REVANSSI

Mielenterveyden keskusliiton jäsenlehti 4/2019

Mielenterveys-messut 19.–20.11.2019

Mielenterveysviikolla 17.-24.11.2019:

Diagnoosina ihminen

Esittelyssä kolme uutta ja kolme eläköityvää työntekijäämme
s. 6–9

Lyyra Virtanen haluaa auttaa muita saamaan apua ajoissa
s. 14–16

"Vertainen on paras apu häpeään"
s. 20

PÄÄKIRJOITUS

Katse pois diagnooseista, kohti ihmistä

Tämän vuotisen mielenterveysviikon teema *Diagnoosina ihminen* on mitä loistavin jatke pitkään tekemällemme työlle. Se on loistava jatke myös meneillään olevan vuoden *Taklaa stigma* -kampanjalle, joka on ollut strategiassamme oikeastaan alusta alkaen. Diagnoosina ihminen -teemassa kiteytyy se, mihin tarvitsemme muutosta seuraavaksi: meidän täytyy siirtää katse pois diagnooseista ja alkaa katsoa ihmistä kokonaisena.

Tänä vuonna teetetyn Mielenterveysbarometrin tuloksista käy ilmi iso fakta, että mielenterveysongelmista puhuminen ja tarinan kerronta ovat lisääntyneet. Yhä useammat ihmiset uskaltavat tulla tarinoidensa ja sairauksiensa kanssa esille, tuntematta häpeää. Tämä on fantastista ja kertoo siitä, että työmme stigman poistamiseksi on alkanut tuottaa tulosta. Barometrin tuloksissa on silti myös hämmentävä ristiriita, nimittäin Not In My Back Yard eli NIMBY -ilmiön kasvaminen. Toisin sanoen, samaan aikaan kun puhe ja kertomukset ovat lisääntyneet, ovat ennakkoluulot vahvistuneet.

En kuitenkaan ole huolissani tästä ristiriidasta, sillä se kuuluu prosessiin. Silloin kun tehdään työtä stigman vähentämiseksi, tuodaan rohkeasti esiin asioita, jotka saattavat hämmentää ja herättää pelkoja ihmisissä, jotka eivät omassa elämässään ole olleet tekemisissä mielenterveysongelmien kanssa. Olemme nyt matkalla prosessin seuraavaan vaiheeseen. Kun olemme nostaneet diagnooseja esiin ja otsikoihin, seuraavaksi on tärkeää alkaa keskittyä ihmiseen kokonaisuutena ja jättää diagnoosit enemmän taka-alalle. On tärkeää ymmärtää, että palvelujärjestelmä tarvitsee diagnooseja, mutta ihminen on muutakin kuin hänen masennuksensa, skitsofreniansa tai kaksisuuntainen mielialahäiriönsä. Ihmiset, jotka tulevat esiin tarinoidensa kanssa, haluavat tulla nähdyksi kokonaisina, eivät vain siivuina diagnoosien kautta.

Loppupeleissä tällä ihmiskuvan muutoksella on iso vaikutus myös palvelujärjestelmään. Tutkimuksistakin käy ilmi, että jos ihmisellä on jokin mielenterveyshäiriön diagnoosi, saattavat somaattiset sairaudet jäädä hoitamatta. Kun näemme ihmisen kokonaisena, hän tulee myös kohdatuksi, kohdelluksi ja hoidetuksi kokonaisena. Siksi asennemuutostaistelumme, johon myös mielenterveysviikon teema *Diagnoosina ihminen* vahvasti liittyy, on niin tärkeä.

Yhä useammat ihmiset uskaltavat tulla tarinoidensa ja sairauksiensa kanssa esille, tuntematta häpeää.

Olavi Sydänmaanlakka
Toiminnanjohtaja
Mielenterveyden keskusliitto

Kuva: Mika Pollari

REVANSSI

Mielenterveyden keskusliiton jäsenlehti

Revanssi jaetaan maksutta Mielenterveyden keskusliiton jäsenyhdistysten henkilö-jäsenille ja tukijäsenille neljästi vuodessa (1/talous).

Osoitteenmuutokset
Arja Laakso
p. 046 851 4980
osoiterekisteri@mtkl.fi

Päätoimittaja
Olavi Sydänmaanlakka

Tuottaja
Mirja Aarnio

Ilmoitusmyynti
Jaana Martiskainen,
p. 044 566 7195
jaana.martiskainen@tjm-systems.fi

Taitto Vitale Ay

Paino Lehtisepät, Tuusula

Aineistot osoitteella
Revanssi
Mielenterveyden keskusliitto
Malmin kauppatie 26, 4. krs.
00700 Helsinki

Sähköiset aineistot
revanssi@mtkl.fi

Painos 18 000 kpl

Ilmestyminen
1/2020 aineistot 17.1.,
ilmestyy 13.2.

Julkaisija
Mielenterveyden keskusliitto

TUOTTU VEIKKAUKSEN TUOTOILLA

YHTEYSTIEDOT

puh. 09 565 7730 | toimisto@mtkl.fi
Sähköpostiosoitteet: etunimi.sukunimi@mtkl.fi

HELSINKI Malmin kauppatie 26, 4 krs., 00700 Helsinki

Aarnio Mirja	Viestinnän suunnittelija	050 493 4433
Alen Raili	Kuntoutusneuvoja	046 851 4128
Hane Kimmo	Kuntoutuspäällikkö	050 599 6519
Hämäläinen Jari	ICT-asiantuntija	040 551 4046
Hämäläinen Riitta	Koulutus- ja markkinointikoordinaattori	050 529 9729
Härkönen Wille	Kouluttaja	050 538 4333
Jalava Janne	Vt. kehitysjohtaja	040 350 1538
Kantoluoto Isko	Kuntoutussuunnittelija	050 306 8379
Kimmelma-Paajanen Terhi	Kuntoutussuunnittelija	040 572 9119
Korkea-aho Eija	Johdon assistentti	040 525 7252
Laakso Arja	Yhdistyssihteeri	046 851 4980
Lempinen Sirpa	Toimistoemäntä	050 522 8653
Lepistö Silja	Tapahtumakoordinaattori	040 500 0822
Matilainen Merja	Kouluttaja	040 450 8256
Mettälä Riikka	Sosiaalialan asiantuntija	040 756 0578
Myrskylä Henna-Riikka	Vt. viestintäpäällikkö	050 574 3586
Numminen Sirpa	Henkilöstösihteeri	0400 508 351
Paloheimo Paula	kehittämiskoordinaattori, digipalvelut	050 355 6389
Piensoho Anne	Taloussihteeri	0400 507 857
Puusaar Maie	Yhdistyssihteeri	040 512 0125
Pylsy Esko	digiasiantuntija	040 678 4282
Rinta-Jouppi Jyrki	Kouluttaja	046 850 7587
Rissanen Päivi	Sosiaalityöntekijä-kehittäjä	050 433 6518
Sarkama Tuija	Talous- ja hallintojohtaja	040 829 5331
Sirola Kirsi	Koulutuspäällikkö	040 552 2860
Sydänmaanlakka Olavi	Toiminnanjohtaja	050 363 9920
Tirronen Marja	Toimistoemäntä	045 1206 303
Tonteri Päivi	Verkkokuntoutussuunnittelija	050 308 8980

IISALMI Savonkatu 22 L 2, 74100 Kuopio

Kainulainen Johanna	Voimavaravalmentaja	050 515 0734
Nissinen Tuija	Voimavaravalmentaja	046 923 0770
Pöllönen Anna	Voimavaravalmentaja	050 331 8177

JYVÄSKYLÄ Piippukatu 11, 40100 Jyväskylä

Rantonen Kati	Liikunta-asiantuntija	046 920 6427
Savolainen Henri	Kuntoutussuunnittelija	046 851 4583

KUOPIO Microkatu 1 F, 70210 Kuopio

Koskelo-Suomi Helena	Yhdistyskoordinaattori	050 362 7637
Laine Mirva	Kuntoutusneuvoja	040 557 9505
Rihti Jenni	Kouluttaja	040 820 0597
Smahl Merja	Kuntoutussuunnittelija	046 851 2284

OULU Kirkkokatu 23 B 1, 90130 Oulu

Hyry Sanna	Kuntoutussuunnittelija	040 827 2665
Tikkanen Tarja	Kuntoutussuunnittelija	040 450 8630

TURKU Verkatehtaankatu 4, 5. krs, 20100 Turku

Laitinen Tuula	Kouluttaja	050 383 1938
Markkanen Irmeli	Kuntoutusneuvoja	050 592 0419
Metsäranta Pirjo	Kuntoutussuunnittelija	040 562 4773
Ristolainen Milla	Neuvontatyön koordinaattori	040 450 6884

Mielenterveysbarometri 2019: Hoitoon hakeutumista hävetään ja NIMBY-ilmiö on kasvanut

Vuoden 2019 barometrissa tutkittiin muun muassa mielenterveysongelmia itse kokevien, heidän kanssaan työskentelevien ammattilaisten sekä omaisten näkemyksiä siitä, kuinka paljon mielenterveysongelmat leimaavat ihmistä ja kuinka paljon niiden vuoksi koetaan häpeää. Tulosten mukaan hoitoon hakeutumista hävetään ja NIMBY (Not In MY Back Yard) -ilmiö on kasvanut.

– Edelliseen barometriin verrattuna muutos on tilastollisesti merkittävä ja voimme todeta, että pidemmällä aikavälillä NIMBY-ilmiö on kasvanut, sanoo Mielenterveyden keskusliiton kehitysjohtaja **Janne Jalava**.

– Tiedämme, että kaikissa mielenterveyden häiriöissä tehokkain apu on se, että ihminen pääsee hoitoon mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Tämän faktan kanssa järjestelmämme on ristiriidassa. Kun hoidon saatavuus on huonoa, se voimistaa mielenterveysongelmiin liittyvää stigmaa ja ihmisen kokemaa häpeää, toteaa Mielenterveyden keskusliiton toiminnanjohtaja Olavi Sydänmaanlakka.

Leimautumisen ja häpeän kokemuksen lisäksi tutkittiin mm. mielenterveysongelmia kokeneiden asemaa yhteiskunnassa ja näkemyksiä mielenterveysongelmien kanssa elämisestä ja toipumisesta, työelämän suhtautumista mielenterveysongelmiin sekä järjestöjen ja vapaaehtoistyön merkitystä mielenterveystyössä.

Mielenterveysbarometria varten haastateltiin yhteensä noin 2000 henkilöä, joista osa oli mielenterveysongelmia itse kokevia ja heidän omaisiaan ja osa mielenterveysalan asiantuntijoita ja suurta väestöä. Tutkimus on yhdestoista osa Mielenterveyden keskusliiton barometrihanketta, jossa selvitetään säännöllisesti mielenterveysongelmista kärsivien sekä eräiden muiden ryhmien suhtautumista erilaisiin mielenterveyden kysymyksiin. Tutkimuksen toteutti Kantar TNS Oy yhdessä Mielenterveyden keskusliiton kanssa.

Mielenterveysbarometrin 2019 kaikki tulokset julkistetaan Mielenterveysmessuilla tiistaina 19.11.2019 Helsingin Kulttuuritalolla klo 10.30 Arkki-salissa.

Revanssin lukijakyselyyn vastanneet antoivat lehdelle 3,1 tähteä

★★★☆☆

eli yleisarvosanan

HYVÄ

Lisää kyselyn tuloksia julkaistaan numerossa 1/2020.

Diagnoosina ihminen
– sairauksista huolimatta.

Mielenterveysviikko
17.–24.11.2019

www.mtkl.fi

Mielenterveyden keskusliitto mukana mielenterveysstrategian valmistelussa

Sosiaali- ja terveysministeriön käynnistämä mielenterveysstrategian valmistelu on pian valmis. Työn on tarkoitus valmistua 30.11.2019. Mielenterveysstrategian tavoitteena on turvata mielenterveystyön jatkuvuus ja tavoitteellisuus.

Teksti **Henna-Riikka Myrskylä**

Mielenterveysstrategia ohjaa mielenterveystyötä vuoteen 2030. Strategian tueksi kukin hallitus laatii oman mielenterveysohjelmansa, jossa määritellään hallituskauden mielenterveyspoliittiset painopisteet, toimeenpanon keinot ja välineet sekä toimenpiteiden seuranta. Strategia kattaa myös päihdepalvelut ja sisältää itsemurhien ehkäisyohjelman.

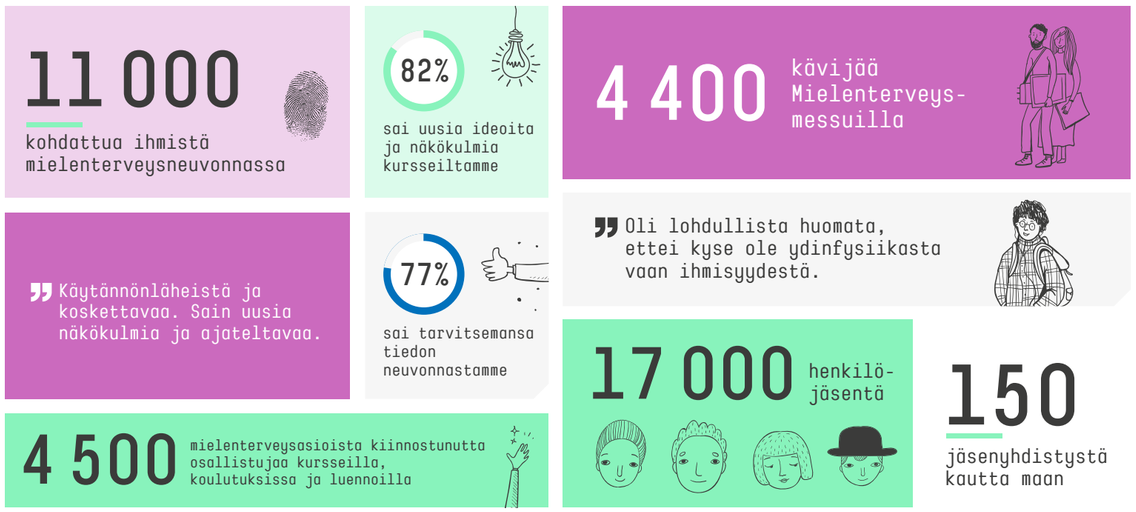
– Tämä on ainutlaatuisen hyvä tilanne, kun saamme vihdoin hallitusta ohjaavan strategian. Strategia muistuttaa päättäjiä siitä, että mielenterveyden ongelmat todella ovat tätä päivää, ja että mielenterveysasiat täytyy ottaa huomioon osana kaikkea päätöksentekoa. Mielenterveysasiat eivät ole vain sosiaali- ja terveysministeriön asia, pohtii Mielenterveyden keskusliiton toiminnanjohtaja **Olavi Sydänmaanlakka**.

Unelmana on se, että kaikissa hallitusneuvotteluissa mielenterveys olisi osana kaikkia keskusteluja. Ennen jokaista päätöksentekoa täytyisi miettiä, mikä merkitys tällä on mielenterveyteen.

Mielenterveysstrategian valmistelua ohjaa ohjausryhmä. Käytännön valmistelusta vastaa laaja-alainen asiantuntijaryhmä, jossa edustettuina ovat palvelujärjestelmän asiantuntijat ja mielenterveysalan järjestöt. Mielenterveyden keskusliiton kehittäjä **Päivi Rissanen** on osa mielenterveysstrategian ohjausryhmää, jonka lisäksi Mielenterveyden keskusliitto on osallistunut strategian tekemiseen Mielenterveyspoolin jäsenenä.

– Nyt valmistuva strategia ei ole vain tämän aikakauden tuote, kiveen kirjoitettu seuraavaksi vuosikymmeneksi. Strategiasta voidaan keskustella ja sitä voidaan päivittää vuosien aikana, mikä on erinomaisen hyvä asia. Strategian tuleminen on jo sinällään valtavan arvokasta, aivan kuin viimein mielenterveysongelmien vaikutus ja olemassaolo myönnettäisiin. Unelmana on se, että kaikissa hallitusneuvotteluissa mielenterveys olisi osana kaikkia keskusteluja. Ennen jokaista päätöksentekoa täytyisi miettiä, mikä merkitys tällä on mielenterveyteen, Sydänmaanlakka summaa strategian toivottuja vaikutuksia.

Mielenterveyden keskusliitto – osallisuutta ja mielen hyvinvointia tukemassa



Lähde mielenterveysjunan kyytiin

Mielenterveysjuna on osa Balanssi ry:n ja Mielenvireys ry:n mielenterveysviikon kampanjaa, jossa on mukana myös Mielenterveyden keskusliitto.

Mielenterveysjuna lähtee matkaan mielenterveysviikon maanantaina 18.11.2019 klo 6.03 Rovaniemeltä Helsinkiin, jonne juna saapuu klo 14.45. Tapahtumalle on varattu DuettoPlus-ravintolavaunun yläosa.

Mielenterveysjunan tarkoituksena on poistaa ennakkoluuloja mielenterveysongelmien päältä kertomalla aitoja kokemustarinoita mielenterveyden ongelmista ja niiden kanssa elämisestä. Mielenterveysjunan pääosassa ovat kokemustoimijat tarinoineen, jonka lisäksi junamatkan aikana kuullaan musiikkia ja annetaan neuvontaa mielenterveysasioissa.

Junamatkan tunnelmaa on kohottamassa kuulutuksineen tuttu konduktööri **Reijo Pulli** Radalla-ohjelmasta. Juna pysähtyy seuraavilla asemilla: Rovaniemi, Muurola, Tervola, Kemi, Oulu, Kempele, Ruukki, Vihanti, Oulainen, Ylivieska, Kannus, Kokkola, Pännäinen, Kauhava, Lapua, Seinäjoki, Tampere, Tikkurila, Pasila ja Helsinki.

OHJELMA

Kysy mielenterveydestä -neuvontapiste avoinna koko matkan ajan.

6.03 ROVANIEMI: mielenterveysjunan lähtö
6.15 Kuulutukset
6.30 AVAUS: Mielenterveyden keskusliiton puheenjohtaja Tarmo Raatikainen
6.45 Kokemuspuheenvuoro: **Mikko**, koulukiusattu
7.15 Tauko
7.30 **Kristian Meurman**: Musiikkia ja puheenvuoro: elämää kaksisuuntaisena

8.15 OULU
8–9 Iloinen aamutapahtuma asemalla ja asematunnelissa. Järjestäjänä Mielenvireys ry.
8.45 Kokemuspuheenvuoro: **Jenni**, veitsenterällä – elämää toistuvan masennuksen kanssa
9.20 Tarmo Raatikainen esiintyy

9.47 YLIVIESKA
10.00 Mielenterveysbarometri 2019: Kuinka moni tänään haluaa mielenterveysongelmia kokevan naapurikseen? **Olavi Sydänmaanlakka**, *Mielenterveyden keskusliitto*
10.30 Kokemuspuheenvuoro: **Heli**, erityistä herkkyyttä
11.00 Kristian Meurmanin musiikkia ja puheenvuoro: Elämää kaksisuuntaisena

11.47 SEINÄJOKI
12.00 Kokemuspuheenvuoro: **Marianne**, täydellinen duunari – tarina työuupumuksesta
12.30 Mielenterveysbarometri 2019: Kuinka moni tänään haluaa mielenterveysongelmia kokevan naapurikseen? **Olavi Sydänmaanlakka**, *Mielenterveyden keskusliitto*
12.32 Sirkus Fokus ja Uusi Laine -tapahtuma Tampereen asemalla laiturilla 1. Järjestäjänä NELJÄS AVAIN ry:n bändi

12.58 TAMPERE
13.15 Kristian Meurmanin musiikkia ja puheenvuoro: Elämää kaksisuuntaisena
14.00 Kiitospuheenvuoro: **Aija Syväkangas** Mielenvireys ry ja **Terhi Savilahti** Balanssi ry

14.45 HELSINKI: Juna saapuu Helsinkiin.

Muistathan ostaa lippusi Mielenterveysjunaan ajoissa. Näin varmistat mukana olosi mielenterveysjunassa!

19.-20.11.2019 Tervetuloa Mielenterveysmessuille Helsingin Kulttuuritalolle!

Mielenterveysjunan tapahtumia ja tunnelmia somettamassa Oulun ammattikorkeakoulun opiskelijoita.

Osallistu kampanjaan somessa ja jaa kuvia ja kokemuksia käyttämällä hastagia: #mielenterveysjuna #mielenterveysviikko #mielenterveysmessut #diagnoosinaihminen #balanssi #mielenvireys #mtkl #mielenterveys

BALANSSI Mielen päällä · mielen vireys · Mielenterveyden keskusliitto

LUKUHETKIÄ

Kuvat **Jari Hämäläinen**

Näyttelijä
Jussi Nikkilä
TAMMI

Minne kaikki hetket katoavat?

Näyttelijä on ohjaaja ja näyttelijä **Jussi Nikkilän** esikoisromaani, jonka päähenkilö **Viktor** kirjoittaa myös esikoiskirjaansa. Tarinassa Viktor kuvaa todentuntuisesti masennustaan, turtumustaan, huonommuuden tunnettaan ja itsearvostuksen puutettaan ja havainnoi ympäristöään näiden tuntemustensa suodattamana. Hän pelkää elämän päättymistä, kaiken katoamista ja hetkien häviämistä ja pohtii, onko millään loppujen lopuksi mitään merkitystä. Jussi Nikkilällä on itsellääkin kokemusta masennuksesta ja teoksessa on muutenkin paljon yhtäläisyyksiä hänen omaan elämäänsä, mutta puhtaasti autofiktiivinen romaani ei kuitenkaan ole. Melankolisesta tunnelmastaan huolimatta *Näyttelijä* tarjoaa lukijalle, etenkin masennuksen itse kokeneelle, oivaltavia ja paikoin jopa riemastuttavia samastumisen kokemuksia.

Mirja Aarnio

Takaisin elämään. Uusin tieto masennuksesta ja siitä toipumisesta
Irina Holma
MINERVA

Uusin tieto masennuksesta ja siitä toipumisesta

Joka viides suomalainen sairastuu masennukseen elämänsä aikana. Tämän kirjan sanoma on se, että masennuksesta voi kuitenkin toipua ja sitä voidaan hoitaa monin eri tavoin.

Kirja kertoo kattavasti masennuksen eri muodoista, syistä ja hoitokeinosta. Uusien tutkimusmenetelmien, kuten aivokuvantamisen, avulla ymmärretään paremmin masennuksen oireiden monimuotoisuutta ja hoitojen yksilöllisiä vaikutuksia.

Kirjoittaja on psykiatrian erikoislääkäri, joka yhdistää kiinnostavasti tutkimustietoa ja kokemustietoa potilastyöstä.

Kirja sopii sekä masennuksen kanssa eläville ja heidän läheisille että ammattilaisille.

Päivi Tonteri

| Koonnut Mirja Aarnio

Esko Pylsy
digiasiantuntija

Olen 36-vuotias turenkilainen kahden pojan isä. Tein aiemmin IT-konsulttina ohjelmointia ja ohjelmistokehitystiimien vetämistä ja kouluttamista, kunnes yhdeksän vuotta sitten sairastuin masennukseen. Vuosi sitten ajauduin Mielenterveyden keskusliiton toimintaan osallistuessani ensimmäiselle Onko tässä pimeydessä valoa? -verkkokurssille. Sen jälkeen olen toiminut vertaisohjaajana ja ollut mukana verkkokurssien kehityksessä, ja on hienoa päästä jatkamaan niitä nyt ihan työkseni. Digiasiantuntijan toimenkuvaani kuuluu verkkokurssien teknistä toteutusta, vertaistoimintaa ohjaajana ja kouluttajana sekä verkkotyöskentelyssä mukana olevien opastusta verkossa toimimiseen.”

Esko Pylsy aloitti työnsä Mielenterveyden keskusliitossa 1.11.2019

Riikka Mettälä
sosiaalialan asiantuntija

Olen 34-vuotias alunperin Kymenlaaksosta lähtöisin oleva sosiaalityöntekijä. Koulutukseltani olen sosionomi, AMK sekä yhteiskuntatieteiden maisteri. Minulla on yhdeksän vuoden työkokemus erilaisista sosiaalityön tehtävistä. Erityisesti terveyssosiaalityöstä minulla on vankka kokemus, ja suurimman osan työvuosistani olen työskennellyt psykiatrian erikoisaloilla. Odotan innolla sosiaalityön asiantuntijan työtäni Mielenterveyden keskusliitossa.”

Riikka Mettälä aloittaa työnsä Mielenterveyden keskusliitossa 25.11.2019

Juridiikka tutuksi kaikille

Teksti Mirja Aarnio Kuva Jari Hämäläinen.

Mielenterveyden keskusliiton uusi lakimies **Oskari Korhonen** aloittaa työssään vuoden 2020 alusta. Korhonen siirtyy uuteen tehtäväänsä Itä-Suomen yliopistosta, jossa hän toimii sosiaalioikeuden yliopisto-opettajana ja oikeustieteen tohtorikoulutettavana.

Mielenterveysalalla Korhosta kiehtoo etenkin se, miten se läpileikkaa ja integroituu kaikkiin sosiaali- ja terveyshuollon palveluihin. Myös Mielenterveyden keskusliiton roolin mielenterveysongelmia kokevien edunvalvojana hän kokee hyvin mielenkiintoisena.

– On todella hienoa tulla töihin paikkaan, jossa on selkeä edunvalvonta-agenda ja jossa tehdään selkeästi työtä asioiden edistämiseksi ja parantamiseksi. Haluan olla välittämässä asiantuntijoiden tietoa ja kääntämässä sitä sellaiseen muotoon, että siitä voi olla hyötyä esimerkiksi lainvalmistelussa.

Korhonen sanoo, että juristeille yleinen haaste on se, kuinka saada lainsäädäntö palvelemaan ihmistä eikä oikeusjärjestelmää itsessään. Hänelle itselleen juridiikan popularisointi onkin rakas teema, jota hän aikoo edistää myös uudessa tehtävässään.

– Kun ihmiset oppivat, ettei juridiikka ole vain juristien omaa kieltä, siitä on mahdollista myös keskustella vapautuneemmin. Olen opetuksessakin pyrkinyt välttämään pykälien korostamista ja yrittänyt siten tehdä siitä vähemmän pelottavaa. Missioni on saada kaikki mukaan keskusteluun, niin sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset kuin heidän asiakkaansakin. Se edellyttää, että juridiikan perusteiden tulisi olla kaikilla kunnossa, mutta kynnys ei saa olla liian suuri.

Korhonen korostaa, että on tärkeää ymmärtää esimerkiksi perusoikeuksien merkitys sotealalla ihan käytännön työssä. Perusoikeudet eivät ole jotain, mistä puhutaan vain lakeja säädettäessä, vaan ne läpäisevät kaiken arkitoiminnan, joka päivä.

Korhonen on myös innokas yhteiskuntakeskustelija ja käyttää paljon sosiaalista mediaa. Sitä hän suosittelee kaikille asiantuntijoillekin alasta riippumatta, ei vain niille, jotka tekevät organisaatiossa viestintää.

– Etenkin Twitter on ketterä ja tasa-arvoinen keskustelualusta, jossa pääset keskustelemaan suoraan oikeastaan kenen tahansa kanssa: kansanedustajien, professorien, yritysjohtajien, vaikuttajien. Itse ajattelen, että julkinen keskustelu kuuluu työhöni. Ja koska olen omalla persoonallani tekemässä töitä, edustan somessakin sekä omaa itseäni että työtäni.

Kohti kiireettömiä aamuja

Mielenterveyden keskusliiton pitkäaikaiset työntekijät Merja Karinen, Pirkko Jantunen ja Outi Ståhlberg ovat siirtymässä viettämään ansaittuja eläkepäiviä. Kaikkien kolmen persoonan ja rautaisen ammattitaidon mukana eläkkeelle siirtyy myös suuri määrä arvokasta työkokemusta ja hiljaista tietoa. Kysyimme heiltä heidän ajatuksiaan ja tuntojaan työurastaan.

1. Kauanko työskentelit Mielenterveyden keskusliitossa ja oliko työnkuvasi ja nimikkeesi koko ajan sama vai muuttuiko se jossain vaiheessa?

2. Mikä oli työssäsi mieluisinta, mikä haastavinta ja mikä on jäänyt erityisesti mieleen työurasi varrelta?

3. Miten mielenterveysongelmia kokeneiden asema ja yleinen suhtautuminen mielenterveysongelmiin on muuttunut urasi aikana? Entä miten liiton toiminta on muuttunut ja mihin suuntaan se on menossa mielestäsi?

4. Millaisia suunnitelmia sinulla on eläkepäivillesi?

Merja Karinen

lakimies

”Olen työskennellyt Mielenterveyden keskusliitossa parikymmentä vuotta, koko 2000-luvun ajan. Lakimiehen tehtäväkuvaan on kuulunut mielenterveyskuntoutujien ja -potilaiden oikeudellinen neuvonta, edunvalvonta, vaikuttamistoiminta, koulutus ja konsultointi. Vaikka tehtävä- ja toimenkuva on pysynyt jotakuinkin samana, teemat, painotukset ja asiakokonaisuudet ovat vuosittain vaihdelleet esimerkiksi oikeuskäytäntöjen, kohderyhmän ja jäsenistön tarpeiden ja lainvalmistelun vaatimusten mukaisesti. Lisäksi olen oman toimeni ohella aiemmin vastannut mm. Turvanen-hankkeen, asuntojen korjausneuvonnan ja neuvontapalvelujen johtamisesta.

”Mieluisinta ja palkitsevinta on ollut se, että pystyy auttamaan ja saamaan asiakkaan asiaa asiakasta tyydyttävällä tavalla eteenpäin. Aivan liian monella kuntoutujalla on edelleen ylivoimaisia vaikeuksia saada tarvitsemaansa hoitoa ja kuntoutusta, jokapäiväistä toimeentuloa ja asianmukaista ja asiallista kohtelua viranomaisissa asioidessaan. Omassa työssäni ihmis- ja perusoikeuksien toteutumisen turvaaminen on ollut vahvasti esillä. Yhdenvertaisuus, ihmisarvoinen kohtelu ja itsemääräämisoikeuden rajoittaminen ja pakon käyttö ovat edelleen poikkeuksellisen paljon esillä, kun on kysymys ihmisistä, joilla on vakavia mielenterveydenhäiriöitä.

Lakimiehenä erityisen mielenkiintoista on ollut olla mukana ja osallistua lainsäädännön valmisteluun. Samoin koko sosiaali- ja terveydenhuoltojärjestelmän ja -palvelujen uudistaminen kokonaisuudessaan on ollut todella mielenkiintoista. Esimerkiksi itsemääräämisoikeutta koskevaa lainvalmistelua, samoin kuin mielenterveyslain uudistamista on tehty jo lähes kymmenen vuotta, ja valmistelu on edelleen kesken.

”Viimeisen parinkymmenen vuoden aikana asenteet, stigma ja häpeä ovat vähentyneet. Nyt puhutaan huomattavasti avoimemmin mielenterveydestä, mihin ovat varmasti vaikuttaneet vahvasti myös vertaistoimijat ja kokemusasiantuntijat. Laitoshoito on vähentynyt, samoin tahdosta riippumaton hoito ja rajoitustoimenpiteiden käyttö. Ei kuitenkaan riittävästi.

2000-luvun alussa liitto kasvoi vauhdilla, jäsenyhdistyksiä tuli lisää ja työntekijöitä oli parhaillaan lähes 70. Nopea kasvu näkyi myös toiminnassa. Nyt toimintaympäristössä tapahtuvat merkittävät muutokset sekä Veikkauksen pelien ja avustuspolitiikan muutokset koskevat kaikkia järjestöjä, niin myös Mielenterveyden keskusliittoa. Jatkossa avustukset todennäköisesti pienenevät, minkä vuoksi toiminnan tuloksellisuutta, tehokkuutta ja vaikuttavuutta pitää pystyä mittamaan entistä paremmin avustusten saamiseksi. Siihen liitossa on jatkossa panostettava yhä enenevässä määrin. Mielenterveyskuntoutujien ja -potilaiden asiaa ajavaa ja valvovaa edunvalvontajärjestöä tarvitaan edelleen turvaamaan mielenterveyden häiriöihin sairastuneiden asema ja oikeudet yhteiskunnassa.

”Vaikka työ liitossa loppuu, ei kiinnostus yhteiskunnallisiin asioihin lopu, vaan jatkuu. Joitakin toimeksiantoja ja koulutuksia hoidan jatkossakin. Ehdottomasti parasta eläköitymisessä on se, ettei tarvitse nousta aamuisin aikaisin. Muutoin elämä jatkuu omien kiinnostusten, kuten luonnon, liikunnan, kulttuurin ja matkustelun parissa lastenlapsia unohtamatta. Nyt kaikkeen siihen on ehkä paremmin aikaa.

Outi Ståhlberg

kuntoutussuunnittelija

”Tulin Mielenterveyden keskusliittoon vuonna 2000 kesän lopulla, eli lähes 20 vuotta tuli täyteen. Tulin alun perin johdon assistentin äitiysloman sijaiseksi. Minullahan on myös kaupallinen koulutus, mikä selittää, miksi tällaiseen hommaan hakeuduin. Vajaan vuoden kuluttua siirryin kuntoutuksen puolelle, ensin sellaiseksi jokapaikan höyläksi ja melko nopeasti kuntoutussuunnittelijaksi.

”Työni on ollut täynnä elämyksiä, kohtaamisia ja monenlaista uuden etsimistä. Yhdessä asiakkaiden kanssa olen saanut etsiä sitä elämän kipinää, joka monelta sairastuneelta on hukassa. Olen saanut olla todistamassa niitä hetkiä, kun ihminen on löytänyt kokemuksen omasta itsestään arvokkaana. Yhteisesti koetut asiat ovat joskus olleet myös raskaita. Paljon on ollut kohtaamisia, varmasti tuhansia, ja on vaikea nimetä yhtä ylitse muiden. Hyvä palaute on ollut viesti siitä, että työni ollut tärkeää ja merkityksellistä jollekin. Totta kai hyvä palaute on tuonut iloa myös itselleni.

”Mielenterveyden keskusliittohan on ihmisen asialla. Toki erilaisia hallinnollisia himmeleitä on rakenneltu vuosien varrella useita. Hyviäkin suunnitelmia, strategioita ja sisältöjä on tehty. Niitä on muokattu, kehitetty ja kokeiltu. Aina on pidetty tärkeänä sitä, että mielen sairauksista puhutaan avoimesti. Suunta on hyvä, ja juuri asenteissa ja avoimuudessa on menty huimasti eteenpäin, mutta työmaata stigman kanssa riittää kyllä jatkossakin.

”Hitaasti totuttelen uuteen. Ehkä tässä jotain uutta on syntymässä. Joitain työjuttuja vielä teen, mutta muuten totuttelen lisääntyneeseen vapaa-aikaan. Olen nauttinut valtavasti rauhallisista aamuhetkistä. Aikaa on myös löytynyt kulttuuririentoihin ja elokuviin, ja olenpa aloittanut uuden kielenkin opiskelun. Vapaaehtoistyö on suunnitelmissa, mutta sen aika on vasta keväällä.

Pirkko Jantunen

sosiaalineuvoja

”Työskentelin Mielenterveyden keskusliitossa reilut viisitoista mielenkiintoista ja antoisaa vuotta sosiaalineuvojana. Vaikka tittelini pysyi koko ajan samana, painotukset työn sisällössä ajan myötä muuttuivat. Tietotaidon karttuessa yhteiskunnallinen vaikuttaminen ja kouluttaminen lisääntyivät yksilöllisen edunvalvonnan rinnalla.

”Olen niin perussosiaalityöntekijä, että suora asiakastyö on ollut minulle mieluisinta: asiakkaiden neuvominen, opastaminen ja eri ratkaisuvaihtoehtojen etsiminen yhdessä asiakkaan kanssa. Oma kokemus masennuksesta on tuonut hitusen vertaisuutta kohtaamisiin. Kouluttamisesta olen myös pitänyt. Olen kierrellyt ympäri Suomea mm. teemalla Sosiaaliturvan sokkeloissa, ja sanoittanut varsin monimutkaista asiaa ymmärrettävämpään muotoon. Yhteiskunnallinen vaikuttaminen on myös ollut mielekästä puuhaa, esimerkiksi satojen sivujen lakiesitysten kahlaaminen läpi ja niistä kannatettavien ja ehkä muutettavien kohtien etsiminen. Työurani huippu lienee ollut tilaisuus, jossa olin kuultavana eduskunnassa lainvalmistelun tiimoilta.

Mieleen on jäänyt montakin kohtaamista ja tilannetta työurani ajalla, joista haluan nostaa esille kaksi. Ihan alkuaikoina luin Revanssista runon, josta pienen pätkän tallensin huoneentauluksi työpöydän yläpuolelle: ”...olisin tullut hulluksi, ellen olisi tullut hulluksi....” Lainaus kertoo mielestäni oivasti kohtuuttomien olosuhteiden ja paineiden osuudesta mielenterveyden häiriöihin.

Kuntoutuskurssilla, jossa työuran alkuaikoina pääsin työskentelemään, kohtasin kaksi miestä. Toinen esittäytyi vanhaksi skitsofreenikoksi, toinen kertoi sairastavansa lääkäreiden mielestä skitsofreniaa. Heidän myötään pohdin pitkään oman tiedostamisen merkitystä kuntoutumiselle.

”Mielenterveyskuntoutujan asema on mielestäni heikko tässä kovassa yhteiskunnassa. Avun saaminen oikea-aikaisesti on vain harvojen etuoikeus. Siinä on vielä työsarkaa. Moni elää edelleen köyhyysrajan alapuolella, vailla mahdollisuutta riittävään toimeentuloon. Asiakasmaksut voivat viedä takuueläkeläiseltä yli kahden kuukauden vuositulot. Kuka muu moiseen suostuisi?

Toisaalta stigma ehkä alkaa vähitellen hälvetä, ja joihinkin mielenterveysongelmiin suhtautuminen on muuttunut sallivammaksi. Työelämässä uupumisestaan ja masennuksestaan ovat puhuneet julkisuudessa monet yhteiskunnan vaikuttajat. Rouva **Tellervo Koivisto** sen aloitti parikymmentä vuotta sitten. Ehkä ollaan lähellä sitä hetkeä, että ymmärretään kenen tahansa, myös sinun ja minun, voivan sairastua.

Liiton toiminnan tulee toki pysyä mukana yhteiskunnan kehityksessä ja muuttua sen mukana. Jossain vaiheessa muutos sai minut takajaloilleen. Pitääkö kaikki vanha ja hyväksi koettu heittää romukoppaan? Oliko se minun, vanhan työntekijän muutosvastarintaa? Vai järjen ääntä? Toivon, että Mielenterveyden keskusliiton ytimessä on edelleenkin mielenterveyskuntoutujan asia. Sellaisen ihmisen asia, joka on sairastunut mielenterveyden häiriöön ja saanut diagnoosin. Sillä muita hänen asiaansa ajavia tahoja ei ole.

”Minusta tuli mummi pari kuukautta sitten. Ensimmäinen lapsenlapseni on suuri asia elämässäni ja tuo sisältöä ja tekemistä arkeeni. Elämä on jatkumo. Janan toisessa päässä saattelen samaan aikaan omia vanhempiani viimeiselle matkalle.

Työelämän aikana aamut ovat olleet hirvityksiä, varsinkin näin kaamoksen aikaan. Haluaisin vaipua karhun lailla talviuneen. Pikkuhiljaa varmaan rytmi löytyy, mutta pitkät aamu-unet ovat nyt todella nautinnollisia. Ja niihin aion aluksi panostaa. Harrastuksia on ja yhteiskunnallisten asioiden seuraamista en jätä. Luulen, että vanhuuseläkkeelle jääminen juuri nyt on hyvä asia.

Mielenterveyden keskusliitto kiittää lämpimästi Merja Karista, Pirkko Jantusta ja Outi Ståhlbergia pitkäaikaisesta työurasta ja merkittävästä panoksesta mielenterveystyölle ja toivottaa inspiroivia ja nautinnollisia vuosia ansaitulla eläkkeellä.

Uusi vuosi, uudet kurssit

Jos koet mielenterveyden ongelmia, olet ollut pitkään pois työelämästä mielenterveydellisistä syistä ja etsit uusia näkökulmia arkeesi, toivonkipinöitä ja uskallusta unelmoida – nämä kurssit ovat juuri sinulle. Hae mukaan!

Toivon työpajat

Mänttä-Vilppula
Alkaa 22.1.
Haku 11.12.
mennessä

Kouvola
Alkaa 3.2.
Haku 20.1.
mennessä

Harjavalta
Alkaa 10.3.
Haku 21.2.
mennessä

Suuret unelmat, pienet askeleet

Juankoski
Alkaa 4.2.
Haku 17.1.
mennessä

Onko tässä pimeydessä valoa
Verkossa
Alkaa 4.2.

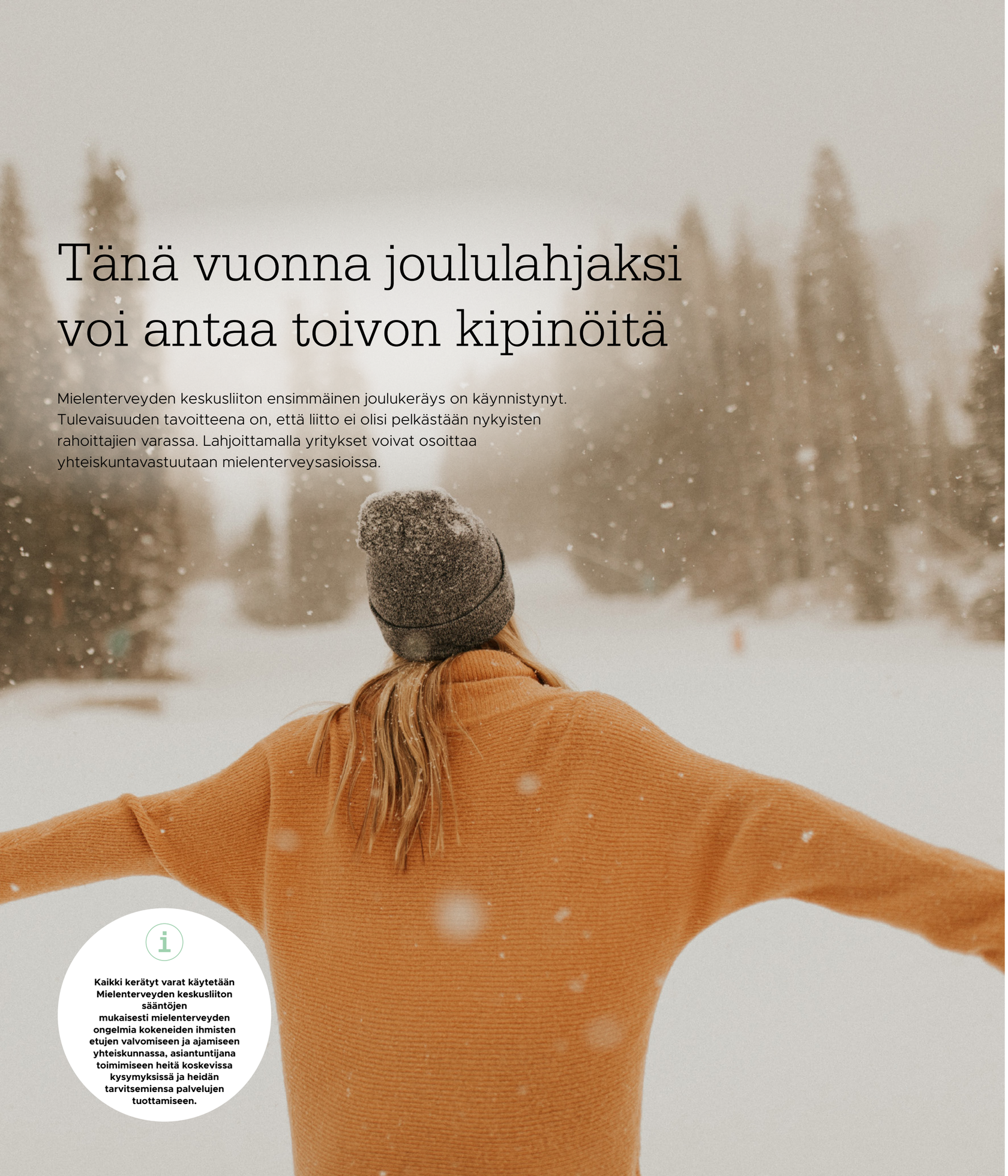
Voit osallistua mistä päin vaan, vaikka kotisohvaltasi!

Seuraa tapahtumakalenteriamme ja hae mukaan
www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri

Mielenterveyden keskusliitto

Tänä vuonna joululahjaksi voi antaa toivon kipinöitä

Mielenterveyden keskusliiton ensimmäinen joulukeräys on käynnistynyt. Tulevaisuuden tavoitteena on, että liitto ei olisi pelkästään nykyisten rahoittajien varassa. Lahjoittamalla yritykset voivat osoittaa yhteiskuntavastuutaan mielenterveysasioissa.



Kaikki kerätyt varat käytetään Mielenterveyden keskusliiton sääntöjen mukaisesti mielenterveyden ongelmia kokeneiden ihmisten etujen valvomiseen ja ajamiseen yhteiskunnassa, asiantuntijana toimimiseen heitä koskevissa kysymyksissä ja heidän tarvitsemiensa palvelujen tuottamiseen.

Mielenterveyden keskusliiton maaliskuussa 2019 julkaistut uudet verkkosivut mahdollistavat ensimmäistä kertaa varainhankintakampanjan toteuttamisen. Ensimmäinen toteutettava varainhankintakampanja on joulukeräys, johon voivat osallistua yksityisten henkilöiden lisäksi myös yritykset.

– Taustalla on tehty paljon töitä, että lahjoittaminen olisi edes teknisesti mahdollista. Uudet nettisivut mahdollistavat ensimmäistä kertaa joulukeräyksen toteuttamisen, ja tämä joulu tulee olemaan erityisen jännä liitolle siksi, että saamme ensimmäistä kertaa tietää, ovatko yksityiset ihmiset tai yritykset ylipäätään kiinnostuneita lahjoittamaan mielenterveystyölle, kommentoi Mielenterveyden keskusliiton viestintäpäällikkö **Henna-Riikka Myrskylä**.

Mielenterveyden keskusliiton omarahoitusosuus on muutaman prosentin luokkaa, ja Veikkauksen ympärillä pyörivä keskustelu on vahvistanut ajatusta siitä, että oma varainhankinta on aloitettava. Tulevaisuuden tavoitteena on, että liitto ei olisi pelkästään nykyisten rahoittajien varassa. Varainhankinnan avulla varmistetaan toiminnan jatkuvuus ja toisaalta se tuo myös ketteryyttä liiton toimintaan.

– Joulu on monelle antamisen aikaa, jolloin halutaan antaa omastaan johonkin hyvään. Tänä vuonna julkaistu ilmastonmuutoksen raportti on saanut ihmiset miettimään omia kulutustottumuksiaan, ja uskoisin, että tämä vaikuttaa myös siihen, että aineettomia lahjoja tullaan antamaan entistä enemmän, Myrskylä pohtii.

Tänä vuonna mielenterveysasiat ovat olleet julkisen keskustelun keskipisteenä hallitusneuvottelujen ja terapiatakuun myötä. Myrskylä sanookin toivovansa, että vihdoin suuri yleisö heräisi näkemään, että mielenterveyden ongelmat eivät valitse kohdettaan vaan sairastua voi kuka tahansa.

– Siksi uskon, että tämä on asia, jonka kuka tahansa voi kokea läheiseksi. Tämän vuoden Mielenterveysbarometrin mukaan juuri järjestöjen vaikutus nähdään suurena tavallisen arjen kannattelussa hoitotyön lisäksi. Jos rahoitus pienenee, ei vastuunkantajia jää juurikaan jäljelle.

YRITYS VOI OSOITTAA YHTEISKUNTAVASTUULLISUUTTAAN OSALLISTUMALLA JOULUKAMPANJAAN

Joululahjoituksilla yrityksillä olisi tilaisuus osoittaa vastuunkantoa yhteiskunnallisesti merkittävässä asiassa. Myrskylä sanoo, että tämän vuoden Mielenterveysbarometrista tulee esiin surkea tosiasia siitä, että ihmiset eivät syystä tai toisesta kertoisi edes työkaverilleen sairastuneensa mielenterveyden ongelmiin. Tämä kertoo siitä, että mielenterveyden ongelmiin liittyy voimakasta häpeää.

Yritykset voivat omilla toimillaan auttaa murtamaan mielenterveysongelmiin liittyvää stigmaa. Osallistuminen Mielenterveyden keskusliiton joulukampanjaan voi olla suora merkki työntekijöille siitä, että meillä saa puhua mielenterveyteen liittyvistä ongelmista ääneen, ja että työyhteisö on valmis antamaan tukensa.

– Myös omakohtaiset keskustelut erilaisten ihmisten kanssa ovat osoittaneet sen, että harva on tyytyväinen työilmapiiriinsä. Nämä kertovat mielestäni siitä, että monella työpaikalla olisi petrattavaa työhyvinvointiasioissa. Yrityksen mukaan lähteminen Mielenterveyden keskusliiton joulukampanjaan on mielestäni osoitus työntekijöiden arvostamisesta ja siitä, että heistä välitetään, sanoo Myrskylä.

YRITYSTEN JOULULAHJOITUS

Vinkkaa yrityksen joulukampanjasta osoitteessa:
www.mtkl.fi/tue-mielenterveystyota/yrityksen-joululahjoitus-2019/
Osallistumalla joulukeräykseen yritykset saavat käyttöönsä viestintäpaketin, jota voivat hyödyntää joulutervehdyksissään.

YKSITYISHENKILÖIDEN JOULUKERÄYS

Myös yksityishenkilöiden joulukeräykseen voi osallistua osoitteessa:
www.mtkl.fi/tue-mielenterveystyota/lahjoita-mielenterveystyohon/
Lahjoittamalla saat käyttöösi tulostettavan joulukortin, jonka voit lähettää läheisellesi, jolle annat joululahjaksi joulukeräykseen osallistumisen.

”Koen tärkeäksi auttaa muita”

Lyyra Virtanen joutui odottamaan oikeanlaista hoitoa mielen ongelmiinsa lähes kymmenen vuotta ja toipuminen saattaa jatkua läpi elämän. Siksi hän haluaa auttaa nyt muita saamaan apua nopeammin.

Teksti **Mirja Aarnio** Kuva **Vessi Hämäläinen**

Olenkohan koskaan enää terve? Tarvitseeko minun edes olla? Mitä se ylipäätään tarkoittaa olla terve? Näitä kysymyksiä Lyyra Virtanen, 22, on pohtinut elämässään paljon.

Lyyra on ollut masentunut oikeastaan koko ajan 12-vuotiaasta alkaen, jolloin ensimmäiset oireet ilmenivät. Ei hän niitä itse osannut silloin tunnistaa masennukseksi, eikä osannut kukaan muukaan. Lyyraa kiusattiin koulussa ja kotona meni huonosti.

– Koko yläasteen ajan minulla oli olo, ettei ole yhtään turvallista paikkaa, jossa voisin olla. Kävin kyllä lääkärissä, joka sanoi, että ala harrastaa liikuntaa ja lähetti minut kotiin. En saanut mitään hoitoa, vaikka olin sitä hakemassa.

Koska kukaan ei auttanut eikä hoitanut Lyyraa, hän purki ahdistustaan viiltelemällä itseään ja käyttämällä päihteitä jo hyvin nuorena. Vasta 16-vuotiaana hän pääsi ensimmäisen kerran hoitoon ja suoraan sairaalaan psykiatriselle osastolle.

Lyyran vointi koheni sen verran, että yläasteen jälkeen hän pääsi aloittamaan ilmaisutaidon lukion. Ensimmäinen vuosi lukiossa meni hyvin, ja Lyyra asui isovanhempiensa luona. Lukion toisella luokalla hänen vointinsa romahti jälleen.

– Yritin viimeiseen asti tsempata ja sinnitellä, mutta sitten yhtenä päivänä en enää vain pystynyt menemään kouluun.

YLIOPPILAAKSI VAIKEASTA MASENNUKSESTA HUOLIMATTA

Lyyra pääsi koulupsykologille ja sitä kautta psykiatrille. Lääkäri passitti Lyyran välittömästi sairaalaan. Kahden viikon sairaalajakson jälkeen alkoi viiden kuukauden sairausloma. Lukio sai odottaa. Lyyra aloitti terapian ja yritti saada kiinni elämästä, mutta mikään ei tuntunut menevän eteenpäin eikä paha olo varsinaisesti helpottanut missään vaiheessa. Sairaslomalla hän vietti paljon aikaa yksin, mikä ahdisti häntä. Niinpä hän päätti palata takaisin kouluun.

Koulussa suhtauduttiin onneksi ymmärtäväisesti Lyyran pitkään poissaoloon ja siihen, ettei hän kyennyt suorittamaan kursseja samassa vauhdissa muiden kanssa.

– Opinto-ohjaajani tunsi hyvin mielenterveysasioita, eikä luonut minulle paineita missään vaiheessa, vaan sain suorittaa kursseja omaan tahtiin omalla tavallani. Yritin suorittaa vain sellaisia kursseja, jotka olivat kivoja ja joista olin oikeasti kiinnostunut. Vaikeasti masentuneena en kyennyt muuhun.

Lopulta Lyyra valmistui lukiosta neljässä vuodessa, suurimman osan ajasta hampaat irvessä suorittaen. Hän itse ajattelee pystyneensä siihen siksi, että on luonteeltaan sinnikäs – sellainen, joka ei anna hevillä periksi eikä luovuta. Lukiota seurasi jälleen sairausloma, joka jatkui kaksi vuotta. Hän haki välillä yliopistoon ja pääsikin, mutta ei pystynyt aloittamaan opintoja. Mikään terapia tai hoito ei tuntunut auttavan masennukseen.

Puolitoista vuotta sitten tapahtui viimein käänne parempaan. Lyyra vaihtoi terapeuttia, ties kuinka monennen kerran. Uusi terapeutti oli ensimmäinen, joka huomasi, että Lyyran masennuksen taustalla olivat hoitamattomiksi jääneet traumat lapsuudesta. Traumaoireet olivat jääneet huomaamatta aiemmilta terapeuteilta ja lääkäreiltä, ja mieltä suojaava dissosiaatio oli kätkenyt traumat Lyyralta itseltäänkin.

Terapian lisäksi Lyyran lääkitystä muutettiin. Hänelle oli ollut haastavaa löytää oikeaa lääkitystä, sillä masennuksen lisäksi hän kärsi kroonisesta migreenistä. Kaikki mielialalääkkeet ja migreenilääkkeet eivät toimineet yhdessä. Kun lääkityskin loksahti kohdalleen, Lyyra sai voimia aloittaa suomen kielen opinnot Turun yliopistossa.

”Traumaoireet olivat jääneet huomaamatta kaikilta aiemmilta terapeuteilta ja lääkäreiltä.”

VERTAISOHJAAJANA SAA AUTTAA MUITA

Vuosi sitten talvella Lyyra näki Facebookissa ilmoituksen Mielenterveyden keskusliiton verkkovertaiskoulutuksesta ja haki kurssille. Koulutuksessa hän pääsi jakamaan kokemuksiaan muiden vertaisohjaajaksi kouluttautuvien kanssa, mikä oli tärkeä ja uusi kokemus hänelle.

– Tuli tunne, etten olekaan yksin. Että muutkin ovat selvinneet elämässä eteenpäin mielenterveyden haasteista huolimatta. Tajusin, että haluan päästä hyödyntämään kokemuksiani ja auttamaan muita. En itse saanut oikeanlaista hoitoa tarpeeksi ajoissa, ja siksi ongelmani pahenivat ja vuosikausia vointini polki paikallaan tai huononi. Nyt haluan ottaa takaisin auttamalla muita.

Lyyra sanoo, että on käsittämätöntä, miten riittämättömät resurssit yhteiskunnassa, esimerkiksi lastensuojelussa ja kouluissa, on huomata ajoissa lasten ja nuorten ongelmat ja auttaa heitä hakeutumaan hoitoon. Moni lapsi ja nuori jää vaille oikeanlaista ja oikea-aikaista apua.

– Jos pystyn auttamaan edes yhtä ihmistä saamaan oivalluksen kohti parempaa tai avustamaan oikeanlaisen hoidon löytämiseksi ajoissa ja esimerkiksi neuvomaan, mitä lääkärille kannattaa sanoa, se on mielettömän suuri juttu.

Lyyran oma terapia jatkuu varmasti vielä kauan, mutta lääkityksen hän on pystynyt lopettamaan kokonaan. Hän sanoo, että ilman lääkitystä ei välttämättä olisi edes hengissä, mutta ei enää tarvitse niitä, sillä ne tekivät jo tehtävänsä, eikä niistä ollut enää hänelle merkittävää hyötyä.

Kirjoittaminen on ollut Lyyralle aina keino purkaa ajatuksiaan. Nyt hän on ollut mukana kehittämässä uusia Mielenterveyden keskusliiton verkkokursseja ja saanut kirjoitustöitä kurssien sisällöntuotannossa. Onnistumiset, kuten opiskeluissa eteneminen ja töiden tekeminen ovat tuntuneet todella hyvältä, mutta kysymykseen, toipuuko hän koskaan, hän vastaa, ettei oikein usko siihen.

– En koe olevani toipumassa enkä välttämättä koskaan ole terve. Mutta olen tullut siihen tulokseen, ettei ehkä tarvitsekaan. Minulla menee välillä hyvin, välillä huonommin, teen, minkä jaksan. Pystyn tekemään paljon asioita, joista pidän ja jaksan unelmoida ja haaveilla. Se riittää.

Lyyra Virtanen

- 22-vuotias
- Asuu Turussa
- Opiskelee suomen kieltä Turun yliopistossa
- Toimii Mielenterveyden keskusliitossa verkkovertais-ohjaajana ja verkkokurssien kokemuskehittäjänä

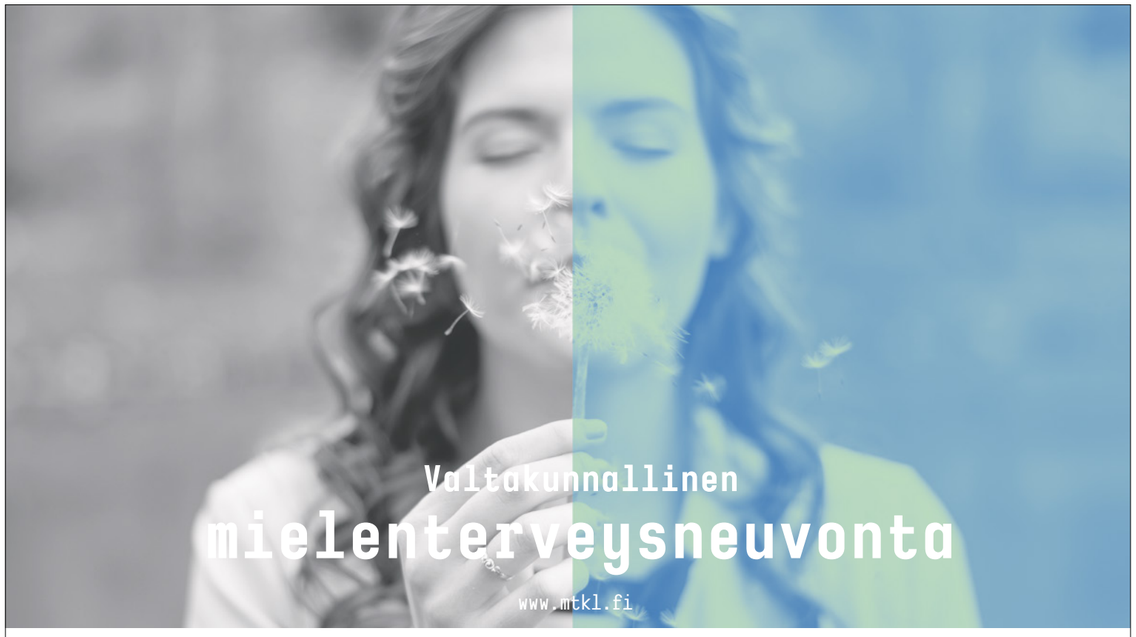
Kysy yhdistystoiminnasta!

Yhdistysten palvelupuhelin

050 339 4971

Maanantaisin klo 9 – 16

Mielenterveyden keskusliitto



Neuvontapuhelin

0203 91920

Arkisin klo 10–15 | Puhelun hinta 8,35 senttiä/puhelu + 16,69 senttiä/minuutti.

Vertaistukipuhelin

0800 177599

Arkisin klo 10–15 | Maksuton

Neuvontachat

www.mtkl.fi

Ti, ke ja to klo 12–15 | Voit keskustella joko ammattilaisen tai itse mielenterveysongelmia kokeneen henkilön kanssa.

Kun soitat meille, soitat aina oikeaan paikkaan.

Tarvittaessa tavoitat työntekijämme myös suoraan:

HELSINKI

Raili Alén

046 851 4128 raili.alen@mtkl.fi

TURKU

Irmeli Markkanen

050 592 0419 irmeli.markkanen@mtkl.fi

Milla Ristolainen

040 450 6884 milla.ristolainen@mtkl.fi

KUOPIO

Mirva Laine

040 557 9505 mirva.laine@mtkl.fi

Mielenterveyden keskusliitto

Allianssin palkitsi Omat avaimet -hankkeen kehittämän ryhmätyömenetelmän

Suomen nuorisoalan kattojärjestö Allianssi myönsi Nuorisotyön menetelmät -tunnustuksen henkilökeskeiselle voimavoimavaravalmennukselle Hevarille, joka on osa Mielenterveyden keskusliiton ja Aspa-säätiön Omat avaimet -projektia.

Teksti **Mirja Aarnio**

Hevari on ryhmätyömenetelmä, joka on kehitetty Mielenterveyden keskusliiton voimavaravalmennuksen ja Aspa-säätiön henkilökeskeisen toimintatavan pohjalta. Henkilökeskeisen voimavaravalmennuksen Hevarin kehittäneeseen työryhmään kuuluvat voimavaravalmentajat **Johanna Kainulainen**, **Tuija Nissinen**, **Anna Pöllönen** ja **Anne Kukkonen.** Tiimi kouluttaa ammattilaisia Hevarin saloihin.

Hevarin ohjaajan opas on työväline 18–29-vuotiaiden nuorten aikuisten ryhmämuotoiseen ohjaamiseen. Sen avulla tuetaan nuorta toivon herättämisessä, omien tunteiden käsittelyssä, voimavarojen vahvistamisessa ja tulevaisuuden unelmoinnissa. Tavoitteena on lisätä tunnetta mielekkäästä ja omannäköisestä arjesta sekä käynnistää nuoressa oma identiteettityön prosessi.

– Käytännönläheisille harjoituksille ja valmiille menetelmille, joilla voidaan työstää nuoren itsetuntemusta, toivon heräämistä ja tunnetaitoja, on olemassa huutava tarve. Tarpeesta kertoo esimerkiksi se, että ammattilaisille syksyllä järjestämämme koulutukset täyttyivät hetkessä ja tavoitimme muutamassa kuukaudessa lähes 200 ammattilaista. Kehittämiämme harjoituksia on otettu innolla käyttöön jo pian koulutusten jälkeen asumispalveluissa, ammatillisessa kuntoutuksessa ja mielenterveyskentällä. Palaute on ollut vastaanottavaista: Tämä on just sitä, mitä kaivattiin! Se tietenkin ilahduttaa, kertoo voimavaravalmentaja **Anna Pöllönen**.

Omat avaimet -projektin (2017–2019) tarkoitus on ollut tukea nuoria aikuisia projektissa kehitettyjen työmenetelmien avulla nuoren oman näköisen elämän toteutumisessa ja sosiaalisten taitojen vahvistamisessa. Lisäksi projektin toiminta-alueilla Ylä-Savossa ja Pohjois-Karjalassa on pyritty vahvistamaan kokemusasiantuntijuutta ja nuorten aikuisten palvelujen yhteiskehittämistä. Projektia on hallinnoinut Aspa-säätiö, ja sen rahoittaja on Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA.

Allianssi on kattojärjestö, joka edistää nuorten hyvinvointia ja yhdistää nuorisoalan toimijoita. Nuorisotyön menetelmät -tunnustus jaettiin nyt toisen kerran. Tällä kertaa valinnassa painotettiin nuorten mielenterveyteen ja hyvinvointiin painottuvia menetelmiä. Tunnustus jaettiin kahdelle taholle. Hevarin lisäksi tunnustuksen sai Sirkus Magentan sosiaalinen sirkus.

Omat avaimet –projekti on tuottanut runsaasti materiaaleja, kuten *Hevarin ohjaajan opas*, *Yksilövalmennus nuorille – ohjaajan opas*, *Hellurei ja helkkarin tunteet* -tunnekortit sekä paljon erilaisia tehtäviä. Materiaalit löytyvät projektin verkkosivulta: mtkl.fi/toimintamme/hankkeet/omat-avaimet

Verkkokurssin punaisena lankana kokemusasiantuntijuus

Mielenterveyden keskusliitossa tuotetaan parhaillaan uutta verkkokurssia, jossa aiheena on masennus. Tällä kertaa lähtökohta on kuitenkin varsin erilainen kuin yleensä masennusta käsiteltäessä: punaisena lankana on kokemusasiantuntijuus. Masennuksen itse kokeneet ihmiset eivät ole mukana vain kokemustarinoina, vaan kokemusryhmä on alusta asti ollut mukana suunnittelemassa kurssia, tuottamassa sisältöä ja toteuttamassa sitä.

Kurssi on myös monimuotoinen. Se tarkoittaa sitä, että tarjolla ei ole ainoastaan tekstiä, vaan aihetta käsitellään myös videoina, podcasteina, musiikkina, runoina, kuvina ja piirroksina. Osallistuja pääsee kokeilemaan tietojaan myös pienillä testeillä. Kurssiin liittyy myös mahdollisuus vaihtaa ajatuksia ja kokemuksia toisten kanssa.

Tammikuun lopulla kurssi aukeaa Hyväksymys.fi -verkkokurssialustalla ja se on avoin kaikille kiinnostuneille.

”Masennus tuntuu siltä, että aina on huono sää.”

Haluaisitko osallistua sisällön tuottamiseen?

Oletko itse kokenut masennuksen? Haluaisitko olla mukana tekemässä sisältöä?

Voit osallistua kahdella tapaa.

1 **Piirrä meille miltä masennus tuntuu ja näyttää.**
Joku on kuvannut masennusta kivipaadeksi, toinen pyörremyrskyksi ja kolmas ikuiseksi sateeksi. Miltä se sinusta tuntuu? Piirrä meille pikapiirros tusseilla. Ei tarvitse olla taiteellisesti kunnianhimoinen tuotos, vaan piirroksessa voi olla vaikka tikku-ukkoja.

2 **Kirjoita meille näistä aiheista:**
- Mistä huomasit ensimmäisen kerran ehkä olevasi masentunut?
- Miltä masennus tuntui?
- Miten läheisesi, työkaverisi, esimiehesi suhtautuivat masennukseesi?
- Oletko tuntenut häpeää masennukseen sairastumisen takia? Miksi?
- Moni on törmännyt harhaluuloihin liittyen masennukseen. Että ei vaikka voi hymyillä, jos on masentunut. Oletko itse törmännyt luuloihin? Millaisiin?
- Mikä herätti toivon toipumisesta?
- Mikä sinua on eniten auttanut arjessa?

Kokemustieto on meille todella tärkeää – kiitokset jo etukäteen!

Lähetä piirros tai teksti sähköpostitse tai postissa Riitta Hämäläiselle 22.11. mennessä tai kysy lisää asiasta.

riitta.hamalainen@mtkl.fi tai
Riitta Hämäläinen, Mielenterveyden keskusliitto, Malmin kauppatie 26, 4. krs, 00700 Helsinki

Lue juttu verkkokurssin kokemuskehittäjä Lyyra Virtasesta, s. 12-13

Esko Pylsy oli kertomassa ja piirtämässä masennuksesta videossa, joka tulee osaksi verkkokurssia.

Salmi ry – virkeä 45-vuotias mielenterveysyhdistys Salossa

Teksti **Seppo Kettunen**

Salon Seudun Mielenterveyskerho perustettiin 21.10.1974 Salon Nuorisotalossa. Paikalla oli 18 asiasta kiinnostunutta. Perustavassa kokouksessa kerholle valittiin toimihenkilöt. Puheenjohtajaksi valittiin **Martta Kurkela**, joka on toiminut pisimpään kerhon johtotehtävissä ja oli edustajana myös Mielenterveyden keskusliitossa. Salon Seudun Mielenterveyskerho merkittiin yhdistysrekisteriin 1.7.1975 ja vuonna 1976 liityttiin paikallistoimistona Mielenterveyden keskusliittoon. Mielenterveyskerhon tavoitteena oli sääntöjen mukaan yhdistää ja aktivoida Salon kaupungin ja sen lähikuntien alueella asuvia psyykkisesti sairaita henkilöitä.

Jäsenmaksu oli kaksi markkaa ja kannatajajäseniltä kolme markkaa. Aluksi kokoonnuttiin kerhoiltaan kerran viikossa, mutta pian toimintaa oli kahdesti viikossa maanantaisin ja torstaisin. Torstai oli tarkoitettu nuorille, joita alusta lähtien toivottiin mukaan toimintaan. Johtokuntaan varajäsenineen kuului 6–8 henkilöä ja vuosikokouksessa kävi pöytäkirjojen mukaan 15–50 jäsentä.

AKTIIVISTA TOIMINTAA JA YHTEISTYÖTÄ ALUEEN TOIMIJOIDEN KANSSA

Mielenterveyskerhon toiminta oli alusta lähtien aktiivista ja yhteisöllistä, ja väki viihtyi yhdessä. Pelattiin pelejä, kuunneltiin musiikkia, tanssittiin, juteltiin, opiskeltiin, tehtiin käsitöitä, harrastettiin liikuntaa, järjestettiin kymmeniä kesä- ja talvileirejä ja käytiin teattereissa ja retkillä eri puolilla Suomea. Koska Mielenterveyskerholla oli edustus keskusliitossa, niin jäsenet osallistuivat liiton koulutuksiin ja kuntoutuskursseille.

Vuonna 1982 Mielenterveyskerho liittyi Salon Seudun Työkeskukseen, jonka vihkiäiset olivat marraskuussa 1983. Työkeskus tarjosi työtä Mielenterveyskerhon jäsenille. Samana vuonna liityttiin Salon Palvelutalosäätiöön ja Palvelutalo valmistui 1984. Osa jäsenistä sai sieltä kodin. Mielenterveyskerho oli mukana myös Salon Vammaisneuvostossa. Aluksi kerholaiset kokoontuivat Nuorisotalossa, mutta noin vuoden kuluttua toiminta siirtyi Prykin kerhotilaan Salmenrantaan. Historian aikana toimitilat ovat olleet monissa eri osoitteissa, ja johtokunta on välillä kokoontunut toistensa kodeissakin.

Vuonna 1999 Salon Seudun Mielenterveyskerho muutti nimensä Mielenterveysyhdistys Salmi ry:ksi, mutta vasta toukokuussa 2001 uusi nimi rekisteröitiin. Kauniin logon suunnitteli **Saara Hildén**.

SINNIKKÄÄSTI ETEENPÄIN HAASTEISTA HUOLIMATTA

Tiukka taloudellinen tilanne on monia kertoja hankaloittanut Salmi ry:n toimintaa, ja toiminnan lopettaminenkin on ollut uhkana, mutta aina on jotenkin selviydytty eteenpäin. Mielenterveysyhdistys Salmi ry:n saama testamenttilahjoitus mahdollisti toiminnan vakiintumisen omissa tiloissa Salonkadulla, jonne yhdistys kotiutui kesäkuussa 2011.

– Salon Seudun Mielenterveyskerhon, sittemmin Mielenterveysyhdistys Salmi ry:n 45-vuotisen historian aikana toimintaa on luotsannut kymmenkunta puheenjohtajaa aktiivisten jäsenten tukemana. Toiminta on edelleenkin vireää ja ryhmät kokoontuvat miltei kaikkina arkipäivinä. Lisäksi järjestetään luentotilaisuuksia, retkiä, teatterimatkoja ja risteilyjä Ahvenanmaalle ja Ruotsiin. Jäseniä on nyt 88 ja kävijöitä vuosittain noin 1800. Jäsenmaksu on nyt 11 euroa ja kannatusjäsenmaksu 25 euroa. Facebookissa Salmi ry:n seuraajia on vajaat 60, ja välillä joku julkaisu saavuttaa jopa 200 katsojaa, kertoo nykyinen puheenjohtaja **Seppo Kettunen**.

Historian aikana yhdistyksessä on ollut useita työkokeiluja. Viime vuosina Salmi ry:ssä on työskennellyt peräkkäin kaksi pitkäaikaistyötöntä henkilöä keittiö-, siivous- ja ryhmänohjaustehtävissä, kumpikin kahdeksan kuukauden ajan. Heidän palkkansa on maksettu valtion budjetista Ely-keskuksen ja Salon kaupungin kautta. Salmi ry:ssä käy paljon tutustujia, ja tänä syksynä tulevat ensimmäiset lähihoitajaopiskelijat harjoittelujaksolle opettelemaan vuorovaikutustaitoja.

Yhdessä lähdetään retkille ja matkoille, koska yksin lähteminen on vaikeaa. Yhteistyö Salon Syty ry:n muiden jäsenjärjestöjen ja lähiseudun mielenterveysyhdistysten kanssa jatkuu tiiviinä.

Mielenterveysyhdistys Salmi ry vietti 45-vuotisjuhlaa 26.10.2019. Mielenterveyden keskusliitto onnittelee lämpimästi pitkäikäistä jäsenyhdistystään.

Vasemmalla takana Salmi ry:n varapuheenjohtaja Päivi Ruohonen, Kyllikki Nevalainen, Pirjo Hovi ja Tauno Välitalo ja edessä vasemmalla Pirjo Kiiskinen, puheenjohtaja Seppo Kettunen ja Lasse Haikonen

Vertainen on paras apu häpeään

"Kun minä romahdin, tuntui että olin aivan yksin. Ainoa ihminen tässä maailmassa, joka oli sairastunut työuupumukseen." – Laura

Romahduksen jälkeiset tunnemyrskyt meinasivat haudata alleen. Viha ja katkeruus, riittämättömyys ja itsesyytökset. Ja samaan aikaan silti helpottunut olo tuosta diagnoosista. Olivatko nämä tunteet normaaleja? Kuuluuko minun reagoida diagnoosin saatuani näin?

Työuupumus hiipii ylle hiljaa ja huomaamatta. Kuin usva syysiltojen kylmetessä, se sulkee sisäänsä niin, ettei ulospääsyä enää näe. Ja kun harhailee usvan keskellä, katoavat myös muut ihmiset näköpiiristä. Tulee olo, että kukaan ei voi tietää miltä minusta tuntuu. Kukaan ei voi ymmärtää.

Paitsi että voi. Meitä työuupuneita on Suomessa tuhansia. Oikeastaan satoja tuhansia, jos lasketaan mukaan lieviä uupumuksen oireita tuntevat. Emme todellakaan ole siis yksin, vaikka se siltä hyvin helposti tuntuu.

”Meitä työuupuneita on Suomessa tuhansia, oikeastaan satoja tuhansia.”

Häpeä estää avun hakemista ja uupumuksesta puhumista. Sosiaalinen paine pärjätä, olla hyvä, vahva, tehokas ja aina iloinen on niin kova, että sitä mieluummin käpertyy itseensä kuin etsii vertaista. Ja juuri se vertainen olisi paras apu häpeään.

"Laura: Tänään on ollu tosi paha olla. Siis tosi paha. Tuntuu ettei valoa ole. Eikä toivoa. Helpottaako tää koskaan?
Suski: Voi ei... Muistan tuon tunteen. Niitä tulee mulle välillä vieläkin. Se on kyllä kurja tunne, mut kyllä se helpottaa jossain vaiheessa."

Asioista puhuminen helpottaa, sanotaan. Mutta pelkkä puhuminen ei aina auta. On myös saatava vastakaikua, ymmärrystä, vertaistukea. Pienikin signaali siitä, että toinen tietää mistä puhutaan, voi isosti muuttaa omaa suhtautumista asiaan.

”Häpeä estää avun hakemista ja uupumuksesta puhumista.”

"S: Voi vieteri sentään... Mulla eilen itkukohtaus, josta ei meinannu tulla loppuu... En olekaan koskaan tätä kertonut, mutta sairastuin työuupumuksen lisäksi masennukseen ja nyt tuntuu, että se on taas tulossa päälle.
L: Voi ei. Onko toi olo ollu jo pitkään? Itkukohtaukset on kamalia, kun tuntuu et mikään ei helpota. Kiitti kun uskalsit kertoa masennuksesta."

Kun saa tietää, että toinen on ajatellut samoja asioita, tuntenut samoja tunteita, on omat ajatukset ja tunteet helpompi hyväksyä. Se, ettei olekaan ainut maailmassa, yksin surkea ja huono helpottaa asian hyväksymisessä. Ja vasta hyväksynnän jälkeen voi toipuminen todella alkaa.

*"L: En tiä miten tää voi olla näin vaikeeta. Ihan pa***a kaikki. Ei jaksais taas yhtään. Mitään.*
S: Usko mua, kyllä se vielä helpottaa, noi on ihan normaaleja tunteita. Ja näitä tulee edelleen, vaikka romahduksesta on mullakin kulunut jo muutama vuosi."

Vertaistukea voi löytyä yllättävistäkin paikoista. Se voi olla ystävä tai sukulainen, jonka kanssa on muutenkin paljon tekemisissä. Se voi olla työkaveri tai tuttava, jonka kanssa ei ole aikaisemmin juurikaan keskustellut. Tai se voi olla naapuri, johon törmäät keskellä päivää postilaatikolla tukka sekaisin ja silmät turvonneena.

"L: Heipparallaa! Millais sulla sujuu? Täällä pyyhkii olosuhteisiin nähden pitkästä aikaa mainiosti!
S: Kivaa! Täällä ei sen ihmeempää. Arki rullaa ja mieli ollu ihan hyvä."

”Kun tietää, että toinen on ajatellut samoja asioita, tuntenut samoja tunteita, on omat ajatukset ja tunteet helpompi hyväksyä.”

Vertaistukea voi löytää nykypäivänä myös netistä. Erilaisilta keskustelupalstoilta, ryhmistä, blogeista tai videoilta. Ja parasta on jos löytää vertaistukea, joka pysyy mukana pitemmän aikaa. Henkilön tai ryhmän, jolle voi kertoa uusimmat kuulumiset, iloita yhdessä onnistumisista ja edistymisestä, hakea lohtua silloin kun tulee takapakkia.

Ja parhaimmassa tapauksessa vertaistuki muuttuu ystävyydeksi ja yhteiseksi missioksi. Haluksi auttaa ja parantaa maailmaa. Niin kuin meillä Suskin kanssa kävi.

6.1.2019, päivä, jolloin Ex-suorittajat sai alkunsa:

"S: Laitoin sulle ihan kreisin idean spostiin. Kuittaatko tuliko perille.
L: Siis AIVAN LOISTAVA IDEA!!! Palaan pian asiaan. Mut siis todellakin kiinnostaa!!!!!!"

Kirjoittajat **Laura Ruotsalainen** ja **Susanna Tiljander** ovat molemmat läpikäyneet vaikean työuupumuksen ja ylläpitävät nyt Facebookissa Ex-suorittajat-vertaistukisivua. He jakavat sivustolla joka viikko uuden videon kokemuksistaan ja kannustavat ihmisiä keskustelemaan aiheesta.

Blogin lainaukset ovat vuodelta 2017 Lauran ja Susannan välisistä WhatsApp -keskusteluista.

Laura Ruotsalainen ja Susanna Tiljander luennoivat tiistaina 19.11. **Mielenterveysmessuilla** aiheesta: *Pitäisikö painaa jo jarrua? Tunnista työuupumuksen oireet ajoissa, ennen kuin romahdus suistaa elämän raiteiltaan.*

Tule kuuntelemaan maksutonta yleisöluentoa!

TAMPERE 23.-24.5.2020

Ensi keväänä pelataan 20. mestaruusturnaus

Yhdessäolo, liikunnan riemu, onnistuminen, jännittävät pelit. Kaikkea tätä voit kokea Mielenterveyden keskusliiton mestaruusturnauksessa. Kokoa joukkue ja tule mukaan mukavaan turnaukseen!

Kahdeskymmenes Mestaruusturnaus järjestetään 23.-24.5.2020 Tampereella. Salibandypelit pelataan lauantaina Kauppi Sports Centerissä (os. Kuntokatu 17) ja kävelyfutispelit sunnuntaina Kaupin nurmikentällä (os. Kuntokatu 5). Salibandyssä on kaksi eri sarjaa harraste- ja kilpasarja. Kilpasarjan joukkueilla saa olla enintään kaksi lisenssipelaajaa / joukkue. Kävelyfutiksessa on yksi sarja. Turnauksen yhteistyökumppanina toimii Tampereen Ilves.

Tapahtumaan ovat tervetulleita kaikki Mielenterveyden keskusliiton jäsenyhdistysten joukkueet sekä muut mielenterveysalan joukkueet. Mielenterveyden keskusliiton liikunta- ja kulttuurityöryhmän suositus on, että joukkueenjohtaja ei pelaa, vaan on pelkästään joukkueenjohtajan roolissa. Joukkueenjohtajien kokous pidetään salibandyjoukkueille lauantaiaamuna ja kävelyfutisjoukkueille sunnuntaiaamuna.

- Osallistumismaksut:
- jäsenyhdistyksiltä 50 €/laji/joukkue
- ei-jäseniltä 150 €/ laji/ joukkue.
- Ilmoittautuminen turnaukseen tapahtuu osoitteessa: www.mtkl.fi.
- Ilmoittautuminen aukeaa 9.3.2020 ja päättyy 14.4.2020

Lisätiedot:
Liikunta-asiantuntija Kati Rantonen, p. 046 920 6427, kati.rantonen@mtkl.fi

Uudenmaan päihdehuollon kuntayhtymä
Ridasjärven päihdehoitokeskus
Puh. 019 426 7700, www.ridis.fi

PSYKIATRISTA KUNTOUTUSTA NUORILLE AIKUISILLE
Tulevaisuuden Portti
Tarjoamme psykiatrista kuntoutusta, ratkaisukeskeistä psykoterapiaa, seksuaaliterapiaa, neuropsykiatrista valmennusta, psykofyysistä fysioterapiaa sekä tehostettua asumispalvelua.
Ehdatoksentie 8, 46930 Huruksela, puh. 050 913 2990, tulevaisuudenportti@hotmail.com, www.tulevaisuudenportti.com

Koivunen Oy ja Lixus Kauppiaat

Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki Ry
MieTe matalan kynnyksen kohtaamispaikka
Jokikievari tuettua asumista nuorille mielenterveyskuntoutujille
Kotikievari tuettua asumista mielenterveyskuntoutujille
Torikievari ikäihmisten kohtaamispaikka
Toimisto avoinna 10–14
puh. (013) 316 388
Kirkkokatu 18 a A,
80100 Joensuu
Katso lisää: www.pkmielenterveydentuki.fi

ROVAKAIRA
puh. 016 331 6200
www.rovakaira.fi

Olemme mielen hyvinvoinnin vahva osaaja Suomessa.
MIELEN ry
mielen.fi

Etsitkö ystävää?

Kaipaatko seuraa lenkille, juttukaveria, kirjeystävää tai jopa elämänkumppania? Revanssin ystäväpalstalta voit löytää elämääsi kaipaamasi ihmisen.

1. Hei sinä elämäni nainen, jonka ikä olisi noin 46–50 vuotta . Harrastan kirjastossa käyntiä, pyöräilyä ja käyn kattomassa Rauman näyteikkunoita kävellen. Kirjoittele!

Elämän nainen

2. Olen 58-vuotias mies Itä-Suomesta. Olen eläkkeellä ja vanhoillislestadiolainen. Haluaisin tutustua sinuun 50–60-vuotias nainen usakossa.

58v. mies

3. 49-vuotias mies etsii naista, jolla on itsetuntoa ja joka on sosiaalinen. Olen eläkkeellä. Olen sinut itseni kanssa. Tykkään kuunnella musiikkia. Television saippuat ja sosiaalinen media ei ole minua varten. Uskonto merkitsee minulle jonkin verran, ev.lut. Liikunta on tärkeää, vaikka en ole kuntosali-ihminen. Tunturivaelluksen kunto on huono. En polta, alkoa harvoin. En pidä itseäni kovana, vaikka tiukkaa pakettia etsin!

Voima

4. Hei, olen 47-vuotias nainen pääkaupunkiseudulta. Luonto ja koirat ovat lähellä sydäntäni, tykkään myös käydä uimassa ja kuntosalilla. Luonteeltani olen sosiaalinen, avoin, iloinen ja rehellinen. Etsin sinua 45–55-vuotias mukava mies. Toivon, että tykkäät lenkkeillä ja pidät koirista. Välimatka ei ole este. Jään odottamaan kirjettäsi.

Anniina

5. Hei! Täällä olisi 5- vuotias hiljainen, rauhallinen ja rehellinen sinkkumies. Mua kiinnostaa kasvisruoka ja liikunta, pidän luonnosta ja eläimistä. Myös kirpparit ja rompetorit kiinnostaa. En tupakoi ja alkoholia käytän harvoin. Toivoisin sinusta nainen, pidempiaikaista parisuhdetta. Asun Uudellamaalla, mutta matka ei minulle ole este.

Yksinäinen ratsastaja

6. Moro! Rehellinen, ystävällinen ja huumorintajuinen mies etsii toista miestä ystäväksi tai vaikka parisuhteeseen, jos siltä tuntuu. Olen ymmärtäväinen, rauhallinen ja kiltti 53-vuotias, asun Länsi-Suomessa, sinä voit toki olla muualtakin. Olen ollut sairaseläkkeellä jo kauan, kaipaan läheisyyttä ja asioiden jakamista sydämellisen ja toista kunnioittavan miehen kanssa, mutta pelkkä hyvä ystävyyskin toki riittää pitkälle.

Calimero

7. Mies Lapista etsii ystävää. Omavarainen nainen 55–65-vuotias ota yhteyttä. Olen melkein 70-vuotias Rovaniemellä asuva mies. Puutyöt ja piirtäminen kiinnostavat. Olen savuton, alkoholia käytän vähän.

Suuret ajatukset

8. Olen 62-vuotias vapaa mies, haen yksinäistä naista Kymenlaaksosta, miksei muualtakin Etelä-Suomesta, elämänkaveriksi tositarkoituksella elämääni.

Olethan romantikko

9. Olen 55-vuotias yksin asuva mies, joka haluaisi tutustua elämänsä naiseen, jota ei ole vielä kohdannut tähän mennessä. Pyöräilen, luen aika paljon kirjoja, lehtiä. Katson asiaohjelmia, leffoja, sarjoja tv:stä. Tekisit minut iloiseksi, kun vastaisit ilmoitukseeni. Tositarkoituksella, kuva ois kiva!

Hercule Poirot

10. Vieläkö olet elossa, sinä vuosikymmenien takainen invalidi, jolle kärsineestä luonteestani johtuen olin ylisyyllinen tai sinä vuosia sitten, kun kirjoitit pölkkyjä, etkä pidä esiaviollisuudesta, anna puh. numerosi.

Olavi 68 v.

11. Olen +40v. nainen. Olen raitis, savuton, herkkä ja yksinhuoltajaäiti. Etsin sinua n. 40–50-vuotias mies. Osaat kunnioittaa ja arvostaa naista. Tulet toimeen omillasi. Omaat hyvät käytöstavat, olet huumorintajuinen, savuton ja sivistynyt mies. Toivon, ettet pelkää naisellista pyöreyttä. Minusta saat luotettavan, hyväsydämisen, empaattisen, valoisan ja hyvätapaisen naisen rinnallesi. Kirjoittele! Keski-Suomi.

Tositarkoituksella

12. Haluaisin tietää hoito-terapiakokemuksistasi, kaikenlaisista.

”Odotellen”

13. Hei! Olen 47-vuotias mies Etelä-Pohjanmaalta. Olen eläkkeellä. Etsin sinua 35–53-vuotias nainen tositarkoituksella. Olethan savuton, niin kuin minäkin. Voit olla kauempaakin. Odotan kirjettäsi.

Kaksonen

14. Olen 47-vuotias mielenterveyskuntoutujanainen Pirkanmaalta ja etsin naista kunnioittavaa, hyväluontoista ja mukavaa miestä. Olen paljon muutakin kuin lääkkeiden 5xl-kokoiseksi lihottama kuntoutuja. Olen aikuisopiskelija, innokas kulttuuririennoissa kävijä, isoa koiraa pitävä, läpi elämän täysin päihteettömänä ollut hyvin vakaa nainen. Täydellinen päihteettömyys olisi mieheltä iso plussa. Ev.lut. seurakunta ja vapaaehtoistyö ovat minulle tärkeitä asioita.

Valoa syksyn pimeyteen

ILMOITTAJA

Revanssissa 1/2020 julkaistaan ilmoitukset, jotka on lähetetty lehden toimitukselle 17.1.2019 mennessä. Revanssiin tarkoitetut ilmoitukset voi toimittaa osoitteella: Revanssi, Etsitkö ystävää? Mielenterveyden keskusliitto, Malmin kauppatie 26, 00700 Helsinki tai sähköpostilla: kirjepalsta@mtkl.fi

Ilmoittaja voi käyttää nimimerkkiä, mutta oikea nimi ja osoite tulee ilmoittaa toimitukseen, jotta saapuneet kirjeet voidaan toimittaa eteenpäin. Ilmoitus voi olla enintään 60 sanaa pitkä. Ilmoittaminen on ilmaista. Jos ilmoituksia tulee enemmän kuin niille on varattu tilaa, toimitus voi siirtää ilmoituksen seuraavaan numeroon.

ILMOITUKSEEN VASTAAJA

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

Muutama minuutti liikkumista monta kertaa päivässä

Teksti **Kati Rantonen**

Monille tuttua aikuisten (18-64-vuotiaiden) liikuntasuositusta kuvaavaa liikuntapiirakkaa on uudistettu uuden tutkimustiedon pohjalta. Uudistuksen myötä puhutaankin liikuntasuosituksen sijaan liikkumisen suosituksesta. Liikkumisen suosituksen perusta on säilynyt ennallaan eli reipasta liikkumista tulisi harjoittaa 2 tuntia 30 minuuttia viikossa. Reippaaksi liikkumiseksi luetaan liikkuminen, joka kohottaa sydämen sykettä ja jonka aikana hengästyt hieman, mutta pystyt puhumaan kokonaisia lauseita. Esimerkiksi kävely, sauvakävely, uinti, jumppa ja tanssi ovat tähän sopivia lajeja. Jos harrastat rasittavampaa liikuntaa, liikkumisen määräksi riittää 1 tunti 15 minuuttia viikossa. Rasittavassa liikunnassa hengästyt selvästi ja pystyt puhumaan vain muutaman sanan kerralla. Esimerkkilajeja ovat esimerkiksi juoksu, vauhdikas pyöräily ja pallopelit.

Uutta liikkumisen suosituksessa on se, että enää ei vaadita vähintään 10 minuutin kestoista liikkumistuokiota, jotta siitä olisi hyötyä, vaan nyt riittävät jo muutaman minuutin pätkät kerrallaan. Tärkeää on, että liikuskelua ja paikallaanolon tauottamista tekee joka päivä. Kerran tai pari kertaa tunnissa olisi hyvä lähteä liikkeelle ja liikutella raajoja. Kevyellä liikuskelulla on terveyshyötyjä erityisesti vähän liikkuville, ja liikkuminen voi esimerkiksi alentaa verensokeria ja rasva-arvoja. Myös lihakset ja nivelet vetreytyvät, verenkierto vilkastuu ja mieli virkistyy.

Lisäksi tulisi harjoittaa lihaskuntoa ja liikehallintaa ainakin kaksi kertaa viikossa. Tämä tarkoittaa, että kuormitat suuria lihasryhmiä ja haastat tasapainoasi esimerkiksi kuntosalilla, porraskävelyssä, raskaiden pihatöiden, pallopelien tai ryhmäliikunnan parissa.

Uudessa liikkumisen suosituksessa on nostettu esiin myös unen tärkeys ihmisen hyvinvoinnille. Ihminen tarvitsee riittävästi lepoa palautuakseen. Yhdessä riittävä uni ja riittävä liikkuminen edistävät terveyttä. Muista siis, että lyhytkestoinen kevytkin liikuskelu edistää terveyttäsi, kunhan sitä tekee riittävän usein!

Kuva: Shutterstock

Mieti, mikä on sinulle sopivin tapa lisätä liikkumistasi omassa arjessasi!

- Osallistuisitko seuraavalla kerralla vaikka yhdistyksessä pidettävään taukojumppaan?
- Voisitko kauppaan mennessä jättää auton parkkipaikan reunalle eikä kaupan oven eteen?
- Voisitko bussista jäädä pois yhtä pysäkkiä aiemmin ja kävellä loppumatkan?
- Voisitko mennä portaita hissin sijaan?
- Voisitko illalla televisiota katsellessa, käsitöitä tehdessä, lukiessa tai nettisurffailun lomassa nousta pari kertaa tunnissa ylös ja ravistella käsiä ja jalkoja?

Lähde: www.ukkinstituutti.fi

MIELENTERVEYS-MESSUT 2019

19.-20.11.2019 Helsingin Kulttuuritalo
Mielen hyvinvointia kokemuksella

www.mielenterveysmessut.fi

Mielenterveyden keskusliitto
yhteistyökumppaneineen

YLEISÖLUENNOT

Tässä ensimmäiset maistiaiset Mielenterveysmessujen yleisöluennoista. Ohjelma täydentyy syksyn mittaan.

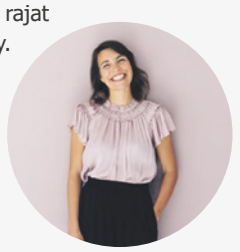
Sisäänpääsy ja ohjelma on yleisölle ilmainen!

Mielenterveyden keskusliitto ja Tunne & mieli -lehti messu-osastolla
nro 1

Tiistai 19.11.

12-12.45
KENELLÄ ON OIKEUS VOIDA HYVIN? KAIKILLA!

Itsearvostuksen ei pitäisi olla avaruustiedettä tai harvojen etuoikeus. Myötämielistä suhdetta itseen voi oppia, vaikka elämän matka olisi ollut rankka. Itsearvostus on toimintaa, jonka kautta omat omat rajat vahvistuvat, olo itseä kohtaan lempeytyy ja sisäinen turva syntyy. Kaikilla on lupa olla sellainen kuin on, ilman huonommuuden ja alemmuuden kokemusta. Tällöin oma elämänvoima alkaa vapautua kohti sitä, mikä omaa sydäntä kutsuu ja kiinnostaa.



Tervetuloa juuri sellaisena kuin olet!

Anna Taipale, kirjailija, kouluttaja

Keskiviikko 20.11.

12-12.45
MITEN TUNNELUKOT OHJAAVAT ELÄMÄÄSI?
KUINKA TULLA TOIMEEN HYLÄTYKSI TULEMISEN PELON KANSSA?

Skeemat eli tunnelukot ovat kehittyneet lapsuuden aikana haitallisista kokemuksista. Aikuisuudessa ne kertautuvat ja vahvistuvat elämän kiemuroissa. Lapsuuden selviytymiskeinot aiheuttavat aikuisen ihmisen elämään jatkuvaa haittaa ja kärsimystä. Miten tunnistat tunnelukot ja miten hylkäämisen tunnelukko vaikuttaa ihmissuhteisiin?

Anneli Pohjola, kognitiivinen lyhytterapeutti, voimavarakeskeinen työnohjaaja, Avaamo

Kaikille avoimia luentoja, kokemuspuheenvuoroja, tietoiskuja ja viihdettä löydät netistä:

www.mielenterveysmessut.fi

TILAA TUNNE & MIELI -LEHTI JÄSENETUHINTAAN!

Haluatko lukea koskettavia henkilöhaastatteluja ja virkistyä hyvän mielen vinkkien parissa? Tunne & Mieli on lehti mielen hyvinvoinnista. Lehdessä käsitellään monipuolisesti ja ratkaisukeskeisesti mielen ilmiöitä, kehon ja mielen hyvinvoinnin yhteyksiä, ihmissuhteita, henkistä kasvua ja työhyvinvointia.

Mielenterveyden keskusliiton jäsenyhdistysten jäsenet voivat tilata lehden edulliseen jäsenetuhintaan, joka on 29,50 euroa vuonna 2019 (normaalisti 59 euroa).

TEE NÄIN:

Lähetä jäsentilauksesi osoitteeseen tilaukset@tunnejamieli.fi. Kerro tilatessasi:

- ✓ nimesi
- ✓ postiosoitteesi
- ✓ maksaja ja laskutusosoite (jos eri kuin yllä)
- ✓ puhelinnumerosi ja sähköpostiosoitteesi
- ✓ jäsenyhdistyksesi

Tunne & Mieli
LEHTI MIELEN HYVINVOINNISTA

TILAA NYT
50%
ALENNUS KESTO-TILAUSHINNASTA (NORM. 59 €)

Tutustu lehteen ja lue ilmainen näytenumero: www.tunnejamieli.fi