

RÄTINKI

1/2013 HENKISEN HYVINVOINNIN LEHTI



Teema:

Välittäminen

Psykiatrista kuntoutusta ja asumispalvelua

HOITOKOTI ONNELA

Tutjuntie 179 A, 83160 Tutjunniemi
p. 020 7430 320 ja 0400 252 549
toimisto@hoitokotionnela.fi



Huoneistokeskus

SINUN UNELMASI ON MEIDÄN TYÖTÄMME

TORIKATU 23 E | 80100 Joensuu, puh. 020 780 2740

Vähimmäispääkkö 3 000 euroa + alv. 23 % = 3 690 €. Valtuutuskäytösmerkki HEIATM 2,75 % veloitamatta
Hinnasta + alv. 23 % (= 3,98 %) = asiakirjatulot.

Hoitokoti
EERIKA

www.hoitokotieerika.fi | puh. 0440230622

Kiinteistöhuollot ja remontit

Anna asiiasi luotettavan kiinteistöhuollon kourin!

Joen Eko Tiimi Ky

puh. 0500 676 471

Leväniemen toimintakeskus

Tuettua ja tehostettua asumispalvelua vammaisille.

Leväniementie 17, 79810 Karvionkanava
+358 17 5599 200
levaniemi@levaniemi.net

www.levaniemi.net

Leväniemi

Tuotamme laadukkaasti ammattitaidolla

mielenterveyskuntoutujille

- asumispalveluita
- päivätoimintaa
- ryhmätoimintaa
- psykiatrisen sairaanhoitajan vastaanottoa

työyhteisöille

- koulutusta
- työnohjausta



Ota yhteyttä puh. 050 4444 250 (ark. 8-16)

www.kuntoutumisjapaivakeskus.com

www.hyvarila.com

HYVÄRILÄN MATKAILUKESKUS



MONIPUOLINEN MAJOITUSPAIKKA

- Leirintäalue
- Retkeilymaja
- Kartanohotelli

KARTANON NOUTOPOYTÄ

- Maittava noutopöytä päivittäin

AKTIVITEETTEJA

- Golfkenttä
- Kiipeily
- Jousiammunta
- Melonta

...ja paljon muuta lomatekemistä, kysy lisää!



HYVÄRILÄ

MATKAILU- JA RUOHTOKESKUS

LOMATIE 12 FI-75500 NURMES • p. 0207 466 780

www.hyvarila.com



Joensuun OMT - fysioterapia

Rantakatu 26

80100 JOENSUU

Puh. (013) 220 430

KAVERIA EI JÄTETÄ

Sanonta on tuttu sotavuosilta, jolloin kaverista huolehtiminen oli sananmukaisesti elämän ja kuoleman kysymys. Myös rauhan aikana ihminen tarvitsee kaveria, joka välittää siitä, mikä on minulle tärkeää ja merkityksellistä. Lehden teemana ”välittäminen” voi merkitä myös tiedon välittämistä. Omakohtaisen kokemuksen ja tiedon välittämistä kutsutaan vertaistueksi. Vertaistuen vahvistamalla ihmisellä on parhaimmillaan voimia kohdata myös toisenlaisia kokemuksia ja ajatuksia.

Ihmisen, joka vapaaehtoisena tai työkseen välittää hyvää mieltä ja edistää kanssaihmistensä henkistä hyvinvointia, tulisi olla itse sinut itsensä kanssa. Edesmennyt teologi ja sosiaalietiikan dosentti Martti Lindqvist totesi minulle kerran, että pahimmat teot voivat olla ”hyvien ihmisten” tekemiä. Siksi meillä, jotka koemme tekevämme hyvää, on suuri vastuu omista motiiveistamme ja tarkoituseristämme.

Hyvän tekemiseen voi myös väsyä, tekee sitä vapaaehtoisena tai ammatillisena. Henkinen kuormitus, muutokset työssä, tuen puute ja työyhteisön ongelmat vievät voimia. Työsuojelupiirin mukaan yrityksissä työnteon puitteet ja periaatteet alkavat olla kunnossa, ongelmat painottuvat julkisen sektorin ja järjestöjen puolelle. Vastuu hyvästä työilmapiiristä kuuluu yhtä lailla myös luottamushenkilöille sekä yhdistyksissä että kunnissa. Siirrämme eteenpäin sitä hyvää, jonka olemme elämässämme kohdanneet, vai toistamme osaksemme tullutta huonoa kohtelua?

Tähän lehteen on koottu juttuja, mietteitä, runoja, järjestöjen kuulumisia, kokemukseräistä tietoa, asiantuntijoiden ja ammattilaisten näkemyksiä. Tavoitteena on tarjota ajatuksia herättävä kurkistus niiden ihmisten maailmaan, jotka välittävät muista ihmisistä ja antaa ääni myös niille, joista on välitetty ja jotka ovat saaneet tarvitessaan tukea.

Toivotan henkistä hyvinvointia ja vilpittömpää huolenpitoa kanssaihmisistä, ei jätetä ketään tuleen makaamaan.

MARJA TIITTANEN, PÄÄTOIMITTAJA

Toimituskunta ja työryhmä

Marja Tiittanen
päätoimittaja
Puh. 050 598 3290

Jyrki Leppä
toimitussihteeri
Kotikartanoyhdistys ry

Petri Kokko
työryhmän puheenjohtaja
Välke ry

Kaija Sirviö
työryhmän sihteeri
Välke ry

Marko Haakana
Soroppi ry

Marjatta Heikkilä
Kotikartanoyhdistys ry

Anne Ilmakari-Hämäläinen
Raimo Ruttonen
Itäinen tiimi ry

Vuokko Juurisoja

Marleena Laakso
Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry

Katja Pesonen
Omaisat mielenterveyden tukena Pohjois-Karjalan yhdistys ry

Jani Torvinen
Kati Vallius
Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry

Henkinen hyvinvointi kuuluu jokaiselle

Rätinki on Pohjois-Karjalan ja sen reuna-alueiden mielenterveysyhdistysten ja henkistä hyvinvointia edistävien kansalaisjärjestöjen lehti. Lehden sivut ovat avoinna kansalaiskeskustelulle ja asiantuntijoille. Rätinki tuo esille ajankohtaisia, tärkeitä henkiseen hyvinvointiin liittyviä näkökulmia. Lehti tehdään osittain vapaaehtoistyönä ja ilmoittajien tuella eikä tavoittele voittoa.



www.ratinki.net
toimitus@ratinki.net

Kansikuva:

Tea Palmros / Pohjois-karjalan ammattiopisto Outokumpu

Ulkoasu ja taitto:

Santtu Martikainen, Jasmin Sippola, Iiro Järveläinen, Noora Parviainen / Pohjois-karjalan ammattiopisto Outokumpu

Paino:

PunaMusta Oy

Tukihenkilökoulutus



Perusjakso pe 15.2.2013 klo. 16:30-20:30
ja la 16.2.2013 klo. 8:45-15:00

Syventävä jakso pe 1.3.2013 klo. 16:30-20:30
ja la 2.3.2013 klo. 8:45-15:00

Viimeinen ilmoittautuminen:
ti 5.2.2013 klo. 16:00 mennessä

Perusjakso pe 5.4.2013 klo. 16:30-20:30
ja la 6.4.2013 8:45-15:00

Syventävä jakso pe 19.4.2013 klo.
16:30-20:30 ja la 20.4.2013 klo. 8:45-15:00

Viimeinen ilmoittautuminen:
ti 26.3.2013 klo. 16:00 mennessä

Kurssi paikka:
Kotikartano, Kartanotie 9, 80230 Joensuu

Ilmoittautuminen ja lisätietoja: Teija Sivonen,
p. 043-2180818 tai sähköpostilla
teija.sivonen@kotikartanoyhdistys.fi

Tukihenkilökoulutus antaa perustietoa vapaaehtois- ja tukihenkilötoiminnasta, sekä valmiuksia erilaisissa elämäntilanteissa olevien ihmisten kohtaamiseen ja tukemiseen. Jos tunnet halua toimia lapsen, nuoren, ikäihmisen, mielenterveyskuntoutujan, päihdeongelmaisen tai muuten vaikeassa elämäntilanteessa olevan henkilön tukena, tämä koulutus on juuri sinua varten.

Sinulla ei tarvitse olla ennako-osaamista tai valmiiksi valittua suuntausta, kiinnostus tukihenkilötoimintaa kohtaan riittää. Syventävän jakson jälkeen koulutuksesta saa todistuksen.

Koulutus on osallistujille maksuton ja sisältää päivittäisen aterian ja kahvit. Tarvittaessa kurssipaikalla on yöpymismahdollisuus 10 €/yö. Kurssit järjestää Kotikartanoyhdistys ry. yhdessä yhteistyökumppaneiden kanssa.

Kaikki lämpimästi tervetuloa!



Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskus

EURO-EXIME OY

LOIMUPELTO OY

**Kuntouttavaa palveluasumista
mielenterveys-
ja päihdekuntoutujille
Nurmeksessa**

Kaarlonkatu 5 75500 Nurmes
013-461700

hoitokoti.loimupelto@oyk.fi

www.loimupelto.fi



MIELENTERVEYDEN HÄIRIÖTÄ SAIRASTAVIEN KUNTOUTUSKURSSIT

04.02.2013 – 08.02.2013 49589

Lievää tai keskivaikeaa muennosta sairastavien kuntoutuskurssi työelämässä oleville. (Lisäksi 6 muuta kurssia.)

11.02.2013 – 15.02.2013 49752

Mielenterveyden häiriötä pitkään sairastaneiden kuntoutuskurssi. (Lisäksi 3 muuta kurssia.)

25.02.2013 – 01.03.2013 49715

Mielenterveyden häiriötä sairastavien 23–30-vuotiaiden nuorten kuntoutuskurssi. (Lisäksi toinen kurssi.)

08.04.2013 – 13.04.2013 49790

Mielenterveyden häiriötä sairastavien perhekurssi, kuntoutuskurssi työelämässä oleville. (Lisäksi 3 muuta kurssia.)

29.04.2013 – 03.05.2013 49714

Mielenterveyden häiriötä sairastavien 16–22-vuotiaiden nuorten kuntoutuskurssi. (Lisäksi toinen kurssi.)

KURSSILLE HAETAAN PAIKALLISEN KELAN KAUTTA.

Ota yhteyttä, annamme lisätietoja: Kaija Ikonen,
puh. 0400 356 216, kaija.ikonen@paaskynpesa.fi

Lisätietoja kurseista internetisivuiltamme www.paaskynpesa.fi

PÄÄSKYNPESÄ
HOTELLI • ATELJE • KUNTOUTUS



Paaskynpesä 4, 80200 Joensuu

— SUURELLE TYÖMELLE JA PIENELLE KOKEMUKSELLE —



10 Ei hulluutta jos on paha olla

- 6 Välittämisen viesti säilyköön sukupolvelta toiselle
- 8 Runoja
- 13 Kuntouttavan työtoiminnan kautta uuteen nousuun
- 14 Ammattina välittäminen
- 17 Kurkistus kirjahyllyyn
- 18 Etuperin
- 19 Tuusniemellä myytiin orjia
- 20 Välittäminen
- 21 Kesäisiä lomatunnelmia
Keväinen muutto Savon ja Karjalan rajamaisemiin
- 23 Välke ry
Olen Teija, maahanmuuttaja
- 24 Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry
Mielenterveyden keskusliiton nuorten verkostopäivät Virroilla
- 25 Kari Mattisen muistokirjoitus
- 26 Pohjois-Karjalan Sosiaaliturva yhdistys ry
Salapoliisin työtä, sinnikästä asennetta
- 27 Pohjois-Karjalan Sosiaaliturva yhdistys ry
Kuka kantaa vastuuta nuorten erityisen tuen palveluista?



16 Pala luontoa kotiin

- 28 Pohjois-Karjalan Sosiaaliturva yhdistys ry
TOPPIS-malli yhdistää palkkatukityön ja koulutuksen
- 29 Pohjois-Karjalan Sosiaaliturva yhdistys ry
Maahanmuuttaja työ juurtunut osaksi Pohjois-Karjalan sosiaaliturvayhdistyksen toimintaa
- 30 Omaiset Mielenterveystyön tukena ry
Vertaisryhmät kotoutumisen tukena
- 31 Kotikartano-yhdistys ry
Elämän tarkoitus ja toivo
- 32 Itäinen tiimi ry
Osaaminen näkyväksi-hanke
- 33 Itäinen tiimi ry
Seitsemäntoista vuotta vertaistoiminnan taivalta
- 34 Itäinen tiimi ry:n
jäsenyhdistysten yhteystiedot

Välittämisen viesti säilykseen sukupolvelta toiselle

Kirjailija Simo Hämäläinen on tehnyt pitkän ja arvostetun uran katsomalla maailmaa ja raskaitakin aiheita humoristin silmin. Tunnetuin hahmoista on Kätkäläinen, jonka aivoituksia ja oivalluksia maailman menosta on saatu nauttia kirjoissa, kuunnelmissa ja elokuvissa. Uusimman kirjan Kätkäläinen ja musta koira (2011) aiheet, masennus ja vanheneminen, ovat toimineet johdatuksena myös tähän juttuun.

Tarinan kerronnan alkeet Hämäläinen oppi pienenä poikana kuunnellessaan sodan kokeneiden miesten puheita. Ne eivät olleet aina keskenkasvuisen korville sopivia, mutta ei kukaan pois hätistellyt. Rankat tarinat puhuttiin sodan kokeneiden kesken, niitä ei jaettu tai valiteltu muiden kuullen.

”Miehen ei sopinut puhua tietyistä asioista. Siinä oppi myös puhumattoman miehen mallia, mutta oppi vertaistuen ja kertomuksen voiman”, toteaa Hämäläinen.

Haastateltaessa Hämäläinen väistää yksityisyyttään ja omakohtaisia kokemuksiaan koskevat kysymykset. Yhteisistä kokemuksista hän puhuu mielellään, ja hänellä on mietittyjä mielipiteitä maailman menosta. Kirjailijana hän kokee oman roolinsa toisten tarinoiden kirjaajana ja välittäjänä, ja kuuntelee edelleen tarkalla korvalla kylän miehiä ja naisia. Kirjaan tarina päättyy, jos se on yleistettävissä ja lukija voi huomata, että hänenkin elämässään voisi sellaista sattua.

Joskus Hämäläisen tapasi myös kulttuuriravintola Jokelessa, yleensä vilkkaasti keskustelevan, sekä syntyjä syviä että ajankohtaisia asioita pohdiskelevan, seurueen keskelä. Hämäläinen ei ole seurueen vitsinkertoja, vaikka hänen mukaansa on helpompaa kohdata elämä hymyillen. Huumorin avulla voi löytää sovinnon pirullisten tilanteiden kanssa, loitontaa asioita ja lopulta hyväksyä ne.

Sotien sukupolvet

Vaikka sotavuosista on aikaa, potevat jälkipolvet sodan jälkiä omalla tavallaan. Sodasta tulleet miehet olivat paitsi fyysisesti usein myös henkisesti vammautuneita. Arkeen ja perhe-elämään sopeutuminen oli vaikeaa, vaimon ja lasten osa ei ollut helppo. Sotien jälkeen ei ollut tarjolla kriisiterapiaa vaan paljon työtä, sotakorvausten maksua ja pelkoa itsenäisyyden puolesta. Kova työ oli ihmisen mitta ja arvo, ja työtä myös riitti kaikille, nykypäivän mukavuuksia ei vielä ollut.

Veteraanit löysivät vertaisensa ja tukea omien järjestöjensä ja veljeskuntiansa kautta. Tutkimusten mukaan sotakokemukset ovat jättäneet jälkensä ja sota-ajat muistetaan selkeästi vielä vuosien jälkeen. Katkeruuden veteraanit ovat kokeneet hyödyttömäksi ja suurin osa on ollut tyytyväisiä elämäänsä ja arvostaa nykyajan mukanaan tuomia elämän mukavuuksia.



Hämäläinen oli puhumassa mielenterveyskuntoutujien yhteisöä Kotikievarissa yhteisöllisyyden ja vertaistuen merkityksestä ja otti esimerkiksi sotiemme veteraanien kokemukset.

Viime vuosikymmeninä veteraanien elämässä ovat koostuneet vanhuuden mukanaan tuomat vaivat, mutta rikkaan elämän muistelu tuo sisältöä päiviin. Veteraanien parissa tehdyt haastattelut todentavat, että elämässä tulisi olla muutakin sisältöä kuin työ ja perhe. Osa veteraaneista osallistuu edelleen järjestötoimintaan ja seuraa maailmanmenoa myös tiedotusvälineiden kautta.

Tämän päivän trauma

Myös rauhan aikana ihminen voi kohdata tilanteen, jota ei ole itse aiheuttanut ja joka musertaa elämän kulun. Kirjailija Hämmäläisen mukaan nykyihmisen trauma voi olla yt-neuvottelut tilanteessa, jossa on juuri ottanut ison asuntolainan ja kuvitellut, että oma talo kuuluu elämään, jossa on vaimo, lapset ja työ. Elämä pyörii lainan ehdoilla, kuinka selvittää, missä asutaan ja mitä tulevaisuus tuo tullessaan.

”Vaikka ihminen olisi tehnyt kaiken ”oikein”, valmentautunut ammattiin ja perustanut perheen, kaikki voi romahtaa itsestä riippumattomasta syystä. Syynä voi olla se, että jossain toisessa maassa ovat jotkut toiset keinotelleet rahamarkkinoilla”, toteaa Hämmäläinen.

Hämmäläisen mukaan taloudesta puhutaan paljon, mutta useimmiten puhujat edustavat erilaisia ”tahoja”, joiden vaikuttimet eivät ole aina selvillä ja tavallinen kansalainen on se, joka kärsii.

”Etujen sovittelu ja yhteishenki olisi toivottavaa, suomalainen kansallisurheilu kun alkaa olla verojen maksun välttely”, huolestuu Hämmäläinen.

Hän puolustaa vahvasti suomalaista yhteiskuntaa, jossa vielä saa hoitoa ja jossa ihmisistä huolehditaan taustasta ja tulotasosta riippumatta.

Yhteishenkeä tarvitaan

”Näyttää siltä, että yhteiskunta hajoaa eri porukoihin, emme olekaan enää samaa sakkia. Alkaa olla railoja. Sota yhdisti kansan hetkeksi pakon edessä, löytyykö samaa yhteishenkeä tänä päivänä”, kysyy Hämmäläinen.

Meillä on työttömien lisäksi keskuudessamme sairaita ja vanhoja ihmisiä, jotka eivät selviydy ilman toisten tukea. Hämmäläisen mielestä vanha suomalainen kyläidylli, jossa perhe ja kyläyhteisö huolehti omistaan, on ollut suurelta osin harhakuvitelmaa. Oma perhe tai kylä saattoi olla julma ja syrjivä kasvuympäristö heikoille ja erilaisille.

Hämmäläisen mielestä kolmannen sektorin merkitys on suuri. Ilman järjestöjen toimintaa eivät rahkeet riitä. Usein on helpompi uskoutua vaikeista asioista vieraalle ihmiselle ja on tilanteita, joissa tarvitaan ammattilaisen apua.

”Ihminen on perusluonteeltaan kilpailuhenkinen, mutta onneksi meillä vielä ajatellaan, että kaikista tulisi pitää huolta ja huolenpitoon tarvitaan yhteinen järjestelmä”, painottaa Hämmäläinen.

Lopuksi Hämmäläinen toteaa, että lähimmäisille voi olla kiltti myös ilman järjestön tai puolueen jäsenkorttia. Kiltteydellä ei ole sotia voitettu, mutta ilman sitä ei voi rakentaa kestäväää rauhaa ja hyvinvointia.

TEKSTI MARJA TIITANEN JA KUVAT KARI MATTINEN

Lähde: Reija Lumivuokko: ”Elämä on sitä mitä on, mutta tehty mikä tehty”. Veteraanien luomia merkityksiä sotakokemuksille ja vanhenemiselle. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysalan opinnäytetyö. 2011.

”

Ihminen on perusluonteeltaan kilpailuhenkinen, mutta onneksi meillä vielä ajatellaan, että kaikista tulisi pitää huolta ja huolenpitoon tarvitaan yhteinen järjestelmä...

Kirjailija Simo Hämmäläinen

Simo Hämmäläinen on syntynyt v. 1947 ja viettänyt nuoruutensa Lieksassa. Hän on kirjoittanut romaaneja, kertomuksia ja näytelmiä. Hänen romaanihahmoistaan tunnetuin on itäisessä Suomessa asustava Kätäläinen, jonka seikkailuja on seurattu kuudessa romaanissa. Vuodesta 1995 Hämmäläinen on ollut vapaa kirjailija. Sitä ennen hän on työskennellyt toimittajana ja opettanut suomen kieltä Joensuun yliopistossa. Koulutukseltaan hän on filosofian lisensiaatti.

(Lähde: Gummerus Kustannuksen kirjailijaesittely)

Uusin kirja Kätäläinen ja musta koira (v. 2011) käsittelee kiverän huumorin keinoin vakavia aiheita kuten masennusta ja ikääntymistä, ja paljon puhuttuja hoidon ja hoivan ”resursseja”. ”Pitkälle jatkuva ikääntyminen on nykyisin vakava uhka kansantaloudelle ja piilopaheksuttua itsekkyyttä, ja itse kunkin tulisikin pyrkiä menehtymään hyvissä ajoin ja mahdollisimman terveenä”, sanoo filosofian lisensiaatti Varis, moderni monitoimipätäläinen, Kätäläisen tuore turinatoveri ja samanvertainen viisastelija.

Ajatuksia elämästä

Ajateltavaa

Vuosien myötä saadessani olla lomaohjaajana olen huomannut, että lomalaiset hakevat entistä enemmän asioita joista heille olisi voimavaraa arkeen. Sitä tietois- ta ajatuksen muuttamista, joka saa aikaan uusia tuulia ja käännekohtia elämään. Tunnistaa, ne omat sisäiset voimavaransa, jotka itsellä ovat käytössä katsoa el- määnsä uusin silmin, uudesta näkökulmasta.

Vertaistukijat ovat lomaohjaajina, mutta tiedostaako kukaan miten he jaksavat? Lomaohjaajana oloa ei tulisi vähätellä, koska se on tärkeää työtä. Lomaohjaaja ei ole lomalla vaan työssä johon on sitoutunut olemaan läsnä kellon ympäri niin tarvittaessa. Lupautuessaan lomaoh- jaajaksi on otettava myös vastuu viikosta.

Olen myös vuosien kuluessa usein ajatellut, että ver- taistukijat tarvitsisivat enemmän tukea toimintaansa, ettei itse uuvuta itseään. Ihminen on ihminen, eikä välttämättä tahdo myöntää ettei jaksaa tai ei vain edes tiedosta sitä itsessään. Olisi oltava rohkaisua siihen, että voi tuoda julki olotilansa ja ettei se tee hänestä yhtään huonompaa ihmistä.

Yhteiskunta säilyttää koko ajan entistä enemmän teh- täviä vapaaehtoiisiin työntekijöihin, näin siirtäen vas- tuuta pois itseltään ja mielestäni se on hyväksikäyttöä. Siinä ei ole sitä rehellistä yhteishenkeä ja toimintaa pi- täen huolta heikommista.

Tämä on kaaoksen aikaa monella tavalla. Ihmisestä otetaan irti kaikki, että tulosta syntyisi firmoissa. Muis- takaamme kuitenkin tämän kaiken keskellä, että minä olen kaikkein tärkein itse itselleni ja tahdon pitää itses- täni hyvää huolta, sekä sen myötä myös toisista ihmi- sistä. Mutta ei alistuen eikä itseään uuvuttaen.

Parasta mahdollista elämää kaikille toivottaen näin

Pirkko Orvokki

Rakkaus

Tietoinen tahtoni on käyttää enenevässä määrin rak- kautta:

Rakkauden öljyä; elämän kipeisiin haavoihin. Tunne- lukkojen ruosteisiin saranoihin ja lukkoihin.

Rakkauden laastaria; pienempiin elämän haavoihin hoitamaan ja puhdistamaan.

Rakkauden hengitystä; hengittämään elämän hen- gitystä. Vahvistamaan uskoa ja luottamusta. Puhaltaen uusia rakkauden tunteita ja ajatuksia. Uusia elämän tuulia.

Rakkauden katseella; katsoa elämää uusin silmin. Nähdä se kauneus, joka meissä kaikissa on. Olemme elämänkukkia Luojan puutarhassa.

Rakkauden kuulolla; kuulla elämän äänet ja hiljai- suus. Kuulla oman sydämen ja sydämien sykkeet tie- dostaen yhteinen elämän syke.

Rakkauden pyhä hiljaisuus; jossa kohtaamme toisem- me Luojan pyyteettömässä rakkaudessa, muistaen täy- dellisyyden hänen lapsinaan, jokainen omana itsenään arvokkaana elämän kirkkaana helmenä.

Rakkauden muistutus minulle; käyttää vaaleanpu- naista rakkauden kumia silloin kun huomaa ajatuk- seni, tunteeni, tekoni ja sanani olevan ei kovin rakkau- dellisia. Kiitollisena minä näin kiitän

Pirkko Orvokki



Katson kuuta ja taivasta

Katson kuuta ja taivasta
loistavia tähtiä
tummia pilviä
on yöllinen rauha
sadepisaroita ikkunassa
on satanut koko päivän
kello jo lyö puolta yötä
kuka nukkuu kuka ei
uni hyväilee nukkuvaa
huulille jää hymy
yössä on rauha onni ja kau-
neus
kun tulee aamu se on
kauniimpi kuin yö
Katson kevättaiivaalle

Kuunsirppi loistaa
tummalla taivaalla
mustat pilvet ympärillään
Sinua ajattelen
unelmoin jostain
vaikka välillämme
ei ole mitään
kuvittelen kädenpuristustasi
sanojesi kauneutta
luottamustasi
En pääse sinusta ohi

On elokuu
sade herättää aamulla
puut ovat vehreitä
on vielä kesä
on hiljaista
vain sade ropisee
pimeässä yössä ja sateisessa
aamussa käy syksyn tulon
aavistus – koulut pian alkavat
kesäpäivät taakse jäävät,
on pian taas joul.

Kesä oli sateinen ja viileä,
joskus oli ihan kylmä
jäämme odottamaan taas
uutta kesää
ensin on talvi
lumisateet
aamulla lumiaurojen äänet
joskus talvella on kylmä
ei voi nukkua
elämä on kovaa
kun pitää kuolla
mutta tuleehan kevät
kukkineen ja tuoksuineen
elämää on aina kaikkialla,
luonto oikein kukoistaa taas.

Muistelen jotain synkkää aikaa,
huonoa elämää
elämän pitäisi olla sen arvoista
että sitä voisi elää
iloiten ja täysillä
käpristyn joskus itseeni
en osaa mennä eteenpäin
jään paikalleni
sydämessä on joskus suruja
ja se on vaikeaa.

Pirjo Ketoharju

syksyn tuulessa

Syksyllä tuuli suhisee pihan puissa,
yötaivas on tumma, tähtiä täynnä,
tuuli heittää sadepisaroita ikkunaan,
mummo kutimensa syliin laskee ja
kuuntelee;
syksyn sanomaa yötuuli soittaa,
pihlajassa marjat punaisina hohtaa.

On aika syksyn ja on aika talven,
vielä on elämälle aikaa.

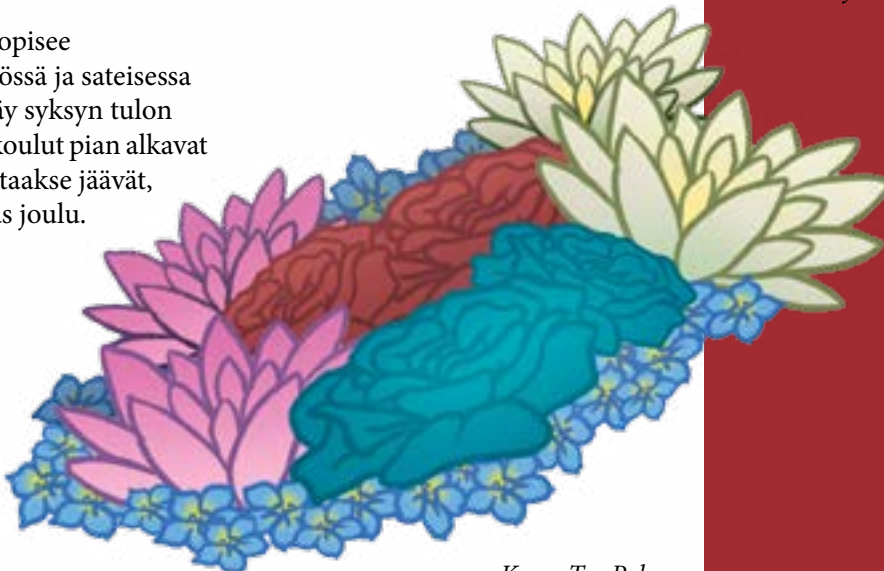
sinikellot

Kun suljen silmät
ja hengitän syvään,
alkavat sinikellot soida
Ja ne soivat ja soivat
ja kesän muisto on sydämessään
Se oli aikaa sinikellojen
ja ruiskaunokkien.

Kesän muistojen tähden
elän talven yli
kauniita unia nähden.

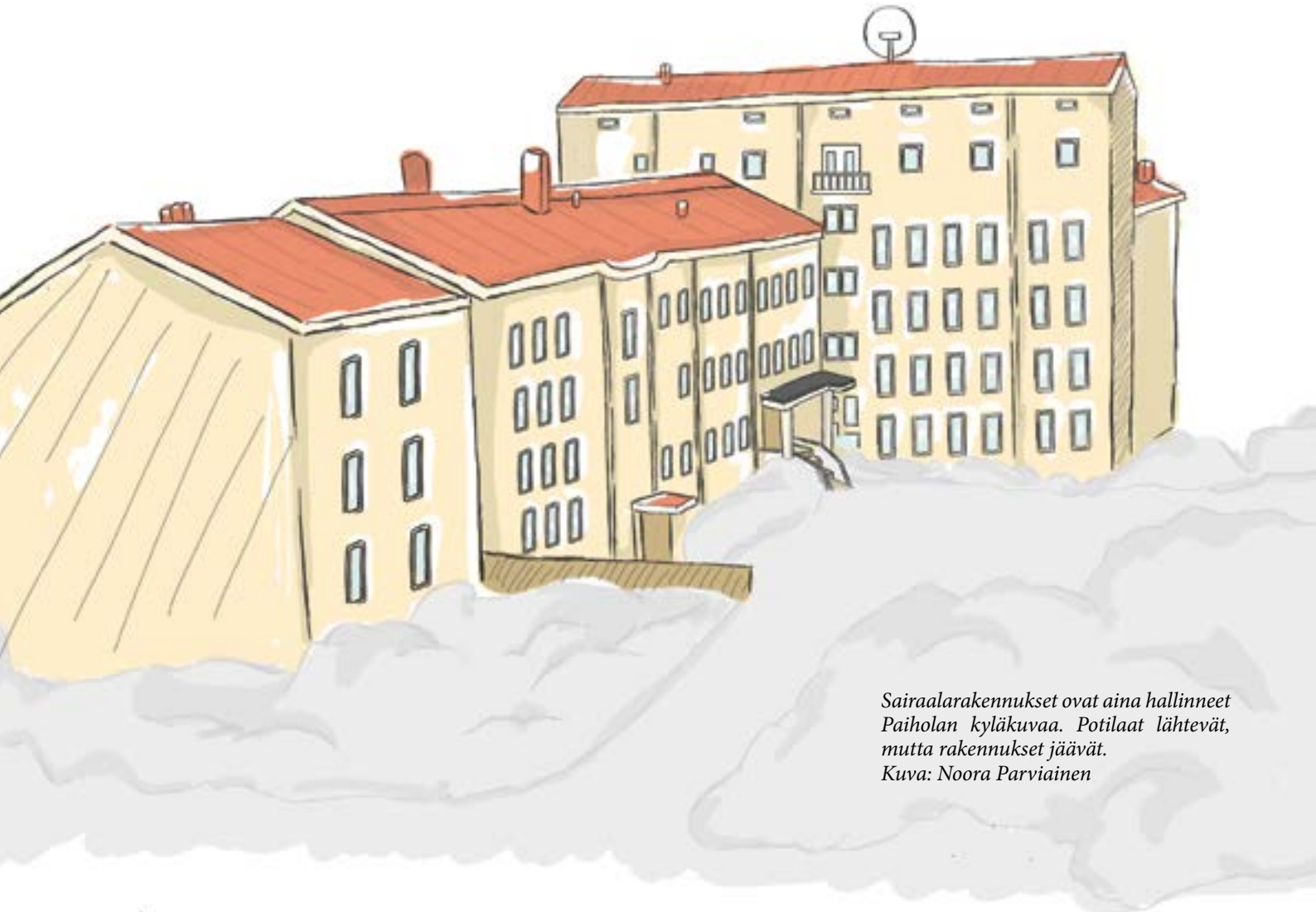
Yksinäinen talitiainen
hyppelehtii koivun oksilla
sadepisarat puissa kuin
pienet helmet
Kevättalven aurinko
kurkistaa oksien lomitse
ikkunasta sisälle,
on iltapäivän rauha
perjantain.

Pirjo Ketoharju



Kuva: Tea Palmros

”Ei ole hulluutta, jos on paha olla!”



*Sairaalarakennukset ovat aina hallinneet Paiholan kyläkuva. Potilaat lähtevät, mutta rakennukset jäävät.
Kuva: Noora Parviainen*

Paiholan sairaalan kaksi avo-osastoa yhdistettiin vuoden 2010 tammikuussa, jolloin osasto 56 aloitti toimintansa. Yksikkö koostuu viikko-osastosta ja kotisairaala. Kotisairaala tarjoaa kotiin vietyjä palveluja. Kotisairaalan työpari käy sovitusti potilaan kotona ja käyntien sisältö muokataan yhdessä potilaan tarpeita vastaavaksi.

Paiholan sairaalan osasto 56:n toimintaa

Viikko-osaston yhteisö (potilaat ja hoitajat yhdessä) mieltä pienryhmissä, mitä kertoisivat osastosta. Kursiivilla kirjoitettu on suoraa lainausta ryhmäläisten kirjaamasta.

Tuntuu, että ihmisillä on usein ennakkokäsityksiä psykiatrisen sairaalasta ja sairaalahoidosta. Joillakuilla on kokemusta siitä, miten kaveripiiri kaventuu, kun sairaalahoido alkua. Sairaalaan tuleva saattaa miettiä esim. että ”Onko siellä hulluja? Annetaanko minulle sähköshokkeja? Otetaanko minulta kaikki omat tavat pois? Enkö saa soittaa kellenkään?” Myös omaisilla saattaa olla ennakkokäsityksiä.

Minkäläinen viikko osasto?

Viikko-osasto on avo-osasto. Potilaat ovat osastolla maanantaista klo 8:sta perjantaihin klo 16:een ja viikonloput kotona tai muualla. Tarvittaessa kotiviikonloppujen tukena on kotisairaalan tukisoitto tai tukikäynti. Toiset kokevat hyvänä, että viikonloput ollaan kotona: ”kosketus omaan arkielämään säilyy” ja ”viikkorytmi pysyy”. Osastolla on ”viihtyisä ympäristö, asuntolatunnelma”. Ympäristö koetaan turvallisena ja ”hoitajiin voi luottaa”. Potilashuoneet ovat 1 tai 2 hengen huoneita, 2 hengen huoneet ovat ihan tilavia. Rauhallinen ympäristö ja luonnon rauha koetaan hyvänä. Arki-setkin asiat ovat OK: ruoka on hyvää ja osastolla on siistiä. Osastolla ei ole

”

Ihmistä kunnioitetaan, osastolla on tunne tasa-arvoisesta suhteesta hoitajien ja potilaiden kesken ... Täällä ihmiset ovat enemmän yhdessä verrattuna suljettuun osastoon, jolla hoitajat ovat enemmän erillään potilaista...

vierailuaikoja, joten vieraat ovat hyvin tervetulleita, milloin heille sopii. Linja-autoyhteydet toimivat, joten tänne pääsee ihan mukavasti.

Ketä täällä on?

Potilaat *”ovat ihan tavallisia ihmisiä, ihan normaaleja ihmisiä”*. Vertaistuki ja yhteishenki on hyvä. *”Yhtään ikävää” ihmistä, potilasta tai hoitajaa, en ole hoidon aikana tavannut*. Oma tilanne vaikuttaa yhteisössä olemiseen: *”ihmiset eivät aina puhu, paljon ovat omissa oloissaan; voinnin parantuessa puhuminen lisääntyy, henkilön oma persoona tulee silloin paremmin esille*”. Osastolle tulon syyt ovat vaihtelevia, esim. elämän kriisit, masennus ja mielialahäiriöt ja psykoosisairaudet. *”Henkilökuntaa osastolla on riittävästi”* ja *”hoitajilla on monipuolista osaamista”*. Osaston työryhmään kuuluu sairaanhoitajia ja mielenterveyshoitajia, lääkäri, psykologi, sosiaalityöntekijä ja toimintaterapeutti.

Mitä hoito on?

”Jokaisen ihmisen tarina on omanlainen, käsittely ei ole kaikille sama: pesu, vahaus, kiillotus niin kuin autopesulassa.” Jokaisella on oma yksilöllinen hoitosuunnitelma, joka tehdään yhdessä: potilas, omahoitaja ja lääkäri ja tarvittaessa muut työntekijät. Potilas ja omahoitaja suunnittelevat yhdessä päivä-/viikko-ohjelman. Omahoitajakeskusteluja on vähintään 2-3 kertaa viikossa. Olennaisena osana hoitoa ovat osaston yhteisölliset ja ryhmätoiminnat sekä toiminnallinen kuntoutus. Ennen kotiutumista tehdään jatkohoitosuunnitelma kotona pärjäämisen tueksi.

Viikko-osastolla korostuvat vapaus ja vastuu: potilas on hoitonsa suunnittelussa mukana ja myös vastuullinen sitoutumaan yhdessä tehtyyn suunnitelmaan. Yhteisöllisyyden elementtejä osastolla ovat yhteiset kokoontumiset ja palaverit, joihin osallistuvat sekä

potilaat että hoitajat: Maanantait aloitetaan Startti-ryhmällä, jossa käydään läpi tulevaa viikkoa ja viikonlopun kuulumiset. Aamuisin on aamukokous, jossa päivän ohjelma ja menot selvitellään.

Tiistai-iltapäivisin päiväsalin kiikkutuoliin istahtaa Kiikkuvieras, useimmiten joku kolmannen sektorin toimija, kertomaan omasta yhteisöstään ja toiminnastaan. Ja ainakin kerran kiikkuvieraaksi on tassutellut terapia-alkapaka – juu, ihan elävä alkapaka Ylämyllyltä.

Keskiviikkoisin pidetään yhteisöpalaveri, jossa on vaihtelevia teemoja: yhteisössä esille noussut haaste tai pulma, jota käsitellään yhdessä. Joskus työskentelemme pienryhmissä, olemme mm. luoneet yhdessä osaston hoitosopimuksen sekä käyneet läpi sairaanhoitopiirin arvot (ihmisarvo, tasa-arvo ja oikeudenmukaisuus). Kesäaikaan yhteisöpalaverit pidetään ulkona mölkkyyä pelaten..

Perjantai-aamun viikkopalautteessa käydään läpi kuluneen viikon tunnelmia ja viikonlopun suunnitelmia ja lopuksi juodaan kahvit leipomuksien kera, sillä edellisenä iltana jotkut ovat leipaisseet torttua, kakkua tai muuta herkkua.

Perhe, omaiset ja ystävät ovat tervetulleita käymään potilaan luona ja osallistumaan hoitoon, esim. hoitokoukuihin tai yhteisiin keskusteluihin.

Mikä hoidossa auttaa?

”Täällä saa hyviä eväitä arkeen ... Jos on kaikki voimat loppu, täältä saa voimaa, turvassa ja rauhassa voi kerätä voimia ... Täällä voi pysähtyä, kun yhteiskunta vaatii niin paljon – ja kun



on aika pysähtyä, sillä joskus ei osaa pysähtyä ennen kuin tulee joku syy ... Tänne ei joudu, vaan pääsee, kun on tarvis ... Täällä otetaan kaikki vastaan, mikään ei säry, jos oireilet ... Voi löytää itselle ymmärryksen siitä ettei jaksa, ei tarvitse esittää mitään, ei ole roolia kannettavana ...”

Näistä kommentteista voi päätellä, että sairaalajakso voi olla pysähtymisen ja levon paikka, jolloin voi pohtia ja tarkastella itseä ja elämäänsä yhdessä omahoitajan, hoitajien ja vertaisten kanssa. Potilaat ovat kokeneet omahoitajuuden hyvänä asiana ja sen, että potilaan mielipiteet otetaan huomioon ja voi olla eri mieltäkin. Vertaistuki on myös tärkeää, joskus sattuu juuri sopiva huonekaveri, joskus ryhmässä tai vaikka päiväsalissa syntyy upeita kohtaamisia ja keskusteluja.

Omahoitajakeskustelut ovat ydinosa hoitoa. Omahoitajan kanssa pohditaan omaa itseä ja elämää, kokemuksia ja tapahtumia, etsitään voimavaroja ja selviytymiskeinoja.

Lääketieteellistä apua ei pidä unohtaa. Hoitojakson aikana voidaan tehdä erilaisia tutkimuksia, mm. psykologin ja toimintaterapeutin tutkimukset. Lääkehoito on monen kohdalla oleellisen osa hoitoa. Lääkehoidon kohdalla pyritään löytämään yksilöllinen hoito, josta on mahdollisimman vähän sivuvaikutuksia ja lääkitys pyritään pitämään mahdollisimman yksinkertaisena ja pienenä.

”

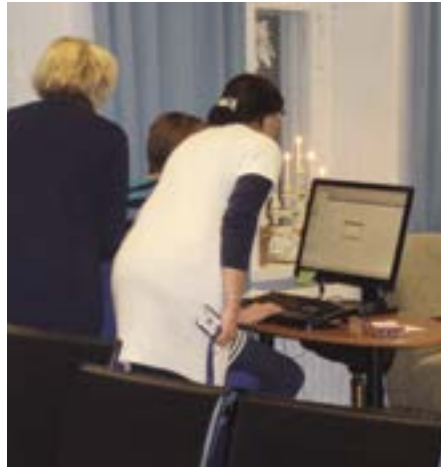
Voi osallistua omaan hoitoon, potilaat ja hoitajat tekevät yhdessä asioita – yhdessä ollessa ei tarvitse kuitenkaan suorittaa.

Toimintaa...

Viikko-osastolla löytyy erilaista toimintaa kuten Liikunta-ryhmä, Rentoryhmä, Luova-ryhmä ja Toivo-ryhmä. Lisäksi toiminnallisen kuntoutuksen kanssa toimii Kokki-ryhmä.

Toiminnallisen kuntoutuksen toimintakeskus, puuverstas ja ulkotyöt antavat aktiviteettia viikkoon. Toimintakeskuksella voi opetella uusia käden taitoja, vahvistaa entisiä taitoja ja heittää hetkeksi huolet nurkkaan, kun keskittyy johonkin tekemiseen. Toimintakeskuksen yhteydessä on myös pieni kirjasto.

Liikuntamahdollisuudet sairaalassa ovat varsin hyvät. Täällä on hyvin varustettu kuntosali ja innostava ja kannustava liikunnanohjaaja. Lisäksi on pelisali. Sairaalan ulkopuolellekin lähdetään liikkumaan, esim. uimaan, pelaamaan salibandyä ja sulkapalloa, seinäkiipeilemään, luistelemaan, lumikenkäilemään – monenlaista aina vuodenajan mukaan.



Osata ei tarvitse, saa opetella, ja lainavarusteitakin löytyy. Osasto tekee pari kertaa vuodessa omia retkiä, yleensä kevättalvella hiihtämään ja luistelemaan ja syksymmällä patikoi- maan.

Osastolla on myös oma askartelu- taidetila, jossa sairaanhoitaja-

kuvataideterapeutti pitää pieniä ryhmiä tai työskentelee yksittäisen potilaan kanssa. Tilaa käyttävät myös potilaat itsenäisesti. Hiljainen ja rauhallinen huonekin löytyy, jos haluaa mennä tuumailemaan elämää ihan itseksseen.

Mitä muuttaisin?

Toiminnallisen kuntoutuksen jatkuvuus kärsii siitä, kun ohjaajat lomailivat eikä sijaisia ole palkattu. Lääkärripula haittaa, sillä lääkärille ei saa vastaanottoaikoja niin usein kuin haluaisi. Lääkärin tapaamisissa tuntuu joskus olevan liikaa ihmisiä, useimmiten omahoitajan lisäksi sinne tulee moniammatillisen tiimin jäseniä. Joidenkin mielestä viikko-osasto ei ole hyvä, sillä viikonloput kotona voivat olla vaikeita. Omia huoneita ei ole kaikille ja joskus joutuu vaihtamaan huonetta.

OSASTO 56:N YHTEISÖ

”

On hyvä, että on ryhmiä osastolla ... paljon tarjolla, mutta hoitotoiminnat suunnitellaan yksilöllisesti ... liikunta- ja urheilumahdollisuudet on hyvät, on ideoita ja välineitä ... toimintaa löytyy laidasta laitaan, on mahdollisuus osallistua ...



Kuva: Tea Palmros

Kuntouttavan työtoiminnan kautta uuteen nousuun

Syystuuli riisuu minut
mutt' ei hätää
kevään tullen puhkean
hiirenkorvalle ja
kesä verhoaa minut
pehmoisiin tuoksuviin lehtiin

Kuten runosta käy ilmi, elämä ei aina etene nousujohteisesti. Runo on kuitenkin myönteinen. Seuraavassa on elämäni eri vaiheita.

Lapsuus

Synnyin Viinijärvellä 1952 kahdeksanlaapsisen perheen vanhimpana. Tuohon aikaan perheet olivat yleisesti suuria ja usein vain isä kävi töissä kodin ulkopuolella. Äiti oli kotona lasten ja pienen karjan kanssa. Lapsuudessani elämään kuului kotitöitä jo pienenä. Kirjoja ja muuta oppimismateriaalia ei ollut. Niinpä kansakoulun aloittaminen oli vaikeaa. Kevääseen mennessä olin kuitenkin edistynyt kovasti ja olin luokkani parhaita.

Kansakoulusta voi hakea oppikouluun joka oli maksullinen. Vaikka perheemme oli köyhä, sain luvan pyrkiä oppikouluun. Viisivuotisen koulun päättyessä sain stipendin ja Osuuspankin ryhtisormuksen. Opettajani kehottivat minua pyrkimään lukioon. Lukiot olivat Joensuussa eikä perheeni olisi pystynyt maksamaan asuntoja, matkoja ja oppikirjoja. Lukio jäi.

Aikuisuus

Menin töihin Polvijärven apteekkiin farmanomiharjoittelijaksi. Tapasin tulevan mieheni. Avioiduin 20-vuotiaana. Odotin lasta, joka menehtyi ennenaikaiseen synnytykseen. Elämä oli tuskaista ja jotenkin utuista. Hakeuduin Joensuussa Matkailupalvelu-

kurssille työnvälityksen kautta. Kurssi oli tarkoitettu ylioppilaille, mutta koska paikkoja oli, pääsin opiskelemaan. Kurssilla huomasin, että minulla oli hyvä kielitaito verrattuna ylioppilaisiin, ja niin päätin pyrkiä kauppaopistoon. Kauppaopisto oli silloin tarkoitettu lähinnä yrittäjien lapsille, mutta minä hain ja pääsin. Kolmen vuoden kuluttua minulla oli kiitettävä päästötodistus ja stipendi.

Odotin toista lastani, ja työhön meneminen viivästyi. Puolen vuoden kuluttua menin toimistotöihin, joita tein muutamia vuosia. Näin lehdessä Olvisäätiön ilmoituksen. He hakivat puhelinmyyjää Joensuun toimistoon. Hain paikkaaja sain sen. Edistyin töissäni ja pian kaipasin lisää haasteita. Vieressä oli Oy Mallasjuoman iso myyntivara, ja sain sieltä toimistonhoitajan paikan. Työssäni jouduin selvittämään sotkuisen toimiston asioita.

Parin vuoden päästä minut nimettiin sisäiseksi päälliköksi täysin valtuuksin. Sopeuttamisohjelmani onnistui ja minut kutsuttiin Oy Mallasjuoman piiriedustajaksi ainoana naisena Suomessa. Myynti kasvoi huomasti ja parin vuoden kuluttua minut palkittiin Vuoden piiriedustajana ja naisen nimi jäi hopeapyttyyn kaiverrettuna tulevien polvien ihmeteltäväksi. Hartwall kuitenkin osti Mallasjuoman. Meidät piiriedustajat sanottiin irti.

Keski-ikä

Avioiduin uudelleen ja sain pojan 41-vuotiaana. Työskentelimme ravintoloitsijana. Mieheni ei kuitenkaan ollut sitoutunut. Vuorotyö ja lapsen hoito otti voimille. Sairastuin synnytysmasennukseen. Jäin yksin vastuuseen kaikille mahdollisille tahoille. Seurasin

pitkähkö sairausloma. Heti kuntoni kohentuessa menin töihin. Tein tuloksellista työtä julkaisuyhtiössä, mutta kohtaloni oli ovela työpaikkakiusaaja. En jaksanut taistella vaan erosin.

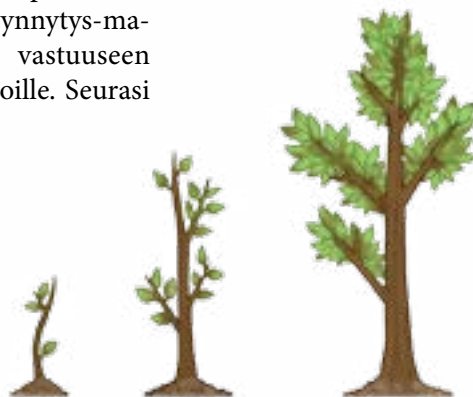
Uusi nousu

Elämässäni seurasi jakso, jonka aikana olin työelämän valmennuksessa, työharjoittelussa, erilaisilla kursseilla. Ne kaikki tuntuivat työläiltä. Jälkeenpäin ajatellen ne kuitenkin voimistivat. Viime kesänä tulin Jokikadun työpajalle kuntouttavaan työtoimintaan. Itsetutkistelun ja työtoiminnan tuloksena alkoivat minua aina kiinnostaneet runot hallita mieltäni. Uusi ohjaajamme Tarja huomasi tämän ja toi minulle Ukri ry:n esitteen kurssista ”Hyvinvointia kirjoittamalla” Hakeuduin kurssille ja siellä oikeiden kirjailijoiden opastuksella olemme valmistelleet antologiaa.

Runoni ja kirjoitukseni ovat saaneet arvostusta verbaalisuudestaan. Jopa kirjoittamisen tyylejä mm. runoproosaa on löydetty kirjoitelmistani. Sain myös rohkeutta hakea Ukri ry:n jäsenyyttä.

Tällä hetkellä työskentelen Rantakylä seurakunnan diakoniatyön projektikoordinaattorina. Uskon tämänkin työn laajentavan elämätkuvaani ja auttavan tulevaisuuden kohtaamisessa. Korostan kirjoituksessani kaikenlaista koulutusta, koska sitä kautta olen aina saanut tarttumakohtaa tulevaan. Myös lämmin ja välittävä suhtautuminen kuntouttavassa työtoiminnassa avasi minulle uuden mahdollisuuden itseni toteuttamiseen.

RITVA MIKKILÄ



Ammattina välittäminen

Meistä kansalaisista huolehtii suuri joukko terveys- ja sosiaalialan ammattilaisia työssä puolesta. Ammattilaisten mukaan työ on parhaimmillaan antoisaa ja palkitsevaa, mutta pahimmillaan kuormittavaa ja raskasta. Palveluiden käyttäjien tulisi muistaa, että vastassa on kanssaihminen omine tunteineen ja taustoineen. Tässä jutussa kaksi erityisesti mielenterveyskuntoutujille tuttua henkilöä kertoo meille avoimesti itsestään ja omasta työstään.

Saara Haakana, sosiaaliohjaaja (terapeuttinen ja kuntouttava työtoiminta), Joensuun kaupunki

1. Taustani, työhistoria ja koulutus

Olen kotoisin Pyhäselästä, Joensuussa olen asunut kahdeksan vuotta. Perheeseen kuuluu tätä nykyä puoliso ja kaksi koiraa. Työhistoriani alkoi vaiheompelijan työssä. Viihdyin työssäni, kunnes aloin haaveilla lastenhoitajan ammatista. Hain lähihoitajakoulutukseen ja valmistuin hoitajaksi laman jälkeiseen aikaan, jolloin töitä oli tarjolla vain vanhustyössä. Vaikken silloista unelma-ammattiani päättynyt tekemäänkään, viihdyin hoitotyössä lähemmäs kymmenen vuotta.

2. Motivaationi lähteä sosiaali- ja terveysalalle

Uteliaisuus uusia asioita kohtaan vei minut sosionomin opintoihin. Olin kiinnostunut monista sektoreista sosiaalialalla, mutta huomasin, että eniten pohdin ja mietin ihmisten mielenterveyteen liittyviä asioita. Kun valmistuttuani ei heti löytynyt vakinaisempaa työtä, opiskelin Mikkelin ammattikorkeakoulussa mielenterveyden edistämisen erikoistumisopinnot.

3. Omat ammatilliset tavoitteeni

Sosiaalialan ammatti on auttamistyötä, jossa mielestäni tärkeintä on osata kohdata toinen ihminen tasavertaisesti.



Saara Haakanan asiakkaita työskentelee Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:n puutyöpajalla. Kuvassa Saaran kanssa ohjaaja Mauri Tiainen ja pahkapuuta työstävä yhdistyksen vapaaehtoistyöntekijä Pekka Kettunen. Pekka on auttanut yhdistystä uuden työpajan rakentamisessa Aspitielle. Työpajakäynnit ovat osa Saaran työtä.

na. Työnkuvani on moninainen ja asiakkaita paljon, joten koen usein huolta siitä, ehtiikö asiakastapaamisessa pysähtyä hetkeen ja välittää välittämistä.

Pohdin usein, kuinka voisin edistää tämän kanssaihminen mielenterveyttä, voisinko antaa omahoitovinkin tai ohjata palveluun, josta olisi hänelle apua. Haluan myös välittää viestiä, että ei pidä itse asettaa itselle liian isoja vaatimuksia. Tarpeeksi hyvä riittää.

4. Parasta työssäni

Kun saa palautetta siitä, että olen saanut asiakkaan, yhteistyökumppanin tai työtoverin asioita eteenpäin. Kun asiakas kokee tullessaan kuulluksi ja yhteinen kohtaaminen on edistänyt hänen asioitaan. Kun saan työtoverin kanssa asiat hoitumaan ja kummallekin jää siitä hyvä mieli.

5. Muutokset työelämässä ja asiakkaissa

Valitettavan pitkään on jatkunut kehitys, jossa sosiaali- ja terveyspalveluihin pääseminen on entistä vaikeampaa. Tämä heikentää yhä suuremman kansanjoukon terveyttä ja taloudellista

tilannetta. Myös resurssit ovat yhä tiukemmat sosiaali- ja terveysalalla. Toivon, että isommat päättäjät mheräävät korjaamaan asian riittävän ajoissa, ennen kuin suurempi katastrofi on edessä.

6. Haluaisin ihmisten tietävän työstäni seuraavaa...

Haluaisin työtoimintapaikkaa etsiessäni työelämässä olevien ihmisten ymmärtävän, että kaikille ihmisille on annettava mahdollisuus edistää kuntoutumistaan, oli kyseessä pitkäaikais-työtön tai mielenterveyskuntoutuja. Toivon ymmärrystä siihen, että kuka tahansa voi sairastua, kuka tahansa voi jäädä työttömäksi. Koskaan ei voi tietää, mitä elämä tuo tullessaan, koskaan et voi tietää, milloin itse tarvitset apua. Niinpä toivon ennakkoluulottomuutta, myötätuntoa, ymmärrystä ja hyväksyntää näitä kanssaihmissä kohtaan, joiden päivän tähtihetki voi olla se pieni tuokio, jolloin sinä voit osoittaa välittämistä. Se tuokio voi antaa ihmiselle siivet.

7. Haluaisin sanoa ihmiselle, josta tuntuu siltä, että kukaan ei välitä... Sinä olet tärkeä. Olet tärkeä itsellesi ja monelle muulle.

8. Elämäni tärkeät asiat

Minulle tärkeitä ovat perheeni ja ystävät. Pidän tärkeänä sitä, että saan elää omien arvojeni mukaisesti. Tasa-arvo, toisen kunnioittaminen, oikeudenmukaisuus ja solidaarisuus ovat minulle tärkeitä arvoja, joita haluan puolustaa. Näiden arvojen puolustaminen on myös välittämistä kaikista kanssaihmisistämme ja kokonaisista kansoista.

Pekka Ropponen, psykiatri, Pohjois-Karjalan sairaanhoito- ja sosiaalipalvelujen kuntayhtymän psykiatrian klinikkaryhmän johtaja

1. Taustani, työhistoria ja koulutus

Psykiatrian klinikkojen ylilääkärin tehtävissä olen toiminut täällä Pohjois-Karjalassa jo vuodesta 1990 alkaen. Lääkäriksi valmistuin Kuopiosta v. 1979. Psykiatrian ala on tarjonnut minulle työsarkaa jo vuodesta 1980 alkaen lähes yhtäjaksoisesti. Koulutukseltani olen lääketieteen lisensiaatti (v.1979), psykiatrian erikoislääkäri (v. 1986), nuorisopsykiatrian erikoislääkäri (v.1988), psykoterapeutti (1990) ja myös yhteiskuntatieteiden kandidaatti (v. 1999).

Olen myös jalkapallovalmentaja ja vuodet 1991- 2002 kuluivat pääosin valmennustyön merkeissä, mitä ns. vapaa-aikaan tulee. Olen eronnut ja uudelleen avioitunut. Minulla on kaksi aikuista lasta ja uusperheen myötä neljä aikuista lasta lisää, vaikka vaimoni kanssa kahdestaan jo asummekin.

2. Motivaationi lähteä sosiaali- ja terveysalalle

Ajatus lähteä opiskelemaan lääkäriksi syntyi ihan lukion loppumetreillä. Psykiatriasta ja ihmismielestä olin kiinnostunut jo lukiossa ja Freudin klassikot kahlasin jo silloin läpi. Ymmärsin sen, mikä siinä elämänvaiheessa olevalle oli mahdollista. Ura psykiatrina alkoi ajatusten tasolla kirkastua sitä mukaa, kun ensi kertaa hakeuduin psykiatriseen sairaalaan harjoittelijaksi v. 1976. Ennen Pohjois-Karjalaa työskentelin Sastamalan sairaalassa,



Pekka Ropponen työhön kuuluu myös ajankohtaisen tutkimuksen ja tiedotuksen seuraaminen potilastyön ja järjestöyhteistyön lisäksi.

Harjamäen Sairaalassa, Moisio Sairaalassa sekä Tampereen ja Helsingin psykiatrian klinikoissa ja Vantaallakin.

3. Omat ammatilliset tavoitteeni

Ammatillisesti olen ollut onnekas. Olen päässyt työhön, josta pidän ja jossa voi vaikuttaa tärkeisiin asioihin.

4. Parasta työssäni

Kyllähän parasta on työni monipuolisuus: potilastyötä, verkostoyhteistyötä, kehitysprojekteja ja upeita työtiimejä!

5. Muutokset työelämässä ja asiakkaisissa

Asiakaskunta on muuttunut 30 vuodessa. Mielenterveyspalveluja käytetään laajemmin ja onneksi jo lievemmissäkin häiriöissä. Potilaat ovat tulleet vaativammiksi. Toisaalta kriisissä oleva ihminen ei koskaan ole parhaimmillaan; se on syytä muistaa. Muutoin työssä elämme kaikkialle tunkevan tietotekniikan aikaa, vaikka hyvä renki se onkin, ottaa se joskus isännän roolin; ja silloin meitä työntekijöitä viedään.

6. Haluaisin ihmisten tietävän työstäni seuraavaa...

Haluaisin, että psykiatrian alan työntekijöitä arvostettaisiin heidän vaativassa työssään. Työntekijät kaipaavat tervettä arvostusta; siinä missä muutkin ihmiset. Muiden tahojen edunvalvontapolitiikanmsoisi muistavan tämän,

kaikissa käännteissa. Oma työni puolestaan on melkoinen kokonaisuus. Voimavaroja(kin) koetellaan.

7. Haluaisin sanoa ihmiselle, josta tuntuu siltä, että kukaan ei välitä...

Tosiasia on, että kykymme välittää tai ainakin kykymme ilmaista välittämismme on usein rajallinen, joskus jopa huono. Joku vika meissä metsien ihmisissä ehkä sittenkin on. Toisaalta apuakin torjutaan niin kovin usein. Ei se välittämisen vastaanottaminenkaan kovin helppoa ole. Yksikin ele tai sana voi kantaa pitkälle. Ole avoin äläkä käpristy vain itseesi!

8. Elämäni tärkeät asiat

Urheilu on ollut minun henkireikäni. Nuoruuden kilpaurheilutausta (seiväshyppy, telinevoimistelu, juoksu, hiihto, jalkapallo) jo ohjasi tähän. Viimeiset runsaat kymmenkunta vuotta olen ollut ”puoliammattilainen”. Maapallon ympärysmitta (n. 40.000 km) hiihtokilometreissä täyttyy tänä keväänä projektin alettua syksypimeällä v. 2001. Hyvä kirja, filosofiset pohdiskelut ja hieno vaimo; siinä myös voimavarojani. Ikä tosin tekee tuloaan..

MARJA TIITTANEN

Pala luontoa kotiin

Moni haaveilee omasta tuvasta ja perunamaasta luonnon keskellä. Joku rinnastaa kerrostalon häkkikanalaan: ei virikkeitä eikä tilaa. Toinen taas nauttii siitä, ettei ole pihatöitä ja bussilla pääsee heti ulko-oven vierestä. Mikä toisia vetää metsän keskelle? Miksi joku rakastaa alkukantaisia otuksia?

Luonto tutkitusti antaa voimia ja rauhoittaa mieltä. Meillä suomalaisilla on enemmän koiria kuin muilla eurooppalaisilla. Koiraharrastus voi jollekulle olla tekniikkalaji, jolloin aito yhteys eläimeen jää vähälle. Toisinaan unohdetaan, että koiran pitäisi saada olla koira: juoksennella vapaana, kaivaa maata, leikkiä ja välillä hieman sotkeakin. Maalla tällainen koiranelämä luonnistuu. Pitäisikö ihmisenkin saada olla ihminen: toteuttaa itseään, olla oma itsensä ja välillä vähän hullutella?

Aito eläinyhteys palkitsee

Nina Axi-Timmerbackalle elämä eläinten ja luonnon keskellä on elämäntapa. Hänellä on kymmenkunta sutta muistuttavaa koiraa ja aaseja. Molemmat lajit tarvitsevat aikaa ja tilaa. Töitä riittää. Eläimet myös sitovat kotiin: siinä jäävät sukujuhlat ja konsertit väliin eikä pitkille matkoille pääse koskaan. Karsinat ja tarhat on siivottava ja eläimet ruokittava, olipa joulu tai juhannus.

- Suden ja aasin ulvonta on kaunistaa ja kuuluu kauas. Kummatkin ovat alkukantaisia, itsellisiä ajattelijoita, joiden kanssa toimiminen on luottamuksen ja yhteistyön rakentamista eikä perustu temppuihin tai oppikirjoihin. Kun saa yhteyden eläimeen, se on palkitsevaa. Rakkaus suteen tulee sydäimestä. Sitä joko on tai ei ole, Nina sanoo.



"Eläin on hyvä lohduttaja ja kuuntelija. Lemmikin hoitaminen rytmittää päivää ja lisää hyvää mieltä, sanoo Nina Axi-Timmerbacka"

Hukat ja aasit osaavat myös koetella rajojaan omalla tavallaan. Niiden kanssa elämä ei käy yksitoikkoiseksi, vaan aina riittää haasteita ja yllätyksiä.

- Tämä on sitä elämää mitä haluan: luonto on lähellä ja eläimet puhuvat omaa kieltään. Sitä opin niiden kanssa. Esimerkiksi taannoin aasi synnytti tarhaan. En olisi muuten sitä nähnyt, elleivät sudet olisi ilmoittaneet. Eläinten keskellä näkee elämän ihmeitä, Nina pohtii ja lisää, että ilojen lisäksi on surunsa: eläimen elinikä on lyhyempi.

- Luottamussuhde aasiin tai suteen ei tule samoin kuin hevoseen tai koiraan. Se on haasteellisempaa ja vie aikaa. Sitä ei saavuta lahjomalla eikä kepulikonstein. Mutta kun sen saavuttaa, se tulee aidosti sydäimestä ja sielusta, Nina Axi-Timmerbacka kuvailee.

RITVA RAIPPA



Kurkistus kirjahyllyyn

Tietokirjailijalla on arvonsa

Tietokirjailijoita pidetään usein vähärvoisempina kuin romaanikirjailijoita tai runoilijoita. Usein tietokirjoja ei pidetä edes kirjallisuutena.

Tietokirjallisuus on ehdottomasti oma tärkeä lajinsa kirjallisuudessa. Kirjailijalla ei ehkä ole yhtä lennokas mielikuvitus kuin romaanin tekijällä tai yhtä erikoinen sanankäyttö kuin runoilijalla. Hänen arvonsa on aivan toisaalla.

Tietokirjailija kirjoittaa tosiasioista. Hänen tekstinsä nojaa tarkkoihin asiantietoihin. Hän osaa kaivaa arkistoiden ja asiakirjojen kätköistä sellaista tietoa, mitä ei tavallisella ihmisellä ole. Tai mihin tämä ei edes pääse käsiksi. Hän osaa yhdistää sieltä täältä poimimansa tiedonsirpaleet ymmärrettäväksi kokonaisuudeksi. Hän tuo jo unhoon painunutta tietoa julkisuuteen tai kertoo nykytapahtumien ja olojen taustoista.

Esittelen tässä kolme tietokirjaa, jotka liittyvät Pohjois-Karjalaan, kaikki kuitenkin aivan eri tavoin.

Pielisjoki - elämän virta on Heikki Vesajoen ja Matti Pihlatien upea kuvateos maakunnan valtavrasta. Siinä Vesajoki kertoo joen historiasta, sen varrella olleista ja vielä olevista tuotantolaitoksista, kanavien rakentamisista ja maisemien muuttumisesta aikojen myötä. Myös paikannimistö saa valaistusta. Tämä Enon Ahveniselta alkava ja Joensuussa Pyhäselkään vetensä purkava uoma on monia kokenut. Sen kymmenet kosket on perattu tai kana-voitu, sen rantamaisemat ovat muuttuneet ja joen virtaama on nyt padottu kahden voimalaitoksen tarpeisiin. Silti se on yhä elämän virta, kuten kirjailija Heikki Vesajoki asian ilmaisee.

Kirjan toinen tekijä, valokuvaaja Matti Pihlatie on katsonut jokea kameransa linssin läpi. Hän on nähnyt siinä kauneutta, jota me tavalliset tallaajat emme aina huomaa. Hän on tallentanut kirjaan hienoja näkymiä kotijokemme varrelta, niin kesällä kuin

talvella. Mukana on myös vanhoja valokuvia ja karttoja, joista esimerkiksi maisemien muuttumisen havaitsee helposti. Tämän kirjallisen kierroksen jälkeen olisikin suotavaa lähteä katsomaan paikkoja ihan luonnossa. Joen lukuisat sillatkeivät joenvarren kiertelyn mahdolliseksi.

Sitten esittävään taiteeseen. Joensuun nykyinen kaupunginteatteri täyttää tänä vuonna täydet sata vuotta. Marja-Liisa Juntunen on koonnut historiaa kansien väliin. Katsomosta kulissemiin vie meidät teatterin historiaan sen alkuajoista lähtien. Sadan vuoden aikana on ehditty esittää lavalla monenlaisia näytelmiä, mutta myös kullisientakaisia komedioita ja draamoja, jopa tragedioita on ollut. Teatteri on hermoherkkä ala, siellä kirjailija, ohjaajat, johtajat ja näyttelijät eivät aina ole olleet samoilla linjoilla. Monella on muistissa vielä Jouko Turkan aika, jolloin teatteriväki oli kahtena leirinä. Sanasäilän lisäksi taisivat heilua nytkitkin. Lopulta tuli rauha, kuten sodan jälkeen tapaa tulla. Turkka lähti, ja hänestä tuli tunnettu ja arvostettu alan opettaja ja ohjaaja.

Toinen muistettava tapaus oli kaupungintalon tulipalo vuonna 1966, mikä teki teatterista kiertolaisen. Mutta sanonta show must go on toteutui silloinkin. Teatteri etsi esityspaikkansa ravintolasaleista ja naapurikuntien seurojentaloista tai vastaavista paikoista. Itse muistan katsoneeni 'Viisi vekkulia' Enon työväentalossa, joka sekun on jo historiaa.

Katsomosta kulissemiin on oiva hakuteos, sillä varsinaisen historian lisäksi siinä on lopussa hakemistot, mistä löytää kaikki esitetyt näytelmän ja henkilökunnan nimet aakkosjärjestyksessä. Runsaat valokuvat palauttavat mieliimme näyttelijöitä, joita on Joensuun teatterin lisäksi nähty suurremmillakin parnassoilla sekä elokuvissa. Hyvä hakuteos ja oiva lahjakirja teatterin ystäville. Ja sitten vähän kauemmaksi Karjalaan.



Runokylien kutsu on tietokirjailija Unto Martikaisen kahdeksastoista kirja. Hänen repertoarinsa on laaja. Teoksia on ilmestynyt aina Joensuun lentokentän ja torikauppiaitten historiasta sekä rautatien tulosta Joensuuhun. Monet hänen kirjoistaan ovat kuitenkin valaisseet henkistä perinnettä, karjalaisuutta ja ortodoksisuutta. Tämänkertainen Runokylien kutsu on kokoomateos vanhoista runonlaulajista ja heidän kotikylistään. Runonlaulun on vanhaa kalevalaista perinnettä, joka on ollut vähällä vaipua unholaan. Nyt on taas tämä vanha kansanperinne nostettu esille. Tämän kirjan mukana on hyvä tutustua vanhojen runonlaulajasukujen edustajiin ja heidän elämiinsä. Raskasta ruumiillista työtä tekeville ihmisille runonlaulu oli tapa rentoutua. Samalla he tulivat tallenneeksi arvokasta kulttuuriperintöä jälkipolville. Ihmetellä sopii, miten nämä luku- ja kirjoitustaidottomat ihmiset oppivat pitkät runot ja säilyttivät ne muistissaan. Ilmeisesti silloin ei tunnettu sanaa dementia, koska yli kahdeksankymmenvuotiaatkin saattoivat laulaa runoja tuntikausia.

Antoisia lukuhetkiä tällä kertaa tietokirjojen parissa.

VUOKKO JUURISOJA

Etuperin



Kissa makasi ikkunan edessä raapimispuun päällä olevalla pienellä alustalla. Se tarkkaili ulkoilman tapahtumia, joita ei juurikaan ollut. Se oli käynnistänyt pienen sisäisen moottorinsa, joka hyrisi hiljaa. Ikkunan alla oleva lämpöpatteri hohti suloista lämpöä sen turkkiin. Hyrrr-hyrrr-hyrrr. Lapsi kulki ohi. Sinun jalathan roikkuvat ilmassa. Varo, etteivät ne putoa, hän sanoi. Silloin se tapahtui. Kissan jalat irtosivat sen ruumiista ja putosivat lattialle. Kaikki neljä jalkaa. Töps-töps-töps-töps.

Kissalle tuli hätä. Miten se nyt voi liikkua, kun ei ole jalkoja. Ei voi hypätä makuualustalta maahan, ei voi tassutella ruokakupille, ei mennä ulos päiväkävelyllä, hiirijahdistista nyt puhumattakaan. Se oli aivan kuolla epätoivosta.

Silloin ohi käveli Aikuinen. Hän huomasi kissan hädän ja lupasi auttaa mirriparkaa. Hän haki neulan ja langaa, otti jalat lattialta ja ompeli ne raajantynkiin. Mutta hän ei tuntenut kissan anatomiaa, ja niinpä hänelle sattui erehdys. Hän ompeli etujalat takajaloiksi ja takajalat etujaloiksi. Kun kissa hyppäsi alas ja yritti kävellä, tapahtui kumma juttu. Kissa ei osannut liikkua eteenpäin, vaan sen täytyi kulkea tapuperin. Häntä edellä. Näkemättä mihin oli menossa.

Se kauhistui yhä enemmän. Eihän näin voinut elää. Se huusi surkeasti ja oli aivan onneton. Silloin Toinen Aikuinen huomasi kissan hädän.

-Voi, sinua ressuksaa. Pitäpä auttaa sinua. Hän haki sakset ja ratkoi entiset ompeleet. Sitten hän ompeli jalat uu-

destaan niin, että etujalat tulivat eteen ja takajalat tulivat taakse. Hän nosti kissan takaisin raapimispuun päällä olevalle alustalle, silitti muutamain hellin vedoin kissan sileäturkkista selkää ja lähti.

Kissa heräsi. Se oikoi puutuneita jalkojaan, venytti jokaista erikseen, köyristi sileää selkäänsä, kiepautti notkeaa häntäänsä. Se hyppäsi alas lattialle ja lähti kulkemaan kohti ruokakupiaan. Etuperin.

Sen pituinen se.

VUOKKO JUURISOJA

Hjuumor

Olin vihannestorilla vaimoni kanssa, ja valitsimme myyntipöydältä muhkean vesimelonin.

”Tämäpä on mukava paikka ja niin täynnä ystävällisiä ihmisiä”, vaimoni sanoi huomattessaan, että monet hymyilivät meille.

Purkaessamme kotona ostoksiamme aloin yhtäkkiä nauramaan. ”Taidan tietää, miksi ihmiset hymyilivät”, sanoin vaimolleni. Vesimelonista oli irronnut tarralappu, joka oli tarttunut housujeni etumukseen. Siinä luki EI SIEMENIÄ

.....
”Tein talokaupat tällä viikolla”, mies kertoi kavereilleen. ”Sain talosta oikein hyvän hinnan, mutta vuokraisäntäni raivostui.”

.....
Golfopettajani sanoi minulle, että seison liian lähellä palloa. Varsinkin sen jälkeen kun olen jo lyönyt sitä.

Kun hiljaisena hissukkana tunnettu vaari kuoli, muistotilaisuuteen kokoontui sukulaisia ympäri maata ja maailmaa. Koska monet tapasivat toisensa ensikertaa pitkiin aikoihin, tunnelmasta tuli pian melko riehakas.

Mummo totesi hilpeästi: ”Tämähän on kuin ennen vanhaan. Kaikilla on hauskaa, ja vaari nököttää hiljaa nurkassa”

.....
Tulin kerran outoon kirkonkylään. Pysäytin auton ja kysyin vastaan tulevalta isännältä:

”Missähän on lähin toiletti?”

”En mie tiijä. Paras kysyä postista, josko ne tietää.”

”No, missäs posti on?”

”Se on tosta vessan nurkalta vasemmalle.”

.....
Virtasen vanha isäntä täytti sata vuotta ja paikallislehden toimittaja haastatteli häntä:

”Mitenkä isäntä on onnistunut täyttämään sata vuotta?”

”Niin, onnistuihan se lopulta, mutta kyllä siihen meni aikaa-kin.

.....
Mitä kirjoitti Ilta-Sanomien toimittaja lööppiin, kun löysi silakan Kaivopuiston rannasta? Maailman kuulu uimari on löydetty kuolleena Kaivopuiston rannasta.

.....
Ei tarvitse osata laulaa; kunhan laulattaa, niin päivä onnistuu.

.....
Ainoa ystävä, jonka voi ostaa rahalla, on koira.

.....
Pohjantähden täytyy olla lähempänä kuin Tukholma. Kirkkana yönä pohjantähti näkyy, mutta Tukholman valot ei.

Tuusniemellä myytiin orjia

Tuusniemellä palattiin eräänä elokuisena iltana takaisin menneisiin aikoihin. Pidettiin oikein pestuumarkkinat. Torille tuotiin kahdeksan ihmistä, jotka oli tarkoitus myydä orjiksi. Tai ei ihan sentään. Näiden ”kurjien” tuli toimia ostavan isännän tai emännän osoittamassa työssä kuusi tuntia ilman palkkaa tai eläke-etuja tai lomakorvauksia. Näin heitä valmisteli tehtäviinsä meklari Eino Räsänen maustellen puhettaan savolaisvitsein.

Asialla olivat Tuusniemen Mielen-terveysyhdistys Tuikku ja Tuusniemellä syntynyt maailmaa kierrellyt Matti Poutiainen, josta oli viisi kuukautta sitten tullut paluumuuttaja.

Jokainen myytävä sai esittää omat vahvuutensa eli mitä osaisi tehdä. Oma palkkatyötään ei sentään hyväksytty. Niinpä tarjolla olikin ajankohtaisia puuhia kuten metsätöitä, marjan- ja sientenpoimintaa sekä hierontaa.

Eniten huomiota herätti jo korkeaan ikään ehtinyt nimetön tyttö – näin meklari hänet esitteli – pyrkiesään mukaan leikkiin. Tämä Miinaksi myöhemmin todettu ikäneito halusi auttamaan vanhuksia. Hän kertoi



Myytävinä olivat mm. Matti Poutiainen, Miina-neiti ja Tuusniemen kunnanjohtaja Toni Auvinen, joka juuri tähyilee tulevaa isäntää huutajien joukosta.

juoksuttavansa nitropurkkia vanhus-ten perässä. Sanoi vielä olevansa ehdottoman rehellinen: ”Kukkarolle en mene, korkeintaan pyyhin pölyt ker- ran viikossa.”

Kaikki orjat kävivät kaupaksi. Tosin hinta ei kohonnut kovin korkeaksi. Kai se kuuluisa lama koettelee jo orja-

markkinoitakin. Tuloja tuli kuitenkin 340 euroa, jotka jaetaan tasan Tuikun ja Nuorten tuusniemeläisten hyvinvointikassan kesken.

VUOKKO JUURISOJA

Huumor

Jos naarasporo on vaadin, mikä urosporo sitten on? Suostun.
.....

Juttelin työkaverini kanssa jois- takin työpaikkamme toimin- tatavoista. Minusta osa hänen esittämistään huolenaiheista oli varsin perusteltuja, joten roh- kaisin häntä puhumaan niistä johdolle: ”Kuten sanonta kuu- luu, kitisevä ratas rasvataan.” Kaveri oli hetken vaiti ja vastasi sitten: ”niin, mutta jos ratas ki- tisee liikaa, se saatetaan vaihtaa kokonaan uuteen osaan.”
.....

Eräänä sunnuntaina kirkko- herra kertoi seurakunnalle, että hänellä oli sekä hyviä että huonoja uutisia.

Ensin hän sanoi, että kirkon vuotavan katon korjaaminen tulisi maksamaan 4000 euroa. Seurakuntalaiset haukoivat henkeään. Kirkkoherra keskeytti päivittelyn tarjoilemalla seu- raavaksi hyvät uutiset: Korjaus- töihin tarvittavat varat olivat jo olemassa. Ihmiset huokaisivat helpotuksesta.

”Yksi pieni juttu vielä.” kirk- koherra sanoi. ”Rahat ovat edelleen teidän taskuissanne.”
.....

Psykiatri kysyy potilaaltaan: ”Kuuletko koskaan ääniä tie- tämättä, kuka puhuu ja mistä ne äänet tulevat?”

”Tietysti kuulen.”

”Entä, milloin näin tapah- tuu?”

” Kun vastaan puhelimeen.”
.....

Työhönottohaastattelussa nuorelta insinööriltä ky- syttiin, missä hän oli ollut aikaisemmin.

”Nokialla ja Metrassa.”

”Mitä te teitte siellä?”

”Kävin hakemassa töitä.”
.....

Välittäminen

Terveuden vaaliminen - voimaantuminen - on ihmisoikeuksien kansalaisuuden periaate. Vuorovaikutus oikeuttaa yhteisölliseen oppimiseen. Sosiaalinen ulottuvuus toimii vain kaupasta vapaana - ei kaupalle alistaisena. Vaikuttaminen sosiaalisten oikeuksien turvaamiseen on arjen työväline. Ihminen on oman elämänsä asiantuntija. Puhukaamme puhumisesta päästyämme toisemme kuullen ja nähden yhteiseksi onnellistumiseksi. Välittäminen edellyttää vuorovaikutusta tehtävän kautta. Oppiminen keskustellen avoimesti takaa vuorovaikutuksen. Vuorovaikutus toimii vain alinomaisena prosessina - takuuna onnistumisesta. Annamme kyytiä leimaamiselle. Oikeutuksena yhteenkuuluvuuteen, luottamukseen ja onnellisuuteen.

Myönteisyyden tulee olla itsestään selvä vuorovaikutuksessa. Kaikilla ihmisillä tulee olla oikeus jatkuvaan menestykseen - onnellisuuteen. Pitää puhua. Pitää puuttua. Sosiaalisissa ongelmissa tulee olla oikeus käytännössä välittömästi saada ja antaa aikaa. Vuorovaikutuksen onnistuminen edellyttää sosiaalista tasavertaisuutta tässä ja nyt. Tulee olla ehdoton oikeus avoimeen tiedonjakoon ratkaisu- ja voimavarakeskeisesti.

Tiimiin kuulumisen edellyttää tasavertaisuutta. Sosiaalisuus toimii kannustamisena välittäen. Otamme yhteiset voimavarat käyttöön. Ystävyyttä ja rakkautta. Ymmärtäminen toimii optimisminä. Jalkaudumme, etsimme, haemme, toimimme ihmisen luonnollisessa ympäristössä.

Vertaisryhmässä tunnistamme ja tunnustamme asiallisen käyttäytymisen ja kohtelun. Yhteistyö toimii sosiaalisen eetoksen perustana. Täysivaltaistumme oman elämämme ihmisarvon, sosiaalisen omantunnon asiantuntijoina. Sivistyksen yhteiskunnassa pahoja tekoja ei tarvitse ymmärtää eikä hyväksyä.

Sosiaalinen eetos oikeuttaa yhdenvertaisuuteen - oikeuttaa ihmisen suojeluun vertaisten yhteiskunnassa. Solidaarisuuden elämän oikeuksiin vertaisten yhteiskunnassa. Välittäminen merkitsee sydämen sivistystä. Viisautta. Tehdä oikeasti sydämellä.

Kehomieli merkitsee läsnäoloa. Absoluuttista henkeä. Kauneutta. Draaman tajua. Rytmien tajua. Se ei ole tekninen muutos. Ei. Se on tahdon asia. Ihmisen kunnioitusta. Täysivaltaistamista. Ihmisyttä subjektina - ei kohteena. Kiusaamiselle ei hetkenkään sijaa. Sosiaalinen tilaus ystävyyden, yhteenkuuluvuuden juurevuudelle: Kiitoksia!

”Rakastamisen taito on läsnäolon taitoa. Se lapsi sisälläsi: Mitä hän sanoo? Mitä hän ajattelee?”



Pitää puhua. Pitää puuttua. On puolustettava uhria. Ei narsistiselle käyttäytymisen, kohtelun häpeämättömyydelle. On oltava rehellinen. On pyydetävä anteeksi.

On oltava oikeus osallistua omaan elämäänsä. Olkoon ihminen ihmiselle ihminen! Ihmisarvo. Arvokkuus tässä ja nyt.

Lähtökohtaisesti ihmisellä, ihmisillä on tervettä tasavertaisesti. Välittämällä ihmisten terve - voimavarakeskeisyys - absoluuttisesti ja autenttisesti yhteiskunnan jakoon kaikkien hyväksi.

Käytännön toimintaa vertaislähtöisesti. Henkilökohtainen moraalitavoittaa alistavan ja vieraannuttavan mieliteollisuuden. Rajoja. Lujuuutta. Vuorovaikutus yhteistyöllistä - yhteisöllistä. Kunnioitamme luontoa ja itsenäisyyttä. Kamppailemme muutoksen avaimina voimavarojemme vapauttamiseksi yhteiseen hyvään.

Inhimillinen pääoma tuo henkistä kasvua. Sivistysyhteiskunnan moraalin mitaksi tulee ottaa tasa-arvo ja solidaarisuus. Tasa-arvo tuottaa kansalaisyhteiskunnan rikkaan sivistyksen ja moraalin.

Kesäisiä lomatumunnelmia

Saimme olla mukana lomalaisten kanssa viettämässä Itäinen tiimi ry:n yhteisiä mukavia päiviä Riistaveden Tuomiranassa kesäkuun ensimmäisellä viikolla. Ilmojen haltija suosi lomaamme aurinkoisilla päivillä. Vaikka muuten satoikin aina kaksi kertaa viikossa, ensin kolme päivää, ja sitten neljä päivää! Olimme mukana vajaan lomajakson, sillä meitä kutsui uudet tehtävät Imatralla ja Hyvinkäällä. Soiteltiin vanhaa gramofonia, jolloin lomalaisten jalkapohjia rupesi kutittamaan, kuunnellessa ikivihreitä säveliä. Ei tarvinnut varoa parketin liukautta, koska tanssilattiana oli kuiva nurmi/hiekkakenttä! Kuvakertomus kertoo puolestaan, joissa ovat monelle tutut kasvot, tanssin hurmassa! Kiitos kohtaamisista.



PIRKKO ORVOKKI JA MATTI ANTERO
LOMAOHJAAJAT

Keväinen muutto Savon ja Karjalan rajamaisemiin

Allekirjoittaneella on hankittu asunto Tuusniemeltä muutama vuosi sitten. Semmoinen ns. kantti kertaa kantti ja lokero kertoo solekkeron kokoinen asunto! Asunto oli aikansa vuokrattavana ja sitten vuoden verran tyhjillään.

Viime kevään kynnyksellä käydessäni Hyvinkäältä täällä Tuusniemellä huomasi ahkeria pesäntekijöitä, niin kuin kevääseen kuuluukin, nimittäin harakat ja varikset olivat asialla. Ajattelin etten minäkään voisi jäädä huomommaksi niissä puuhissa. Ja näin alkoi minunkin pesäni laittaminen, seurailen samalla muutakin luonnon elämää.

Kävin sitten touhutessani myös maakuntarajan toisella puolella Outokummussa. Se oli merkillinen käynti, ilmankos sen nimi onkin Outo-Kumpu. Siellä kaverini mittasi omat soke-riarvonsa, jotka olivat ihan Ok. Sanoin siinä, että töhätäppä myös minunkin imelät arvot esiin. Huh, huh, arvot olivat tosikorkealla, melkein pä taivasta hipoivat. Siitä heti Tuusniemellä, uudet mittaukset, lääkäriin ja sairaalaan sen siliän tien.

Ihmettelin omassa olemattomassa mielessäni Tuusniemen terveydenhoitoa ja sen sujuvuutta, jollaista en ole juurikaan tavannut maailmanraittia tallaillessani lähes 40 vuotta. Kuinka hyvin tällaisen kulkutautia sairastanut huomioitiin, kulkutauti on nyt helpottanut, seuraava matkani lienee minun vientini tuonne tapulin taakse! Haluan lausua vilpittömät, kauniit kiitokset kaikille teille terveydenhoidon ammattilaisille joka saralla täällä Tuusniemellä.

Tämä muuttovimma mikä minulla on ollut, ystäväni Raimo Matikainen Joensuusta on aina sanonut miksi et muuta tänne Joensuuhun? Olenhan nyt kuitenkin tässä rajamaisemissa, meidät erottaa vain tuo Ohtaansalmen silta, josta on kauniit näköalat aurinkoisena kesäpäivänä, ja jossa voimme parantaa maailmaa puolin ja toisin. Viettäessämme ansaittuja eläkepäiviämme. Näissä merkeissä jatkamme jalanjalkiemme tekemistä.

MATTI POUTIAINEN TUUSNIEMI



Mitä järjestöjä ja yhdistyksiä
Pohjois-Karjalassa toimii?



Millaista toimintaa niillä on ja miten
toimintaan pääsee mukaan?

Tietoa löydät Jelli-järjestötietopalvelusta.

Olen Teija, maahanmuuttaja

Morjens! Olen Vesikko Teija, 1988 syntynyt, media-assistentiksi opiskeleva tyttö, ja vaikei nimestä niin päätelisi, olen maahanmuuttaja. Muutettiin Joensuuhun äidin ja isoveljeni kanssa vuonna 1999 Pietarista. Isä muutti sitten myöhemmin Lappeenrantaan.

Olen isäni puolelta inkeriläinen ja äidin puolelta venäläinen, mutta arvaanpa, että jos oikein rupeaa kaivamaan, niin löytyy muutakin verestä. Olin oppinut suomea tosi nopeasti, sillä isä oli puhunut sitä paljon ja itsekin puhuin vain suomea, ennen kuin lähdin lastenkotiin Pietarissa. Ei nimeni, eikä oikeastaan ulkonäkökään paljasta sitä, että olen mamu, mutta olen kyllä saanut oman osuuteni koulukiusauksesta ala-asteella.

Tänä päivänä voisin sanoa, että olen onnellinen siitä, että olen puolivierinen. Monikulttuurisuus on auttanut oppimaan kolme kieltä ja innostanut oppimaan neljättä. Kansainvälisyys luo korvaamattomia suhteita ihmisiin, mitä ei muuten ehkä pystyisi luomaan. Nyt olen päätenyt työharjoitteluun



koulun takia tänne AVOIN.TV:hen. Täytyy myöntää, että tämä päihittää koulunpenkin minä päivänä hyvänsä. Media-ala saattaa välillä olla aika armoton omille ihmisilleen, mutta täällä olo on paljon turvallisempaa. Odotan

innokkaasti tv:n projekteja ja ihmisiä matkan varrelta. Toivon suoriutuvani tästä kunnialla.

TEIJA VESIKKO

OUTOKUMMUN MIELENTERVEYSYHDISTYS
VÄLKE RY
KYYKERINKATU 32
PL 37
83501 OUTOKUMPU
E-MAIL: PAIVI@OUTOVALKE.NET
OLLI SAIKKONEN
PUHEENJOHTAJA
PUH: 050 5552 309
E-MAIL: OLLI.SAIKKONEN@MUURAJA.FI

PÄIVI SUOMALAINEN
TOIMINNANOHJAAJA
PUH: 050 363 5534
E-MAIL: PAIVI@OUTOVALKE.NET

HEIKKI LAUKKANEN
HANKEPÄÄLLIKKÖ / HESSUN
HERÄÄMISOPPI
VERTAISOHJAAJA
PUH: 050 363 5351



Kuva: Tea Palmros

Mielenterveyden keskusliiton nuorten verkostopäivät Virroilla

Mielenterveyden keskusliiton Nuorten verkostopäivät Virroilla, nuorisokeskus Marttisilla 17-19.10.2012

Yhteisötaalo Kotikievarilta ja Jokikievarilta osallistuttiin Mtkl:n järjestämään Nuorten verkostopäivät -tapahtumaan 17-19. lokakuuta 2012. Yhteensä matkassa oli kuusi nuorta ja kaksi ohjaajaa. Matka taittui rattaosasti vuokratulla tila-autolla ja matkaan lähdettiin jo aamuharhaisella. Verkostopäivät oli suunnattu nuorten toimintaa järjestäville Mtkl:n jäsenyhdistyksille, niiden työntekijöille ja aktiivisille nuorille. Verkostopäivät tarjosivat mahdollisuuden esitellä oman järjestön toimintaa, jakaa kokemuksia nuorten toiminnoista ja verkostoitua muiden toimijoiden kanssa. Päivät sisälsivät koulutusta työntekijöille sekä toiminnallisuutta nuorille. Koulutuksen teemoina oli seikkailupedagogiikka nuorisotyön työvälineenä, aktivoiva työote nuorisotyössä, vertaistoinnin kehittäminen Mtkl:n nuorten toiminnoissa sekä turvallisuus järjestöjen tapahtumissa. Vetäjinä toimivat Mtkl:n Helsingin aluejohtaja Henri Rinkinen



sekä nuorisokeskus Marttisten kehittämis- ja kouluttamispäällikkö Juha Nieminen.

Nuorille oli tarjolla seikkailuelämyksiä yläköysiradalla ja resina-ajelulla. Nuoret myös suunnittelivat ja toteuttivat työntekijöille loistavaa iltataohjelmaa. Yhteistä aikaa nuorten ja työntekijöiden kesken vietettiin myös kodalla iltpalan merkeissä.

Tavoitteena on, että nuorten verkostopäivistä tulisi perinne, joka mahdol-

listaisi yhteistyön ja verkostoitumisen jäsen järjestöjen välillä, hyväksi havaittujen käytänteiden jakamisen sekä uusien toimintojen suunnittelemiseksi. Sekä mukana olleet nuoret, että työntekijät kokivat verkostopäivien annin hyvänä ja antoisana.

SANNA PULKKINEN, ASUKASOHJAAJA
YHTEISÖTALO KOTIKIEVARI





Minna Kuosmanen

Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:n uudeksi toiminnanjohtajaksi on valittu 3.12.2012 alkaen Minna Kuosmanen. Koulutukseltaan hän on tradenomi. Minna Kuosmanen on toiminut Espoon Diakoniasäätiön talospäällikkönä vastaten Säätiön konsernin talous- ja henkilöstöhallinnosta.



Anne Ilmakari-Hämäläinen

Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:n hallituksen puheenjohtajana vuonna 2013 on Itäinen tiimi ry:n toiminnanjohtaja Anne Ilmakari-Hämäläinen.



Raimo Matikainen

Järjestöasiainneuvottelukunta (JANE) on myöntänyt Järjestö Stara 2012 kunniamaininnan yhdistyksen perustajalle ja ansioituneelle toiminnanjohtajalle Raimo Matikaiselle pitkäaikaisesta ja sitkeästä järjestötyöstä.

**Pohjois-Karjalan
Mielenterveydentuki ry**

ASPITIE 15
80100 JOENSUU
PUH. (013) 316 388
WWW.P-KMIELENTERVEYDENTUKI.FI



Perjantaina tammikuun 18.päivänä ystävät saivat suruviestin. Kari Mattinen, monipuolinen osaaja ja huumorimies, oli poissa.

Kari Mattinen oli syntynyt Tuupovaarassa 12.3.1951. Koti oli Sonkajärven rannalla, mutta keskikoulun hän kävi Ilomantsissa. Hänellä ei ollut oppiarvoa eikä varsinaista tittelä, mutta hän ehti olla elämänsä aikana monenlaisessa työssä. Hän harrasti mm. teatteria ja oli Joensuun Kaupunginteatterissakin näyttelijänä muutaman vuoden. Hän jatkoi harrastajateattereissa ja usein myös ohjaajana. Hän toimi myös eri firmoissa matkanjohtajana, ja hänen ammattitaitoonsa luotettiin. Varsinkin itänaapurin tehtävillä matkoilla hänen kokemuksensa ja venäjän kielen taitonsa saivat

kiitosta. Ja jos pikkubussi tarvitsi kuljettajaa, Kari tarttui mieluusti rattiin.

Viimeiseksi jäänyt työpaikka oli Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry, minne hänet palkattiin vuosituhannen alussa. Kari hallitsi myös tietokoneet ja opasti muitakin näiden käytössä. Hänen tehtäviään oli mm. yhdistyksen talouden hoito, sihteerin tehtävät ja tilaisuuksien valokuvaus. Tämän Rätinki-lehden toimitussihteerinäkin hän toimi vuosikaudet ja vastasi pääosin lehden kuvituksesta. Jos häneltä kysyi, mitä hän yhdistyksessä teki, vieraammille hän kertoi olevansa yleismies, tutummille hän nimitti itseään orjaksi. Se oli merkki hänen huumorintajustaan. Karilla oli valtava vitsivarasto, mistä löytyi kyllä sopiva lohkaisu joka tilanteeseen.

Viimeiset ”Huumorit” voitte lukea vielä tästä lehdestä.

Ystävänä Kari oli rehti, rehellinen ja luotettava, aina valmis auttamaan toisia. Vaikka Kari eli elämänsä viimeiset vuodet yksin, lapsistaan hän huolehti. He olivat usein mukana kulttuurimatkoillammekin. Totesimme aina, että hän on elämän kolhuista huolimatta hyvä isä.

Me ystävät jääme kaipaamaan tätä luotettavaa toveria, osaavaista matkanjohtajaa ja hyvää autonkuljettajaa.

Vuokko Juurisoja

Monipuolinen osaaja on poissa

Salapoliisin työtä, sinnikästä asennetta

Työnhaku käy työstä. Eikä tilanne aina ole reiluisimmasta päästä: tietyillä aloilla ja alueilla töitä on vaikea löytää, toisin paikoin ja tehtävin podetaan työvoimapulaa. Työhaussa kaiken a ja o on työnhakijan oma aktiivisuus ja asenne. Taloussuhdanteiden heilutellessa työmarkkinoita on työnhakuverkot laskettava entistä laajemmille vesille.

Avoimista työpaikoista ilmoitetaan lehdissä ja työvoimahallinnon verkkosivuilla. Tosiasia kuitenkin on, että monet työpaikat eivät missään vaiheessa tule julkiseen hakuun, vaan paikat täytetään tuttavankaupalla tai sopivan henkilön astuessa ovesta sisään.

Työhaun alkuvaiheessa kannattaa tehdä huolellista salapoliisin työtä selvittellen omaan osaamiseen ja arvomaailmaan sopivia työnantajia. Apuna voi käyttää mm. sanomalehtiä, työvoimahallinnon palveluja, yritysten nettisivuja, erilaisia yritysrekistereitä, rekrytointiyrityksiä ja omaa lähipiiriä.

Lehtiä kannattaa lukea erityisellä työnhakusilmällä ja ystäviä kuunnella vastaavalla korvalla. Sillä missä juttu menestyyvästä yrityksestä, siellä ehkä lisätyövoiman tarve. Ja missä äitiysloma alkamassa, siellä kenties sijaisen kaipuuta.

Ovi työelämään voi aueta myös henkilöstövuokrausyrityksen kautta; kannattaa kartoittaa omalla alueella toimivat rekrytointitoimistot. Ennen kaikkea työhausta kannattaa tiedottaa ystäville, tuttaville, sukulaisille, entisille työnantajille, vanhoille opiskelukavereille jne. Heistä jollakulla saattaa olla tietoa avoimista paikoista ja erilaisista mahdollisuuksista. Verkostoituminen on tärkeää.

Asenne ratkaisee

Työnantajat arvostavat työnhakijan omaa aktiivisuutta ja suoria



yhteydenottoja. Sähköposti on hyvä apuväline työnhakuun, mutta sähköpostin lisäksi työnantajalle kannattaa aina soittaa. Parhaimmillaan onnistunut yhteydenotto johtaa työhaastatteluun, johon tarvitaan mukaan CV, mahdollisia työtodistuksia, työnäytteitä ja suosituksia sekä ennen kaikkea innostunutta ja positiivista asennetta. Työnhakijan asenne ratkaisee ja ajaa jopa ammattitaidon ohi, tutkimukset ja työnantajat viestivät Realiteetitkin on syytä pitää mielessä. Työura alkaa usein harjoitteluista, osa-aikatoista tai pienistä pätkestä. Lisäksi työkokemuksta voi kartuttaa muuallakin kuin palkkatyössä, esim. vapaaehtoistyötä voi tehdä mitä moninaisimmilla työkentillä.

Oppia ikä kaikki

Summa summarum: työnhaku ei ole tähtitiedettä, vaan pikemminkin järjestelmällistä työtä, jossa tarvitaan sitkeyttä ja aktiivista asennetta. Työnhaku- ja ammattitaitoja on kaikkien mahdollista oppia ja päivittää. Jos työttömyys pitkittyy, hae rohkeasti apua. Tukea ja räätälöityjä ratkaisuja erilaisiin elämäntilanteisiin on saatavilla. Lähin Työ- ja elinkeinotoimisto auttaa työnhakijaa asioissa eteenpäin.

MATLEENA PEKKANEN
POLKUJA YRITYKSIIN - PROJEKTI

Pohjois-Karjalan Sosiaaliturva yhdistys ry / Polkuja yrityksiin -projekti

PROJEKTIPÄÄLLIKKÖ
TIMO HARTIKAINEN
050-5356919

YRITYSPOLUTTAJA
MATLEENA PEKKANEN
050-3445834

ETUNIMI.SUKUNIMI@PKSOTU.FI
WWW.PKSOTU.FI

TORIKATU 30 B 22, 2KRS
80100 JOENSUU

Kuka kantaa vastuuta nuorten erityisen tuen palveluista?

Meillä on joukko nuoria, joille työelämän vaatimukset tuntuvat kohtuuttomilta ja työllistymisen mahdollisuudet saavuttamattomilta. Osa nuorista tarvitsee tavalista enemmän tukea itsenäistymisessä, opiskeluissa ja työelämään siirtymisessä.

Aapo Asperger, Antti ADHD tai Kaisa Kehitysvammainen tarvitsevat kukin erilaista tukea: yhdelle rutiinit ovat tärkeitä, toinen tarvitsee selkokielistä ohjeita pystyäkseen toimimaan. Avaimena tehokkaaseen työskentelyyn voi olla rauhallinen työympäristö tai tulevien tapahtumien ennakoiminen. Osaatanko näitä tarpeita ottaa huomioon elämänpolkuja suunniteltaessa? Miten käy Diana Diagnosoimattoman, jolle kukaan ei osaa kertoa, millaista tukea hän tarvitsee tai mistä tukea tulisi pyytää?

Ota koppi -tilaisuudessa Joensuussa 8.10. tarkasteltiin erityistä tukea tarvitsevien nuorten palveluja. Tilaisuuteen osallistui noin 40 nuorta ja heidän läheistään, eri toimijaa ja päätöksentekijää. Tilaisuuden tavoitteena oli tuoda

näkyväksi erityistä tukea tarvitsevien nuorten ja perheiden kokemuksia ja unelmia palveluista, mahdollistaa asian äärellä olevien eri toimijoiden vuoropuhelu sekä kiteyttää teemaan liittyvät suurimmat ongelmakohdat ja kehittämisehdotukset.

Keskusteluissa nousi esiin palvelujärjestelmässä olevat aukot, jolloin nuori voi pudota palveluiden ulkopuolelle, eikä hän saa tarvitsemaansa tukea matkalla aikuisuuteen. Nykyiset palvelut eivät linkity toisiinsa, tieto eri toimijoiden välillä ei kulje ja saatetaan tehdä päällekkäistä työtä. Kukaan ei koordinoi nuoren ja perheen asioita. Toisaalta tarvittavia palveluja ei välttämättä ole edes olemassa aikuistuville erityistä tukea tarvitseville nuorille. Erityinen haasteensa on siinä, kuka viranomainen ottaa vastuuta nuoresta vai ottaako kukaan? Tarvitaan ”tarpeeksi vakava” diagnoosi palvelujen piiriin pääsemiseksi ja sujuvan palvelupolun syntymiseksi.

Nämä ongelmat lienevät tunnistettavissa eri puolilla Suomea. Erityistä tukea tarvitsevat nuoret tulisi ottaa näkyvämmiin huomioon ajankohtaisessa

syryjäytymiskeskustelussa. Riittävän varhainen tuki, palveluohjaus, nuoren rinnalla kulkeminen ja tulevien palvelutarpeiden ennakoiminen mahdollistaisivat näiden nuorten yhteiskunnallisen osallisuuden toteutumisen. Nuoret tarvitsevat oman osaamisensa esille tuomiseksi yksilöllisempää tukea sekä joustavampia mahdollisuuksia koulutukseen ja työmarkkinoille osallistumiseen.

Ota koppi -tilaisuuden järjestivät yhteistyössä Vammaispalvelujen valtakunnallinen kehittämishanke, Honkalampisäätiön ja Savassäätiön Elämänlanka-projekti, Ammattiopisto Luovi ja Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistyksen Osallisuushanke Salli. Yhteistyötä jatketaan tilaisuudessa esille nousseiden asioiden edistämiseksi.

ANNE PYYKKÖNEN
PROJEKTIPÄÄLLIKKÖ
OSALLISUUSHANKE SALLI
POHJOIS-KARJALAN
SOSIAALITURVAYHDISTYS RY



TOPPIS-malli yhdistää palkkatukityön ja koulutuksen

Maaret Silvennoinen työskentelee palkkatuella lähiavustajana Kiteellä työnantajanaan Pohjois-Karjalan Dementiayhdistys. Työvoimaneuvoja ehdotti paikkaa ja Maaret tarttui tilaisuuteen. Uuden kokeilu kannatti, koska omalta tuntuva ala on nyt löytynyt. Tulevaisuudessa siintävät opiskelu ja mahdollisesti jonakin päivänä lähihoitajan ammattitutkinto.

Maaret aloitti työn lähiavustajana kesäkuun alussa. Neljänä päivänä viikossa Maaret kiertää omien asiakkaidensa kotona. Käyntejä on päivässä kolme, ja kestoltaan ne ovat puolestatoista tunnista kolmeen tuntiin. Työ on asiakkaiden toiveista riippuen esimerkiksi yhdessä kotitöiden tekemistä, leipomista, lenkkeilyä, kauppa-asiointia, lukemista ja juttelua.

– Ihan sellaista arjessa mukana elämistä. Kuuntelen, jutellaan.. Eivät meinais laskee aina poikkeen, kun ois niin kiva jäädä juttelemaan.

Perjantaisin Maaret on apuna päivätoiminnan kerhossa Harjulan korttelituvalla.

Tukea oli saatavilla

Aiemmalta ammatiltaan 35-vuotias Maaret on kokki, mutta keittiötyö oli selälle rankkaa, ja siksi uutta koulutusmahdollisuutta mietiskeltiin yhdessä TE-toimistossa. Työn järjestämisen jälkeen ryhdyttiin pohtimaan, miten koulutuskuviot lähtisivät eteneämään työn jälkeen ja jo sen aikakin. Pohjois-Karjalan Dementiayhdistys on KAJO-keskuksen asiakasyhdistys, jolloin työhönvalmennus kuuluu osaksi palkkatukityöntekijän työsuhdetta. KAJO-keskuksen työhönvalmentaja heitti ilmaan ajatuksen lähihoitajaopintojen osatutkinnon suorittamisesta palkkatukityön ohella, mistä Maaret innostui. Käytännön asioiden järjestely työn ja opintojen yhteensovittamisesta sujui helposti työhönvalmentajan kanssa.

Soveltuvuuskokeessa Maaret on käy-



Lokakuun ensilumen aikaan Maaret vielä odotti soveltuvuuskokeiden tuloksia.

nyt pari viikkoa aiemmin. Tuloksien odottaminen jännittää, koska matematiikan tehtävät tuntuivat hieman hankalilta. Jos Maaret läpäisee soveltuvuuskokeen, hän aloittaa osatutkinnon suorittamisen marraskuun lopulla. Jos huonompi tuuri käy, Maaret aikoo yrittää uudelleen.

– Toivon, että loksahdaisi ne palaset vihdoin kohdalleen ja löytyisi sellainen ala, mistä sitten tykkäisi ja mitä pystyisi tekemään sinne eläkeikään asti. Haluaisin suuntautua varmaan joko vanhustyöhön tai mielenterveys- ja päihdepuolelle. Se on vähän katsottava senkin mukaan, että selkä ei sitten kestä ihan raskaita nosteluita.

Avoimien mielen kannattaa

Maaret on kokenut uuteen tilanteeseen heittäytymisen positiivisena, ja se on tuonut hänelle silmäyksensä mahdollisesti tulevasta ammatistaan.

– Kannattaa ruveta vaan rohkeesti otamaan asioista selvää. Kyllä ne asiat näköjään aina jotakin kautta järjestyy. Kyllä miekin välillä luulin, että ei tai-

da tästä tulla mitään, kun tuntui, että ei keksikään sitä alaa, mille haluaisi lähteä. Mutta kun lähteekin tälleen rohkeesti kokeilemaan jotain ihan uutta... Minäkään en aiemmin ollut ollut vanhusten kanssa tekemisissä, ja ehkä vähän vierastinkin sitä, miten mie tulen juttuun. Se lähti kyllä kuitenkin tosi luontevasti liikkeelle, oli ihan kuin olisi kotiinkin tullut. Miulla on niin ihanat asiakkaat, että on niin mukava kaikkea touhuta. Ja kun tietää, että se on heille hirmu tärkeä se käynti.

Maaret kokee työnsä hyvin antoisaksi ja arvokkaaksi.

– Se riittää ihan, että on korvat mitkä kuuntelee, että hyö on siihen kyllä tyytyväisiä.

Haastattelun jälkeen tuli tieto, että Maaret läpäisi soveltuvuuskokeen ja opinnot saavat alkaa. Uusi ammatti on taas askeleen lähempänä.

MARIKA SIILIN

Maahanmuuttajatyö juurtunut osaksi Pohjois-Karjalan sosiaaliturvayhdistyksen toimintaa

Maahanmuuttajien neuvontapiste on toiminut Kansalais-
talolla kolme vuotta. Kävijöitä on neuvonnassa, ke-
säkieliryhmissä, tutustumisryhmissä
ja Suomi-infoissa ollut yli 3000. Neu-
vontapisteen kielinä ovat suomi,
englanti, venäjä, somali ja sorani.

Neuvonnassa ihmisillä on kaikkia
asioita syntymästä kuolemaan.

Maahanmuuttajien tiedontarpeet koh-
distuvat samoihin asioihin kuin
kantasuomalaistenkin, eikä suomalai-
sen yhteiskunnan ymmärtäminen ole
helppoa kantasuomalaisellekaan.
Muuton ja oleskelulupien takia jotkut
asiat ja elämäntilanteet ovat tavallista
monitahoisempia.

Maahanmuuttajien osallisuutta on
vahvistettu Moi-monikulttuurisuus-

hankkeen toimilla. Moi-infoon kerä-
tään säännöllisesti maahanmuuttajille
suunnattuja kerhoja, koulutuksia,
kurseja, tapahtumia ja tiedotteita.
Moi-info on tarkoitettu myös
maahanmuuttajatyötä tekeville. Rasis-
min vastaisessa työssä on pystytty
mm. luomaan poliisin ja maahan-
muuttajien keskusteluyhteyksiä.

Kuntavaalien alla aktivoitiin sekä maa-
hanmuuttajia että puolueita.

Tuloksena Pohjois-Karjalassa onkin
kaksi maahanmuuttajataustaista
valtuutettua ja useita varavaltuutettuja.
Monikulttuurisuustyön toiminta
on avointa, verkostoituvaa ja yhteis-
työhakuista - niin, noista vertaisryh-
mistähän olikin jo tuossa sivussa pu-
hetta.

MAAHANMUUTTAJIEN NEUVONTAPISTE

Avoinna / Open / Открыт / Waxey furantahay
TI Tue Вт Talaadada 10-15
KE Wed Ср Arbacada 10-17
PE Fri Пятн Jimcada 10-15
Kansalaistalo, Torikatu 30, Joensuu

Kirsi Lumatjärvi
Palveluneuvoja
045 276 7360
kirsi.lumatjarvi@pksotu.fi

Ville Elonheimo
projektipäällikkö
045 116 2060
ville.elonheimo@pksotu.fi
www.pksotu.fi/neuvontapiste



VILLE ELONHEIMO JA KIRSI LUMATJÄRVI SEKÄ
ADAN, LJUDMILA JA SARCHL



Vertaisryhmät kotoutumisen tukena

Suomen Pakolaisapu on vuodesta 2001 kehittänyt maahanmuuttajien vertaisryhmätoimintaa.

Vertaisryhmissä osallistujat jakavat kokemuksiaan ja saavat tukea toisilta samoja tilanteita kohdanneilta.

Kasvokkain- toiminnan vertaisryhmät ovat maahanmuuttajille suunnattuja 4-10 hengen omankielisiä pienryhmiä. Vertaisryhmää ohjaa omassa kotoutumisessaan edistynyt maahanmuuttaja suomalaisen ohjaajaparin kanssa. Molemmat käyvät vertaisohjaajakoulutuksen.

Toiminnan tavoitteena on kotoutuminen suomalaiseen yhteiskuntaan.

Ryhmässä keskustellaan esimerkiksi työelämästä, suomalaisesta kulttuurista ja vanhemmuudesta. Vertaisryhmä voidaan perustaa teeman ympärille tai tietyille ikä- tai kohderyhmälle.

Kasvokkain- toiminta tarjoaa kunnille, järjestöille ja oppilaitoksille koulutusta maahanmuuttajien vertaisryhmien käynnistämiseksi. Tarvittaessa järjestämme alueellisesti myös vertaisohjaajan perus- ja jatkokoulutuksia.

Pohjois-Karjalassa on ollut toimintaa jo melkein kaksi vuotta, tänä aikana olemme tehneet laajasti yhteistyötä eri maahanmuuttajatoimijoiden kanssa, kouluttaneet yli 40 vertaisryhmäohjaajaa ja tukeneet yhteistyökumppaneita ryhmien järjestämisessä. Olemme järjestäneet myös omia ryhmiä. Toimintamme mahdollistaa Raha-automaattiyhdistyksen tuki.

Lisätietoja toiminnasta: www.pakolaisapu/kasvokkain

ANNE KORPPINEN
POHJOIS-KARJALAN ALUEKOORDINAATTORI
040-5804639
ANNE.KORPPINEN@PAKOLAISAPU.FI



Vertaisryhmällä on merkitystä myös ohjaajalle. Vasta maahan tulleita auttaessa voi ymmärtää että on omalle yhteisölleen tärkeä. Kuvassa ryhmiä ohjanneet Mona Aweys, Heidi Kumpulainen ja Sadia Hassan.

kuva: Anne-Reetta Korhonen



”Vertaisryhmän toiminta on tehokasta ja halpaa. Ei tarvitse yhtä ihmistä neuvoa, kun ongelmat on aikalailla samoja, arkeen liittyviä asioita”, kertoo Pohjois-Karjalan aluekoordinaattori Anne Korppinen.

kuva: Anne-Reetta Korhonen

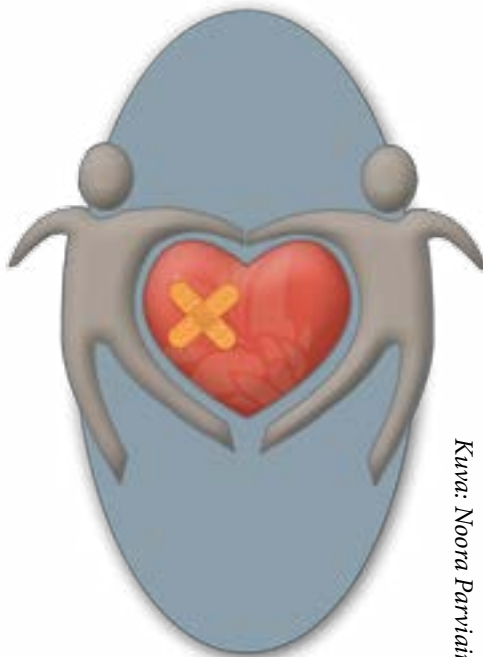


Monikulttuurista työtä tekevät järjestöt käynnistävät yhteistyössä Pakolaisavun kanssa erilaisia ryhmiä tarpeiden mukaan. Pohjois-Karjalan sosiaaliturvayhdistyksen Moi-hankkeen Kirsi Lumatjärvi ja Ville Elonheimo tekevät aktiivisesti yhteistyötä.

kuva: Barun Khanal

Elämän tarkoitus ja toivo

”Toivo on jatkuvaa tasapainoilua menettämisen, ylläpitämisen ja saavuttamisen välillä, olipa sitten kysymys fyysisestä terveydestä, mielenterveydestä, ihmissuhteista tai arkielämän asioista. Mahdollisuuksien ja rajoitusten kartoittaminen, ilon ja surun aiheet sekä turvallisuutta ja turvattomuutta synnyttävät tekijät ovat keskeisiä toivon ja toivottomuuden vaihtelussa”. Tämä on suora lainaus terveydenhuollon maisteri Virpi Pyykön väitöskirjasta, jossa hän kysyy, että Onko menetetty toivo myös menetetty elämä?



Kuva: Noora Parviainen

Sairaus yhdistää omaisia

Myöätä tuulta purjeisiinne! Tällaisella tervehdyksellä eräs kauan aikaa omaisyhdistyksen toiminnassa ollut omainen lähestyi vertaistukiryhmäläisiä ennen kesälomien alkua. Onko se elämänuskoa kun vuodesta toiseen jaksetaan toivottaa toiselle hyvää ja uskotaan, että kyllä tästä selvitään?

Ryhmä on kokoontunut jo kauan aikaa ja useimmilla ryhmäläisillä on sairastunut oma lapsi. Aika ajoin sairaus nostaa päätään ja aiheuttaa huolta. Eräs ryhmäläinen kertoi, että hän ei ole levännyt päiväkään sen jälkeen kun poika sairastui. Jollain toisella tilanne on rauhoittunut ja elämä asettunut uomiinsa. Ryhmäläisten tunteet ja tuntemukset ovat aika ajoin hyvinkin erilaisia. Yhteinen piirre on se, että kaikilla on perheessä samaa sairautta.

Omaistyöntekijänä kohtaamme omaisten kanssa alussa vaikeissa, haastavissa elämäntilanteissa. Elämä voi näyttäytyä silloin mustana, pelottavana kuohuvana merenä jossa itse ajelehtii hallitsemattomasti. Erilaiset tunteet ja tuntemukset risteilevät mielessä ja elämässä ei ole mitään järjestystä. Miten tällaisessa tilanteessa navigoidaan satamaan?

Vertaistuki voimaannuttaa

Jakamalla ryhmässä vaikeatkin tunteita ja elämäntilanteita oma elämäntilanne voi kuitenkin hiljalleen avautua ja oma elämäntarina hahmottua. Tunteiden vastaanottaminen ja niiden kohtaaminen on toipumista. Tarkoituksen tunne omien elämäntapahtumien suhteen herää siitä ymmärryksen määräästä mikä itselle kehittyy suhteessa itsen ja toiseen. Monenlaiset taakat ja kuormat voivat keventyä ja kokemus tilan tunteesta itsessä voi lisääntyä. Jotakin voi ihan suosiolla jättää jo taaksekin ja voimavarat ovat ne ratkaisun avain.

Epänormaali tilanne omassa elämässä voi hahmottua toisten keskellä normaalimpana. Itsellesyntyä ajatus, että muissakin perheissä on näitä samoja huolia, pulmia ja vaivoja! ”Tämä elämä mitä me nyt tämän sairauden kanssa eletään on nyt sitä meidän elämää” niin kuin eräs ryhmäläinen sanoi. Oman tarinan kertominen luo merkityksen tunnetta yhteisesti kaikkien kesken. Se muuntuu ja muuttuu toisten tarinoiden voimasta ja saa elinvoimaa ja ravintoa toisten tarinoista.

Kohtaamisen taito

Elämässä on tärkeää pyrkiä säilyttämään kyky kuvitella. Kyky nähdä, uskoa ja toivoa että joskus vaikeatkin asiat voivat olla vähän paremmin. Elämä jatkuu kaikesta huolimatta. Vaikeiden elämäntilanteiden läpikäymisessä me kaikki tarvitsemme aikaa ja peilin, toisen ihmisen. Me tarvitsemme erilaisia työvälineitä selvittää niitä tunteita ja tuntemuksia mitä vaikea tilanne meissä herättää. Sillä tavoin siitä voi mahdollistua minulle kasvuprosessi. Että saan rohkeutta ja uskallusta katsoa vaikeatkin asioita ja työstää niitä.

Omaistyöntekijänä ajattelen, että kohtaamisen taito on se kaikista tärkein taito. Merkityksellistä on, että minä koen tulevani nähdyksi, kuulluksi ja ymmärretyksi silloin kun tarvitseen apua ja tukea toiselta. Että minulle syntyy tunne oman asiani tärkeydestä. Se luo merkityksen ja toden tunnetta omien kokemusten suhteen ja herättää uskoa ja toivoa. Ja se mitä jää jäljelle on rakkaus, huolenpito itsestä ja toisesta.

RAIJA KORHONEN-PUSA, OMAISTYÖNTEKIJÄ

Omaiset mielenterveystyön tukena Pohjois-Karjalan yhdistys ry

KARJALANKATU 4 A 2
80200 JOENSUU
PUH. 050 534 6772
WWW.TUKITUPA.FI

Osaaminen näkyväksi-hanke

Osaaminen näkyväksi – hanke on jatkoa Välittämällä työelämään -hankkeelle. Osaaminen näkyväksi -hanke toteuttaa Kotikartanoyhdistyksessä työelämään ja koulutukseen ohjaavaa ja valmentavaa toimintamallia. Osaaminen näkyväksi -hanketta hallinnoi Kotikartanoyhdistys ry, ja sen rahoittaa Ely-keskus sekä Joensuun kaupunki. Osaaminen näkyväksi -hankkeen toimintakausi on 2011–2013. Toimihenkilöitä hankkeessa on kolme (vastaava ohjaaja, työhönvalmentaja, koulutusvalmentaja)

Hankkeen tavoitteena on asiakkaan työllistyminen joko avoimille työmarkkinoille, tuetun työn kautta avoimille työmarkkinoille (edelleensijoitus) tai tuettuun työhön tavoitteena koulutus- ja/tai työllisyyspolun tai sopivan koulutusväylän löytäminen.

Hanke työllistää pääsääntöisesti korkeimmalla korotetulla palkkatuella keskimäärin 35 hlöä/ kuukausi. Palkkatukilaiset sijoittuvat pääsääntöisesti Kotikartanoyhdistyksen työpajoille tai suoraan yritykseen. Yhteistyötä tehdään Joensuun kaupungin kanssa ja hankkeen asiakkailla on mahdollisuus sijoittua myös kaupungin työpisteisiin. Hankkeen tavoitteena on myös, että näyttötutkintopohjaisen ammatillisen koulutuksen aloittaa hankkeessa vuosittain n. 10 henkilöä.

Hankkeen asiakkaat ohjautuvat pääsääntöisesti Te-toimiston kautta. Hankkeen asiakkuuteen (työelämävalmennukseen) henkilöt tulevat Startti-työelämään valmennuksen kautta (ryhmästarttivalmennus tai yksilöllinen starttivalmennus). Startti-työelämään valmennusryhmät toteutetaan Kotikartanolla.

Startti-työelämään ryhmä valmennusjaksoon kuuluu työpajatyöskentelyä ja ryhmätyöskentelyä henkilökohtaisen suunnitelman mukaisesti. Startti-työelämään yksilövalmennukseen kuuluu pääsääntöisesti työpajatyöskentelyä ja yksilötyöskentelyä

peilaten omaan jatkosuunnitelmaan. Startti-työelämään valmennuksen tarkoituksena on eri menetelmiä käyttäen kartoittaa työntekijöiden osaaminen ja oman jatkosuunnitelman työstämiseen.

Hankkeen asiakkailla on mahdollisuus Kotikartanoyhdistyksestä siirtyä palkkatuen aikana edelleensijoituksella yritykseen. Tavoitteena on mm. sijoittuminen avoimille työmarkkinoille ja ammatillisen osaamisen vahvistaminen.

Tukityöjakson aikana tuetaan asiakkaiden ammatillista osaamista mm. osa-tutkintojen tai kokotutkintojen suorittamisen kautta (omaehtoisella koulutuksella tai oppisopimuksella), sekä palkkatuen ja osuuskuntayrittäjyyden yhdistämisen kautta. Hanke tekee tiivistä yhteistyötä yrityssektorin kanssa, yrityskontakti- ja osuuskuntayhteistyötä on tehty hankkeen alusta lähtien mm. Työnetsijäringin kanssa.

Hankkeen tavoitteena on myös tukea asiakkaita näyttötutkintopohjaisen ammatillisen koulutuksen suorittamisessa, vuositavoite on 10 henkilöä.

Hankkeen työntekijä toimii yhteishenkilönä asiakkaan, oppilaitoksen ja työnantajan välillä. Hankkeen työntekijä tukee ja ohjaa asiakasta opintojen suorittamisessa. Tammikuussa 2013 alkaa uusi kiinteistöhuollon osatutkintoon johtava koulutus, joka on hankkeen aikana 3. ryhmä. Henkilöt tulevat hankkeen asiakkuuteen vuoden 2012 Startti-työelämään valmennuksen kautta. Osatutkinnon ryhtyy suorittamaan 5-6 henkilöä.

Ammatillista osaamistaan asiakas voi kehittää hankkeen aikana lyhytkestoisilla koulutuksilla, joita hanke ostaa. Asiakkaalla on mahdollisuus atk-koulutuksen kautta suorittaa @-ajokortti tai hygieniapassikoulutus.

Hankkeen tavoitteena on, että työsuhteen päättäneistä 45 % sijoittuu heti tai 3 kk kuluttua tukityöjakson päättymisen jälkeen joko työhön tai koulutukseen.

MARITTA KARVINEN

Kotikartanoyhdistyksen yhteystiedot

Toiminnanjohtaja
Marjatta Heikkilä
puh. 050 599 4831

Toimisto
Annina Ikonen
puh. 050 404 6870
fax. 013 316 019

Ohjaaja
Riitta Korhonen
puh. 050 550 5944

Ohjaaja
Teija Sivonen
puh. 043 218 0818

It-kammari
Jyrki Leppä
puh. 050 372 1039

Puu ja kehystys
Petri Sokkanen
puh. 050 383 2808

Kuntoutuksen ohjaaja (AMK)
Raija Piipponen
puh. 050 441 6270

Ruoka- ja puhtaanapalvelut
Marita Kähkönen
puh. 050 527 2526

Tekstiilipaja
Anne Komulainen
puh. 050 443 5410

Osaaminen
Näkyväksi-hanke

Vastaava ohjaaja
Maritta Karvinen
puh. 050 361 1898

Työhönvalmentaja
Jorma Tikkanen
puh. 050 431 4424

Koulutusvalmentaja
Henry Pyykönen
puh. 050 387 7621

Sähköpostiosoitteet ovat
muotoa etunimi.sukunimi@
kotikartanoyhdistys.fi

Seitsemäntoista vuotta vertaistoiminnan taivalta



Vertaistukihenkilöiden koulutus Joensuussa keräsi runsaasti osanottajia.

Kun Itäisen tiimin edeltäjä Itä-Suomen aluetiimi perustettiin vuonna 1996, tilanne Pohjois-Karjalan potilaita edustavalla mielenterveyskentällä oli se, että vain Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry Joensuussa ja muutama muu mielenterveysyhdistys toimi auttaen kuntoutujia heidän asioissaan. Tarve yhdistyksiä ja niiden niukkoja resursseja yhdistävän organisaation luomiseksi oli huomattu ja Itäinen tiimi ry sai alkunsa vuoden 2001 lopulla.

Projekteista potkua toimintaan

Vapaaehtois pohjalta aloitettu ja RAY:n tuella vuodesta 2002 jatkunut toiminta saavutti konkreettisia tuloksia 2000-luvun edistyessä Nyytti-projektin osalta erilaisina toiminnan malleina (vertaisryhmäohjaajakoulutusmalli) ja jäsenyhdistysten toiminnan aktivoitumisena kuntoutumisen edistämiseksi ja kuntoutujien yhteiskuntaan palaamisessa. Kun ”Vertainen vastassa” Verkkari-projekti aloitti toimintansa vuoden 2008 huhtikuussa täydentä-

mään Nyytti-projektin työtä, oli san- gen kirjava kuva maakunnallisesta kolmannesta sektorista jo selkiintymässä. Useita uusia yhdistyksiä liittyi tiimin varsin onnistuneeseen ja tulokselliseen toimintaan.

Mielenterveyskuntoutujien koulutus muun muassa vertaistukihenkilöinä aloitettiin toden teolla. Tuloksena on satakaksikymmentä vertaistukihenkilöä maakunnan ja sen reuna-alueiden alueella. Tukihenkilöille suunnatun koulutusoppaan laadinta on aloitettu. Verkkari-projektissa tutkitaan myös mielenterveyspalvelujen saatavuutta, tasoa ja hoitotakuun toteutumista sekä oman yhdistyksen merkitystä eri jäsenyhdistysten toiminta-alueilla.

Aktiivista edunvalvontaa

Pyörövi-ilmion poistamiseen sairaaloista tähtäävä tiedotustoiminta ammatillisten yksiköiden tiloissa on jatkunut ja sen tuloksia ollaan kartoittamassa. Potilasneuvoston työskentely on jatkunut vuodesta 2000 etujen valvonnassa ja tietämys sen toiminnasta on levinnyt myös muuanne maas-

samme, esimerkiksi Jokilaakson tiimi ry on hakenut mallia toiminnastamme. Vapaa-aika- ja virkistystoiminta yhdistyksissä on lisääntynyt erilaisine tapahtumineen ja matkoineen ja niihin osallistujien määrä on kasvanut. Viimekesäisessä Ilomantsin tapahtumassa oli noin 150 kuntoutujaa mukana ympäri toiminta-alueitamme aina Nilsiästä asti.

Tiimiin on tähän mennessä liittynyt 21 mielenterveysyhdistystä maakunnasta ja sen reuna-alueilta. Toiminta koskettaa ainakin 2.500 kuntoutujan elämää ja olemista, heidän kauttaan mahdollisesti paljon useampiakin. Tämä kaikki on saavutettu tähän mennessä varsin pienin resurssein sekä työntekijöiden että rahan suhteen. Olisikin toivottavaa, että rahoituksemme jatkuisi, sillä onhan maakuntamme mielenterveyshäiriöiden osalta pahimpia maassamme ja siksi mielenterveyskuntoutujien omaehtoisen vapaaehtoistyöhön saatava rahoitus ensiarvoisen tärkeää.

VELI HYTTINEN, HALLITUKSEN SIHTEERI

Itäinen tiimi ry

RANTAKATU 26 B, 5. KRS
80100 JOENSUU
PUH. 0400 810 656
EMAIL: POSTI@ITAINENTIIMI.FI
WWW.ITAINENTIIMI.FI

Itäinen tiimi ry:

- toimii yhdistävänä tekijänä mielenterveysyhdistysten ja kuntoutujien kesken
- auttaa psykiatrisessa avohoidossa olevia ja sairaalasta palaavia kuntoutumisessa
- kehittää oikeus- ja edunvalvontatoimintaa potilasneuvoston kautta
- tiedottaa, valistaa ja neuvoo mielenterveyteen liittyvissä asioissa
- edistää yleistä mielenterveyttä ja tekee ennaltaehkäisevää mielenterveysystyötä
- järjestää opinto-, virkistys-, retki- ja liikuntatoimintaa sekä työmahdollisuuksia

Itäinen tiimi ry:n jäsenyhdistysten yhteystiedot

Enon Mty Sähke ry

Pj. Reima Hirvonen
050 496 3028
enonsaihke@hotmail.com
Harpatintie 111
81200 ENO
www.itaintiimi.fi/saihke

Heinäveden Mty ry

Pj. Auvo Eronen
040 771 2828
avenemail@luukku.com
Laaksotie 3 as. 7
79700 HEINÄVESI

Ilomantsin Mty Ilo ry

Pj. Aune Kauppinen
050 401 5282
Markunvaarantie 5 A
82900 ILOMANTSI
www.itaintiimi.fi/ilo

Juankosken Mty Soihtu ry

Pj. Ilkka Suoranta
050 527 6592
ilkka.suoranta@elisanet.fi
Päiväpysäkki: Virtalantie 3 as. 2
73500 JUANKOSKI
www.itaintiimi.fi/soihtu

Juuan Mty Mielekäs ry

Pj. Pirjo Ketoharju
(013) 472 794
pirjo.ketoharju@suomi24.fi
Onninpolku 1 A 15, 83900 JUUKA

Kiteen Mty Pilke ry

Pj. Marja Juvonen
040 537 1487
marja.a.juvonen@gmail.com
Tapulintie 3 A 6
82500 KITEE
www.itaintiimi.fi/pilke

Kontiolahden Mty Porina ry

Pj. Jarkko Eronen
044 094 4177
eronenjarkko@hotmail.com
www.itaintiimi.fi/porina

Lieksan Mty ry

Pj. Tarja Toivanen
050 500 3271
www.itaintiimi.fi/lieksa

Nilsian Mty Virkistys ry

Pj. Heidi Korhonen
0400 552 497
heidihelenakorhonen@gmail.com

Omaiset Mielenterveystyön Tukena

P-K:n yhdistys ry
Toiminnanjohtaja Marjo Vallimies-Honkanen
050 564 8708
Omaistyöntekijä Raija Korhonen-Pusa
050 362 6818
raija.korhonen-pusa@tukitupa.fi
Järjestösihteeri Katja Pesonen
050 534 6772
katja.pesonen@tukitupa.fi
Karjalankatu 4 a 2, 80200 JOENSUU
www.tukitupa.fi

Outokummun Mty Välke ry

Pj. Olli Saikkonen
050 555 2309
saikkonen.muuraja@opaasi.fi

Toiminnanohjaaja Päivi Suomalainen

050 363 5534
paivi@outovalke.net
outo.valke@opaasi.fi
Kyykerinkatu 32
83500 OUTOKUMPU
www.outovalke.net

TOUHU -YHTEYSKESKUS

Hankepäällikkö Petri Kokko
050 544 8785
petri@touhu.net
Kyykerinkatu 32
83500 OUTOKUMPU
www.avoin.tv

Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry

Pj. Anne Ilmakari-Hämäläinen
aih@itaintiimi.fi
Toiminnanjohtaja
Minna Kuosmanen
044 760 5790
minna.kuosmanen@kotikievari.fi
Aspitie 15
80100 JOENSUU
(013) 316 388
www.p-kmielenterveydentuki.fi

Rääkkylän Mty Tsemppi ry

Pj. Tapio Hämäläinen
0500 170 942
Mölsänniementie 207
82310 ORAVISALO

Savolaiset Selviytyjät ry

Pj. Ulla Lappi
Ohjaaja Eeva Vuorinen
044 353 3501
savsel@luukku.com
Savolankatu 1 A 19
57100 SAVONLINNA
http://selkkari.suntuubi.com

Siilinjärven Mty Virkistys ry

Pj. Esko Kuronen
0400 210 3339
Virkkula, Asematie 3, 2. krs.
71800 SIILINJÄRVI

Tohmajärven Mty Käsikkäin ry

Pj. Petri Jääskeläinen
(013) 622 471
Sörkätie 20
82600 TOHMAJÄRVI

Tuusniemen Mty Tuikku ry

Pj. Tuula Forsman
040 540 3307
tuufor@gmail.com
Harjutie 6
71200 TUUSNIEMI

Tuupovaaran Mty Kajastus ry

Pj. Eeva Savinainen
040 778 7501
Paimentie 3 c 8
82730 TUUPOVAARA

Varkauden Seudun Mielenterveysväki ry

Pj. Harri Kotikangas
050 344 7682
Toiminnanohjaaja Merja Glumerus-Torvinen
050 412 5113
Mielitupa
Rajakatu 3 as. 1
78200 VARKAUS
mieli.tupa@pp.inet.fi
www.webbisivu.com/mielitupa

Ylä-Karjalan Mty ry, Nurmes

Pj. Kaija Kejonen
046 573 3926
Päiväkeskus
Porokylänkatu 1
75530 NURMES

Nikulanmäen Kuntoutumiskylä - Keski-Savon Hoivakehitys ry

Toiminnanjohtaja Anne Purhonen
0207 614 885 (ark. 8 - 16)
anne.purhonen@hoivakehitys.fi
0207 614 880 (vaihe 24h)
Nikulanmäentie 90 A
76100 PIEKSÄMÄKI
www.hoivakehitys.fi

Kannatusjäsenet:

Lehmon Kuntoutuskoti Oy

Kylmäojantie 58
80710 LEHMO
(013) 893 340

Itä-Suomen Hoitokodit Oy

Ritva Kontiainen
0400 350 867
Sörkätie 20, 82600 TOHMAJÄRVI
is-hoitokodit@is-hoitokodit.fi

Kaarikujan Hoitokoti

Raija Tolvanen
040 551 3476
raija.tolvanen@is-hoitokodit.fi
Taanotie 4, 82140 KIIHTELYSVAARA
Koivukujan Hoitokoti
Hannele Kontiainen
0400 606 392,
hannele.kontiainen@linklife.fi
Sörkätie 20, 82600 TOHMAJÄRVI

Kuntoutumis- ja päiväkeskus Ilona Oy

Sissipolku 1 a, 82900 ILOMANTSI
050 444 4250

Hoitokoti Eerika Oy

Ruppovaarantie 28, 82500 KITEE
0500 294217, 0500 294218

Lisäksi yhteistyössä:

MTKL ry, Kuopion aluetoimipiste

Teletie 4-6, E-rappu (Kotkankallio)
70600 KUOPIO
www.mtkl.fi
Aluejohtaja
Helena Koskelo-Suomi
(017) 369 5083, 050 362 7637
helena.koskelo-suomi@mtkl.fi
Propelli Kuopio
Neuvontapuhelin (maksullinen) 0203 91920
ma, ti, to 9-14, ke 9-16
Teletie 4-6, E-rappu (Kotkankallio)
70600 KUOPIO
avoinna ti ja to klo 10-15

Kuopion Mielenterveystuki ry

Tulliportinkatu 52
70100 KUOPIO
040 733 1713
kuopionmt.tuki@gmail.com
www.kuopionmt-tuki.com



PunaMusta
kotimaista hyvää!



Helsinki - Joensuu - Nurmes - Tampere
www.punamusta.com



HYVANMIELINEN APTEEKKI www.hyvanmielenapteekit.fi



Joensuun Uusi Apteekki palvelee Sinua

ma-pe 9-19
la 9-17

JOENSUUN UUSI APTEEKKI
Siltakatu 10
Puh. 010 231 3084

NOLJAKAN APTEEKKI
Noljakankaari 1-3
Puh. 010 231 3088
Avoinna: Ma-Pe 9-17.30

TERVETULOA!



HT-Liikenne



Autot: 49+1, 16+1 ja taksi
Puh: 0400 279 129

E-mail: hannu.tirronen@kolumbus.fi

Särkyneet siivet

*Tyttö kantoi särkyneitä siipiä,
yritytti aina paikasta toiseen huomaamattomasti hiipiä.
Hän ei halunnut, että kukaan huomaa häntä,
näin hän varjeli omaa, särkyntyttä sisintänsä.
Mutta miksi hän teki niin,
oliko hän menettänyt luottamuksensa ihmisiin?
Yhtenä päivänä tyttö katsoi tarkasti peiliin,
mietti, miten saisi eloa noihin surullisiin silmiin.
Ja voiko sen yksin tehdä,
vai vaatiiko se sen, että jonkun muun pitää se hätä nähdä?
Samana päivänä naapurin tyttö tuli hänelle sanomaan:
”Sinusta näkee, että olet joutunut elämässäsi liikaa
anteeksi anomaan
ja vielä aivan turhaan.
olet ottanut liikaa kantaaaksesi,
olet ottanut kaiken omille hartioillesi.
Ja tuosta kaikesta pienet, ja isommatkin hartiat lyyhistyy,
ja kun mikään ei ollut sinun syy.
Anna minulle osa taakastasi,
anna minun tai edes jonkun seisoa rinnallasi.
Olet aina yksin,
olet liikaa yksin,
sinun ei tarvitsisi,
varsinkaan kun on paha olla.
Sillä minä näen sen, minä näen, että sinulla on hätä,
ja ettet turvaudu keneenkään ettei se vaan sinua jätä.
Sinä et ole paha, vaan sinulle on tapahtunut pahaa
ja ne ovat kaikki aivan eri asiaa.
Joten sinun ei tarvitse pakoilla
ja saat näyttää surun, joka on sinun kasvoilla.
Ole armollinen itsellesi
ja yritä siirtää mennyt taaksesi,
että voit nähdä eteesi.*

Heli