

AVOMIELIN

www.avomieli.fi

Ajaton lehti avoimesti ajatteleville

2010 - 2011





IN MEMORIAM

Tapio Kortelainen 1956-2009

Minulla oli kunnia tuntea monessa mukana ollut vapaaehtoistyöntekijä Tapio Kortelainen, Tapsa. Hän oli Tukiyhdistys Karvisen ex-puheenjohtaja ja jäsen ja ehti olla mukana toiminnassa toistakymmentä vuotta.

Tapsa halusi työskennellä mielenterveyden edistämiseksi ja ryhtyi hyvin kunnianhimoisesti luotsaamaan Karvisen toimintaa aloittamalla mm. kioskitoiminnan. Toiminta mielenterveyden edistämiseksi tarjoamalla apua ja neuvontaa niille apua tarvitseville, joita kunnallinen palvelu ei tavoita, oli Tapsalle sydämenasia. Inhimillinen hätä ja kipu elämän edessä olivat keskeinen lähtökohta hänen toiminnassaan. Luonteeltaan Tapsa oli sosiaalinen, välitön ja iloinen ja tämä auttoi häntä yhteyksien rakentamisessa. Toiminta alkoholistien ja asunnottomien parissa antoi lisäperspektiiviä elämän vaikeuksien ymmärtämiseen.

Tapsalle valokuvaus oli rakas harrastus. Mm. Lapin matkalta oli tuliaisena tuhansia kuvia. Hänen viimeiseksi julkaistuksi kuvakseen lienee jäänyt Avomieliin -lehden kansikuva, jossa paikallisyhdistysten jäseniä seisoo eduskuntatalon edessä pitäen käsissään kylttejä, joista muodostuu vaatimus: Parempaa palvelua. Tapsasta ovat muistona myös kuvat Karvisen seinällä.

Tapsan muhkea olemus koitui hänelle ongelmaksi. Hyvin alkanut laihdutus ja siinä osoitettu päättäväisyys avasivat tien leikkaukseen. Kaikki näytti menneen hyvin ja into työhön palannut takaisin, mutta jo hetken kuluttua tuli suruviesti. Tapsa oli kuollut kotonaan.

Tukiyhdistys Karvisen toiminta muotoutui hänen aikanaan nykyiselleen. Siihen kuuluvat mm. vuosittaiset hallituksen koulutuspäivät, joissa pohditaan toiminnan nykytilaa ja kehitysnäkymiä. Myös muu koulutus on keskeistä Karvisen toiminnassa. Toiminnan laatuajattelu oli jo varhaisessa vaiheessa mukana toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa ja tästä kiitos kuuluu Tapsalle.

Jäämme kaipaamaan Tapsan innostunutta työtettä Karvisessa ja pääkaupunkiseudun Avomieliin -yhteistyössä.

Seppo Hölttä
Tukiyhdistys Karvisen puheenjohtaja

AVOMIELIN

Tämän lehden teemana **Kohtaaminen.**

ww.avomieliin.fi

Toimituskunta:

Seppo Hölttä
Sirja Koivunen
Riikka Koola
Arja Kouhia
Pertti Sailo
Unto Vaskuu
Maj-Lis Voutilainen

Julkaisija:

Avomieliin-yhteistyöyhdistykset:
Espoon mielenterveysyhdistys
EMY ry,
Tukiyhdistys Karvinen ry,
Tukiyhdistys Majakka ry,
Vantaan Mielenterveysyhdistys
Hyvät Tuulet ry.

Kotisivut: www.avomieliin.fi

Taitto: Sirpa Strömberg,
Sami Juntunen ja Tom Kärnä
Kansikuva: Laszlo Szilagyí
Paino: Suomen Lehtiyhtymä

Ilmoitushinnat
0,90 € / pmm + ALV 22 %

Kiitämme lehden tekoon osallistuneita vapaaehtoisia.



Tässä lehdessä

| | |
|---|-------|
| In memoriam..... | 2 |
| Pääkirjoitus..... | 3 |
| Kokemuskouluttaja - Minkälainen rooli mielenterveystyössä?..... | 4 |
| Kokemuskouluttajan kokemuksia..... | 4 |
| Luut ja vertaistuki..... | 5 |
| Vanhojen kavereiden kohtaaminen.... | 5 |
| Vantaan kaupungin asumispalvelujen palveluohjaus..... | 6 |
| Kirja-arvio..... | 7 |
| Avomieliin yhteistyö -retki Turkuun 8.7.2010..... | 8-9 |
| Eräs kohtaaminen - kaksi tarinaa..... | 10-11 |
| Voi sitä näinkin elää..... | 12 |
| Concerto Con Mobile..... | 13 |
| Haaksirikkoinen enkeli..... | 13 |
| Anne ja fibromyalgia..... | 14 |
| Blondin Ahaa..... | 14 |



Pääkirjoitus

Oikeus tulla kohdatuksi yksilönä



Eduskunnassa oli loka-kuussa 2010 kaksi mielenterveystilaisuutta. Mielenterveyden Keskusliitto ry järjesti yhdessä Kuka kuuntelee köyhää -verkoston ja KD eduskuntaryhmän kanssa ”Kuka kuuntelee köyhää mielenterveyskuntoutujaa” -tilaisuuden. Kansalaisinfo oli ääriään myöden täynnä. Seuraavana päivänä Omaiset mielenterveystyön tukena ry järjesti ensin mielenilmaisun eduskuntatalon portailla ja sitten he luovuttivat adressin meille puolueiden edustajille.

Ei kyllä hyvältä näytä.

Tuli ilmi, että asuinpaikasta riippuen kuntoutujalle, joka asuu palveluasunnossa, jää käyttörahaa 97 euroa tai parhaimmillaan 206 euroa kuu-kaudessa. Hänellä ei ole rahaa aina edes bussilippuun. Kuitenkin on erittäin tärkeää, että asunnosta lähdetään ulos, tavataan ihmisiä, kuulu- taan joukkoon. ”Ei sillä rahalla osteta tupakkaa” sanoivat useat läsnäolijat Kansalaisinfossa. ”Lopeta tupakointi” oli vastaus, jonka moni oli saanut sosiaalitoimistosta. Terveellistä, mutta hirmuisen julmaa.

Yhä edelleen mielenterveys tai sen horjumisen ja sairastuminen on vaikea paikka ympäristölle. Muistan, kun itse sairastuin masennukseen. Itsemurhayrityksen ja sitten kahden sairaalakauden jälkeen aloin palautua takaisin siviiliin. Olin tehnyt erään mainostoimiston kaikki mainokset ja esitelyfilmit kahdeksan vuoden ajan. Olimme tulleet erittäin tutuiksi ja yhdessä voittaneet useita palkintoja. Olin varma, että sieltä saisin töitä, kuten aina ennenkin. Se tieto varmasti auttoi loppusuoralla parantumistani. Mutta totuus oli kylmä. ”Meidän imagoomme ei sovi hullujenhuoneessa kaksi kertaa ollut itsemurhaa yrittänyt yhteistyökumppani.” Myös Ylessä, jonne olin vuosien saatossa tehnyt lukuisia dokumentteja, oli tily vastaanotto. ”Oletko varma, ettet sairastu taas uudelleen?” Sopimusta ei tehty.

Tein sitten MTV:n dokumentin juuri tästä aiheesta. ”Olenko Veljeni vartija?” Siinä kerron omin kasvoin ja äänin tarinani, kuinka kuka tahansa meistä voi sairastua. Se ei ole häpeä eikä sitä tarvitse hävetä. Se on sairaus sairauksien jou-

kossa. Siitä parannutaan hitaasti. Parannutaan ja joskus ei parannuta. Mitä se parantuminen sitten onkaan? Mutta kaikilla on lupa selvitä. Kaikille täytyy antaa mahdollisuus saada tarvitsemansa tuki pyytämättä. Saada taloudellista tukea, asumistukea ja oikeus tarpeen mukaiseen hoitoon. Me pohdimme täällä romanialaisten kerjäämistä ja heidän tilannettaan. Heitä on kourallinen. Mielestäni meidän ensisijainen velvollisuutemme ei ole pohtia romanialaisten köyhyyttä. Meillä on omat köyhät ja unohdetut, kuten mielenterveyspotilaat, kuntoutajat ja heidän omaisensa. Nyt on aika kuunnella heitä ja vastuullisesti hoitaa heidän asiansa kuntoon. Hyvinvointivaltion tasolle.

*Tarja Tallqvist
kansanedustaja*

Kokemuskouluttaja – Minkälainen rooli mielenterveystyössä ?

Kokemuskouluttajat toimivat mielenterveyssektorilla kasvoina mielenterveysasioissa omaa tarinaansa kertoen. He voivat olla itse esillä joko yksin tai ammattilaisen työparina. Moni heistä on saanut vertaisohjaajan koulutuksen ja toiminut vertaisohjaajana mielenterveysyhdistyksissä. Yleistä on myös laaja tieto mielenterveyteen liittyvistä asioista omien kokemusten kautta. Yhteistä heillä on se, että he ovat kuntoutujia, jotka tietävät millaista on sairastaa. Heidät on myös koulutettu esiintymään ja valikoimaan olennainen tieto omasta elämänsä historiastaan.

Kokemuskouluttajat voivat vaikuttaa mielenterveyssektorilla monin eri tavoin. He voivat toimia vertaisalustusten kertojina. Vertaistuki ja siihen liittyvät asiat ovat myös tuttuja. Yksinkertaisesti kokemuskouluttajat vievät ymmärrystä mielenterveydestä

erilaisille toimijoille. Koska hänellä on oma kokemus sairastamisesta ja sen kanssa elämisestä, niin kertomisessa tulee esiin tarina, jossa on sekä oma kokemus, että yleistä tietoa mielenterveysasioista. Heidän rooliinsa pystytään vaikuttamaan, jotta se sopisi eri kohdeyleisöjen tarpeisiin.

Mieli 2009 pyrkii asiakkaan aseman vahvistamiseen. Tarkoituksena on vähentää leimaamista ja kannustaa osallisuuteen. Hoidon pitää myös olla kokonaisvaltaista. Tässä roolissa kokemuskouluttaja voisi toimia kannustajana ja asenteiden muuttajana ja osallistumaan rohkaisijana. Kullakin kuntoutujalla on oma kuntoutuspolku. Monelle juuri sairastuneelle henkilölle tuki ja vertaisuus on tärkeää. Vertaisalustuksella ja keskusteluilla voidaan helpottaa osallistumista kaikenlaiseen kuntoutumista tu-

kevaan toimintaan. Lisäksi tieto siitä, mikä on arkea missäkin kuntoutumisen vaiheessa auttaa vastoinkäymisten tullessa vastaan.

Kuntoutujilla on hiljaista tietoa sairastamisesta ja sen kanssa elämisestä. Esimerkkeinä asioista joita kokemuskouluttajien kanssa voi pohtia ovat: Arvomaailmat, mikä on toiminnut omalla tai muiden kohdalla, läheiset ja heidän roolinsa, rehellisyyden merkitys, ajattelun ohjaaminen olennaiseen, miten tuoda esille omat ajatukset, empatian merkitys ihmissuhteissa, tukea ja auttaa hyväksymään elämän muutokset. Lisäksi kuntoutusprosessin eri vaiheet tulevat aivan eri tavalla käsitellyksi yhden konkreettisen henkilön kokemuksen kautta.

Rooli muotoutuu vielä. Olenaista on kysymykset: Missä

roolissa ja minkälaista hiljaista tietoa halutaan tietää? Minkälaisesta hiljaisesta tiedosta on apua? Rohkaisen jokaista asiasta kiinnostunutta miettimään näitä asioita ja keskustelemaan asiasta eri ihmisten kanssa. Näin meidän kuntoutujien ääni saa hyödyllisen tavan vaikuttaa oikean tarpeen mukaan.

Sami Juntunen
Tukiyhdistys Majakka ry

Kokemuskouluttajan kokemuksia

Ensimmäisen kerran kerroin oman tarinani lokakuussa 2006 aikuisopiskelijoille. Se oli jokseenkin hämmäntäväkin kokemus. Siinä suhteessa että kuulijat liikuttuivat kyyneliin. Avoimesti jaettu elämäntarina hivi ohi mennessään heidän omaa oloaan ja samalla heidän oma tarinansa sai siivet.

Rohkeasti ja rehellisesti kerrottu sai kuulijat kokemaan vertaisuuden lähentävää voimaa. Tuosta kokemuksesta syttyi palo - eteenpäin vievä polte. Ymmärsin millainen vaikutus voi olla vain sillä kun rohkautuu puhumaan vaikeista asioista

ääneen. Huomasin myös sen, että kanssakulkijaa voi herättellä työstämään hänen omaa oloaan, oman elämän haasteiden, onnistumisten ja haastavien onnistumisten kautta kuten kuntoutuminen on. Lähimmäistä voi auttaa ja rohkaista kertomalla siitä, etteivät ne vaikeudet ole ylitympäsemättömiä. On muitakin jotka ovat kokeneet samanlaista ja selvinneet. Mahdollisuus muutokseen on aina olemassa. Olen ollut onnekas ja saanut olla jakamassa kokemustietoa erilaisissa yhteyksissä kuten esimerkiksi rippikouluissa, ammattikorkeakoulussa, sairaalan mielenterveysviikon

juhlassa, eduskunnan naisten verkoston seminaarissa. Olen saanut mahdollisuuden olla mukana kouluttamassa vertaisohjaajia eripuolella Suomea. Kokemuskouluttajuuteen liittyy mielenkiintoinen ja suuri haaste. Olen käyttänyt paljon aikaa ja energiaa kouluttautumiseen. Ja saanut paljon hyviä ohjeita ja oppeja Mtkl:n koulutuksista. Ja tärkeintä on, että oma asenne on kohdallaan. Olen itsekin kohdannut haasteellisia tilanteita. Siitä huolimatta olen nähnyt, että kun asioista puhutaan asioiden oikeilla nimillä, niin niiden asioiden yltä hälvenevät häpeän ja mystiikan pilvet. Haluamme-

han tehdä työmme niin, että siitä seuraa hyviä tuloksia ja tilanteita. Mutta uskon, että kun teemme sinnikkäästi hyvää työtä, asenteet muuttuvat suopeammiksi - ehkä hitaasti mutta varmasti, myös mielenterveyskuntoutujien arjessa ja ympäristössä.

Tuija Seppänen

Luut ja vertaistuki

Yhdistyksemme jäsen Kirsi mursi jalkansa tuhkakupin tyhjennysreissulla tammikuussa 2009. Jalka hötkyi eikä sille voinut varata painoa. Hän konttasi takaisin yhdistyksen tiloihin jalkakäytävältä. Sieltä soitettiin ambulanssi. Kirsi vietiin Myyrmäen terveysasemalle, josta hänet lähetettiin Peijakseen.

Jalassa todettiin murtuma sääriluussa, nilkassa ja polven alapuolella. Peijaksessa hän joutui osastolle, eikä hän päässyt leikkaukseen moneen päivään. Kirsi joutui olemaan neljän päivän ajan ilman tupakkaa, ja siksi tuskat olivat suuret. Jalkaan pää-

tettiin sitten laittaa Hoffmannin raudat.

Kirsi kotiutettiin. Kotona selviytyminen vaatikin akrobatiaa. Vantaan kaupungilta kotihoito toimitti ruoan kerran päivässä ja sairaanhoitaja kävi pesemässä ja hoitamassa haavaa.

Hoffmanin raudat jalassa oli julma näky. Luuhun ruuvattu- ja rautoja, jotka näyttivät taisteluplaneetta Galactican ja cylonien fuusiolta. Häntä katsomaan tulleet ystävät kauhistelivat näkyä.

Yhdistyksen jäsenistä mobili-

soitiin kolme Kirsin ystävää auttelemaan kaupassa käynnissä, pankkikortin käytössä, jäätelön tuomisessa ja siivouksessa. Ystävien seura kelpasi, ja jäätelö toi lisää "makeutta" elämään.

Huhtikuussa tuli kutsu Peijakseen, ja jalka leikattiin.

Kesällä yksi näistä hänen tutuistaan tarjosi kannettavaa tietokoneita antamaan lisäsisältöä pahimpaan tylsyyteen, mutta Kirsi ei sillä hetkellä jaksanut tarttua tarjoukseen.

Heinäkuussa jalka jouduttiin leikkaamaan uudemman kerran

Töölön sairaalassa, koska ensimmäinen leikkaus oli epäonnistunut. Jalka laitettiin kipsiin kahdeksaksi viikoksi, ja ystävät aloittivat palveluringin toiminnan uudestaan.

Koko rulljanssi kesti kahdeksan kuukautta eikä ilman ystäviä mistään olisi tullut mitään. Seuraavana talvena Kirsi pelkäsi liukastumista kuin ruttoa eikä suostunut lähtemään yhdistyksen kävelyretkille lammen ympäri. Kävelyt ovat kuitenkin jatkuneet lumen sulettua.

Tom Kärnä
Vantaan Hyvät Tuulet ry

Vanhojen kavereiden kohtaaminen

Ei ole mitään ikimuistoisempaa kohtaamista kuin vanhojen tuttujen kohtaaminen vuosien jälkeen - nämäkin hemmot ovat nähneet viimeksi peruskoulun ala-asteella ja nyt kaverit ovat menneet elämässä eteenpäin; he ovat käyneet amiksen ja ainakin Travolta ja Mosse ovat löytäneet koulutustaan vastaavaa työtä. Urkki sen sijaan on hieman huonommin menestynyt elämässään: työtön ja alkoholisoitunut ja muidenkin pähteiden väärinkäyttöä on ollut.

Kun entiset koulu- tai työkaverit kohtaavat pitkästä aikaa, esim. kymmenen vuoden jälkeenkin, niin sen voi arvata että ns. jutunjuurta syntyy melkoisesti: muistellaan menneitä aikoja - sieltä muistuvat mieleen ne hyvä muistot; mitä hassua/hölmöä on tullut tehtyä ja miten niistä menneisyyden hölmöilyistä ei ole opittu vaan ollaan valmiita tekemään samat "virheet" uudestaan.



Ja useimmiten ne samat virheet toistetaan ja sitten riittää jutunjuurta siitä kun ollaan oltu kuka putkassa ja kuka vankilassa. Vanhojen kavereiden välisissä kohtaamisissa voi tulla esiin suorastaan shokeeravia seikkoja, mistä ei ole osannut unelmoidakaan - tällä viittaa siihen kun vanha kaveri, josta en ole kuullut esim. kymmenen vuoteen, niin tuohon suht' pitkään aikaväliin mahtuu yhtä sun toista kommellusta, joita on mukava kertoa/kuulla pitkän ajan päästä.

"smallfox 27"

Vantaan kaupungin asumispalvelujen palveluohjaus

Asumispalvelujen toimintayksikkö on Vantaan kaupungin perhepalvelujen aikuissosiaalityön alainen yksikkö. Asiakkaat ovat 18-64-vuotiaita vantaalaisia mielenterveyskuntoutujia, jotka Asumispalvelut on sijoittanut asiakkaan tuentarpeita vastaavaan asumispalveluyksikköön, joita on sekä Vantaalla, että muualla Etelä-Suomessa. Asuminen asumispalveluyksiköissä on tavoitteellisesti väliaikaista ja tarkoituksena on kuntouttaa asiakkaita kohti itsenäisempää asumista ja elämää.

Palveluohjaus on osa Asumispalvelujen toimintayksikön toimintaa ja toimii koko Vantaan alueella. Palveluohjaus alkoi Asumispalveluissa 1.9.2008.

Palveluohjauksella on tarkoitus helpottaa vantaalaisten asumispalveluasiakkaiden muuttamista vahvemman tuen palveluista kohti omaa/ vähemmän tuettua asumista. Palveluohjauksen tavoitteena on ollut tehdä muutosvaiheesta tuettu ja suunniteltu ja auttaa asiakas muutosvaiheen yli.

Kun asiakkaalla on valmiudet muuttaa vähemmän tuettuun asumiseen, palveluohjaaja alkaa yhdessä asiakkaan ja asumis-

palveluyksikön henkilökunnan kanssa arvioida ja suunnitella asiakkaan tuen tarvetta itsenäisemmässä arjessa ja koordinoi tarvittavan palveluverkoston (esim. hoitotaho, lääkehoito, ohjaustuki kotiin) kokoamisen. Tässä vaiheessa asiakkaan kanssa tehdään myös suunnitelma siitä, mistä asioista asiakkaan arki tulee muuton jälkeen koostumaan (esim. päivä/työtoiminta/työ/opiskelu).

Palveluohjaaja koordinoi muuton järjestelyt ja on mukana muuttopäivänä. Asiakkaan tuen tarpeesta riippuen



Kuva: Laszlo Szilagyi

1) Osa asiakkaista muuttaa tuetun asumisen yksiköihin, jossa asumiseen kuuluu yksikössä työskentelevän henkilökunnan ohjaustuki.

2) Osa toisaalta jää palveluohjaajien ohjaukseen muuton jälkeenkin, eli palveluohjauksen keinoin asiakkaille tuodaan säännöllinen ohjaustuki kotiin.

3) Niille asiakkaille, joilla on tarve ohjaustukeen arjessa, mutta jotka eivät jää Asumispalvelujen oman palveluohjauksen piiriin muuton jälkeen, järjestetään tarvittava ohjaustuki vastaavien yksityisten palvelutarjoajien toimesta, joiden tukea Vantaan kaupunki ostaa asiakkaalle os-topalveluna. Tällaisia tahoja ovat esimerkiksi ASPA-palvelut, Alvi ry:n Laturi ja Sininauhasäätiön sosiaalinen isännöinti.

Niille jotka jäävät Asumispalvelujen palveluohjauksen piiriin muuton jälkeen, palveluohjaus on asiakkaan tukemista arjessa. Palveluohjauksen keinoin

pyritään saamaan asiakas mahdollisimman omatoimiseksi ja itsenäisesti pärjääväksi. Tavoitteena on vähitellen vähentää tuen määrää ja lopulta päättää palveluohjaus. Kuitenkaan mitään aikarajaa palveluohjauksen jatkumiselle ei ole toistaiseksi asetettu.

Palveluohjaajien työn voidaan sanoa jakautuvan kahtia, eli motivointi- ja arviointityöhön sekä muuton jälkeen jatkuvaan ohjaustyöhön asiakkaiden arjessa. Palveluohjauksen jatkuminen myös tulevaisuudessa on siinä nähty tärkeäksi. Tämä johtunee siitä, että yhteiskunta haluaa vähentää turhaa laitoshoidon tarvetta ja laitostien syntymistä halutaan ehkäistä. Kaikkia kuntoutujia, joiden kohdalla se on mahdollista, halutaan kuntouttaa kohti mahdollisimman itsenäistä asumista ja elämää. Tuen saaminen muutosvaiheessa ja itsenäisemmässä asumisessa tekevät tämän monelle mahdolliseksi.

Laura King
Vantaan asumispalveluiden palveluohjaaja

Innovatiivisia asuntoja mielenterveyskuntoutujille

Espooseen on nousemassa uusia innovatiivisesti toteutettuja asuntoja mielenterveyskuntoutujille ja muille erityisryhmille. Espoon Diakoniasäätiö on rakennuttanut Espoon Kilon Kyyhkyskodit -nimisen asumispalveluyksikön. Se edustaa uudenlaista ajattelua kuntoutujille suunnattujen asuntojen ja palveluiden toteuttamisessa. Uuden vuosikymmen asumisratkai-

suissa ei puhuta vain asunnoista vaan koko asuin- ja elinympäristö suunnitellaan tukemaan kuntoutujien elämää.

Asuntojen uusiokäyttöä

Varsin monen mielenterveyskuntoutujan elämä on hyvin laitostunutta. Riittävän vahvan tuen tarjoavia avoimuuden asumispalveluita ei ole aina ollut

riittävästi tarjolla. Laitoshoidon yhteiskunnallisesti kallista ja monessa tapauksessa asuminen muun yhteiskunnan yhteydessä tukee kuntoutujaa paremmin. Pääkaupunkiseudulla yksi syy asumispalveluiden vähäisyyden on ollut hyvien rakennuspaikkojen puute. Samaan aikaan vanhoja rakennuksia jää pois käytöstä aiheuttaen investointien hukkakäyttöä. Kyyhkyskodit

-hankkeessa on löydetty ratkaisu näihin molempiin ongelmiin. Uusi asumispalveluyksikkö on peruskorjattu tyhjäksi jääneestä toimistokiinteistöstä. Näin siinä on otettu jo olemassa olevaa infrastruktuuria innovatiivisella tavalla uusiokäyttöön. Puhutaan siis kiinteistöjen kierrätyksestä ja kestävästä kehityksestä.

jatkuu seuraavalla sivulla



Palvelut joustavat asukkaan mukaan

Kyyhkyskotien asuinympäristö on suunniteltu aktivoimaan kuntoutujan elämää kokonaisvaltaisesti. Toimintaideologia pohjautuu siihen, että yksikön palvelut joustavat asukkaiden voinnin mukaisesti. Kyyhkyskodeissa on pieniä ryhmäkoteja, jotka kukin tarjoavat eriasteista tukea. Asukkaan voimaantuessa hän voi siirtyä kevyemmin tuettuihin asumispalveluihin. Asukkaan voinnin mahdollisesti heikentyessä, hänen ei ensisijaisesti tarvitse siirtyä sairaalahoitoon vaan tukea voidaan tiivistää hänen kotonaan. Näin vältetään

asukkaalle raskasta siirtymistä sairaalan ja asumispalvelun välillä.

Kyyhkyskotien asuinympäristö -ajattelun yksi tekijä on aito verkottuminen. Talossa toimii useita yrityksiä ja palveluntuottajia, jotka kaikki ovat integroituneet talon toimintaan. Mielenterveyskuntoutujien lisäksi yksikössä asuu muitakin asukkaita, erityisesti ikäihmisiä. Näin asuinympäristö on elävä ja moni-ilmeinen. Samaan aikaan jokaisen asukkaan itsenäisyys ja yksityisyys on kuitenkin turvattu. Ryhmäkodissa jokainen asukas asuu omassa asunnossaan periaatteella, oma nimi ovelsa.

Asukkailla on käytössä yleiset tilat kuten, oleskelutilat, saniteetitilat, keittiö, atk-piste, kuntosali, sauna sekä vaatehuoltotilat. Lisäksi kiinteistössä on viihtyisiä piha-alue, jossa on harrastemahdollisuuksia. Tarjolla on ryhmätoimintaa, vertaisryhmiä ja taideterapiaa. Asukas saa asua samassa ryhmäkodissa koko kuntoutumisensa ajan, sekä hänelle tehdään oma kuntoutussuunnitelma, joka tehdään hänen omien voimavarojensa perusteella. Jokaisella asukkaalla on mahdollisuus osallistua työtoimintaan ryhmäkodissa ja sen ympäristössä. Asukkaat harjoittelevat jokapäiväisistä toiminnoista selviytymistä, ku-

ten ruuanlaittoa, siivousta, pyykinpesua. Heitä myös ohjataan tekemään itsenäisiä päätöksiä esim. raha-asioiden kanssa.

Asumisen alkamiseen tarvitaan maksusitoumuspäätös omalta kunnalta.

Lisätietoja asukkaaksi hakemisesta: www.eedi.fi tai 040 830 9788.

Espoon diakonisäätion lehdistötiedotteen ja eedi.fi sivujen pohjalta muokannut lähihoitajaopiskelija Cecilia Bastamow.

Kirja-arvio

Kati-Pupita Mattila, Arvostava kohtaaminen, Arjessa, auttamistyössä ja työyhteisössä, PS-kustannus Oy 2007

ARVOSTAVA KOHTAAMINEN

Mattilan kirjan tehtäväksi hän määrittää keskustelun ja ajatusten herättämisen sekä toimivien ratkaisujen aikaansaamisen. Hän onnistuu tässä tehtävässä sangen hyvin.

Arvostava kohtaaminen on näyttelemistä, jota määrittävät ulkoapitut vuorosanat, ilmeet, tunteilat ja lopun ennakoinnit. On olemassa ihmisiä, jotka luulevat osaavansa auttaa (asiakkaita, jäseniä), ohjata, kasvattaa ja hoitaa avun tarvitsijoita. Näkyvyys vaatii sekä ammatillisuuden että ihmisen. Kohtaaminen liittyy ihmisyhteeseen. Elämänpiirit koskettavat toisiaan, mikä tarkoittaa vakavasti ottamista, läsnäoloa ja jakamista. Onnen kohtaaminen tuottaa kaipuuta ja pakahdusta.

Läsnä oleminen tuottaa luottamuksen ja välittämisen ilmapiirin. Sallivuus on tilaa omaan persoonalliseen elämään.

Asiakkaan kohtaaminen vaatii arvostavaa ja kunnioittavaa ilmapiiriä. Se on hyvän hoidon ja huolenpidon kulmakivi. Ihmisyden arvostus ja arvon antaminen on jokaiselle kunkin persoonan arvostamista ja elämäntarinan kunnioittamista. Mukana ovat tunteet ja oman elämän vertailupohjat. Asiakaskohtaamisten tunnetiloissa voidaan kysyä mitä ja miksi. Kullakin on vastuu omista tunteista.

Kohtaamisen nöyryys on suostumista paljastumiseen. Pelissä on keskeneräinen ja epätäydellinen ihminen. Prosessissa käsitellään totuuden teemaa, jota kuvaavat nöyryys, kiitollisuus, myötätunto ja jakamisen valmius.

Luottamus ja luotettavuus luovat inhimillisen vuorovaikutuksen. Asiaan liittyvät sekä vaihtelovel-

vollisuus että moraaliperiaate. Tavoitteena on asiakkaan paras. Asiakasta hoidetaan osaimisen, työn hallinnan ja kykyjen rajoissa. Oman itsen ja oma elämänhallinnan kohtaaminen on myös tärkeää.

Erilaisissa kohtaamisissa pyritään lapsen arvostuksen ja omanarvontunnon lisäämiseen. Se tarkoittaa pärjäämistä, rohkaisua, kannustusta sekä moitteiden ja vähättelyn välttämistä. Vanhuksen suhteen lähdetään hänen omista lähtökohdistaan. Kunnioitetaan hänen omaa tahtoa- ja määräystilaansa itsestä esim. asumisen suhteen. Annetaan tilaa omiin päätöksiin. Koti- ja laitoshoidon suhteen pyritään sopusuhtaisiin ratkaisuihin. Vanhukselle annetaan kunnioittavaa hoitoa, joka tarkoittaa yhteyttä ja kommunikointia.

Kärsimysten kohtaaminen voi olla esim. subjektiivista pahaaoloa, kuolemaa tai olemassaolon ahdistusta (uhkaa tai uskosta).

Arvostava kohtaaminen työyhteisössä voi olla kannustusta, joka voi johtaa oppimiseen. Esimies voi toimia työntekijän itseluottamuksen vahvistajana. Yrityksen työntekijöillä tulee olla yhteinen päämäärä ja tulevaisuudenkuva. Asiakas huomaa helposti huonon ilmapiirin. Yrityksessä tulisi hyväksyä erilaisuus ja käyttää sitä sopivasti hyväksi.

Mattilan kirjan pääteemoiksi nousevat arvostava kohtaaminen asiakkaan ja työtoverin välillä. Toinen teema on se, miten työyhteisö voi luoda arvostavan kohtaamisen edellytyksiä. Nämä teemat Mattila tuottaa havainnollisesti ja esimerkein esille kirjassaan.

Unto Vaskuu
Espoon mielenterveysyhdistys
EMY ry

Avomielin yhteistyö -

Oppaamme Minna ja Heli kertoivat päivän ohjelmaa

Pysähdyimme Salossa ABC -huoltoasema Piiho toimimme jaloitella ja käydä vaikka kaupassa tai kahvina kyseli meiltä kesäisiä anagrammeja.

Klo 13 meillä oli opastettu tutustuminen Turun kuulla linnan historiasta aina 1500-luvulta asti. Mieluista tulipalot on linna kestänyt. Mielenkiintoinen paikka

Vapaa-ajalla käytiin linnan myymälässä ja kahvilassa porukasta.

Klo 15 lähdimme bussilla ruokapaikkaamme Vii-kinkiravintola Haraldia kohti. Siellä meitä odotti maittava ruoka salaatteineen ja kahvit ja teet vielä päälle. Piti-hän sitä ruokailun jälkeen päästä Turun torilla käymään.

Klo 18 lähdimme kävelemään noin kilometrin matkaa Samppalinnan kesäteatterille. Siellä alkoi musikaali West Side Story.

Itse tykästyin nuoreen miespääosan esittäjään, jolla hyvä lauluääni. Varmaan moni oli samaa mieltä. Päätti aika kiva juttu. Kaksi ja puoli tuntia kului mukavasti

Mukava päivä ja ilta! Kiitos kaikille seurasta!

Vantaan



Kuvassa: Tarja Kakko ja Arja Kouhia, Vantaan Hyvät Tuulet ry

Helteinen torstaipäivän aamu. Vuoden odotetuin retki Turkuun alkamassa, MAHTAVAA! Lähdimme Karin kyyditsemällä bussilla Hiekkaharjun Lauhatuulesta klo 9.00 kohti Pähkinärinnettä. Myöhätuulesta tuli lisää väkeä. Espoon yhdistyksestä Meriemystä ja Lilla Karyllista tuli myös porukkaan täydennystä. Näin olikin 50 hengen porukka koossa.



Kuvassa: vasemmalta Anna Savander, Pertti Sailo ja Niina Rusko Vantaan Hyvät Tuulet ry

retki Turkuun 8.7.2010

INFO

Palanen Turun linnan ja Ruotsi-Suomen historiaa

asta.

vissa. Siellä saa-
villa. Bussissa Nii-

Linnaan. Saimme
onnet pommitukset
ka.

ssa kävi myös osa



olla oli mahtavan
yörivä katsomo oli
i.

Arja Kouhia
an Hyvät Tuulet ry

Juhana-herttua, Kustaa Vaasan toiseksi vanhin poika, sai Suomen herttuakunnakseen täytettyään 18 vuotta, vuonna 1556. Hän asettui Turun linnaan.

Linnaa ryhdyttiin rakentamaan, ja sen oli tarkoitus vastata paremmin senaikaisia sodankäynnin vaatimuksia sekä asumismukavuutta.

Vuonna 1562 Juhana-herttua avioidui Puolan kuninkaan nuorimman tyttären *Katariina Jagellonican* kanssa. *Erik IVX*, joka vanhimpana poikana oli perinyt kruunun isänsä jälkeen, alkoi epäillä veljensä aikeita. Kesällä 1563 hän alkoi piirittää Turun linnaa. Elokuussa samana vuonna Juhana-herttua antautui. Juhana-herttua perheineen vietiin Gripsholmin linnaan, lähelle Tukholmaa, vankeuteen.

Vuoden 1567 lopussa Erik IVX joutui luopumaan kruunustaan ja Juhana-herttuasta tuli Ruotsin kuningas *Juhana III*.

Vuoden 1570 kesällä Erik IVX perheineen siirrettiin vankeuteen Turun linnaan. Vuonna 1571 elokuussa heidät siirrettiin Gripsholmin linnaan. *Kaarina Maununtytär*, Erik IVX:n vaimo, siirrettiin vangiksi Turun linnaan vuonna 1573. Erik IVX kuoli vuonna 1577.

Kaarina Maununtytär vapautui vankeudesta miehensä kuoleman jälkeen ja Juhana III antoi hänelle asuttavaksi Liuksialan kartanon Kangasalan pitäjässä. Hän asui siellä kuolemaansa asti vuoteen 1612.



Kaarina Maununtytär haudattiin Turun tuomiokirkkoon heti alttarin vasemmanpuoleiseen seinäholviin. Hän lepää mustasta marmorista veistetyssä sarkofagissa. Sarkofagin sivussa lukee hänen nimensä *CATHARINA MÅNSDOTTER*.

Pertti Sailo
Vantaan Hyvät Tuulet ry

Lähde: Carl Jacob Gardberg (1986): Turun linnan kolme Katariinaa. Otava

Eräs kohtaaminen

Suomessa – ainakin pääkaupunkiseudulla - on paljon maahanmuuttajia, eikä heihin voi olla törmäämättä. Joskus heidän kohtaamisensa voi muuttaa elämän. Minulle kävi juuri niin.

Ollessani espoolaisessa järjestössä Hyvä-arki ry:ssä työssä, sain mahdollisuuden tammikuussa 2005 mennä Lepävaarassa sijaitsevaan toimintakeskukseen Almaan (alueelliset maahanmuuttajat) määrääjäksi, kouluttamaan maahanmuuttajia.

Almassa oli muutamia venäläisiä, kurdeja, iranilaisia ja paljon somaleja. Suurin osa oli naisia. Ryhdyin vetämään atk-kurssia, sekä kokkikoulua. Tarkoitukseni perheyttyä maahanmuuttajia suomalaisten raaka-aineiden ja ruokien valmistukseen. Atk-kurssilla oli miehiä ja naisia, eri kansallisuuksista. Tulini hyvin toimeen heidän kanssaan ja työskentely oli mutkatonta ja hauskaa. Sitten alkoi kokkikurssit ja osallistujina ainoastaan somalinaisia 6-8 kpl.

Alku oli jäätävää kun esittäydyin, he käänsivät selkensä eivätkä tarttuneet käteeni tervehtiäkseen. Olin hiukan hämilläni, koska en ennen ollut törmännyt vastaavaan tilanteeseen. Sitkeästi vein tämän ensimmäisen oppitunnin loppuun. Ainoat kommentit heiltä oli kysymykset, eihän tässä ole possua tai alkoholia. No ei ollut, teimme kalakeittoa. Muutamien päivien päästä jää alkoi jo sulamaan. He alkoivat tervehtimään, tulivat juttelemaan ja kyselemään seuraavan viikon

ruoista. Vähitellen minulle valkeni tahmean alun syy ja se oli tietenkin uskontojen ja kulttuurien suuri ero. Musliminainen ei voi tervehtiä, katsoa silmiin vierasta miestä eikä varsinkaan kosketa. Nyt kun olen jo tutustunut muutamiin eri maista tulleisiin muslimeihin olen ymmärtänyt, että heillä kaikilla on kuitenkin suuret kulttuurierot.

Ei ole sama asia tuleeko muslimi arabimaista, Lähi-Idästä tahi vaikka Somaliasta. Joskus somalit hakeutuvat vain omiensa joukkoon ja pitävät hajurakoa muihin kansallisuuksiin. Heidän arkielämänsä pyörii pitkälti uskonnon kautta. Monien somalin naisten päivät kuluvat kotona, poikkeuksen tuo kaupassa käynnit. Kaikki eivät ole juurikaan kiinnostuneita meidän kulttuuristamme, luonnostamme jne. Hehän ovatkin vain "käymässä" täällä. He arvostavat kuitenkin Suomen heille antamaa turvapaikkaa ja toimeentuloa kovasti. Ja tietenkin on niitäkin jotka haluavat elää meidän yhteiskunnassamme meidän säännöillä lämmpe.

No palataan Almaan. Yksi näistä somalinaisista, Amina nimeltään, alkoi keskustella kanssani usein. Hän puhui hyvää suomea ja englantia, tiesi Suomesta paljon. Hän oli tullut ensimmäisten pakolaisten joukossa Suomeen, miehensä kanssa vuonna 1990. Hän oli ollut töissä lähes koko täällä olonsa ajan mm. maahanmuuttajien sopeuttamisessa, sekä Espoon kaupungilla vanhuksia hoitamassa. Hän on aina

halunnut tutustua Suomeen ja suomalaisiin. Hyvä-arki ry järjesti konsertin, johon sitten jaoin lippuja maahanmuuttajille. Kun kysyin Aminalta haluaako hän tulla konserttiin, hän vastasi, lähden jos sinäkin lähdet. Menin hämilleni. Olenhan Aminaa 18v vanhempi. No tueksi ja turvaksi, ajattelin. Tapasin hänet konserttipäivänä, sovitussa paikassa. Olin unohtanut mainita hänelle, että konsertti oli kirkossa. Somalit eivät mene kirkkoon sisään. Hän oli kyllä valmis tulemaan sisälle mutta minä ehdotin vaihtoehdoksi kahville menoa. Kävimme kaupungilla kahvilla ja juttelimme paljon. Hän kertoi eronneensa ja että hänellä on neljä lasta, joista kolme asui hänen kanssaan. Itse olin kolmen pojan yksinhuoltaja. Oli kiva ilta.

Olimme jo tapailleet muutamia kertoja kun uskalsin kysyä, voinko tarttua käteesi? Sain luvan ja kuukausi tästä uskalsin pyytää suukkoa. Sen jälkeen maailmani oli muuttunut. Herään aamuisin Aminan vierestä. Olen nykyään muslimi ja naimisissa Aminan kanssa. Meillä on yhteinen kaunis tytär nimeltä Nuura (valo arabiaksi). Mielestäni olen sopeutunut hyvin tähän uuteen kulttuuriin. Arki ei ole ihan samanlaista kuin ennen, vaan paljon mielenkiintoisempaa.

*Jamal
Kim Nyström
Tukiyhdistys Majakka ry*



en - kaksi tarinaa



Nimeni on Amina Omeir Muhammed. Olen tullut Suomeen marraskuussa 1990, ensimmäisten somalien joukossa. Lähdin Etiopiasta lentäen Moskovaan ja junalla sitten Suomeen. Pelästyin Moskovassa kun ihmiset tekivät apinailmeitä ja huusivat haluatko banaanin. Ajattelin, että mikähän meitä odottaa siellä Suomessa. Junan tultua Suomen puolelle, tullimies tarkasti passimme ja kerroimme hakevamme turvapaikkaa Suomesta. Silloin kuulin ystävälliset sanat WELCOME TO FINLAND. Tunsin olevani tervetullut tänne, sekä turvassa. Helsingin asemalla, tullessani ulos junasta havahduin, onpa Suomessa kylmää ja miten täällä voi kukaan elää.

Meillä afrikkalaisilla oli vain ohuet vaatteet. Meidät kuljetettiin Turkuun, jossa sitten saimme vaatteita ja oleskelupaikan eräästä hotellista. Turussa ollessani ymmärsin, että kyllähän täällä on kaunista ja puhdasta ja ihmiset ovat kovin ystävällisiä. Kylmäkään ei enää haitannut; kun on tarpeeksi vaatteita, ei tarvinnut palella. Aloitin heti suomen kielen opiskelun. Turusta lähdimme kahden viikon päästä, saatuamme oleskeluluvan, Valkealaan maahanmuuttokeskukseen. Siellä olimme noin kuukauden oppimassa suomen kieltä ja kulttuuria.

Taas tuli muutto, nyt Haminaan jossa olimme n. 5 kuukautta. Opin tuntemaan suomalaisia ja kävin mm. eri kouluissa, jossa oppilaat saivat tutustua tummaan afrikkalaiseen ja koskettaa ihoani. Se oli jotenkin hauskaa olla näytillä mutta kivaa. Kerroin myös omasta kulttuuristani heille. Olin jo oppinut vähän suomea tässä vaiheessa.

Pystyin asioimaan kaupassa ja virastoissa. Matkani jatkui Kuopioon, jossa synnytin kaksi ensimmäistä poikaani Muhamedin ja Mahadin. He ovat siis suomalaisia ja sen jo huomaa heidän huumorintajustaan. Pääsin töihin tulkiksi Kuopion maahanmuuttajakeskukseen, jossa olin töissä 1,5 vuotta. Taas tuli pakkaaminen eteen ja lähdin mieheni ja poikieni kanssa etelään, eli muutimme Espooseen.

Espoossa olin kaupungilla töissä mm. maahanmuuttajien asumisohjaajana, sekä muissa kaupungin toimipisteissä auttamassa somaliväestöä. Synnytin vielä kaksi lasta, Habibin -95 sekä Nadja-tytön 2000. Espoossa olin enemmän tekemisissä suomalaisten kuin somalien kanssa. Erosin miehestäni 2002 ja muutin omaan asuntoon kahden nuorimman lapsen kanssa, kaksi vanhempaa poikaa jäivät isän luokse. Olisin halunnut kaikkien lasten muuttavan luokseni mutta mieheni ja hänen klaninsa painostivat minua luopumaa heidän huoltajuudestaan. Ero oli tosi hankala, ympäristö painosti, enkä saanut tavata poikiani niin usein kuin halusin.

Jotta sain rauhan, muutin Leppävaaraan asumaan lasten kanssa. Leppävaarassa oli ALMA jossa oli paljon somaleita päivittäin käymässä. Autoin siellä juuri tulleita somaleita ja vietin muutenkin aikaani siellä.

Eräänä tammikuun päivänä Almaan ilmestyi mies meitä ohjaamaan ja pitämään eri kursseja. Hämmästyin kun tämä mies oli niin kiltti, auttavainen ja kunnioitti meitä ja kulttuuriamme. Hän myös halusi oppia meiltä maastamme ja kulttuuristamme. Hän

oli vähän iäkäs mutta komea. Sain tietää että hän on kolmen lapsen yksinhuoltaja, joten meillähän oli yhteinen puheenaihe, hmmn. Miehen nimi on Kim ja mitä enemmän häntä opin tuntemaan sitä enemmän halusin häntä tavata. Hän rohkaisi mieleni, pyysi minua ulos ja minähän lähdin. Hän kohteli minua kuin prinsessaa, oli kohtelias ja erittäin tahdikas. Hän ei heti uinut liiveihin, niin kuin sanotaan, vaan piti kohteliaan välimatkan minuun. Ehkä se oli neljäs kerta hänen kanssaan ulkona kun hän kysyi saanko koskea hiuksiasi. Seuraavilla treffeillä hän uskalsi jo pitää kädestäni kiinni. Olimme tunteneet muutaman kuukauden kun hän uskalsi suudella minua.

Olin kuvitellut että suomalainen mies tuoksuu epämiellyttävälle mutta olin väärässä, hänen tuoksunsa oli ihana. Ongelmana meillä oli eri uskontoon kuuluminen ja minua pelotti elää synnissä. Kimi vaihtoi uskontonsa islamin uskoon ja pääsin naimisiin hänen kanssaan 2005 maaliskuussa. En voinut kuvitella kuinka mies voi kohdella naista niin hyvin ja kunnioittavasti kuin suomalainen mies tekee. Olemme tasavertaisia joka minulle on ihan uutta. Meille syntyi 2007 joulukuussa Nuura-tyttö. Hän puhuu molempia kieliä sujuvasti. Sain Suomen kansalaisuuden ja tunnen olevani myös suomalainen. Mieheni auttoi minua saamaan toisen vanhimmasta pojistani, joka asui isänsä kanssa, asumaan luokseni. Nyt olemme suuri onnellinen perhe. Elämäni ainoa puute on kylmä kaminen saunan jälkeen mutta onneksi suomessa on hyvää ja raikasta vettä.

Amina

Voi sitä näinkin elää

Ihan ensiksi laita raha-asiasi kuntoon. Sitä tulee pienelläkin toimeen, kun pitää menot kurissa. Saat apua sosiaalityöntekijöiltä. Jotkut asiat, joita tässä kirjoituksessa mainitaan vaativat rahaa. Älä siitä masennu, voit hankkia ne pikkuhiljaa ja jos et osaa jotain, opettele.

Pidä yhteyttä ihmisiin, niin että olet päivittäin puheväleissä ihmisen kanssa. Käytä puhelinta, sähköpostia ja meseä siihen, jos et jaksaa muuten olla yhteydessä. Eräs nuori nainen yritti epätoivoisesti elää muiden elämiä ja kuoli siihen.

Muistele ja kerää muistosi sydämen aarreaitaan. Voit sairastua dementiaan jollekkin jäsennä menneisyyttäsi. Mutta älä kuitenkaan liiaksi takerru siihen.

Pidä huoli kodistasi. Jos sinulla ei ole kotia, tee se. Voit tehdä siitä samanlaisen kuin oli lapsuudenkotisi tai ihan uudenlaisen, sinun näköisesi. Eräs nuori mies kerää kämppäänsä kaiken romun mitä maailmasta saa ja on yleensä koditon.

Laita ruokaa. Jos sinulla ei ole ketään kenelle laittaa, nauti niistä hetkistä kun on. Eräs mies täytti keittiönsä tyhjiä leipäpusseista.

Kun kaipaat ihmisiä, yritä tehdä jotain sellaista mistä saat mielelläsi. Katso televisiota, kuuntele musiikkia tai luo jotain uutta. Kuvittele olevasi kuin päiväkotikäinen ja piirrä, maalaa, askartele tai tee käsitöitä. Yritä luoda itsellesi ihmissuhdeverkosto. Se auttaa parhaiten silloin kun tarvitset apua. Älä unohda sukulaisiasi.

Mene sovittuihin tapaamisiin terveydenhuollon kanssa ja kerro siellä suurimmat murheesi. He kyllä yrittävät auttaa. Sinun vain täytyy opetella sietämään se, että he ovat töissä ja sinulla on koko elämä pelissä. Jos sinulla ei synkkaa omahoitajasi kanssa, voit yrittää vaihtaa hänet valittamalla hänen esimiehelleen. Se ei kyllä aina onnistu.



Kuva: Laszlo Szilagyi

Yritä ajatella positiivisesti. Jos itse et jaksaa uskoa tulevaisuuteen, ei sitä kukaan sinun puolestasi tee. Moni on itsensä kuoppannut, älä liity heihin.

Hanki lemmikki, jos olet varma, että jaksat huolehtia siitä. Sitten on joku oma ja jotain mistä huolehtia.

Juo kohtuudella ja pysy pois ravintoloista. Ne vievät vain rahasi ja maineesi. Ravintoloista on terveenäkin vaikea saada mitään irti, saati sitten sairaana.

Pirjo

Kirjoitus on julkaistu Turun mielenterveysyhdistys ITU ry:n lehden "Ituja" numerossa 1/2010. Uudelleenjulkaisemme kirjoituksen kiitoksin, kirjoittajan ja ITU ry:n luvalla. Lisätietoja Itu ry:stä www.itu.fi



Kirkkonummen Seudun Mielenterveysyhdistys Kisu ry -
Kyrkslättnens Mentalhälsoförening Kisu rf

Kuninkaantie 5-7 A, kerhotila 1, 02400 KIRKKONUMMI. 046-6520541, 046-8877735
yhdistys@kirkkonummenkisu.fi, www.kirkkonummenkisu.fi

Concerto Con Mobile

Sinä yönä heinäsiirkat.
Kapellimestari heilautti puikkoaan.
Tähtikuvioiden triangeli –

Oliko se kuun kalju tamburiini, yön räminä –
Heinäsiirkkojen epäviireinen konsertto.

Mutta ne harhailevat viulut,
joiden jousissa narisivat kuihtuneet korret.

Se oli yö, jolloin hullu aukaisi suunsa.

Täydet olivat simpukka-maljat:
meren kuohut kuin suolaista shampanjaa.

Ja hullu puhui:
”Kätkekää kätenne, juuri kun aplodien aika on.
Taputtakaa silloin, kun kukaan ei odota sitä.
Olkaa hyvät ja viihtykää!”

Hullu juonsi – kepeästi, ja kuitenkin ilmaa haukkoen:
”Väliajalla juokaa –
sumuisin silmin on vaikea nähdä totuutta.
Kuuleminen on toinen asia! Siihen uskokaa.
Siis juokaa juopuaksenne.”

Väliajalla kilahti kello, väki rymisti paikoilleen.
Viulut jo virittelivät,
heinäsiirkkojen takakoivet hiersivät toisiaan.
Kun tamburiini pakotti hiljaisuuteen.
Sali vaipui unohdukseen.

Ja niin hullu jatkoi:
”Ottakaa syöverit vastaan. Teljetkää turhat sanat.
Nauttikaa, sillä jäähyväiskonsertilla tuskin on monta kuulijaa.”

”Viimeiset liput mustasta pörssistä. Kiiruhtakaa!”

Ja totuus oli se, että parvella itki heinäsiirkkojen kuoro.
Ei ollut viuluja, ei kumahtanut tamburiini,
tähdet eivät kilistäneet.

Hullu julisti konsertin saatesanat:
”Jatkoaikaa tuskin tarvitaan,
sillä jokaisen on osattava kotiinsa itse.
Takkinne, s'il voutez plait, hyvä herra,
shaalinne, hyvä rouva, please smile!
Pidelkää hattujenne liereistä kiinni. Tänä yönä tuuli ei laannu.”

Hullu julisti:
”On oltava varuillaan – sillä meidän on aika, valtakunta ja voima.”

Hullu julisti vielä:
”Jokainen painakoon sormenjälkensä, jotta
ketään ei epäiltäisi.
Hulluus ei ole rikos.
Valamiehet voivat vain soimata toisiaan,
sillä suudelmat kuuluvat niille,
joiden puheen hyytelöstä karkaa järki ja
joiden mielet, ne liehuvat liput.”

Sinfonia saatiin päätökseen, kunnialla.
Sillä eihän kukaan nyt hullua uskoisi.

Daamit nousivat takseihin,
tuuli suipisti suutaan,
heinäsiirkat painuivat maahan seitsemäksi vuodeksi,
aurinko pyyhkäisi kuun mennessään.

Aamun valjaissa hirtahtivat jo hevoset,
ja kuohkeat harjat hulmahtivat kuin helmenvaaleat hiukset.

Laila Nielsen

Haaksirikkoinen enkeli

Enkelit ei enää lennä
heillä on vain siiventyngät
saasteet sen on aikaan saaneet.
Enkelit on maassa maanneet
iloissa on täällä olleet
orgioissa nautiskelleet.

Maistunut on manna mahla
yöt on ollut yhtä juhlaa.
Sulat on synty sulattanut
aivot on huume hajottanut.
Mistä suojelusta saamme
pirun vallassa on maamme !

Tässä ”vainooja-vanhanen”
loitsujansa lukemassa
kansaansa kurittamassa
työttömyyttä tukemassa.
Ajatukset Afrikasta
toi tuoMatti tullessansa.

Istui illat ideoiden
poppamiehen porstuassa
käärmelientä latkimassa.
Matilta on muisti mennyt
tieto kokonaan kadonnut.
Luottamus ei luonnu enää
täällä muutoshalut elää.

Otto AP
Tukiyhdistys Karvinen ry

Anne ja fibromyalgia

Tunsin yhteen aikaan itseäni muutamaa vuotta vanhemman Annen, joka asui kahden koiransa kanssa Vantaalla kaukana minun kotikonnuiltani. Tutustuin häneen sitä kautta, että minun ja hänen yhteinen tuttu Anna-Maija oli pyytänyt erästä Markoa auttamaan Annen uuden tietokoneen kaapelimodeemiyhteyden asentamisessa. Koska Marko ei ollut aikaisemmin asentanut kaapelimodeemiyhteyttä, hän pyysi minua mukaan ”henkiseksi tueksi”, sillä hän tiesi, että minäkin tiedän jotain tietokoneista. Tosin en minäkään ollut aikaisemmin asennellut semmoista, mutta asennus oli tietysti selvää kauraa kaltaisillemme eksper-teille. Perin sitten Markon paikan Annen mikrotukihenkilönä, sillä Marko oli perheellinen mies, jolla oli paljon rautoja tulossa ja sitä paitsi hän muutti melko pian toiselle puolelle Suomea, josta oli hieman hankala käydä Vantaalla asti mikrotukikeikoilla.

Anne sairasti fibromyalgiaa, joka on hermosto- ja kudossairaus ja jonka oireistossa on keskeistä krooninen kipu. Annen sairaus oli verrattain pahaa laatua. Hän oli erittäin perusteellisesti työkyvytön. Hän kävi ulkosalla lähimaastoa kauempana vain melko harvoin. Kotonaankin hän kulki rollaattorilla. Hänen luonaan kävi aina välillä apuhenkilö, jonka avulla Annen arki saatiin toimivaksi.

Ihmettelin Annen melko valoisaa elämänasennetta. Itse en olisi jaksanut olla vastaavassa tilanteessa kovin pirteä. Minua olisi v*****nut suuresti. Tai ainakin luulen niin. Anne oli kristitty. Kävin itse kerran yhden kaverini kanssa hänen luonaan eräänlaisessa raamattupiirissä, mutta niitä Anne ei sairaudestaan joutu- en sitten jaksanut pitää kovin montaa.

Melkein aina käydessäni Annen luona täytyi aina jotain tehdä tietokoneelle tai tietokoneen kanssa. Opetin Annelle myös kotisivujenteon jaloa taitoa. Hän saikin aikaiseksi aika mehevät kotisivut, joilla kertoi itsestään, fibromyalgiasta, koiristaan ja uskostaan. Hän mainitsi niillä minutkin.

Anne oli luonteeltaan veikiö. Lisäksi hänen koiransa olivat kolmikielisiä: ne ymmärsivät suomea, ruotsia ja englantia. Ruotsin opettaminen koirille johd- ti siitä, että nuorempa Anne oli asunut useamman vuoden Ruotsissa.

Annelle kävi sitten kuitenkin lo- pulta ikävästi. Hän kuoli viime joulun jälkeen, ilmeisesti sydä- men takia. Se oli aika raju juttu...

Tom Kärnä
Vantaan Hyvät Tuulet ry

Blondin Ahaa

Voi kuinka olen elämässäni käyttänyt usein aivan turhaa ai- kaa tuskitellen sitä mitä minusta tulee isona. Iso minusta tulee, ajattelin pienenä. Nyt painoin- deksi ja vyötärön ympärystä ovat isoja, ikääkin on kertynyt sen verran, että voisin olla jo ai- kuinen. Mutta aikuista ei minus- ta kaikilta osin tule koskaan, niin tyydytään sanomaan, että ikää on sen verran, että elämä on jo eletty yli puolen välin.

Mutta tuo ”Mikä minusta tulee isona” on ratkennut. Ensin ajau- duin työpaikasta toiseen, eläin sillä itseni ja lapseni yksinhuol- tajana. Myöhemmin tuli heikko hetki ja sanoin virallisesti ”Tah- don”. Mutta blondina oletin, että sillä tahtomisella en menettäisi yksilönoikeuksia. Mutta, mutta. .

. jos jotakin tahtoo ja sen toteut- taa, tulee siitä ainakin viiveellä seuraamuksia.

2002 tipuin työelämästä, sain hetken kuntoutustukea, sitten sain osa kuntoutustukea, sitten sain ansiosidonnaista päivä- rahaa, sitten sain Kelan työt- tömyyskorvauksia ja siihen se loppui. Siis ei mäntysuopa, vaan henkilökohtainen toimeentuloni ja pitkäaikainen työsuhde pu- rettiin pitkäaikaisen ja pysyvän työkyvyttömyyden takia. Tutki- muksia, psykiatrien lausuntoja, terapiatuen hakemista, kuntou- tushakemuksia ja... ja.... Ja eläkehakemuksia, valituksia muutoslautakuntaan, vakuutus- oikeuteen ja sama uudestaan ja uudestaan ja.... Lopputulokse- na aina, hylätty, hylätty ja hylät-

ty. Lopulta hain asumistukea ja toimeentulotukea, vastauksena sain ”aviopuolison tulot huomi- oon ottaen, ei Teillä ole oikeut- ta...” ja taas piste.

Eli blondina olen noudattanut ohjeita, hakenut ja valittanut ja tyhjän olisi saanut ilmankin. Mitä tästä opimme, jos oppisimme jo- takin. Ei kannata käyttää aikaa pohtimiseen mikä minusta tulee isona, ei kannata hampaat irves- sä kartuttaa eläkettä, ei kannata ainakaan muuttaa eri sukupuol- ta olevan kanssa samaan asun- toon... tai tarkista ainakin, että asuinkumppanillasi on Suuret tulot. Yhteiskunta kun kuitenkin päättää siitä mitä sinusta tulee isona ja vie sinulta yksilönoikeu- det.

Minusta tuli rakkausavioliiton ja sairastumisen myötä maksulli- nen nainen. Palveluntuottajaa ei lakimme tuomitse. Mutta toimin- taan alistajan ja toiminnan mah- dollistajan laki tuomitsee. Eli kuntamme mahdollistaa asun- nolla puitteet ja yhteiskuntam- me alistaa minut ja puolisoni tä- hän tilanteeseen. Mikähän olisi näille kohtuullinen tuomio, jos oikeutta jaettaisiin.

Maj-Lis Voutilainen
Espoon mielenterveysyhdistys
EMY ry

Kiitämme toimintamme tukemisesta

EKOLOGINEN
Ole Hyvä
pesuaineperhe



ME HUISKIMME, SUIHKIMME JA KIILLOTAMME!
Uudistunut ekologinen, vegaaninen ja kotimainen Ole Hyvä -kodinpesuaineperhe pitää kotisi putipuhtaana ympäristöystävällisesti. Meillä on nyt uudet tuoksut ja uusi ulkoasu. Me vierimme ja pompimme ekokauppoihin joulusiivouksen aikoihin!
www.olehyvaluonnontuote.fi



OLKU KÄRKIMÄNTTÄMÄL OY
RTT 1001 10/2018 kpl. - joul. 2018

Mallit myydyt myös valkois- ja mustavärisinä
kaikki mallit ja eriväriset mallit
kattavat ja nopeasti. **Almex Oy**
Terveystieteiden osasto, 040-808 71 11
Käyttökäyttöpalvelut, verkkopalvelut

Picaset Oy

**Digitaalista
painopalvelua**

www.picaset.fi

Tietokonehuolto ja -myynti!

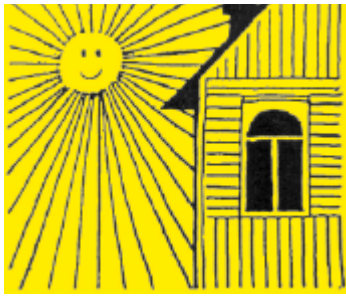
- Fujitsu Siemens -takuuhuolto
- Fujitsu Siemens -myynti(kaikki mallit)
- Huollot ja korjaukset(kaikki merkit)
- Tietoturvatarkistukset
- Tiedostojen siirrot ja pelastukset
- Palvelin- ja järjestelmäasennukset

FUJITSU COMPUTERS
SIEMENS

F-SECURE
CERTIFIED PARTNER



DATA GROUP
IP-Palvelut Oy, tietotekniikan palveluyritys
Merituulentie 2, 02100, Espoo-Tapiola
p. 0600-550 450, ark 9-17, la 10-15
WWW.DATAGROUP.FI



**Espoon mielenterveysyhdistys
EMY ry
Esbo mentalhälsoförening
EMF rf**

Jäsentalo Lilla Karyll

Pappilantie 7, 02770 Espoo
p. 09-859 2057

Avoinna: ma-pe klo 9-16.30, joka su klo 12-16

Jäsentila Meriemy

Merenkäynti 3, 02320 Espoo
p. 09-863 2031

Avoinna: ma-pe klo 9-16.30, joka la ja joka toinen su klo 12-16

Tapiolan Emy-piste

EJY:n Yhteisötupa, Kauppamiehentie 6, 2 krs, 02100 Espoo

Terassikahvio

Jorvin sairaala (psyk.yks.)
Turuntie 150, 02740 Espoo
Avoinna: ma-pe klo 9.30-14.30

Kahvikulma

Aurora-koti, Träskändan puisto
Kuninkaantie 43, 02940 Espoo
Avoinna: ti-pe klo 9-12 ja 12.15-16 sekä la-su klo 12-16

Muu EMY-toiminta:

Audentes-työllistämishanke, toimitilat Tapiolassa.
Perjantait Raitin Pysäkillä Leppävaarassa.
Ma-Pe aamupuuro Matinkylän korttelitilassa.

Lisätietoja yllä olevista puhelinnumeroista,
sähköposti: espoonmielenterveys@emy.fi
kotisivut: www.emy.fi



Tukiyhdistys Majakka ry

Teuvo Pakkalantie 1 A
00400 Helsinki
p. 09-145 028
fax. 09-145 028
Anne Niemi p. 050-469 8222
sähköposti: majakka.ry@kolumbus.fi
Nuoret aikuiset p. 041-547 8363
sähköposti: tuuliviiri@kolumbus.fi
kotisivut: www.kolumbus.fi/majakka.ry
Avoinna: arkisin 10-17
la 12-15, su 12-17

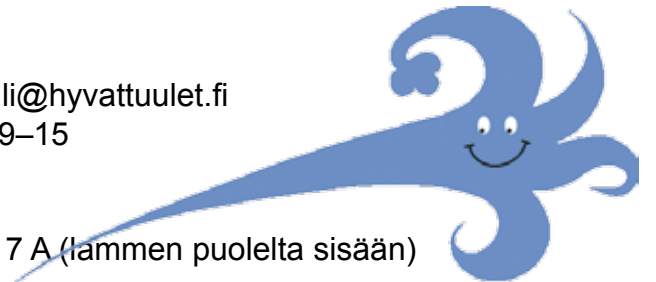
**Vantaan Mielenterveysyhdistys
Hyvät Tuulet ry**

Lauhatuuli

Hiekkaharjuntie 13 A
01300 Vantaa
p. 09-873 4386
sähköposti: lauhatuuli@hyvattuulet.fi
Avoinna: ma-pe klo 9-15

Myöhätuuli

Lammaslammentie 17 A (lammen puolelta sisään)
01710 Vantaa
p. 09-853 2328
sähköposti: myohatuuli@hyvattuulet.fi
Avoinna: ma-pe klo 9-15
kotisivut: www.hyvattuulet.fi



Tukiyhdistys Karvinen ry

Soidintie 3 F
PL 4
00701 Helsinki
p. 09-350 8620 toimisto
p. 09-350 86215 keittiö
sähköposti: tukiyhdistys@kolumbus.fi
kotisivut: www.tukiyhdistyskarvinen.fi
Avoinna: ma, ke, pe 9-15
ti, to 9-18
la 10-15

Kiitämme Raha-automaattiyhdistystä ja kuntia toimintamme tukemisesta.

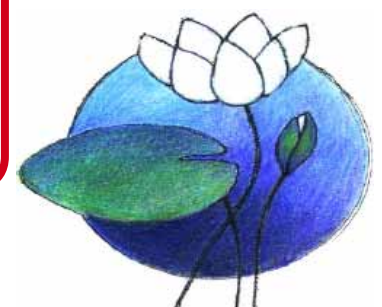


Toiminta-ajatuksemme

Vertaistuki
Tasavertaisuus
Vapaaehtoisuus
Yksilön kunnioittaminen
Ihmisten kohtaaminen
Edunvalvonta
Jäsenten aktivointi
Yhteisöllisyys

Toimintamuotomme

Harrastusryhmät
Oma-apuryhmät
Retket ja matkat
Työtoiminta
Koulutus
Tiedotus
Kahviotoiminta
Talkootoiminta



www.avomielin.fi