hinta-laatusuhde on usein kaukana todellisuudesta.

Myös Jari Sarasvuo saa osansa sanoisinko neutraalilla tavalla. Papit tavallisina ihmisinä on yksi pohdinnan alue. Myös kansleri Risto "Rääväsuu" Pelkonen ja muut näkijät saavat siivunsa.

"Tervetuloa Vaasaan?" saa alkunsa siitä, kun Uusikylästä tulee kotikaupunkinsa paluumuuttaja v. 2010. Tunnelma on kuin poroeroituksessa. Halutaanko Vaasaan vain tietynlaisia muuttajia? Uusikylä puuttuu rajojen hakemiseen. Miksi rikas haluaa kerjätä?

Onni löytyy läheltä

Mielekäs työ ja hyvät ihmissuhteet ratkaisevat paljon. Seniorikansalaisia tulisi huomioida entistä enemmän. Tulisi pyrkiä hyvään elämään. Puhutaan paljon ikäpolitiikoista, joista ulkomainen esimerkki lienee

"ikäloppu" Berlusconi.

"Mene kiireesti hälyn ja kiireen keskelle ja muista mikä rauha kätkeytyy hiljaisuuteen. Jäljet häviävät, mutta muistot pysyvät."

Uusikylän kirja on erillisiä kertomuksia elämästä. Kirjalla on kytkös nykypäivään ja -elämään. Kirja edustaa laajaa kontekstia. Uusikylän kirjaa voi suositella lämpimästi moneen eri käyttöön ja monenlaisille lukijoille.

Unto Vaskuu

Kari Uusikylä, Vastaiskuja, Inhimillisen elämän puolesta, PS-kustannus Oy, Bookwell Oy, Juva 2010

Arvostelut

Muutoksen paineissa

Nelli Hietalan vuonna 2009 julkaistua (Nemo) esikoiskirjaa 39 astetta luoteeseen voidaan pitää puhtaasti taidekirjana. Se kertoo parikymppisistä Mikosta ja Nerinestä sekä siinä sivussa Mikon veljestä Eelistä ja heidän elämästään tuntemattomassa merenrantakylässä. Tarinassa on absurdeja piirteitä. Se tuo mieleen alun kuuluisan Nobel-kirjailijan Gabriel García Márquezin teoksesta Sadan vuoden yksinäisyys (1967). Jotain samaa näissä tyyliissä on.

Pysähtyneisyydessä Mikon isän leipomossa on meille kaikille jotain jollain tapaa tuttua. Suurten ikäluokkien sekä nykyisten viisikymppisten sukupolvi tottui vakituisen työpaikkaan ja nuorena perustettuun perheeseen. Me lapset saimme perjantaisin viiden markan viikkorahan ja seuraavana päivänä vuorossa oli lauantai-sauna. Tuo oli sitä johtamisoppaiden

ja muutosoppaiden mukaista hitaan kehityksen aikakautta, jonka jälkeen kaikki alkoi vyöryä nopeammin.

Nerinen äiti edustaa tätä alati muutoksessa ja vaihtuvissa tilanteissa elävää nykyaikaa. Mikokin kaipaa sitä. Nerine taas on niin tottunut muutokseen, että kaipaa pysyvyyttä. Se on hänelle tulevaisuutta. Mikä sitten sai meidät vaihtamaan hitaan ajan nopeampaan ja sitten taas kaipaamaan menneeseen? Tuo on mielestäni Hietalan teoksen avainkysymys. Miten vauhti ja muutokset oikeastaan muodostuvat? Olisiko Hietalalla meille tämän perustavaa laatua olevan elämänteeman ratkaisulle jotain annettavaa?

Juna on se, joka liikkuu tuon merenrantakylän ohi joka päivä. Se lähinnä tuo tullessaan uutta, mutta harvemmin vie mennessään mitään maata mullistavaa. Lopulta Miko hyppää tuohon junaan. Nerinen äiti hyppää veneeseen ja löytää paikan hylätystä majakasta, jonne on kahdenkymmenen kilometrin matka.

Kalastajat vain pyörähtävät merellä, mutta palaavat aina illaksi kotiin. Se aika on jo mennyt, jolloin yhteisvoimin jokainen seitsemän vuotta täyttänyt poika osallistui saaliin pyyntiin. Nerine tietää, että Mikon täytyy mennä. Miko ei sen sijaan sydämessään ymmärrä Nerinen tarvetta pysyä paikallaan. Miten sellaisesta voi luopua, mitä ei ole vielä omistanutkaan? Ärsynnyn Mikon ymmärtämättömyydelle. Kahden ihmisen eroavaisuus on lopulta se, joka saa miettimään.

Kati Hietaniemi

Nelli Hietala, 39 astetta luoteeseen
Kustannusyhtiö Nemo, 2009
180 s.Ovh 22 e



Avoimet ovet Empussa 23.11.2011

Kutsu yhteistyökumppaneille

Tervetuloa EMPUN avoimien ovien päivään 23.11.2011 klo 13-15, Kalaonnettie 8.

Esittelykierrokset alkavat klo 13.00, 13.20, 13.40, 14.00, 14.20 ja 14.40. Tervetuloa tutustumaan toimintaamme ja henkilökuntaamme!

EMPPU tarjoaa espoolaisille aikuisille apua ja hoitoa masennukseen ja päihdeongelmiin. Empussa voi osallistua kaikille avoimiin ryhmiin, käydä vastaanotolla tai saada muuta avo- tai laitosvieroitusta.



www.espool.fi/emppu



Kaipaako seura lenkille, juttukaveria, kirjeystävää tai jopa elämäkumppania?

Revanssin ystäväpalstalta voit löytää elämäsi kaipaamasi ihmisen.

ILMOITTAJA

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

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

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

ILMOITUKSEEN VASTAAJA

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



KUVA: KAISA KARHU

41. Kankaanpääläinen raitis poikamies etsii naisseuraa. Käytän muutamia lääkkeitä, mutta en alkoholia enkä tupakoi. Pystyn laittamaan ruokaa ja olemaan apuna. Minulla ei ole autoa. Toivoisin, että olet rehellinen. Voisit asua Helsingissä tai Satakunnassa. Jos muutat asumaan kanssani, maksan puolet kuluista. Minulla on Kankaanpäässä pieni vuokratyö. Harrastan liikuntaa. 41/Niilo

42. Hei sinä 40 – 50-vuotias nainen. Olen 50-vuotias kuntoutujamies. Etsin sinusta ystävää tai vaikka enemmänkin. En käytä alkoholia, mutta tupakoin. Olen Pohjois-Suomesta. 42/Härkä

43. Hei sinä vapaa mies! Olen 35-vuotias yo-merkonomi-nainen. Harrastan taiteita, kirjallisuutta, kieliä ja käsitöitä. (Historia on lähellä sydäntäni.) Olen sairastanut paniikkihäiriötä. Etsin sekä ystävää että elämäkumppania. Ei alkoholia/tupakoiva, saa olla lapsia. 43/Auringonkukka

44. Saat olla 24 – 29-vuotias (vapaa). Olen 24-vuotias tumma, pitkä, 70 kg, silmät ruskeat. Haen tositarkoituksella naista, joka viihtyy maalla luonnossa. Eläimet ovat in. Musiikki, tanssi ja kalastus. En juo enkä tupakoi. Toivon rehellistä ja uskollista. Ulkonäkö ei tärkein. Tasapainoinen eikä pahoja mielenterveysongelmia. Toivon pikaisia yhtey-

denottoja ja soittoja. 44/Nallekarhu

45. Olen 61-vuotias tumma, vihreäilmäinen, 158 cm 80 kg, pyöreähkö nainen (leski). Asun 24-vuotiaan poikani kanssa. Hän kuuluu pakettiin. Yksinhuoltajaisätkin käy. En juo enkä tupakoi. Toivon samaa kumppanilta. Luonto, kalastus, eläimet, ulkoilu, musiikki, tanssilavat, rauhalliset koti-illat. Olen kiilti ja lämmin ihminen. Toivoisin 61 – 65-vuotiaita reiluja, helliä, uskollisia, tasapainoisia, tositarkoituksella (vapaita), tavallisia Suomen miehiä. Odotan soittoja ja kirjeitä. 45/Luomuneito

46. Olen raitis 38-vuotias mt-kuntoutujamies Satakunnasta. En ole vielä löytänyt sinua. Olet raitis, pieni ja siro 28 – 38-vuotias mt-kuntoutujanainen. Etsin sinusta elämäkumppania, en seikkailijaa. Olet vapaa, et kenenkään oma. Olet liikkeellä tositarkoituksella alueena koko maa. 46/Lonely Rider

47. Etsin n. 37 – 50-vuotiasta miestä ystäväksi tai kumppaniksi, joka on lapseton, rehellinen, ehkä yksinäinenkin mt-kuntoutuja tai ainakin ymmärtää näitä asioita eikä olisi alkoholiongelmaa ym. Itse olen 39-vuotias, tumma, nätti mt-kuntoutujanainen 09 al. Olen erittäin eläinrakas. Lapsia ei ole. Toivottavasti vastaat pian. Ei seikkailijoille. 47/Mixu

48. Hei! Olen näkövammaisen 24-vuotias nainen Tampereelta. Etsin samalta seudulta 20 – 40-vuotiasta miestä parisuhteeseen. Ota yhteyttä mieluiten soittaen, puh.041-7189294. 48/Saltsburi

49. Löytyisikö täältä ystävää 42-vuotiaalle naiselle? Asun Tampereella. Voisi jutella, käydä kahvilla yms. 49/Syysihminen

410. Juuri sinä mies, joka haaveilet, että toiveesi toteutuu. Haaveillaan ja toteutetaan toiveet yhdessä. Olen 53-vuotias leskirouva Pohjois-Savosta. Harrastan liikuntaa, musiikkia ja mielelläni laitan ruokia. Jos kiinnostaa, niin otapa yhteyttä. 410/Levoton Tuhkimo

411. Olen 50-vuotias, uskova nainen pääkaupunkiseudulta. Etsin uskonystäviä rukoukseen, kokouksissakäyntiin yms. Jumalan avulla. 411/Siunattu ystävyys

412. 60-vuotias uskovainen, haavoille lyöty, aluksi leskeytynyt ja sitten eronnut mies, joka ei polta eikä juo ja joka etsii jumalan johdattamaa ystävää. Siunausta teille kaikille. 412/Jumalan johdatus

413. Yksinäinen 45-vuotias nainen Pohjois-Savosta, psyykkisistä syistä työkyvyttömyyseläkkeellä oleva, haluaisi ystäväkseen 45 – 55-vuotiaan miehen, joka on savuton ja alkoton. 413/Useasti särkynyt

414. Stop nainen 49 – 60-v. Etsin Hamina – Kouvola-alueelta, miksei muualtakin Etelä-Suomesta ystävää, jolle ystävyys on seksiä tärkeämpi asia elämässä. Tavallinen mielenterveyseläkkeellä oleva vapaa ja nuorekas 55-vuotias mies etsii tositarkoituksella naista. Nainen, joka tunnet itsesi, vastaa kuvan kera. 414/Rehellinen ystävyys on valttia

415. Hei! Olen 38-vuotias mies, eläkkeellä mt-syistä. Etsin sinua noin 35 – 45-vuotias nainen kirjeystäväksi. Olethan vapaa ja lapseton. 415/Syystuuli

416. Hei! Olen 60-vuotias, eronnut 2 lapsen äiti ja minulla on myös 2 lapsenlasta: 5- ja 3-vuotiaat pojat. Etsin vain kirjeystäviä ympäri Suomen. Jos loksahda kohdilleni, niin miksei myös va-

kavampaakin seurustelua. Olen ollut työelämässä 20 vuotta ja nyt eläkkeellä oleva mielenterveyskuntoutuja. 416/Pike

417. Olen 60-vuotias yksinäinen, akateemisesti koulutautunut nainen. Olen raitis ja tietysti rehellinen. Minulla on diabetes ja lievä liikuntarajoite. Haluaisin keskustelu- harrastus- tai ainakin kirjeseuraa ymmärtäväisestä, ehkä ulospäin suuntautuneesta, joka ei tarvitse päihteitä. Harrastan tietokirjallisuutta (erityisesti historiaa), kaunokirjallisuutta (varsinkin runoutta), sanaristikoita, kieliä ja joskus matkailua (ei kaukomaihin). En ole liikunnallinen. 417/Talven tuiskut Pirkanmaa

418. 58-vuotias leskivaimo, jolla on hyvät suositukset taloudenhoitajana, etsii lähetyssaarnaajana toimivaa miestä. Minulla on aikuinen, hyvin menestyvä poika. Hän osaa venäjää, viroa, saksaa, ranskaa, englantia ja ruotsin alkeita. Sinulla saisi olla auto. Lapsi ei ole esteenä. Koulutukseni on keski- ja emäntäkoulu. Olen hoitanut 3 vuotta häkkikanalassa munituskanoja. Harrastan sauvakävelyä, sukien kutomista ja muita käsitöitä. Saisit olla 03-alueelta tai Sastamalasta. 419/Joululahjaksi isä

419. Olen 69-vuotias, 176 cm pitkä ja painan noin 63kg. Olen vaa- lea, parta myös. Luen tietokirjallisuutta, kirjasto on lähellä. Käyn lenkillä ja teen tekstiilitaidetta, katselen TV + radio. Pidän musiikista, Blues, Soull ja Fank iskee minuun. Toivoisin että sinä olisit 60-70 –vuotias, hoikka ja pystyt keskustelemaan aiheesta kuin aiheesta. Älyllinen elementti on minulle hyvin tärkeä ja että olet ihminen ihmiselle. Soittele! Puh. 050 302 1104. 419/Ystävä



KUVA: KAISA KARHU

RAY:n rahoittamat sopeutumisvalmennuskurssit vuonna 2012

HUOM! Alustavia tietoja, muutokset mahdollisia.

Alueelliset internaattikurssit:

Keinoja omaan kuntoutumiseen -kurssi, Helsingin aluekeskus

1. osa 26.11.-1.12.2012, Kaisankoti, Espoo
2.osa vuonna 2013
Hakuaika päättyy 19.10.2012

+65-ikäihmisten kurssi, Helsingin aluekeskus

1.osa 12.-17.11.2012, Kaisankoti, Espoo
2. osa vuonna 2013
Hakuaika päättyy 12.10.2012

Keinoja omaan kuntoutumiseen -kurssi, Kuopion aluekeskus

30.4.-5.5.2012, Vuokattisport, Vuokatti, 2. osa syksyllä 2012
Hakuaika päättyy 30.3.2012

Keinoja omaan kuntoutumiseen -kurssi, Kuopion aluekeskus

8.-13.10.2012, Kylpylähotelli Summassaari, Saarijärvi, 2.osa vuonna 2013
Hakuaika päättyy 7.9.2012

Keinoja omaan kuntoutumiseen -kurssi, Kuopion aluekeskus

26.11.-1.12.2012, Kylpylä Kivitippu, Lappajärvi, 2.osa vuonna 2013
Hakuaika päättyy 26.10.2012

+65-ikäihmisten kurssi, Kuopion aluekeskus

20.-25.8.2012, Kylpylä Kivitippu, Lappajärvi
Hakuaika päättyy 21.6.2012

Liikunnallinen kurssi, Rovaniemen aluekeskus

3.-8.9.2012, Santasport
Hakuaika päättyy 10.8.2012

Keinoja omaan kuntoutumiseen -kurssi, Turun aluekeskus

1.osa 16.-20.4.2012, Kylpylä Kivitippu
Hakuaika päättyy 16.3.2012

Alueelliset päiväkurssit:

Keinoja omaan kuntoutumiseen -päiväkurssi, Helsinki

1.osa 12.-16.3.2012, Ratakatu 9
2.osa 3.-7.9.2012, Ratakatu 9
Hakuaika päättyy 17.2.2012

Keinoja omaan kuntoutumiseen -päiväkurssi, Helsinki

1.osa 15.-19.10.2012, Ratakatu 9, Helsinki
Hakuaika päättyy 14.9.2012

Päiväkurssi perheille, Oulu

13.-17.2.2012, Hyvän Mielen Talo, 2.osa 26.-28.4.2012, paikka avoin
Hakuaika päättyy 13.1.2012

Omat polut -yhteistyökurssi YTHS:n ja RAMK:n kanssa, työkirjakurssi, Rovaniemi

10.4.-10.5.2012, Rovaniemen aluekeskus
Hakuaika päättyy 9.3.2012

Keinoja omaan kuntoutumiseen -päiväkurssi, Turku

23.-27.4.2012, Turun Propelli
Hakuaika päättyy 23.3.2012

Keinoja omaan kuntoutumiseen -päiväkurssi, Pori

12.-16.3.2012, paikka avoin
Hakuaika päättyy 10.2.2012

Valtakunnalliset kurssit:

Syventävä kurssi

21.-28.5.2012, Saarenmaa, Viro
Hakuaika päättyy 13.4.2012

Perhekurssit

Perhekurssit ovat valtakunnallisia kursseja, jotka on tarkoitettu perheille ja pariskunnille, joilla toisella on mielenterveysongelmia.

Perhekurssi

kaksiosainen sopeutumisvalmennuskurssi lapsiperheille, joissa vanhemmalla on mielenterveyden häiriö
1. osa 30.7. – 4.8.2012 (paikka avoin)
2. osa vuonna 2013

Parikurssi

kaksiosainen sopeutumisvalmennuskurssi pariskunnille, joissa toisella on mielenterveyden häiriö
1. osa 26. – 30.3.2012 Helsinki
2. osa 8. – 12.10.2012

Syventävä parikurssi

syventävä kurssi pariskunnille, jotka ovat aikaisemmin käyneet Mielenterveyden keskusliiton järjestämän pari- tai perhekurssin
14. – 14.9.2012 (paikka avoin)

HAKEMINEN

Kurssille haetaan Mielenterveyden keskusliiton hakulomakkeella (www.mtkl.fi). Hakemuksia saa myös tietopalvelu Propellista p. 0203 91920. Hakemukseen liitetään oman lääkärin, terapeutin tai omahoitajan suositus, josta käy ilmi perustelut kurssin tarpeelle.

Kurssit ovat Raha-automaattiyhdistyksen rahoittamia ja kurssilaisille maksuttomia. Kela korvaa matkakustannuksista jälkikäteen omavastuun ylittävän osan (9,25 euroa / suunta) halvimman kulkuneuvon tariffin mukaan, mikäli hakemuksen liitteenä on lääkärin allekirjoittama A-,B-,C-,D- todistus tai lääkärin allekirjoittama vapaamuotoinen lausunto, josta käy ilmi perustelut kuntoutuksen tarpeelle.

Hakemus postitetaan osoitteeseen:

Mielenterveyden keskusliitto
Kuntoutus
Ratakatu 9
00120 HELSINKI

Lisätietoja: kuntoutussuunnittelija Jonna Siikamäki p. 040 594 8358, jonna.siikamaki@mtkl.fi, Tietopalvelu Propelli, p. 0203 91920. Katso päivitettyt kurssitiedot osoitteesta www.mtkl.fi > Koulutus- ja tapahtumakalenteri > Kuntoutuskurssit



Mielenterveyden keskusliitto

Raha-automaattiyhdistyksen perustehtävä on kerätä raha-automaatti- ja kasinopelitoiminnalla varoja suomalaisten hyvinvoinnin edistämiseksi.

RAY:n liikevoitto käytetään terveyden ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistämiseen. Avustukset jaetaan vuosittain sosiaali- ja terveysalan järjestöille hakemusten perusteella. Hakijoita kohdellaan tasapuolisesti ja yhdenvertaisesti. Avustusten jakoa ohjaavat RAY:n hallituksen laatimat linjaukset ja sosiaali- ja terveysministeriön kanssa tehty tulossopimus. Vuosittain avustuksia saa noin 900 järjestöä.



Mielenterveyden keskusliiton Kulttuuripäivät ja yleisurheilukisat Ylivieskassa 24.–26.8.2012

Tule nauttimaan täysin siemauksin kehon ja mielen ravintoa!

Työpajoja, tanssia, musiikkia, kuvataidetta, liikuntaa,
hauskoja oheislajeja, kilpailuja, maittavaa ruokaa,
hyviä ystäviä, uusia tuttavuuksia, vertaistukea...

Ohjelma julkaistaan seuraavassa Revanssissa
ja liiton nettisivuilla www.mtkl.fi



Mielenterveyden
keskusliitto

**Käytä
hyväksesi
jäsenetusi!**

Mielenterveyden
keskusliiton
jäsenenä saat
KäsiKädessä
-lehden puoleen
hintaan.



Mielenterveyden
keskusliitto

KäsiKädessä

HYVÄN MIELEN HYÖTYLEHTI

Hyvä jäsen,

KäsiKädessä-lehti kertoo mielenterveydestä,
jaksamisesta ja välittämisestä.

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

Antoisia lukuhetkiä!



Vastaan-
ottaja
maksaa
posti-
maksun

Tilaan KäsiKädessä-lehden

___ vuodeksi 30 e / 6 numeroa Mielenterveyden keskusliiton jäsenille, (muut 66 e)

___ kestona 30 e / vuosi Mielenterveyden keskusliiton jäsenille, (muut 48 e)

Tilauksen maksaja: _____

Katuosoite: _____

Postinumero ja -toimipaikka : _____

Puhelinnumero: _____

Jäsenyhdistys: _____

KäsiKädessä-lehti

Tunnus 5000901

00003 VASTAUSLÄHETYS