REVANSSI

Mielenterveyden keskusliiton jäsenlehti 4/2020

Kulttuuri tarjoaa avaimia tunteiden ja ajatusten purkamiseen

Mielenterveysviikko: Mistä tietää, että on aika hakea apua?
s. 4–5

Miisa Lopperi: "Jos epäonnistuu, voi aina yrittää uudelleen"
s. 8–9

Miten rakentaa luottamusta tietomurron jälkeen?
s. 12

Avoimuus on tärkeää, mutta vielä tärkeämpää on luottamus

Ihmisten omiin mielenterveyden haasteisiin liittyvien kokemusten ja tarinoiden jakaminen on ollut Mielenterveyden keskusliiton toiminnan keskiössä koko sen olemassaolon ajan. Ensi vuonna 50 vuotta täyttävä liitto on yhdessä jäsenjärjestöjensä kanssa tehnyt jo puoli vuosisataa töitä sen eteen, että mielenterveysongelmien kanssa elävät ihmiset tietäisivät, etteivät ole yksin tilanteensa kanssa.

Tavoitteemme on aina ollut se, että mielenterveydestä ja sen häiriöistä puhuminen arkipäiväistyisi. Että meidän jokaisen henkisestä kunnosta tulisi yhtä yleinen puheenaihe kuin fyysisestä kunnosta, jota mittaamme näkyvästi älylaitteilla ranteissamme. Ja että jokainen, joka tarvitsee apua, voisi hakea ja saada sitä mahdollisimman helposti ja ilman minkäänlaista häpeää tai pelkoa.

Mutta vaikka avoimuus on tärkeää, vielä tärkeämpää on luottamuksellisuus. Kun ihminen hakee apua, on hänen voitava luottaa siihen, että hänen tietonsa pysyvät yksityisinä. Avoimuus on jokaisen oma valinta, mutta yksityisyys on jokaisen oikeus. Terapian ja muun hoidon onnistuminen edellyttää sitä, että jokainen voi puhua ammattilaiselle turvallisesti kipeimmät ja syvimmätkin tunteensa ja ajatuksensa – joutumatta kyseenalaistamaan tai edes miettimään yksityisyytensä suojaa.

Siksi tänä syksynä ilmi tullut tietomurto Psykoterapiakeskus Vastaamon asiakastietoihin ja niiden julkaisemisella kiristäminen on ollut erityisen tyrmistyttävä teko ja inhottava kolaus luottamukselle. Brutaali pelaaminen ihmisten yksityisyydellä ja mahdollisella häpeällä voi olla valtavan vahingollista heille, jotka muutenkin ovat olleet heikossa asemassa apua hakiessaan. Ja heidän tilanteensa koskettaa meitä kaikkia. Jokainen meistä on joskus tilanteessa, jossa tarvitsee apua, luottamuksellisesti.

Minä uskon, että lopulta tämäkin kääntyy hyväksi. Jo nyt käynnistynyt yhteinen ja yhteiskunnallinen vastarinta kiristävää tahoa kohtaan auttaa uskomaan siihen, että ihmisten välittäminen ja sympatia toisia kohtaan voittavat. Myös me Mielenterveyden keskusliitossa haluamme jatkaa avoimuuden ja varhaisen avun hakemisen puolesta puhumista, tarinoiden ja kokemuksien jakamista ja luottamuksen uudelleen vahvistamista – myös seuraavat 50 vuotta.

Olavi Sydänmaanlakka
Toiminnanjohtaja
Mielenterveyden keskusliitto

”Avoimuus on jokaisen oma valinta, mutta yksityisyys on jokaisen oikeus.”

Kuva: Mika Pollari

REVANSSI

Mielenterveyden keskusliiton jäsenlehti

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

Revanssi verkossa:
www.mtkl.fi/mielenterveysyhdistykset/revanssi

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

Kannen kuvat
Heikki Salonen

Paino Lehtisepät, Tuusula

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

Sähköiset aineistot
revanssi@mtkl.fi

Painos 16 000 kpl

Ilmestyminen
1/2021 ilmestyy 18.2.2021

Julkaisija
Mielenterveyden keskusliitto

MIELENTERVEYS-NEUVONTAA
puhuen ja chattaillen

Sinulla voi olla mielessäsi jokin tietty kysymys tai ongelma, johon haet ratkaisua, mutta yhtä hyvin voit olla yhteydessä, vaikka et osaisi pukea oloasi sanoiksi. Ole yhteydessä meihin, kun tarvitset tukea tai neuvoa mihin tahansa mielenterveyteen liittyvässä asiassa. Autamme myös läheisiä ja mielenterveysongelmia työssään kohtaavia.

Mielenterveyden keskusliitto

Valtakunnallinen mielenterveysneuvonta

0203 91920 Arkisin klo 10–15

Langan päässä ammattilainen, joka tuntee arjen kiemurat haastavissakin tilanteissa Puhelun hinta: 8,35 senttiä/puhelu + 16,69 senttiä/minuutti

Vertaistukipuhelin

0800 177599 Arkisin ma-pe 10–15

Langan päässä mielenterveysongelmia itse kokenut ihminen, joka tietää, mistä puhut

Kysy sosiaalietuuksista

040 756 0578

Riikka Mettälä, sosiaalityön asiantuntija

Kysy oikeus- ja lakiasioista

040 843 2104

Oskari Korhonen, lakimies

Chat-palvelumme sai nimekseen Valoa

Valoa-chat on Mielenterveyden keskusliiton oma chat-palvelu, joka tuo valoa juuri siihen tilanteeseen, jossa olet. Chatissa kanssasi keskustelee arkisin kello 12–15 mielenterveysalan ammattilaiset, jonka jälkeen vertaiset ovat kuuntelemassa ja jakamassa kokemuksiaan arkisin kello 15–18.

Valoa-chat aina arkipäivisin

Ammattilaiset 12-15 | Vertaiset 15-18

Valon-pilkahduksia hetkeesi!

valoa

chat mtkl.fi

Mistä tietää, että on aika hakea apua?

Mielenterveyden keskusliiton jokavuotista mielenterveysviikkoa vietetään 15.–22.11.2020. Tämän vuoden teema on *Mistä tietää?* ja sen tavoitteena on rohkaista ihmisiä hakemaan apua mielen haasteisiin ajoissa.

Teksti **Mirja Aarnio**

Mielenterveysviikon teema kannustaa jokaista pohtimaan omaa vointiaan ja jaksamistaan sekä rohkaisee hakemaan apua ajoissa. Pienikin tunne siitä, ettei voi hyvin, on syy hakea ja saada apua.

– Masennusta tai uupumista voi olla vaikea itse tunnistaa, sillä ne hiipivät elämään usein pikkuhiljaa lähes huomaamatta. Ihminen alkaa pitää pahaa oloansa normaalina tai ei usko, että oma olo olisi riittävän huono avun saamiseksi. Mutta koskaan ei ole liian aikaista hakea apua, sanoo Mielenterveyden keskusliiton toiminnanjohtaja **Olavi Sydänmaanlakka**.

Joka viides suomalainen sairastaa jotakin mielenterveyden häiriötä ja ainakin joka kymmenes suomalainen kokee elämänsä varrella vähintään yhden vakavan masennusjakson. Silti kolmannes eli 33 prosenttia mielenterveysongelmia kokeneista kertoo hävenneensä hoitoon hakeutumista.

– Jokaisella on oikeus hakea apua mielen haasteisiin ilman häpeää, ja tämän eteen teemme työtä jatkuvasti, jotta mielenterveyden ongelmiin liittyvä stigma häviäisi. Kun yhä useampi kertoo avoimesti hakeneensa apua, muidenkin kynnys siihen madaltuu. Myös se auttaa, jos läheinen rohkaistuu sanomaan toiselle huomanneensa, ettei kaikki ehkä ole hyvin ja voisi olla hyvä kääntyä ammattilaisen puoleen, sanoo Sydänmaanlakka.

Mielenterveysviikon teemassa on yhteistyökumppanina mukana Radio Rock, jossa vietetään marraskuussa Mielenterveyskuukautta. Kuukauden aikana kanavalla puhutaan mielenterveyteen liittyvistä asioista ja tuodaan esiin mielenterveysongelmia kokeneiden ääni. Puhujien joukossa ovat mm. **Herra Ylppö**, **Toni Wirtanen**, **Henri Alén** ja **Touko Aalto**. Lisäksi Radio Rock on yhteistyössä Mielenterveyden keskusliiton kanssa toteuttanut Suplassa julkaistavan podcast-sarjan mielenterveysviikon teeman ympärille **Jone Nikulan** luotsaamana.

– Mielenterveyden haasteet koskettavat meistä todennäköisesti jokaista elämämme varrella ja nopea avunsaanti on äärimmäisen tärkeää. Radio Rockin erityisen vahvasti tavoittamat miehet ovat valitettavasti yhä niitä, jotka purevat hammasta liiankin kauan ja antavat ongelmien kasaantua. Toivomme, että kampanja lisäisi tietoa ja rohkaisisi pyytämään apua. Kukaan ei ole eikä saa jäädä yksin", Radio Rockin ohjelmapäällikkö **Juha Kortelainen** kertoo.

Mielenterveysmessut järjestetään 17.–18.11. verkossa!
www.mielenterveysmessut.fi

Mielenterveysyhdistykset eri puolilla Suomea järjestävät tapahtumia.

Lue lisää:
www.mtkl.fi
sekä somekanavissa ja osallistu keskusteluun:
#mistätietää
#mielenterveysviikko

Max Sarin

Inka Valima

Hussa

Sarjakuvia, stand upia ja sanoittamista mielen purkamiseen

Vuoden 2020 aikana Mielenterveyden keskusliitto on kehittänyt uudenlaista, nuorille suunnattua verkossa tapahtuvaa toimintaa, jossa kulttuurin avulla annetaan avaimet purkaa mieltä ja ajatuksia. Toiminnassa on korostunut vahvasti myös vertaistuki ja sen tarve.

Teksti **Henna-Riikka Myrskylä** kuvat **Heikki Salonen**

Maaliskuussa 2020 Fortumilta saatu merkittävä lahjoitus Mielenterveyden keskusliitolle antoi mahdollisuuden kehittää nuorten palveluja kulmasta, johon normaalitilanteessa ei olisi ollut mahdollisuutta. Kehittämisen tavoitteena on ehkäistä nuorten syrjäytymistä ja tavoittaa toiminnan pariin nuoria, joille Mielenterveyden keskusliitto ei ole aiemmin tuttu.

Kehitystyö alkoi rajausten tekemisellä. Toiminta haluttiin mahdollistaa asuinpaikasta ja maailmantilanteesta riippumatta noin 18–30-vuotiaille nuorille, jotka itse kokevat, että voisivat hyötyä erilaisista keinoista, jotka auttavat purkamaan mieltä.

– Kun lähdimme kehitystyöhön, meillä oli edessämme täysin valkoinen paperi. Aloitin työn haastattelemalla työntekijöidemme lisäksi Omat avaimet -hankkeen tekijöitä. Lisäksi osallistuin heidän kehittämänsä *Hevari – Henkilökeskeinen voimavaravalmennus* –koulutukseen. Sieltä löytyivät teemoiksi tunteet ja arvot, jotka halusimme nostaa aiheiksi työpajoihin, kertoo projektipäällikkö **Henna-Riikka Myrskylä** Mielenterveyden keskusliitosta.

Nuorten kanssa pidettiin yhteiskehittämistyöpaja, jossa he saivat itse kertoa, millaisia toiveita heillä on toiminnan suhteen. Koska toiminta haluttiin kohdentaa erityisesti nuorille, jotka eivät ole aiemmin olleet mukana liiton toiminnassa, haasteena oli löytää kulma, joka houkuttelisi nuoret mukaan.

– Kun korona laittoi keväällä monen ihmisen arjen kokonaan uusiksi, vei kontaktit ja harrastusmahdollisuudet, syntyi ajatus harrastetyöpajoista. Lähdimme miettimään, minkälainen toiminta olisi sellaista, johon voisimme antaa työpajassa sykäyksen – sellaisen, jota nuori voisi jatkaa kotonaan eristyksestä ja maailmantilanteesta riippumatta, ehkäistä syrjäytymistä ja purkaa pahaa oloa, Myrskylä kertoo.

Lopputuloksena syntyivät kulttuuriaiheiset harrastetyöpajat, jotka yhdistettiin Hevari-valmennuksen aiheisiin.

Nuorille suunnattua toiminnan ja työpajojen kehittämistä jatketaan edelleen palautteen ja työpajoista saatujen kokemusten perusteella. Vuoden 2021 tavoitteena on, että Mielenterveyden keskusliiton toiminnasta vähintään puolet tapahtuisi verkossa.

TUNTEIDEN KÄSITTELYÄ, AJATUSTEN SANOITTAMISTA JA ARVOJEN POHDINTAA

Oman mielen, ajatusten ja tunteiden sanoittaminen ei ole helppoa, mutta parhaimmillaan se voi helpottaa oloa. Työpajojen menetelmiksi valittiin sarjakuvapiirtäminen, biisien tekeminen sekä stand up, joita vetämään kutsuttiin oman alansa ammattilaisia. Heidän kanssaan käytiin keskusteluja siitä, mikä henkilökeskeisen voimavaravalmennuksen aihe voisi sopia kuhunkin menetelmään.

Sarjakuvatyöpajan vetäjä, turkulainen sarjakuvataiteilija **Max Sarin** on aina purkanut mieltänsä paperille. Sarjakuvatyöpajassa hän opetti nuorille tunteiden piirtämistä, tunteiden ominaispiirteitä ja tunnepäiväkirjan pitoa. Mielenterveyden ongelmia itsekin kokenut Sarin kertoi avoimesti omista kamppailuistaan itsetunnon ja mielensä kanssa, ja tämä sai työpajaan osallistuneilta nuorilta paljon kiitosta. Työpajassa Sarin opetti myös sarjakuvamaista tapaa käsitellä hankalia tilanteita, joita elämässä voi tulla vastaan. Tilanteen piirtäminen paperille voi auttaa laajentamaan omaa näkökulmaa ja ymmärtämään myös muita paremmin.

Rap-työpaja vedettiin yhteistyössä kesällä esikoisalbumin julkaisseen rap-artisti **Hussan** kanssa, jonka albumi käsittelee artistin omaa elämää ja myös mielen kanssa kamppailua. Työpajan harjoitusharjoitukset veti Mielenterveyden keskusliiton kulttuurituottaja **Nina Tuittu**, jonka harjoitukset keskittyivät antamaan keinoja siihen, miten ajatuksia voi kerätä paperille. Työpajassa esiin nousi, miten kirjoittamalla voi vaikuttaa omaan fiilikseen ja myös välittää tunteita muille.

Hussa kertoi omasta tavastaan tehdä sanoituksia ja siitä, miten musiikin tekeminen auttaa selvittämään hänen ajatuksiaan. Osallistujat osallistuivat työpajaan chattaillen ja Hussa tekee osallistujien kirjoittamista sanoituksista osallistujille biisin kuultavaksi.

Työpajassa esiin nousi odotetusti mielen kanssa kamppailu, johon Hussa antoi myös vinkkejä: – Biiseissä negatiiviset jutut voi kääntää positiiviksi, käännät ne kirjoittamalla paremmiksi, Hussa kannusti.

Kolmannessa työpajassa nuorten arvoja ja arvoristiriitoja käsiteltiin komiikan keinoin. Työpajan piti stand upia aiemminkin kouluttanut, maahanmuuttajanuorten kanssa työskentelevä koomikko **Inka Valima**. Työpaja auttoi hahmottamaan omaa arvomaailmaa ja tarkastelemaan maailmaa eri kulmista. Stand up on taiteen muotona haastava, ja tarkoituksena oli antaa erilaisia näkökulmia maailman tarkasteluun ja sillä tavalla auttaa ymmärtämään vastapuolta.

MAHDOLLISUUS NÄHDÄ, ETTÄ KAIKESTA VOI SELVIYTYÄ

Osallistumisen kynnys työpajoihin pidettiin matalalla: mitään ei tarvinnut osata etukäteen, eikä osallistujilta edellytetty kameran tai mikrofonin käyttöä, vaan osallistua sai nimimerkillä chattaillen.

Tärkeitä elementtejä työpajoissa olivat myös kokemustarinat ja mahdollisuus nähdä, että vaikka olisi kokenut elämässään mitä, niin siitä voi selviytyä. Ja että kaikki ei ole sitä, miltä näyttää, vaan menestyksenkin takana on usein rankkoja kokemuksia ja toisaalta niiden ylitse pääsemistä, joka on vaatinut myös paljon työtä.

– Max Sarin puki hyvin sanoiksi sen, mitä työpajoissa ajettiin takaa: Monet asiat on kaupallistettuja ja asian harrastelija saattaa ajatella, että en ole hyvä, kun en ole ammattilaisen veroinen. Ei tarvitsekaan olla. Piirtämisestä, biisien tekemisestä tai vitsien kirjoittamisesta voi nauttia silti, vaikka niiden tekemisestä ei koskaan tulisikaan saamaan rahaa. Tekemisen aiheuttama nautinto on se juttu, sanoo Myrskylä.

Koskaan ei kannata menettää toivoaan kirjoittamisessa, koska pienestäkin voi kasvaa jotakin suurta, sanoo kirjailija Tiina Martikainen.

Joulukuussa 10.12. ja 17.12. klo 10.30-14.30 järjestetään verkkokurssi *Tarina, joka etsii pääsyään ulos*, ilmoittautuminen: mtkl.fi/tapahtumakalenteri

Kirjoittaminen auttaa jäsentämään omaa itseä ja maailmaa

Kirjoittamisen starttikurssilta haettiin alkusysäystä tarinoille Mielenterveyden keskusliiton järjestämällä kurssilla Taiteen Sulattamolla. Kurssin vetäjän, kirjailija Tiina Martikaisen mukaan kirjoittaminen ja tarinat auttavat eheyttämään pirstaleista kokemusmaailmaa.

Teksti ja kuvat **Nina Tuittu**

Sammattilaisesta **Tiina Martikaisesta** tuli kirjailija elämäkerrallisen kirjoittamisen kautta, oman sairausjakson myötä. Kirjoittaminen vaati kuitenkin etäännyttämistä ja kesti kaksi vuotta ennen kuin hän pystyi kirjoittamaan omakohtaisesta kokemuksestaan. Ensimmäisen romaanin julkaisusta on jo toistakymmentä vuotta.

Syyskuisen kurssin Martikainen aloitti rauhallisesti toteamalla, että tulossa on yhdeksän vuoden mittaisen kurssin tiivistäminen yhteen päivään.

– Joillekin kirjoittaminen on selviytymiskeino. Jotkut taas jäsentävät sillä maailmaa. Ehkä olet kokenut elämässäsi jotain sellaista, jonka haluaisit jakaa muille. Tarinat eheyttävät pirstaleista kokemusmaailmaa. Ne luovat siihen jatkuvuuden tunnetta. Kun kirjoittaja kirjoittaa itsensä ulos vaikeuksistaan, lukija voi käsitellä omia ongelmiaan samaistumalla tekstiin

KIRJOITTAMINEN ON OMAKOHTAISTA ELÄMÄÄ

Nykyään Tiina Martikaisen tyylilaji kirjailijana on erityisesti dekkarit, joiden sivuilla rikoksia ratkoo rikosylikonstaapeli Hanna Vainio.

– Olen ajatellut, että jos velloo liikaa itsessään, on hyvä keino katkaista se kirjoittamalla fiktiivistä tekstiä. Fiktio on tavallaan vapauttavaa. Olen myös lukenut viimeisen viiden vuoden ajan pelkästään dekkareita, jotta pysyisin siinä maailmassa ja sen kielessä. Aloittaessani kirjailijan uraa ajattelin, että luen sellaisia kirjoja, joita minäkin haluaisin kirjoittaa. Mallioppimisella on hyvä aloittaa.

Martikaisen kursseilla haetaan yhdessä luovuutta ja kirjoittamisen iloa. Ryhmästä voi saada alkusysäyksen sanojen ja tekstien maailmaan sekä vinkkejä siihen, kuinka voittaa tavallisimmat kirjoittamisen esteet.

– En saisi varmaan mitään aikaiseksi, ellen pakottaisi itseäni kirjoittamaan. Pakottaminen usein sysää kirjoittamisen liikkeelle ja tekstiä tulemaan. Ihailen kykyä kirjoittaa esimerkiksi runoja ryöpsäyttämällä tunteita hetkessä paperille. Mutta kirjoittajat ovat erilaisia ja tavat ja tavoitteet ovat erilaisia – jokainen löytää oman tapansa.

Ja se itsessä vellominenkin voi kadota kuin itsestään, kun kirjoittaa pitkää tarinaa. Mutta tarinan eteen kirjailijan on tehtävä paljon huolellista taustatyötä.

– Minulta taustatyö romaania varten voi viedä 1–2 vuotta. Tuona aikana en vielä kirjoita sanaakaan tarinasta. Romaanin kirjoitustyöhön menee sitten noin vuosi, Martikainen toteaa omasta tavastaan kirjoittaa.

Martikaisen mielestä kirjoittajan ei kannata ujostella, vaan rohkaistua näyttämään tekstiään kirjoitustyön aikana myös muille.

– Joskus olen ajatellut, että hyvänen aika, noinko tekstiäni luetaan rivien välistä! Itselleen tulee helposti sokeaksi, mutta lukija tuo oman maailmansa ja näkökulmansa mukaan. Kirjoittajalle on arvokkainta, että saa lukijalta palautetta. Vaikka palautetta tulisi aika suoraankin, ei tarvitse paiskata konetta seinään. Koskaan ei kannata menettää toivoaan kirjoittamisessa, koska jostakin pienestä voi kasvaa jotakin hyvin suurta.

TIINA MARTIKAISEN VIISI VINKKIÄ ALOITTELEVILLE KIRJOITTAJILLE:

1. Aloita kirjoittaminen itseäsi lähellä olevista asioista, jotka tunnet parhaiten. Mistä vaan voi kirjoittaa, kuten ihan arkisimmistakin asioista, esimerkiksi hiustenpesusta tai makaronin keittämisestä.
2. Jostakin on aloitettava! Aina ei tarvita edes inspiraatiota tai luovaa ideaa. Kirjoittamiseen varattavan ajan voi noukkia vaikka 15 minuutin pätkistä. Myös mielessään kannattaa kirjoittaa, voi ajatella kirjoittamista esimerkiksi lenkillä tai autoa ajaessa.
3. Aloita kirjoittamalla lyhyitä lauseita. Aloittelevien kirjoittajien ongelmana on, että he sotkevat usein lukijansa liian pitkien lauseiden koukeroihin.
4. Jos tuntuu siltä, että tekstisi jumittaa, etkä pääse kirjoittaessasi eteenpäin, niin anna tekstin levätä 1–2 päivää.
5. Älä pelkää näyttää tekstiäsi muille, vaikka se olisikin mielestäsi pelkkä raakile. Lukija voi avata sinulle jonkin ihan uuden näkökulman omaan maailmaasi ja aiheeseesi.

TUTUSTU TIINA MARTIKAISEN TUOTANTOON:

Rikosylikonstaapeli Hanna Vainiosta kertovassa dekkarisarja:

- Kasvot pinnan alla, 2015, Myllylahti Oy
- Jäätyneet kasvot, 2016, Myllylahti Oy
- Surmanpolku, 2019, Myllylahti Oy
- Pahan kintereillä, julkaistaan 2021, Myllylahti Oy

- Aikaisempia kirjoja:
- Mikä äitiä vaivaa, 2004, Myllylahti Oy
- Virtuaaliansa, 2006, Myllylahti Oy
- Petran harha-askel, 2007, Myllylahti Oy
- Shamaanitottujarmonrajat, 2008 (toimittanut), Myllylahti Oy
- Miksi en osaa vain olla, 2011, Kustannus HD
- Kaksisuuntaisen mielialahäiriön hallintakurssi, 2012 (tietokirja), Myllylahti Oy

PSYKIATRISTA KUNTOUTUSTA NUORILLE AIKUISILLE
HOITOKOTI tulevaisuuden PORTTI OY
Tarjoamme psykiatrista kuntoutusta, ratkaisukeskeistä psykoterapiaa, seksuaaliterapiaa, neuropsykiatrista valmennusta, psykofyysistä fysioterapiaa sekä tehostettua asumispalvelua.
Ehdatoksentie 8, Huruksela
tulevaisuudenportti@hotmail.com
www.tulevaisuudenportti.com

Uudenmaan päihdehuollon kuntayhtymä
Ridasjärven päihdehoitokeskus
Puh. 040 516 7619, www.ridis.fi

• PSYKIATRINEN PIENKOTI
• PÄIVÄTOIMINTA
• KOTIPALVELU (kotitalousvähennyskelpoinen)
Luhurikan Hoivapalvelut Oy
KUORTANE | 06 525 4233 | www.luhurikka.fi

Niemikoti
PARAS PAIKKA TOIPUA!
www.niemikoti.fi

Mielen hyvinvointia käsitöistä

Käsityö voi tarjota hiljaisen, rauhallisen tilan pohtia omia tunteitaan ja ajatuksiaan. Käsityö voi myös tasapainottaa yksinäisyyden kokemusta ja lisätä vapaa-ajan mielekkyyttä ja merkityksellisyyttä. Käsitöiden edut mielen hyvinvoinnille on tunnistettu myös monissa tutkimuksissa.

Teksti ja kuvat **Nina Tuittu**

Koska viimeksi tulit tarttuneeksi käsityöhön? Askarteletko iltojen pimentyessä? Tunnistatko syksyisen tarpeen kaivaa esille villalangat ja puikot? Haluatko tehdä käsilläsi jotakin itse tehtyä?

Suomalaiset ovat villasukkien neulontatilastoissa kärjessä, vaikka Tilastokeskuksen (2017) mukaan suomalaisten kädentaitoharrastukset ovat merkittävästi vähentyneet. Mielekkäiden vapaa-ajan toimintojen merkitys kuitenkin korostuu aikoina, kun stressiä ja elämänhaasteita on paljon, esimerkiksi sairauden aikana tai kun työllistymismahdollisuuksia, elämän vaihtoehtoja tai sosiaalisia verkostoja on rajoitettu. Merkityksellinen tekeminen ja toiminta lisäävät hyvinvointia. Käsillä tehden voi parantaa myös mielialaa.

Monissa tutkimuksissa on tunnistettu käsitöiden edut mielen hyvinvoinnille. Käsityötieteen professori **Sinikka Pöllänen** on tutkimuksessaan todennut, että käsityö voi antaa virkistystä sekä tasapainoa ja elämäntarkoituksellisuuden tunnetta. Tutkimuksessa käsitöiden merkitystä tarkasteltiin muun muassa virkistyksenä, oman tilan ja ajan antajana, tyytyväisyyden ja optimismin tuottajana, selviytymisenä masennuksesta ja negatiivisista tunteista sekä tuen ja positiivisten suhteiden lähteenä.

Monille yksinäisyyden kohtaaminen ja yksinolo asettavat haasteita, johon käsityöllä voi tuoda helpotusta. Käsillä tehden vapaa-aika ei ole vain olemista, vaan se on aktiivista aikaa. Käsityö voi tarjota hiljaisen, rauhallisen tilan pohtia omia tunteitaan ja ajatuksiaan. Käsityö voi myös tasapainottaa yksinäisyyden kokemusta – ajan voi kokea mielekkääksi ja merkitykselliseksi käsityötä tehdessä.

Usein käsillä tekeminen on ajanvietteenä toimintaa, jota tehdään vapaaehtoisesti ja kiireettömästi. Se antaa mahdollisuuden rentoutumiseen. Tekemisen myötä voi saada kokemuksen virkistymisestä. Tällainen kokemus voi helpottaa ja taas antaa lisää mahdollisuuksia ongelmien ja haasteiden käsittelemiseksi. Käsitöitä tehdessä on myös mahdollisuus kokea, että pystyy hallitsemaan työn alusta loppuun asti: lyhyellä aikavälillä voi tehdä valmiiksi jotakin, vaikka hyvin pientäkin, mutta näkyvää. Tuotteliaisuudesta voi saada mielihyvää. Osaamisen tunne kasvaa tekemällä, taitojen kasvaessa voi oppia uusia tekniikoita ja ilmaisemaan omaa luovuuttaan.

Käsityöt voivat siis kulkea mukana itsen kehittämisessä, oman arvon tunteen nousussa, vähentämässä ahdistusta ja parantamassa mielen hyvinvointia ja coping-keinona sairauksissa. Käsillä tekeminen palkitsee, lista hyvinvointivaikutuksista on helposti yhtä lankakerää pidempi.

PAPERIKRANSSI KIERRÄTYSMATERIAALEISTA

Kotoa löytyy usein kaikenlaista ilmaista materiaalia, josta voi saada kekseliäästi aikaiseksi jotakin ihan uutta. Paperikranssi syntyy helposti pahvilaatikkopahvista ja erilaisista papereista. Tässä kranssissa on hyödynnetty kirpputorilta löydettyä vanhaa karttakirjaa. Paperia vaihtamalla saat kranssiisi ihan oman ilmeen - nuottipaperista ja vanhoista napeista syntyisi jo ihan toisenlainen kranssi. Hieman jäykempi paperi toimii askartelussa hyvin, voit käyttää esimerkiksi vanhojen kirjojen sivuja tai aikakauslehtien kansipapereita. Jos käytät vanhoja kirjan sivuja, varmista etteivät ne ole liian haurastuneita.

Paperikranssia varten tarvitset seuraavat materiaalit:

- pahvia (esim. pizzalaatikon kansi)
- paperia
- sakset
- nitoja
- liimaa
- kynä
- puuhelmiä tai nappeja

TEKO-OHJE:

1. Aloita piirtämällä lautasta tai harppia apuna käyttäen pahville ympyrä, jonka halkaisija on noin 20 cm. Piirrä sitten ympyrän sisään pienempi ympyrä, jonka halkaisija on noin 8 cm. Leikkaa ympyrät viivoja pitkin.
2. Leikkaa paperista leveydeltään 2,5 cm ja pituudeltaan 16 cm kokoisia suikaleita. Suikaleita on helppo leikata, kun taittelet ensin paperiarkin haitariksi. Jos haluat, voit myös repiä suikaleita.
3. Taita suikaleet pisaran muotoisiksi lenkeiksi.
4. Kiinnitä paperilenkit käyttämällä paperinitojaa. Lähde kiinnittämään taitettuja paperilenkkejä pohjapahvin ulkokehältä päin. Suikalelenkin päällekkäin olevat päät osoittavat siis kohden ympyrän keskustaa. Lenkki asettuu n. 5 cm pohjapahvin ylitse.
5. Täytä kerrallaan kokonainen kierros paperilenkkejä ympyrän ulkoreunalle.
6. Aloita seuraava kerros nitomalla paperilenkkejä lomittain edellisen kerroksen suikaleisiin nähden.
7. Nido kranssiin kaiken kaikkiaan kolme kerrosta paperilenkkejä. Viimeisen kerroksen paperilenkkien taitetut päät osuvat pohjapahvin sisäreunan kanssa samalle tasolle.
8. Liimaa kranssin sisäkehälle puuhelmiä tai nappeja, tai muita koristeita, haluamallasi tavalla. Niitit jäävät näiden koristeiden alle piiloon.
9. Viimeistele kranssi liimaamalla taustapuolelle paperia tai askarteluhuopaa peittämään terävien niittien reunat.

Pop up -paja verkossa joulukuussa ma 14.12. klo 14.30 – 16: Askartelua kierrätysmateriaaleista
Kaipaatko käsillä tekemistä ja mielelle virkistystä? Tule mukaan askartelemaan paperista. Materiaaleiksi käyvät vanhat kirjojen sivut, nuottipaperit, mainosesitteet, tulostuspaperi tms. Saat kivoja vinkkejä ja helppoja ohjeita askarteluun kierrätyspaperista. Samalla tapaat verkossa myös muita käsitöistä ja askartelusta kiinnostuneita. Pop up -paja järjestetään verkkokurssina Teams-alustalla. Ilmoittautumiset: mtkl.fi/tapahtumakalenteri

Lähde: Sinikka Hannele Pöllänen (2015) Crafts as Leisure-Based Coping: Craft Makers' Descriptions of Their Stress-Reducing Activity, Occupational Therapy in Mental Health, 31:2, 83-100, DOI: 10.1080/0164212X.2015.1024377

Toimintaa verkossa 2021 enemmän kuin koskaan aikaisemmin

Kevään 2021 kurssien ja seminaarien suunnittelu Mielenterveyden keskusliitossa on jo loppusuoralla. Luvassa on enemmän kurssitarjontaa verkossa kuin koskaan aikaisemmin, mutta myös kasvotusten kohtaamisia järjestetään tilanteen niin salliessa.

Teksti **Riitta Hämäläinen**

Hyvinvoinnin iltakouluja eli kaikille avoimia iltaluentoja on suunnitteilla neljälle eri paikkakunnalle: Ylivieskaan, Lappeenrantaan, Kemiin ja Iisalmeen. Aiheena kierrätetään suosittua teemaa: *Oman itsensä ja toisen arvostava kohtaaminen*. Toivon työpajoja on luvassa ainakin Keruulla, Ruovedellä, Turussa ja Raumalla ja Mitä minulle kuuluu? -kursseja Seinäjoella ja Siuntiossa.

Veturipäivät järjestetään toukokuussa Turussa ja *Sinustako kokemusasiantuntija*? -kurssi alkaa helmikuussa Joensuussa yhteistyössä Pohjois-Karjalan mielenterveyden tuen kanssa. Kurssi sisältää tapaamisia sekä kasvotusten että verkossa.

Koronatodellisuus määrittelee tilaisuuksien järjestämistä ja seuraamme tiiviisti tilannetta eri alueilla. Jos tarve niin vaatii, tapahtumat siirtyvät vikkelästi verkkoon.

Luvassa on joka tapauksessa enemmän kurssitarjontaa verkossa kuin koskaan aikaisemmin. Ei ainoastaan pandemian takia, vaan myös siksi, että verkkotoimintamme selvästi kiinnostaa laajasti ja tavoittaa aivan uusia ihmisiä valtakunnallisesti, myös nuoria osallistujia. Syksyn mittaan liitolle on tullut paljon kyselyitä, eikö joihinkin tapahtumiin ole mahdollisuutta osallistua etänä.

Keväällä verkossa voi seurata useita webinaareja eli verkossa tapahtuvia seminaareja. Hyvinvoinnin iltakouluja järjestetään webinaareina aiheina muun muassa myötätunto, työssä jaksaminen, kiusaaminen ja mielenterveysongelmat perheessä tai parisuhteessa sekä erityisesti nuorille suunnatut webinaarit kehon kuvasta ja sukupuoliristiriidasta. Myös Minun kokemukseni -tarinat siirtyvät verkkoon. Yhteistyössä opiskelijoiden mielenterveysyhdistyksen Nyytin kanssa suunnitellaan verkkotapahtumaa opiskelijoille huhtikuulle.

Toivon työpajaan voi jatkossa osallistua myös verkossa, ja uusia verkkokursseja on valmisteilla esimerkiksi nuorille aikuisille sekä perheille. Tammikuussa starttaa kurssi luovuudesta ja maaliskuussa työelämään paluusta sairauden jälkeen.

Vertaiset verkossa -tapaamiset pienessä ryhmässä jatkuvat aina tammikuusta kesäkuulle joka toinen torstai vaihtuvin aihein. Mukaan saa tulla milloin vaan, vaikka ensimmäistä kertaa kokeilemaan verkossa tapaamista.

Kevään 2021 kurssiopas ilmestyy 7.1.2021, jolloin kurssit ilmestyvät tapahtumakalenteriin ja niille voi ilmoittautua ja hakea: mtkl.fi/tapahtumakalenteri

Uusi toimipiste Tampereella avaa uusia väyliä yhteistyöhön

Keväällä 2020, keskellä koronapandemiaa, Mielenterveyden keskusliitto perusti uuden toimipisteensä Tampereelle. Tavoitteena on syventää yhteistyötä sekä lisätä toimintaa ja vaikuttavuutta Pirkanmaan alueella muiden toimijoiden kanssa.

Teksti **Mirja Aarnio** Kuvat **Tiina Hautamäki**

Tampereen toimiston perustamisen taustalla oli se, että Pirkanmaan alueella liiton kohderyhmä on suuri, mutta toimintaa siihen nähden ei ole ollut riittävästi.

– Meillä oli selkeä toiminnallinen aukko Pirkanmaan kohdalla. Toimisto perustettiin Tampereelle, sillä sen sijainti maantieteellisesti auttaa meitä tavoittamaan kohderyhmiä Pirkanmaan lisäksi myös Pohjanmaalla ja Hämeessä, kertoo Mielenterveyden keskusliiton kehitysjohtaja **Janne Jalava.**

Toimisto sijaitsee Tampereen keskustassa liiton jäsenyhdistyksen Mielen ry:n tiloissa alivuokralaisena. Toimipisteen perustamisen jälkeen alkoivat neuvottelut myös mielenterveysyhdistys Taimi ry:n kanssa jäsenyydestä, ja syksyllä 2020 Taimi ry liittyi Mielenterveyden keskusliiton jäseneksi.

– Nyt Tampereella on kaksi isoa jäsenjärjestöämme sekä meidän toimipiste, ja haluamme lähteä syventämään yhteistyötä ja hyödyntämään synergiaetuja aktiivisesti, sanoo Jalava.

Toimistoon palkattiin kaksi uutta työntekijää, kouluttaja **Teija Eskola** ja kehittämiskoordinaattori **Julia Sillanpää**. Teija Eskola sanoo, että on ollut ilo olla mukana käynnistämässä liiton toimipistettä Tampereelle ja tuoda osaltaan toimintaa ja yhteistyötä alueelle.

– Pirkanmaalla on aktiivinen järjestökenttä, johon verkostoituminen on käynnistynyt vähitellen poikkeuksellisen tilanteen sallimissa rajoissa. Tavoitteenani kouluttajana on tehdä erityisesti mielenterveystyön ja Mielenterveyden keskusliiton toiminnan näkökulmista koulutuksellista yhteistyötä alueen mielenterveystyön toimijoiden ja muiden tahojen kanssa, joita nämä asiat koskettavat. Koulutustoiminnan kehittäminen koskee nyt vallitsevan tilanteen vuoksi myös verkossa tapahtuvaa toimintaa, sanoo Eskola, joka toimii kouluttajana myös valtakunnallisesti.

Julia Sillanpään tehtävänä uudessa toimipisteessä on liiton kuntoutusyksikön kehittämistehtävien lisäksi luoda verkostoja Pirkanmaan alueella sekä rakentaa sidosryhmäyhteistyötä eri toimijoiden kanssa koko liiton etua ajatellen.

– Verkostojen rakentaminen on alkanut eri toimijoita tapaamalla sekä yhdyspintoja yhdessä pohtimalla. Paikallisten toimijoiden kanssa olemme myös suunnitelleet yhteistyökursseja kuntoutuksen parissa sekä lähteneet tukemaan jäsenjärjestöjämme kehittämisen ja vaikuttavuuden arvioinnin osalta. Lisäksi olemme liittona ilmaisseet halukkuutemme osallistua Pirkanmaan sotekehittämistyöhön, johon toivomme vahvasti liiton mielenterveysosaamisen ääntä.

”Jos epäonnistuu, voi aina yrittää uudelleen”

Miisa Lopperi sairastui masennukseen kahdeksan vuotta sitten. Hän on oivaltanut, että huonojen kausien jälkeen tulee aina myös hyviä, ja siihen kannattaa luottaa. Hän uskoo, että pienten asioiden tekemisellä on suuri merkitys ja että itseään pitää kohdella kuin parasta ystävää.

Teksti **Mirja Aarnio** Kuvat **Mika Pollari**

Toukokuussa 2020 **Miisa Lopperi**, 32, päätti antaa itselleen uuden mahdollisuuden. Hän aloitti uudessa työpaikassa pelialalla, jolta hän oli ollut poissa noin viisi vuotta. Pitkän tauon jälkeen paluu pelisuunnittelijaksi jännitti paljon.

Pelialalta Miisa jättäytyi pois 27-vuotiaana. Hän oli tuolloin alalla toisessa työpaikassaan. Firma oli pieni, peliprojektit isoja, tuotteita haluttiin ulos nopeasti, ja onnistumisen paineet ja vastuut olivat työntekijöillä suuret. Miisa huomasi, että ei suoriutunut tehtävistään niin hyvin kuin halusi ja odotukset työnantajan puolelta olivat paljon suuremmat kuin hän oli kuvitellut työpaikkaan tullessaan. Huonommuuden tunne alkoi nakertaa koko ajan enemmän ja mieliala laskea.

– Tunsin, etten kykene töissä mihinkään, enkä saa tehtyä mitään tarpeeksi hyvin. Aloin ajatella, että jos jokin projekti ei onnistu, se on minun syytäni ja siksi kaikki menevät konkurssiin.

Miisa jatkoi silti sinnikkäästi töitä. Hän halusi näyttää itselleen ja työnantajalle, että kyllä hän pärjää. Hän koki syyllisyyttä jo pelkästä ajatuksesta jäädä sairauslomalle, jolloin hänelle jouduttaisiin etsimään sijainen pienessä firmassa.

– Laitoin pääni hiekkaan, enkä myöntänyt tilannetta, vaan jääräpäisesti jatkoin.

ASIOIDEN VATVOMINEN NAKERTAA TYÖKYKYÄ

”Jutut joita puhut, kuulostavat siltä, että olet masentunut.” Näin Miisan ystävä sanoi hänelle eräänä päivänä. Miisa oli ihmeissään – mitä, hänkö muka masentunut?

Ystävä ehdotti, että Miisa ottaisi yhteyttä työpsykologiin, mutta Miisa ei innostunut ajatuksesta. Vasta kun hän eräänä yönä, juuri ennen ulkomaanmatkalle lähtöään, purskahti yöllä itkuun pelätessään, ettei löytäisi kohteessa lentokentältä pääkaupunkiin, hän tajusi, ettei kaikki ole kunnossa.

– Se oli ihan älytön ajatus, totta kai lentokentältä menee busseja kaupunkiin. Silloin tajusin olevani tosi ahdistunut.

Miisa varasi ajan työterveyshuoltoon. Hänellä diagnosoitiin masennus, annettiin resepti masennuslääkkeisiin sekä lähete terapeutille ja työpsykologille. Sairauslomalle hän ei jäänyt edelleenkään, vaan jatkoi hammasta purren töissä. Työt alkoivat kuitenkin kärsiä entistä enemmän.

– Vatvoin mielessäni koko ajan sitä, miten huono olen, mutta minun pitää silti jaksaa. Tuollaisessa kehässä pyöriminen pikkuhiljaa tuhoaa työkykyisyyttä ja jossain vaiheessa sitä ei vaan pysty työntämään itseään enempää eteenpäin.

Lopulta Miisan oli pakko jättää työpaikkansa.

– En saanut varsinaisesti potkuja, mutta tilanne meni vaikeaksi myös työnantajalle. Masennuksen takia en vain pystynyt enää jatkamaan työssäni.

PIENENKIN ASIAN TEKEMINEN ON ENEMMÄN KUIN EI MITÄÄN

Miisa jäi työttömäksi, eikä hänellä ollut enää taloudellisesti mahdollisuutta aloittaa pitkää psykoterapiaa. Kelan tuesta huolimatta omavastuu olisi ollut liian suuri. Myös oikeanlaisen terapeutin löytäminen oli osoittautunut haastavaksi.

– Psykoterapeutin etsiminen on raskasta. Pitää löytää vapaana oleva terapeutti, joka olisi juuri sinulle sopiva, mitä se sitten tarkoittaakin. Masennuksessa pienetkin ongelmat aiheuttavat suuria vastareaktioita itsessä, ja minulle jäi tuosta prosessista niin ikäviä kokemuksia, että luovutin. Eikä minulla olisi ollut siihen varaakaan.

Miisa pääsi välillä puhumaan terveysaseman psykiatrisen sairaanhoitajan kanssa ja puhui paljon myös ystävilleen.

– En kuitenkaan halua kuormittaa ystäviäni liikaa, sillä eivät he ole alan ammattilaisia, ja hekin saattavat kuormittua, jos liikaa jaan heille tuntemuksiani.

Monesti masennus lamaannuttaa ihmisen, mistä seuraa eristäytymistä ja merkityksettömyyden tunnetta. Miisa uskoo siihen, että aina kannattaa koettaa tehdä jotain. Pienenkin asian tekeminen yksi kerrallaan on enemmän kuin se, ettei tee yhtään mitään. Vaikka rahat olisivat tiukilla, voi keksiä asioita, jotka ovat ilmaisia. Miisa kävi työttömänä ollessaan usein ilmaisissa museoissa ja kävelyillä.

– Melkein joka päivä menin Kasvitieteelliseen puutarhaan ja katselin kukkia ja kasveja pari tuntia. Sain siitä paljon enemmän kuin jos olisin jäänyt kotiin koko päiväksi nukkumaan.

Muutaman vuoden työttömyyden jälkeen Miisa sai idean hakea kesätyöhön espoolaiselle hautausmaalle.

– Se oli täysin erilaista työtä kuin aiemmat työni. Ei stressiä ja deadlineja, eikä tarvinnut istua toimistossa, vaan sai olla ulkona kahdeksan tuntia päivässä. Ihmiset tekivät siellä työtä tiiminä, mutta silti itsekseen – kaikki haravoivat oman osuutensa. Välillä pääsi juttelemaan, mutta ei ollut pakko olla nenäkkäin koko päivää.

Miisa sai työstään vähemmän rahaa kuin olisi saanut työttömänä, mutta hän halusi

tehdä hommaa, sillä työn hyödyt omalle mielelle olivat paljon suuremmat kuin tulojen menetys.

– Se oli terapeuttista työtä ja sain sieltä paljon mielenrauhaa.

ON TÄRKEÄÄ ROHKAISTA JA TYÖNTÄÄ ITSEÄÄN ETEENPÄIN

Kolmen vuoden ajan Miisa työskenteli hautausmaan puutarhahommien parissa kaikki kesäkaudet. Sitten tuli hetki, jolloin huono tulotilanne alkoi kuitenkin käydä vaikeaksi, ja oli vaarassa, että Miisa joutuisi muuttamaan kodistaan sen vuoksi muualle. Hän alkoi hakea työpaikkaa taas pelialalta ja päätyi nykyiseen firmaan työllistämistuella. Nyt takana on puolisen vuotta uudessa työssä, ja omin sanoin hän on sen suhteen vielä etsiskelyvaiheessa.

– Olin niin kauan tilassa, jossa en pystynyt tekemään pelialan töitä. Välillä mietityttää, tuleeko se masennus ja ahdistus taas ja onnistunko jälleen itse tuhoamaan kaiken. Voihan olla, että kaikki menee hyvin, mutta silti mielessä on aina välillä, että mitä jos ei menekään?

Miisa sanoo, että pelialalla loppuun palaminen ja itsensä piiskaaminen on yleistä, mutta niille ei osata oikein tehdä mitään. Kuten ei osattu hänen edellisessäkään työpaikassa pelialalla.

– Tiimi oli liian pieni, eikä siellä oltu varauduttu burnouteihin tai muihin sairauslomiin. Oli myös oma vika, etten kyseenalaistanut sitä. Periaatteessa minulle tarjottiin apua työterveyshuollossa, mutta en osannut ottaa sitäkään vastaan ajoissa.

Miisa sanoo omaksuneensa perheessään asenteen, että työtä nyt vaan tehdään, vaikka sitä vihattaisiin, eikä sille mahda mitään. Ja sitten juodaan alkoholia, jotta rentoudutaan, ja mennään takaisin taas töihin. Miisa itse ei ole juonut alkoholia töistä palautuakseen, mutta ei myöskään saanut kiinni terveistä tavoista palautua.

Hänen nykyisessä työpaikassaan ollaan tietoisia hänen taustastaan, ja työantaja pyrkii koko firmassa pitämään huolta, etteivät ihmiset polttaisi itseään loppuun. Miisan työtehtävät eivät myöskään ole hänelle tällä hetkellä liian vaativia ja työtään saa tehdä rauhassa, kun aikataulu on väljempi.

– Olen myös tullut tietoiseksi siitä, että vaikka tuntuu pahalle, se ei ole se, mitä nyt tapahtuu, vaan se on vaan ajatus tai tunne siitä. Olen myös tajunnut, että ei hyödytä pelätä epäonnistumista, sillä muuten saattaa jättää edes yrittämättä. Ja jos epäonnistun, voin aina yrittää uudelleen. Perspektiivin pitäminen ja se, että jaksaa työntää itsensä eteenpäin ja yrittämään, on tärkeää. Välillä se on myös hyvin haastavaa.

ITSEÄÄN PITÄÄ KOHDELLA KUIN YSTÄVÄÄ

Nyt Miisa pyrkii pitämään huolta palautumisestaan tapaamalla riittävän usein ystäviä, nauttimalla luonnosta ja pitämällä huolta **Iggy**-kissastaan.

– Minulla ei ole suurta sosiaalista piiriä, mutta muutaman kaverin kanssa näemme viikon parin välein, teemme ruokaa ja katsomme leffaa. Tekee hyvää, kun joku tulee välillä kylään, se auttaa pitämään elämää pystyssä, samoin lemmikin hoitaminen. Muutoin saattaisin vajota ajattelemaan, että mitä väliä minulla on, kuulun tänne roskakoriin yksinäni ja voin vain kuolla pois.

Miisa haaveilee myös siitä, että voisi jatkaa työnsä ohella sarjakuvien tekemistä. Niitä hän alkoi piirtää aikoinaan Limingan taidekoulussa. Masennuksen vuoksi taiteen tekeminen ja piirtäminen ovat välillä olleet pitkään tauolla.

– Sarjakuvien piirtäminen on itsestäni lähtöisin tullut tarve ja se antaa minulle onnistumisen tunnetta. Haluaisin oppia myös lisää 3D-mallintamista. Oppimisen kynnys on silti iso, mutta uskon, että jos vietän aikaa muiden tekijöiden parissa, se auttaa minuakin yrittämään ja motivoitumaan. Aina on hyvä koettaa löytää jotain uutta elämässä.

Miisa sanoo, että masennuksen sykliä voi olla välillä raskasta sietää. Se auttaa, kun tiedostaa, että jos yrittää väkisin mennä ylös, putoaa todennäköisesti alas.

– Itseään pitää kohdella kuin ystävää. Älä lyö itseäsi alas siitä, ettet pystynyt täydelliseen tulokseen, et tekisi niin ystävällesikään. Ja muista huonoina hetkinä, että tulee vielä aika, jolloin menet ylös. Sen voi ottaa aina uutena mahdollisuutena.

"Vaikka en ole retkeilyihminen, niin olen huomannut, miten paljon luonto rauhoittaa. Aina on hyvä kokeilla jotain uutta."

Miisa Lopperi

- 32-vuotias pelisuunnittelija ja sarjakuvataiteilija
- Asuu Helsingissä Iggy-kissansa kanssa
- Harrastaa valokuvausta ja kivien keräilyä

Keräämme kokemuksia työelämään paluusta!

Oletko palannut työelämään ehkä pitkänkin tauon jälkeen? Tai yrittänyt palata? Vai rakennatko kenties paraikaa uutta reittiä kohti työelämää? Tuntuiko ajatus paluusta pelottavalta, innostavalta vai ylitsepääsemättömältä? Kerro ajatuksistasi meille, niin me kerromme niistä kaikille apua tarvitseville!

Mielenterveyden keskusliitossa on tekeillä työelämään paluuseen keskittyvä verkkokurssi ja haluamme antaa puheenvuoron niille, joilla on kokemusta työelämään paluusta tai sen yrittämisestä. Aidot kokemukset ja kuvaukset ovat arvokkaita ja uskomme niiden auttavan muita työelämään paluuta pohdiskelevia eteenpäin.

Voit kuvata ajatuksiasi ja kokemuksiasi kirjoituksin, runoin, kuvin tai vaikka piirroksin – tapa on vapaa!

1. Millaisia ajatuksia työhön paluu sinussa herättää? Epävarmuutta, pelkoa, häpeää? Entä iloa ja innostusta? Miten olet käsitellyt näitä tunteita?
2. Millaista itsetuntemusta työhön paluussa tarvitaan? Oletko muuttunut matkan varrella? Tunnistatko omia rajojasi ja osaatko sanoa ei?
3. Miten oman työelämätarinan rakentaminen on onnistunut? Oletko päivittänyt osaamistasi tai opetellut uusia taitoja?
4. Millainen reitti sinulla on ollut takaisin työelämään? Onko matka sujunut hyvin vai tuliko kohdallesi kuoppia? Millaista apua sait?
5. Miten rakensit tasapainoisen ja iloa tuovan arjen?

Julkaisemme kokemuksia sellaisessa muodossa, ettei sinua voi tunnistaa. Anonymiteetin varmistamiseksi, ethän lähetä meille valokuvia, joissa on ihmisiä.

Liitä mukaan nimesi (myös keksitty nimi käy) ja ikäsi, jonka julkaisemme tuotoksesi yhteydessä. Jos haluat, voit liittää mukaan myös yhteystietosi, niin lähetämme sinulle linkin valmiille kurssille.

Lähetä materiaali 4.12. mennessä digikoordinaattori Paula Paloheimolle: paula.paloheimo@mtkl.fi. Samasta osoitteesta voi tiedustella myös lisätietoja!

IRTIOTTO ARJESTA – TUETUT LOMAT

Olisi mukava lomailla hetki arjen pyörteistä ja huolista, mutta ei varaa. Jos taloustilanteesi on tiukka, sinulla voi silti olla mahdollisuus lomaan.

Mielenterveyden keskusliitto ja Maaseudun terveys- ja lomahuolto tarjoavat mahdollisuuden tuettuun lomaan mielenterveysongelmia kokeville ja heidän perheilleen. Lomiin sisältyvät majoitus, ruokailut ja monipuoliset harrastusmahdollisuudet. Mukana matkassa on aina kaksi Mielenterveyden keskusliiton vertaislomaohjaajaa.

AIKUISILLE

Rokua
Ajankohta: 1.4. – 6.4.2021
Paikka: Rokua Health & Spa
Hae mukaan viimeistään: 1.1.2021

Salo
Ajankohta: 13.6. – 18.6.
Paikka: Lehmirannan lomakeskus
Hae mukaan viimeistään: 13.3.2021

Imatra
Ajankohta: 29.8. – 3.9.
Paikka: Imatran Kylpylä
Hae mukaan viimeistään: 29.5.2021

Laukaa
Ajankohta: 10.10. -15.10.2021
Paikka: Kylpylähotelli Peurunka
Hae mukaan viimeistään: 10.7.2021

LAPSIPERHEILLE

Kannonkoski
Ajankohta: 11.7. – 16.7.
Paikka: Nuorisokeskus Piispala
Hae mukaan viimeistään: 11.4.2021

Lisätiedot:
www.mtlh.fi
tietopalvelu@mtkl.fi tai
0203 91920

Tilaa uutiskirjeemme – saat joka kuukausi tietoa ajankohtaisista teemoistamme!

www.mtkl.fi

Mielenterveyden keskusliitto

Mielenterveyden keskusliiton tapahtumia verkossa ja puhelimessa

MIELENTERVEYSONGELMAT OMASSA ARJESSA

Mitä minulle kuuluu?
Ihmisille, jotka kaipaavat uutta tekemistä ja uusia ajatuksia päiviinsä ja jotka ovat olleet pitkään pois työelämästä mielenterveydellisistä syistä, kuntoutustuella tai eläkkeellä.

- Lahti, kulttuuripainotteinen, käydään kotoa käsin: alkaa 9.12.,

hae viimeistään 13.11.

VOIMAA VERTAISUUDESTA

Vertaiset verkossa
Mielenterveysyhdistysten vertaisille ja aktiiveille, tapaaminen Teamissä.

- Maailman huonoin teksti: 26.11.
- Harrastukset hyvinvoinnin tukena: 10.12.

Mitä mielen päällä? – ryhmächatit
- Sisäinen piiskuri puhuu taas 25.11.
- Joulu suorittamalla? 9.12.
- Yksinäisyys ympärillä 23.12.

Ryhmächatit Tukinetissä: https://tukinet.net/mita-mielen-paalla/

MIELENTERVEYSONGELMAT LÄHEISEN ELÄMÄSSÄ

Mitä meille kahdelle kuuluu?
Perheille, joissa ainakin toisella osapuolista on mielenterveyden ongelmia ja hän on ollut pitkään pois työelämästä.

- Joensuu: 4.12. -6.12., hae mukaan viimeistään 13.11.

VERKKOKURSSILLE VAIKKA KOTISOHVALTA

Vastavirrasta myötävirtaan
Opiskelijoille, jotka haluavat uusia ideoita ja näkökulmia opiskeluun, tapoihinsa opiskella ja tukea jaksamiseen.

- Verkossa: Mukaan pääsee koska tahansa.

Masennus kuin ikisade?
Kaikille, joita masennus koskettaa omakohtaisesti tai jotka etsivät uusia näkökulmia läheisensä tai työnsä takia. Itseopiskelukurssi.

- Verkossa: Mukaan pääsee koska tahansa.

AIVAN KAIKILLE

Jos sun käsi murtuu, jos sun mieli murtuu?
Seminaari kaikille, jotka haluavat kuulla ajatuksia mielenterveysongelmiin liittyvästä stigmasta ja keskustella

- Verkossa: 9.12.

Hyvinvoinnin iltakoulut
Kaikille mielen hyvinvointia käsittelevistä luennoista innostuneille.

Verkossa

- Miksi yksinäisyys satuttaa ja sairastuttaa: 14.12.

Tapahtumat ja kurssit ovat maksuttomia!

Lue lisää, hae/ilmoittaudu mukaan
www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri

Mielenterveyden keskusliitto

Vaaditaanko meiltä hirveästi vai vaadimmeko itse itseltämme?

Olen 27-vuotias vastavalmistunut ekonomi. Olen onnellisempi kuin vuosiin ja stressaan vähemmän kuin ikinä, mutta valitettavasti samaa en ole kuullut yhdeltäkään opiskelijakollegaltani.

Olen aina ollut todella hyvä koulussa, varsinkin tieteellisissä aineissa kuten matematiikassa. Vaikka minulla on ollut kymppi myös taideaineissa, niin kaikille tuntui olevan itsestään selvää, että menen yliopistoon, minun tapauksessani kauppakorkeakouluun. Ei kukaan sinänsä pakottanut, eikä sukuni ole akateeminen, se vain tuntui olevan yleinen mielipide, että sinne minun kuuluu mennä.

Ensimmäisenä opiskelijavuotenani Turun kauppakorkeakoulussa ryypättiin 3–4 päivää viikossa, samalla kun totuteltiin uuteen paikkakuntaan, uusiin ihmisiin, uuteen oppimisympäristöön – ja siihen päälle koin, että on ihan hyvä tehdä vielä kolmea eri työtä toisessa kaupungissa. Vaikka itse vasta opiskelin ensimmäistä vuotta laskentatoimea, torstaisin suunnittelin perjantaille koko päivän kestäviä laskentatoimen luentoja, jotka vedin Helsingissä valmennuskurssilaisille. Yleensä lauantait tein jotain face-to-face-promokeikkaa ja yöksi menin vielä yökerhoon juontamaan karaokea. Sunnuntaina parin tunnin unilla matkustin takaisin Turkuun aloittamaan uuden samanlaisen viikon.

Kauppiksen kulttuuriin kuului, että tämmöistä ahkeruutta ihailtiin. Ei kukaan sanonut, että ”Hei eikö toi ole vähän liikaa? Pitäisikö sinun jättää myös aikaa lepäämiselle?”. Joskus varasin YTHS:lle ajan ajatuksena mennä juttelemaan, kun olin niin väsynyt ja itkuinen. Sitten kuitenkin peruin sen, kun ajattelin, että ehkä jollain menee vielä huonommin ja hän tarvitsee varaamani ajan vielä kipeämmin.

Vasta viidentenä opiskelijavuotenani tajusin ensinnäkin sen, että olen todella introvertti, ja kaikki ne opetus-, promo- ja juontotyöt olivat minulle todella uuvuttavia. En ollut lähellekään oma itseni, vaan esitin koko ajan jotain roolia. Kävin lopulta YTHS:n terveydenhoitajien, psykologin ja psykiatrin kanssa juttelemassa uupumuksesta, jatkuvasta itkuisuudesta ja siitä, että ei vain yksinkertaisesti ollut hyvä olla. Oli niin ihanaa, kun joku sanoi ”Hei sulla on ollut tossa ihan hirveesti hommaa, ei ihme, että oot ihan rikki.” Itkin vastaanotolla silmät päästäni helpotuksesta. Päätin, etten enää tee vastaavia töitä. Päätin myös ensimmäistä kertaa, että en tee töitä koulun ohella muutamaan kuukauteen, vaan keskityn viimeisiin kursseihin ja gradun kirjoittamiseen.

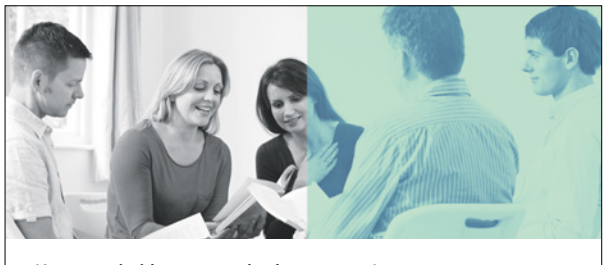
Ironista tässä on se, että ei kukaan minua ole ikinä kehottanut tekemään niin kovasti töitä. Ihan itse loin ne paineet itselleni. Minulle tuli huono omatunto heti, jos en saanut jotain hyödyllistä aikaiseksi. Kaikki tunnit piti käyttää hyväksi, enkä osannut rentoutua. Rentoutuminenkin oli tietoisesti suoritettava tehtävä.

Kun kaikki kurssit oli suoritettu, muutin takaisin kotikaupunkiini Espooseen kirjoittamaan gradua loppuun. Aloitin samalla IT-konsulttiharjoittelijana. Sekin tuntuu olevan yleinen normi, että gradua kirjoittaessa opiskelijan kuuluu jo samalla hakea jotain hyvää (lue: stressaavaa) oman alan harjoittelua tai työtä ja koittaa pärjätä siinä samalla, kun pitäisi kirjoittaa elämänsä vaikein tutkielma.

Jostain luin, että stressi voi tappaa ja huomasin itsekin, kuinka paljon se aiheutti minulle sekä henkisiä että fyysisiä oireita. Vain muutaman kuukauden päästä ymmärsin, etten taaskaan ollut onnellinen töissä. En viihtynyt avokonttorissa, jäin yksin toimistolle syömään eväitä, kun muut menivät lounaalle, ja mietin vain, että pääsisipä kotiin maalaamaan rauhassa. Olin aiemmin vaihtanut tv:n katselun iltaisiin maalaussessioihin, ja se oli tuntunut auttavan stressiini. Suureksi yllätykseksi maalaukseni alkoivat mennä kovaa vauhtia kaupaksi somen kautta. Silloin tein päätöksen, että laitan oman hyvinvointinini kaiken edelle. Lopetin työt ja ryhdyin täysipäiväiseksi taiteilijaksi.

Tein gradun kaikessa rauhassa loppuun, ja nykyään teen töitä juuri sen verran kuin tuntuu hyvältä. Jos olen uupunut, lepään. Jos olen stressaantunut, en ota enempää töitä itselleni. Edelleen valitettavan moni opiskelukollegani, varsinkin ne, jotka pääsivät kaikista halutuimpiin ja arvostetuimpiin työpaikkoihin, ovat jatkuvasti stressaantuneita ja uupuneita. Olen erittäin onnekas, kun sain tehtyä harrastuksesta työn, ja tiedän, että se ei ehkä suurimmalle osalle ole ratkaisu. Toivoisin kuitenkin, että opiskelu- ja työkulttuuri muuttuisi maksimaalisen tehokkuuden tavoittelusta enemmän onnellisuuden ja hyvinvoinnin tavoitteluun. Kerran täällä vain elätään, enkä haluaisi vanhana katsoa elämääni taaksepäin ja miettiä, että olinpa stressaantunut koko elämäni siihen asti, että pääsin eläkkeelle. Toivoisin myös, että avun hakemiseen ja saamiseen olisi mahdollisimman pieni kynnys, jotta burnouteja ja masennusta voitaisiin ennaltaehkäistä hyvissä ajoin.

Kirjoittaja Lotta Sirén on espoolainen taidemaalari.



METSORANTA MAHDOLLISTAA TURVALLISEN ITSENÄISEN ASUMISEN MIELENTERVEYS- JA PÄIHDEKUNTOUTUJILLE

Metsomäen Kodit Oy:n yksikkö Metsoranta aloitti toimintansa Keuruulla – luonnonkauniilla paikalla, mutta lähellä palveluja. Metsoranta täydentää yrityksen muita asumispalveluja (Metsomäen Palvelukoti ja Vehkoon Asunnot) tarjoamalla itsenäisemmän asumisen mahdollisuuksia mielenterveys- ja päihdekuntoutujille. Tarjoamme palveluasumista, tukiasumista sekä intervallijaksoja. Asukas saa itselleen oman huoneiston keittokomerolla ja tilavalla kylpyhuoneella. Asukkaan kuntoutumista tuetaan hänelle räätälöidyn tarpeen mukaisesti. Omassa huoneistossa asuminen tuo näkyväksi henkilön toimintakyvyn itsenäisessä asumisessa, mutta turvallisesti. Kaikissa asumispalveluissa hyödynnämme moniammatillista psykiatrista ja päihdekuntoutumisen osaamistamme yli yksikkörajojen. Näin meillä on käytössä laaja-alainen osaamispankki!

Metsomäen Kodit

Lisätiedot: yksikön johtaja Ritva Leijala, 050 395 6622 • www.metsomaenkodit.fi

Miten rakentaa luottamusta tietomurron jälkeen?

Lokakuun lopulla tiedotusvälineet uutisoivat hakkerin murtautuneen psykoterapiakeskus Vastaamon asiakas- ja potilastietojärjestelmiin. Pian moni Vastaamon nykyinen tai entinen asiakas sai sähköpostia, jossa heiltä kiristettiin rahaa tietojen paljastamisella uhaten. Monen kohdalla uhka kävi myös toteen, sillä Vastaamoa kiristäessään hakkeri vuosi satojen ihmisten tietoja verkkoon.

Viranomaiset ja järjestöt ovat tarjonneet neuvonta- ja keskusteluapua tietomurron uhreille. Lisäksi myös tiedotusvälineet ja yksityiset ihmiset ovat koostaneet verkkoon tietoa auttavista tahoista ja ohjeistuksia siitä, miten hakea esimerkiksi luottokieltoa.

Kirjoitin muutama kuukausi sitten tällä palstalla oikeudellisista toimintavalmiuksista. Ne tarkoittavat tietoisuutta omista oikeuksista, kykyä valvoa niiden toteutumista ja tarpeen vaatiessa myös ryhtyä toimiin niiden turvaamiseksi. Tietomurto ja siitä seuraavat välittömät toimet väärinkäytösten estämiseksi sekä myöhemmät prosessit ovat esimerkki tapauksesta, jossa toimintavalmiudet ovat nyt koetuksella.

Toivomme, että kaikilla uhreilla on ollut voimavaroja kantaa sitä hallinnollista taakkaa, joka tapauksesta on seurannut – ja mikäli taakka on ollut liian raskas kannettavaksi, apua on saanut joltakulta toiselta.

USKALTAAKO LUOTTAMUKSELLISEEN ENÄÄ LUOTTAA?

Vaikka kaikki potilastiedot ovat arkaluonteisia, psykoterapiassa syntyvä tieto ihmisen henkilökohtaisista kriiseistä, henkilösuhteista tai syvimmistä toiveista ja peloista on usein sitä vielä erityisellä tavalla. Näiden salaisuuksien paljastuminen kenelle tahansa muulle kuin uskotulle terapeutille – tai oikeastaan edes tieto paljastumisen uhasta – voi lisätä henkistä pahoinvointia ja pahimmillaan pahentaa niitä sairauksia ja oireita, joiden vuoksi terapiassa on ylipäätään käyty.

Vaikutuksista saataneen tietoa vasta myöhemmin, mutta tiedämme jo nyt, että emme kaipaa enää yhtään ylimääräisiä esteitä avun hakemiselle. Ei ole oikein, mikäli terapiaan hakeutumista pohtiva epäröi avun vastaanottamista siksi, että hän ei koe voivansa luottaa terapiasuhteen luottamuksellisuuteen.

LUOTTAMUKSEN VAHVISTAMISTA PAREMMILLA KÄYTÄNTEILLÄ JA PAREMMALLA VALVONNALLA

Vastaamon tapauksessa terapiasuhteen luottamuksellisuus rikkoutui hakkerin toimien ja tietojärjestelmien haavoittuvuuksien vuoksi. Tapahtunut ei ole yksittäisten psykoterapeuttien syytä. Heillä on kuitenkin merkittävä rooli luottamuksen uudelleen rakentamisessa.

Sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontavirasto Valvira on kiinnittänyt huomiota siihen, että psykoterapeuttien keskuudessa on epäselvyyttä siitä, miten esimerkiksi terapian aikana syntyneitä muistiinpanoja tulisi säilyttää ja mitä niistä tulisi kirjata potilastietojärjestelmiin. Lain mukaan järjestelmiin tulisi kirjata vain hoidon kannalta tarpeellisia tietoja, mutta käsitykset tarpeellisuudesta vaihtelevat. Vastaamon tietomurron jälkeen on kestänyt kohtuuttoman pitkään, että yrityksen asiakkaat ovat saaneet ylipäätään tietoonsa, mitä kaikkea tietoa heistä lopulta oli potilastietojärjestelmiin edes kirjattu.

Muun muassa Psykologiliitto ja Kansaneläkelaitos suosittelevat kirjallisten terapiasopimusten tekemistä terapian alussa. Sopimuksessa on hyvä sopia terapian tavoitteista, menetelmistä ja yhteisistä käytännön pelisäännöistä esimerkiksi käyntien perumisessa. Tässä vaiheessa olisi tärkeää keskustella myös luottamuksellisuuteen ja tietosuojaan liittyvistä asioista. Nyt tilanne voi olla se, että tietosuojasta ei keskustella lainkaan tai siihen voi tutustua palveluntarjoajan verkkosivuilla – jos sellaisia on.

Toinen keino luottamuksen lisäämiseksi on vaatia terveydenhuollon tietojärjestelmien tietoturvalta ja valvonnalta enemmän. Vastaamon tietojärjestelmässä oli kyse yksityisen toimijan itse rakentamasta ja kevyemmin valvotusta, niin kutsutusta luokan B järjestelmästä. Luokan A järjestelmiä, jotka on yhdistetty Kanta-rekisteriin, valvotaan tehokkaammin. Olemme liitossa esittäneet, että on syytä selvittää, tulisiko luokan B järjestelmät tuoda myös tiiviimmän valvonnan piiriin.

”Tapahtunut ei ole yksittäisten psykoterapeuttien syytä, mutta heillä on merkittävä rooli luottamuksen uudelleen rakentamisessa.”

Kuva:Mika Pollari

Kirjoittaja Oskari Korhonen on Mielenterveyden keskusliiton lakimies.

Omatyöntekijä pitää langat käsissään

Sosiaalihuollon asiakkaalle on nimettävä asiakkuuden ajaksi omatyöntekijä eli asiakkaalla on siihen oikeus. Omatyöntekijä on asiakkaan rinnalla kulkija, joka koordinoi palveluita ja on asiakkaan tukena etuus- ja palveluviidakossa.

Kun henkilö ottaa yhteyttä sosiaalihuoltoon avun saamiseksi, hänellä on sosiaalihuoltolain (1301/2014) mukaan oikeus saada palvelutarpeen arviointi. Palvelutarpeen arvion aikana asiakkaan kokonaistilannetta ja palvelujen tarvetta kartoitetaan yhdessä asiakkaan kanssa. Lain mukaan palvelutarpeen arviointi voidaan jättää tekemättä vain, jos sen tekeminen on ilmeisen tarpeetonta.

Sosiaalihuoltolain 42§ määrittelee, että sosiaalihuollon asiakkaalle on nimettävä asiakkuuden ajaksi omatyöntekijä eli asiakkaalla on siihen oikeus. Asiakkaan kanssa keskustellaan palvelutarpeen arvion tekemisen aikana, tarvitseeko hän omatyöntekijän. Sosiaalihuoltolain soveltamisoppaassa (2017) kerrotaan, että omatyöntekijää ei tarvitse nimetä, jos se on tarpeetonta esimerkiksi tilanteessa, jossa asiakkuus on todennäköisesti hyvin lyhytaikainen tai henkilöllä on olemassa muu tärkeä tukihenkilö.

Kuva:Mika Pollari

Kirjoittaja Riikka Mettälä on Mielenterveyden keskusliiton sosiaalityön asiantuntija

KUKA VOI TOIMIA OMANTYÖNTEKIJÄNÄ?
Sosiaalihuoltolaissa määritellään, että omatyöntekijän on oltava sosiaalihuollon ammattihenkilö. Käytännössä omatyöntekijä on usein joko sosiaalityöntekijä tai sosiaaliohjaaja. Laissa määritellään, että poikkeuksellisesti omatyöntekijä voi olla terveydenhuollon ammattihenkilö, jos se on asiakkaan palvelukokonaisuuden kannalta perusteltua.

Sosiaalihuoltolaissa määritellään erikseen, että erityistä tukea tarvitsevan henkilön omatyöntekijä täytyy olla sosiaalityöntekijä. Jos omatyöntekijä ei ole sosiaalityöntekijä, hänellä tulee olla työparina sosiaalityöntekijä. Lain mukaan erityistä tukea tarvitseva henkilö on sellainen, jolla on erityisiä vaikeuksia hakea ja saada tarvitsemiaan sosiaali- ja terveyspalveluja kognitiivisen tai psyykkisen vamman tai sairauden, päihteiden ongelmakäytön tai usean yhtäaikaisen tuen tarpeen vuoksi.

MITKÄ OVAT OMATYÖNTEKIJÄN TEHTÄVÄT?
Sosiaalihuoltolain soveltamisoppaassa luetellaan, että omatyöntekijän tehtävänä on huolehtia siitä, että asiakkaan palvelut järjestetään palvelutarpeen arvioinnin mukaisesti. Omatyöntekijä tukee asiakasta tavoitteiden saavuttamisessa sekä asiakkaan omien voimavarojen vahvistamisessa sekä niiden käyttämisessä. Lisäksi omatyöntekijä voi seurata palvelujen ja tukitoimien toteutumista sekä hän voi neuvoa ja ohjata asiakasta palvelujen ja tukitoimien hakemiseen liittyvissä asioissa. Omatyöntekijän rooli voi vaihdella asiakkaan tarpeiden mukaan. Toinen asiakas voi tarvita enemmän ja säännöllisemmin tukea omatyöntekijältä. Toiselle riittää, että hän voi aina tarvittaessa ottaa yhteyttä omatyöntekijään.

Omatyöntekijä on asiakkaan rinnalla kulkija. Hän koordinoi palveluita ja on asiakkaan tukena etuus- ja palveluviidakossa. Asiakkaan ja omatyöntekijän välille voi syntyä tärkeä ja luottamuksellinen suhde, joka kannattelee asiakasta vaikeina aikoina, kun on joku kenen puoleen kääntyä varsinkin pulmatilanteissa. Työntekijöiden vaihtuvuus sosiaalihuollossa on varmasti yksi haaste, joka heijastuu myös asiakkaan elämään. Olisi tärkeää, että omatyöntekijä ei vaihtuisi matkan varrella kuin vain painavista syistä.

MIKSI OMATYÖNTEKIJÄTYÖSKENTELYYN KANNATTAA PANOSTAA?
Sosiaalityön koulutuksen omaavaa työtoveriani ja liiton kouluttajaamme Teija Eskolaa lainaten: ”Hyvin toteutuvalla omatyöntekijätyöskentelyllä voidaan vaikuttaa merkittävästi erityistä tukea tarvitsevien, haavoittuvassa asemassa olevien, useiden asiakkuuksien ja tuen tarpeiden kanssa elävien ihmisten elämäntilanteeseen ja elämän laatuun.”

Lähteet: Sosiaalihuoltolaki (1301/2014) ja Sosiaalihuoltolain soveltamisopas 2017

Seuraa meitä sosiaalisessa mediassa!

Facebook:
Mielenterveyden keskusliitto
MTKL Yhdistysuutiset
Mielentila-keskusteluryhmä

Twitter:
@MTKL_fi

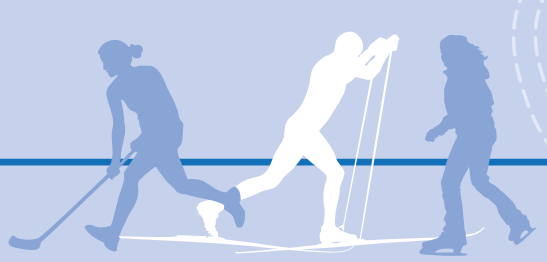
Instagram:
@mielenterveydenkl

LinkedIn:
Mielenterveyden keskusliitto

YouTube:
Mielenterveyden keskusliitto

SoundCloud:
Mielenterveyden keskusliitto

Mielenterveyden keskusliitto



Lähde liikkeelle ja löydä liikkumisen ilo

Alkutalven Syty liikkeelle -kampanjassa jo pienetkin liikkumistuokiot voi merkitä liikkumiskorttiin. Kortin palauttamalla voit voittaa liikunnallisia palkintoja.

Teksti **Sari Sakala**

Kuluneen syksyn Syty liikkeelle -kampanja saa jatkoa, kun Mielenterveyden keskusliitto haastaa kaikki yhdistystensä jäsenet lähtemään liikkeelle, pienin tai isoin askelin. Kannusteena siihen saat tämän lehden välissä henkilökohtaisen liikkumiskortin.

Kampanja kestää neljä viikkoa 16.11.–13.12. Tänä aikana voit kirjata korttiin kaikki erilaiset liikkumisen tavat ja lajit – myös arjen aktiivisuuden, kuten työ- tai asiointimatkat.

LÄHELTÄ LIIKKEELLE

Tärkeämpää kuin suoritusten kesto tai teho on lähteminen liikkeelle sinulle itsellesi sopivina annoksina. Tässä kampanjassa kaikki liike lasketaan, lyhimmillään jo viiden minuutin pituiset liikkumistuokiot.

– Joskus kotoa lähteminenkin voi tuntua ylivoimaiselta, jos viime kerrasta on ehtinyt vierähtää jokunen tovi ja pelkkä ajatuskin liikkumisesta ahdistaa. Tässä kampanjassa riittävät jo muutaman minuutin pätkät kerrallaan, ja oma tavoite kannattaakin pitää sopivan kokoisena, sanoo Mielenterveyden keskusliiton liikunta-asiantuntija **Kati Rantonen**.

Rantonen kannustaa myös hyödyntämään lähiympäristöä aktiivisuuden lisäämiseksi.

– Helpointa on lähteä liikkeelle läheltä. Voisitko käydä vaikka lähipuistossa kävelemässä, tai onko lähellä porraskävelyyn sopivia portaita? Jos liikut mieluiten ryhmässä, on Mielenterveyden keskusliiton jäsenyhdistyksissä laaja kirjo erilaisia liikuntaryhmiä, joissa huomioidaan kaikkien osallistujien lähtötaso.

LIIKKUMALLA VAHVISTAT MIELTÄ

Mielenterveyden keskusliitto on myös liikuntajärjestö, jonka tavoitteena on lisätä jäsentensä liikkumista arjessa ja tarjota siihen erilaisia mahdollisuuksia. Säännöllinen liikkuminen vähentää tutkitusti masennus- ja ahdistusoireita, parantaa stressinsietoa ja unen laatua.

– Jo yksikin liikkumiskerta saa aikaan positiivisia vaikutuksia kehossa ja mielessä. Liikkuminen myös vahvistaa tunnetta siitä, mihin itse pystyy ja on kykeneväinen. Eli alkuun päästyäsi on usein helpompi lähteä uudelleen liikkeelle, ja ehkä huomaat vaikutuksia myös muilla elämänalueilla, Kati Rantonen kannustaa.

Näin osallistut:
Merkitse tämän lehden välissä olevaan liikkumiskorttiin minuuttimäärä, jonka olet päivän aikana liikkunut. Kortin kääntöpuolelle voit listata omia liikkumisen tapojasi tai liikuntaharrastuksiasi. Voit osallistua arvontaan WhatsApp-viestillä, sähköpostilla tai postitse. Palautuspäivään 17.12.2020 mennessä osallistuneiden kesken arvotaan liikunta-aiheisia palkintoja. Palkitsemme myös aktiivisimman yhdistyksen. Katso tarkemmat ohjeet kortista.

Syty liikkeelle -kampanja somessa
Seuraa sosiaalisen median kanaviamme tai julkaise oma liikkumiskuvasi tunnisteella #sytyliikkeelle.

YHDISTYSUUTISET

PSYKOTERAPIAKESKUS
PARANNAMME PSYKOTERAPIAN SAATAVUUTTA
Vastaamo.fi

Ammattilaisen apua haastaviin elämäntilanteisiin ja mielen hyvinvoinnin tukemiseen. Pääset nopeasti ja turvallisesti psykoterapeutin vastaanotolle, ilman jonotusta tai lähetettä.

Varaa nyt aika vastaamo.fi/psykoterapia tai soita maksuttomaan neuvontaan 044 4141 000.

RAITIS LINJA
-
TUKEE JA KUUNTELEE.
maanantaista perjantaihin klo 12–15
0800 508 230

Psykologit ostopalveluna kaikkialle Suomeen
PSYKOLOGIPALVELU POIJU
www.psykologipalvelupoiju.fi

Koivunen Oy ja Lixus Kauppiaat

ONNEN HELMA
HUOLTA, HOIVAA & LUONNOSTA VOIMAA
Tehostettua palveluasumista mielenterveyskuntoutujille
040 506 5015
www.onnenhelma.fi

Syö hyvin – pysyt virkeänä!

Teksti **Kati Rantonen** kuva **Shutterstock**

Ruokailutottumuksilla pystymme itse vaikuttamaan omaan jaksamiseen. Tutkimusten mukaan ei ole ihan sama, syötkö päivässä pari kertaa vai useamman kerran. Kun syö päivän aikana neljä kertaa tai useammin, pystyy paremmin hallitsemaan nälän tunnetta sekä syömistä. Syömällä säännöllisesti ja riittävän usein pysyy verensokeri tasaisena ja on helpompi välttää napostelua ja liian suuria annoskokoja ja siten liian suurta energiansaantia. Jos ruokailujen väli venyy pitkäksi yli viiteen tuntiin, niin helposti tulee ahmittua enemmän, mitä oikeasti tarvitseekaan.

Ruokailun jälkeen liian suuri ateria alkaa väsyttää ja saattaa tulla myös huono fiilis, kun tuli syötyä niin paljon. Tiheämmällä ateriarytmillä voi pienentää myös elintapasairauksien riskitekijöitä ja ehkäistä lihomista, sillä säännöllisellä ruokarytmillä energiansaanti- ja kulutus pysyvät helpommin tasapainossa. Pitkät ateriavälit myös altistavat helpommin napostelemaan jotakin epäterveellistä ruokailujen välillä. Päivällä aterioiden kokonaan väliin jättäminen voi aiheuttaa iltapainotteista syömistä ja painonnousua. Liian raskas ruokailu illalla saattaa haitata myös nukkumista.

Pienilläkin muutoksilla on vaikutuksia, kunhan ne ovat pysyviä. Herkkuja voi syödä kohtuudella, kunhan niiden syönti ei ole jokapäiväistä, vaan herkut säästetään pääasiassa juhlahetkiin.

- Syö aamupala, lounas ja päivällinen ja niiden välissä 1–2 välipalaa. Rytmitä ruokailut 3–5 tunnin välein. Älä napostele mitään ruokailujen välillä.
- Lounasta ja päivällistä kootessa on hyvä käyttää lautasmallia apuna annoksen koonnissa. Lautasmallissa puolet lautasesta täyttyy kasviksista, hedelmistä ja marjoista tuoreina, lämpimänä tai pääruoan seassa. Toinen pääateria voi olla myös kylmä, esimerkiksi salaatti tai muu vastaava.
- Täytä yksi neljäsosa lautasesta kalalla, kananmunalla, pavuilla, linsseillä tai lihalla ja viimeinen neljäsosa täysjyväviljatuotteilla tai perunalla. Ateriaa voi täydentää täysjyväleivällä ja salaatin päälle voi laittaa öljyistä salaatinkastiketta.
- Ota ruokajuomaksi vettä, rasvatonta maitoa tai kasvispohjaista maitoa. Jälkiruuaksi sopivat hedelmät tai marjat.
- Suunnittele päivän rytmitystä etukäteen. Mieti, mitä ruokaa voit ottaa mukaasi evääksi tai välipalaksi, jos et ole ruoka-aikana kotona. Tällöin nälkä ei pääse yllättämään kesken päivän, etkä sorru suklaapatukoihin tai muihin herkkuihin.
- Jos kotona makeannälkä yllättää ja tulee syötyä kotona kaapeista herkkuja, niin vältä kotiin herkkujen ostamista vierasvaraksi.
- Ruokakauppaan lähtö kannattaa ajoittaa hetkeen, kun ei ole nälkäinen. Myös ostoslistan laatiminen etukäteen ja siinä pysyminen vähentää heräteostosten määrää.
- Jos tapanasi on ottaa kahvin kanssa iltapäivisin pullaa, kokeile voisitko vaihtaa sen voileipään tai hedelmään.

Lähde: syohyvaa.fi

Ruokaillessa nauti ateriasta ja syö ilman kiirettä.

TERVASSALON PÄIHDEHOITOYKSIKKÖ
tarjoaa päihdekuntoutusta monidiagnoosi- ja neuropsykiatrisille asiakkaille. Kuntoutukseen voit ottaa lemmikin mukaan, yksikössä on kolme lemmikkipaikkaa.
www.tervassalo.fi

Tietoa, koulutusta ja työkaluja työpaikan päihdehaittojen ehkäisyyn ja päihdeongelmien ratkaisuun.
huugo.fi

ASUMISTA — TUKEA — TOIMINTAA JOENSUUSSA
Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki Ry
Kirkkokatu 18 a A, 80100 Joensuu
- **Jokikievari** yksilöllistä tuettua asumista nuorille mielenterveyskuntoutujille ja lastensuojelun jälkihoitoa
- **Kotikievari** tuettua asumista mielenterveyskuntoutujille
- **Kuntokievari** sosiaalista kuntoutusta sekä kuntouttavaa työtoimintaa
- **Torikievari** kohtaamispaikka senioreille
- **MieTe** kaikille avoin kohtaamispaikka, ryhmätoimintaa, retkiä ja tapahtumia
- **Kulttuuripaja Kuohu** vertais-ohjattua toimintaa 18—35-vuotiaille nuorille aikuisille

KATSO LISÄÄ
www.pkmielenterveydentuki.fi
Puh. 013 316 388
Pohjois-Karjalan MIELENTERVEYDENTUKI RY

THE WORLD OF RECOVERY® – TOIPUMISPELI
Toipumispelistä uusia taitoja ja iloa elämään!
Tule pelaajaksi, sinä 18–50-vuotias mielenterveys- tai päihdetoipuja, joka olet matkalla kohti itsenäisempää elämää. Kutsumme sinut osallistumaan puolen vuoden monimuotoiseen voimauttavaan pelielämykseen!
Ilmoittaudu peliin:
www.theworldofrecovery.fi | toipumispeli@lilinkoti.fi
p.050 325 2556
Lilinkoti SÄÄTIÖ
Enemmän kuin peli

Silmuke
Kokonaisvaltaista HYVINVOINTIA
Laadukkaat neuropsykiatriset tutkimuspaketit alkukartoituksesta aina diagnoosiin ja kuntoutussuunnitelmaan asti. Suurin osa palveluista saatavilla etäyhteyksillä.
- Autismin kirjon tutkimukset
  → sis. kattavan alkukartoituksen, ADI-R ja/tai ADOS-2 arvioinnit, neuropsykologisen tutkimuksen ja lääkärikäynnit
- ADHD-tutkimus
  → sis. kattavan alkukartoituksen, DIVA 2.0 haastattelun, neuropsykologisen tutkimuksen ja lääkärikäynnit

Myös muita kuntoutus-, valmennus- ja terapiapalveluja toimipisteissämme Helsingissä, Lappeenrannassa, Mikkelissä, Kouvolassa ja Savonlinnassa.
050 597 6804, info@silmuke.fi • www.silmuke.fi

MIELENTERVEYS-MESSUT 2020

Mielen hyvinvointia kokemuksella

17.-18.11.2020

VIRTUAALISESTI VERKOSSA

Mielenterveysmessut 2020 järjestetään tänä vuonna turvallisesti verkossa. Luvassa on ajankohtaisia live-luentoja, yllätysvieraita, suosittuja kokemuspuheenvuoroja sekä virtuaalisia kohtaamisia.

Seminaareissa pureudutaan mm. nuorten mielenterveys-häiriöiden hoitoon, työuupumuksen tunnistamiseen, taiteen ja musiikin hyvinvointivaikutuksiin sekä masennuksen ja toiminnallisten häiriöiden moniin eri muotoihin.

Jäsenetu: Voit seurata Mielenterveysmessujen seminaareja normaalihintaisella lipulla yhdessä 1–5 muun yhdistyksen jäsenen tai työntekijän kanssa.

Nyt pääset osallistumaan messuille kaikkialta oman koneen tai älypuhelimen kautta.

TERVETULOA MUKAAN!

Seuraa päivittyvää ohjelmaa:
www.mielenterveysmessut.fi

Mielenterveyden keskusliitto

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 2020 (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

Tilaa nyt
–50%
ALENNUS KESTO-TILAUSHINNASTA (NORM. 59 €)

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

tunne & mieli