

# AVOMIELIN

[www.avomielin.fi](http://www.avomielin.fi)

Ajaton lehti avoimesti ajatteville

2014 — 2015





# Runot

## Pelon voittaminen

Mua pelottaa,  
kun rintaan pistää.  
Mut kivun poltan liekein.

Mikä se on kun pelottaa,  
mikä se on kun koskee,  
mistä syy löytyis.

Ehkä vaadin itseltäni liikaa –  
vai antaisinko anteeksi,  
enkö olekaan täydellinen  
hyväksynkö sen.

Kun puukko rintaan pistää  
mut puukon sulatan  
mielessäin.  
Ei enää pelota.

Ja uskallan rukoilla.



## Rohkaisu

Nosta jalkasi ylös  
tule käymään  
talkoisiin.

Ei maksa mitään,  
hyvää seuraa vain  
ja täysi maha kun  
kotiin meet.

Mee kouluun,  
siellä ihmisiä näät,  
opit uutta,  
ja et pelkää enää.

Hyvä mieli palkaksi,  
ja ehkä kaverikin.  
Ylpeä saat  
olla itsestäsi.

*Runot ja kuva: Tero Jääskeläinen  
Kirkkonummen Seudun  
Mielenterveysyhdistys Kisu ry*

# AVOMIELIN

[www.avomielin.fi](http://www.avomielin.fi)

- lehti on Avomielin -yhdistysten eli  
neljän pääkaupunkiseudun mielen-  
terveysyhdistyksen talkoovoimin  
tekemä lehti. Tämän lehden tee-  
mana on **yhdessä enemmän**.

Palaute lehdestä:  
[riikka.koola@emy.fi](mailto:riikka.koola@emy.fi)

### Toimituskunta:

Sami Juntunen  
Tero Jääskeläinen  
Ritva Kemppainen  
Sirja Koivunen  
Riikka Koola  
Tom Kärnä  
Marja-Leena Satonen  
Sami Termonen  
Jori Vauhkonen

### Julkaisijat:

Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry  
Tukiyhdistys Karvinen ry  
Tukiyhdistys Majakka ry  
Vantaan Mielenterveysyhdistys Hyvät Tuulet ry

Taitto: Sirpa Strömberg  
Kansikuva: Toimituskunta  
Paino: Suomen Lehtiyhtymä  
Ilmoitushinnat: 0,90 € / pmm + ALV 24 %  
ISSN 2243-2302

**Kiitämme lehden tekoon osallistuneita vapaaehtoisia.**





Tässä lehdessä:

|                                                             |     |
|-------------------------------------------------------------|-----|
| Runot.....                                                  | 2   |
| Pääkirjoitus.....                                           | 3   |
| Voimaa vapaaehtoistyöstä.....                               | 4   |
| Vastuuhenkilönä yhdistyksessä..                             | 5   |
| Yhdistyksestä uusi elämä.....                               | 5   |
| Myöhätuuli - toivon keidas.....                             | 6   |
| Mustafan mutkainen tie pako-<br>laisleiriltä Karviseen..... | 7   |
| Yhdessä teemme enemmän.....                                 | 8-9 |
| Suora demokratia - mitä se on?...                           | 10  |
| Yhdessä ryhmässä.....                                       | 11  |
| Asunnottomien yötä vietettiin<br>ympäri Suomea 17.10.....   | 12  |
| Espoon Kipinä.....                                          | 13  |
| Asunnottomuudesta<br>työelämään.....                        | 13  |
| Heureka tulee hulluksi -näyttely.                           | 14  |
| Kirja-arvio.....                                            | 14  |



Pääkirjoitus



Yhteistyöllä ja toiminnan  
kehittämisellä kohti tulevaisuutta

Wanhan Sataman vuosittainen suur tapahtuma, Mielenterveysmessut, kokoaa yhteen eri kansalais- ja ammattiryhmät. Se takaa mielestäni mielenkiintoisen ja laajan keskustelun mielenterveyteen liittyvistä asioista ja vahvistaa samalla myös mielenterveystyön kannalta tärkeää yhteishenkeä. Tapahtuman järjestäminen jo vuodesta 1997 saakka ja osallistujien runsas määrä vuodesta toiseen osoittavat, että tieto, taito ja yhteisesti jaetut näkemykset ovat arvokkaassa asemassa yhteistyön kehittämisessä sekä mielenterveys- ja päihdetyötä tekevien ihmisten ja järjestöjen arjessa. Mielenterveysmessut on sydämellinen tapa tavata toisiamme ja viedä yhdessä eteenpäin yhteiskunnalle tärkeää osa-aluetta.

Mielenterveystyön kehittäminen parhaalla mahdollisella tavalla alati muuttuvassa yhteiskunnassa on haastavaa. Haastavuutta luovat ennen muuta nopeiden ja tehokkaiden toimintatapojen löytäminen. **Toimintatapojen tarkastelussa tulisi kiinnittää erityistä huomiota vanhentuneiden raja-aitojen poistamiseen eri viranomais-ten ja järjestöjen väliltä. Näin takaisimme sen, että voisimme jakaa soveltuvien osin kokemuksiamme ja tietojamme sekä kehittää keskinäistä vuoropuhelua.** Tällainen toiminta mahdollistaisi myös sen, että tärkeä asiantuntijuus eri kansalais- ja ammattiryhmien sisältä hyödynnettäisiin mahdollisimman hyvin.

**Mielenterveys- ja päihdeongelmat ovat hyvin usein moniulotteisia kokonaisuuksia ja niihin liittyvien ongelmien ratkaiseminen vaatii usean eri auttavan tahon toimenpiteitä.** Vahva yhteinen tukiverkko mielenterveys- ja päihdeongelmissa on löydettävä tällaisissa kokonaisuuksissa. Lainsäätäjän näkökulmasta hyvin toimiva lainsäädäntö on yksi suuri osa tätä tukiverkkoa. **Laadukkaalla ja tarpeisiin vastavalla lainsäädännöllä voidaan antaa perusturva mielenterveyden- tai päihdeongelmien kanssa kamppaileville henkilöille, mutta se voi myös taata parhaimmassa tapauksessa pitkäaikaisen yhteistyön jatkuvuuden eri auttavien tahojen välillä. Peräänkuulutan erityisesti sitä, että lainsäädännön tulisi antaa konkreettisia vasteita yhteiskuntaan.** Tämä tarkoittaa sitä, että säädettävät lait myös toimivat aidosti näiden asioiden arjessa. Tämän asian saralla on vielä paljon työtä ja kehitettävää, mutta tyydyttävämpään tulokseen päästään yhteistyöllä myös näissä asioissa.

Kaikki mielenterveys- ja päihdeongelmien alueella työtä tekevät tahot tekevät yhteiskunnallisesti arvokasta työtä. Mutta mikä tärkeintä, se on arvokasta sellaisten ihmisten keskuudessa, jotka apua tarvitsevat. Yhteistyön voimin tulisi pyrkiä siihen, että apua on saatavilla ja se olisi riittävän lähellä jokaisen arkea. Tässä haasteellisessa tehtävässä meidän jokaisen työpanosta tarvitaan. Kokemus on osoittanut, että **yhdessä voimme saavuttaa enemmän.**

Toivotan kaikille Mielenterveysmessujen osallistujille antoisaa ja yhteistyörikasta messutapahtumaa!

*Kari Tolvanen  
Kansanedustaja  
Mielenterveyden keskusliiton puheenjohtaja*

# Voimaa vapaaehtoistyöstä

Helsinkiläinen mielenterveys-toimija Lilinkotisäätiö on aloit-tanut vapaaehtoistoiminnan. Palvelutaloissa ja niiden ulko-puolella vapaaehtoiset voi-vat viettää aikaa palvelutalon asukkaiden kanssa. Toimintaa suunnitellaan yhdessä vapaa-ehtoisten, asukkaiden ja ohjaa-jien kesken. Toiminta voi olla teatterissa käymistä, jääkiekko-ottelu, arkista toimintaa kuten kaupassa käynti, juttuseurana toimiminen, kaupungilla käynti tai vaikkapa lenkkeily.

Vapaaehtoisen tehtävä muok-kautuu myös sen mukaan, mit-kä ovat vapaaehtoisen taidot ja mielenkiinnon kohteet. Jos asukkaalla ja vapaaehtoisella mielenkiinnon kohteet ovat sa-mat, niin silloin voidaan keskus-tella, miten aloitetaan ja miten

toiminnasta voi tulla osa arkea. Myös kahvilla käynti ja muu ar-kinen ajanvietto yhdessä tuo hyvää mieltä. Arki on tärkeää.

Olennainen ero vapaaehtoisel-la ja ammattilaisella on, että vapaaehtoinen päättää itse, milloin tarjoutuu toimintaan ja mikä on mielekästä itselle. Jo se, että vapaaehtoinen on mu-kana toiminnassa, on tärkeää. Tukea vapaaehtoistyöhön saa ammattilaisilta matalalla kyn-nyksellä kysymällä. Yhdessä tekeminen on erityisen palkit-sevaa mukavassa ilmapiirissä. Vapaaehtoisuus antaa paljon hyvää oloa.

Näiden vapaaehtoistöiden lisäk-si vapaaehtoiset voivat neuloa lämpimiä lapasia tai muita villai-sia vaatteita asukkaille joko pal-

velutalossa yhdessä asukkaiden kanssa tai itse vaikkapa kotona. Tavoitteena on jakaa jokaiselle Lilinkotisäätiön 300 asukkaalle lämmin mielenpiristys jouluna 2014.

*Sami Juntunen,  
Tukiyhdistys Majakka ry,  
Suomen Moniääniset ry*

**Kiinnostuitko  
vapaaehtoistyöstä?**  
Tutustu netissä eri kaupunki-en mahdollisuuksiin:

[www.suurellasydamella.fi](http://www.suurellasydamella.fi)

[www.espoonvapaaehtoisver-kosto.fi](http://www.espoonvapaaehtoisver-kosto.fi)

**Mikä Lilinkotisäätiö?**

Lilinkotisäätiö on vuonna 2004 perustettu säätiö, jonka tarkoi-tuksena on parantaa psyykkises-ti pitkäaikaissairaiden helsinki-läisten asemaa yhteiskunnassa. Tarkoituksensa toteuttamiseksi säätiö tuottaa palveluasumis-ta ja toimintakykyä ylläpitävää kuntoutusta helsinkiläisille mie-lenterveyskuntoutujille.

Lilinkotisäätiöllä on kuusi te-hostettua palveluasumista tar-joavaa palvelutaloa eri puolilla Helsinkiä. Asukkaita on n. 310 ja työntekijöitä n. 165. Säätiön hallinto ja päivätoimintakeskus ovat Malmilla.

Lisätietoja: [www.lilinkoti.fi](http://www.lilinkoti.fi)

## Runo

### Syke

Jätän itseni ihmisvirtaan,  
myös pysähtyminen on liike, sitä kukaan ei odota,  
ja rytmihäiriöt, lyönti välistä, kaksi sekuntiin,  
kovenevien askeleiden tahti ympärillä,  
lyönti välistä, lyönti välistä,  
jos vain jätän itseni tähän, kolme sekuntiin.

Virratkaa lävitseni, virratkaa, antakaa minun  
tuntea elämä kipuna rintalastan alla, virratkaa ohitseni,  
tuntea elämä aina ulkopuolisena,  
ei koskaan kenenkään vierellä.

Myös pysähtyminen on liike, sitä kukaan ei odota,  
että lyönti välistä, kaksi sekuntiin,  
uutta ei tule, jää vain väli.

Katja

## KRIISIKISSA SEIKKAILEE



KOSKA KISSAT EI PIDÄ  
VEDESTÄ, KYLPEE  
KRIISIKISSA TEEKUPISSA.

VIHREÄ TEE  
TUNNETUSTI RAUHOITTA.

Katja Leinonen





# Vastuuhenkilönä yhdistyksessä



Länsimaista demokratiaa on yhdistymisen vapaus, joka taataan myös Suomen perustuslaissa. Yhdistymisenvapautteen kuuluu oikeus perustaa yhdistys, kuulua ja olla kuulumatta yhdistykseen. Yhdistyksestä tulee olla mahdollisuus erota milloin tahansa. Mielenterveysyhdistykset tekevät vapaaehtoista mielenterveystyötä. Lisäksi esim. yhdistystoiminnan rahoittaj - Raha-automaattiyhdistys (RAY) vaatii, että yhdistykset eivät saa korvata kuntien lakisääteisiä palveluita.

Mielenterveysyhdistykset rahoittavat toimintaansa pääasiassa avustuksilla. Avustuksia myöntävät kunnat, kaupungit, seurakunnat, RAY ja muutamat muut tahot. Yhdistykset järjestävät usein myyjäisiä ja tapahtumia. Lisäksi yhdistykset

osallistuvat keräyksiin, kuten esimerkiksi Pieni Ele -vaalikeräykseen.

Yhdistyksen vastuuhenkilön toimi on mielenkiintoinen ja antoisa tehtävä. Vastuuhenkilönä toimiminen on vapaaehtoista. Toimeen ei oikeastaan tarvita kuin positiivinen asenne ja että jaksaa osallistua toimintaan. Itse osallistun 4-5 tuntia/päivä. Joka päivä ei tarvitse jaksaa tulla. Tehtävät vastuuhenkilöillä vaihtelevat. Esimerkiksi voit ohjata jotakin liikunta- tai taide-ryhmää tai päästä yhdistyksen hallitukseen. Kirkkonummen Seudun Mielenterveysyhdistys Kisu Ry:ssä on jokaiselle arkipäivälle vapaaehtoinen vastuuvetäjä. Vastuuvetäjä pitää kohtaamispaikka Katinkonttia auki. Yksi vastuutoimi on osallistua Mielenterveyden Keskusliiton tapahtumiin, kokouksiin ja työskentelyyn. Voit myös osallistua Avomieliin -toimintaan, josta tämä lehti on esimerkki.

Yhdistyksillä on usein työntekijöitä, jotka ovat toiminnanjohtajan alaisia. Toiminnanjohtaja on yhdistyksen hallituksen alainen. Työntekijät hoitavat usein

yhdistyksissä käytännön työn ja keventävät yhdistyksen hallituksen taakkaa.

Hallitustyöskentelyssä on tärkeää pitää kiinni yhdessä sovitusta asioista ja pitää huolta omasta hyvinvoinnista sekä osallistua yhdistyksen toimintaan. Kisussa on kerran kuussa kuukausikokous. Jokaisessa yhdistyksessä pitää olla kevät- ja syyskokous. Syyskokouksessa valitaan muun muassa seuraavan vuoden hallitus. Kokouksiin tehdään esityslista, joka toimitetaan hallituksen jäsenille etukäteen. Kokouksien kulusta tehdään pöytäkirja, johon kirjataan päätökset. Pöytäkirja luetaan ja hyväksytään seuraavassa kokouksessa. Kokouksissa seurataan yhdistyksen taloudellista tilannetta, jäsenten määrää, hankintoja, yhdistyksen ohjelmaa, yhteistyön kuulumisia ja koulutusasioita. Kokouksiin, jos mahdollista kannattaa tulla tutustumaan ja kuuntelemaan.

Yhdistyksillä on erilaisia yhteistyökumppaneita, esimerkiksi Omaistojen neuvottelukunta, Selvästi terveempi elämä -hanke, vammaisneuvosto,

Avomieli-yhteistyöyhdistykset, muut mielenterveysyhdistykset, seurakunnat ja kunnat.

Tiedottaminen on tärkeä osa mielenterveysyhdistyksen toimintaa. Tarkoituksena on tuoda esille yhdistykselle tärkeitä asioita. Kisun tiedote, Rukkanen, tehdään 5-6 kertaa vuodessa. Rukkasesta löytyvät tärkeät ryhmät, retket ja tapahtumat. Rukkasesta näkee muun muassa milloin Kohtaamispaikka Katinkontti on auki ja kuka on vastuuhenkilö. Vastuuhenkilölle maksetaan usein pieni palkio ja toimintaan liittyvät kulut, esim. matka- ja ruokakulut voidaan korvata.

*Tero Jääskeläinen*



Kirkkonummen Seudun Mielenterveysyhdistys Kisu ry

## Yhdistyksestä uusi elämä



Vuonna 2006 syksyllä jouduin jäämään pois työelämästä. Ei mennyt kuin kaksi vuotta ja olin yrityksen ulko-ovella irtisanomislappu kourassa ihmettelemässä mitäköhän seuraavaksi.

Aluksi meni muutama vuosi etten käynyt oikein missään. Lisäksi tuntui, ettei mikään mitä yritin kantanut lopulta hedelmää, vaan eri syistä jouduin aktiviteetteja lopettelemaan. Yhteydenpito ulkomaailmaan harveni sekä minusta johtuvista että ulkopuolisista syistä.

Taisi olla 2010 vuoden loppu kun menin ääniä kuulevien ryhmään uudestaan. Olin käynyt siinä joskus aikaisemmin, mutta olin siitäkin jättäytynyt pois. Ryhmän ohjaaja sattui olemaan yhdistyksen hallituksessa ja alkoi värvätä minua ottamaan

vuorostani vastuuta hänen itsensä lopettaessa.

Tästä alkoi uusi elämä, josta seurasi monia asioita. Sain käyttää omia vahvuusalueitani ja muualla opittuja taitoja. Lisäksi tustuin ihmisiin, jotka olivat tai ainakin olivat joskus aiemmin olleet, vastaavassa tilanteessa kuin minä tuolloin olin.

Koin yhdistystoiminnan mielekkääksi tavaksi saada yhdessä aikaan enemmän kuin mihin olisin yksin pystynyt. Joskus siinäkin tosin tuli tunne etten jaksaa riittävästi vaikkei sinänsä kukaan

mitään vaatinutkaan. Sovitut hommat tuli tietysti hoitaa, ja rahastonhoitajan tehtävään liityy myös juoksevia asioita, jotka on hoidettava ajallaan.

Olen vuoden alkupuolella jättäytynyt pois toiminnasta ja antanut taas uuden henkilön hoitaa yhdistyksen asioita omalta osaltaan. Kokemuksesta viisas-tuneena suosittelen kyllä ha-keutumaan erilaisiin tehtäviin mikäli asia ja yhdessä tekeminen vain mitenkään kiinnostaa.

*Sami Termonen  
Suomen Moniääniset ry*



# Myöhätkuuli - toivon keidas

Myöhätkuuli on Vantaan mielenterveysyhdistys Hyvät Tuulet ry:n Länsi-Vantaalla Pähkinärinteessä sijaitseva toimipiste. Kyseessä on vertaistukeen perustuva mielenterveyskuntoutujien kohtaamis- ja kahvilapaikka. Myöhätkuulesta kävijät tapaavat käyttää dimnutiivista nimitystä Myöhis tai kiertoilmausta "kerho".

Seuraavassa kolmen haastattelemani myöhätkuulenkävijän kertomus siitä, miksi he käyvät Myöhiksessä.

## Auli 58 v.:

*Olen kärsinyt masennuksesta ja paniikkihäiriöstä.*

*Olen käynyt Myöhätkuulella seitsemän vuoden ajan useamman kerran viikossa.*

*Myöhätkuulella on kivoja ihmisiä, ei tarvitse yksin "mököttää" kotona, ja hyviä kerhoja. On yhteiset kävelylenkit, ettei yksin tarvitse mennä. Kiva kun on juhlapäiviä, joita juhlitaan erikseen kuten joulu ja vappu ym.*

*Työntekijät Myöhätkuulella ovat minusta asiansa osaavia ja empaattisia sekä iloisia, mikä on hyväksi masentuneelle mielelle.*

## Juha 55 v.:

*Minulla on kaksisuuntainen mielialahäiriö ja olen kärsinyt myös masennuksesta, ahdistuksesta ja pelkotiloista.*

*Koen paikan ja ihmiset turvalliseksi ja Myöhiksessä käynti myös rytmittää päivää. Täytyy myös mainita siellä lounasaikaan saatava edullinen ruoka. Myös kahvia saa.*

*Sunnuntaipäivinä mieleni on usein alakuloinen. Maanantai-aamuna mieli kuitenkin aina piristyy. Myöhätkuulella ilmapiiri on piristävä ja kannustava ja*

*työntekijät loistavia ja lämmenhenkisiä.*

## Jonna:

*Olin saanut lapsuudessa erään neurologisen vaurion, minkä vuoksi olen työkyvyttömyyseläkkeellä. Olin käynyt aikaisemmin yhdessä paikassa Espoon keskuksesta, mutta sitten sinne alettiin päästää koiria käymään, ja koska minulla on allergia, en voinut enää olla siellä. Äiti oli netistä katsellut uusia paikkoja, ja löysin sitten Myöhätkuulen.*

*Myöhätkuulella on toimintaa ja ihmisiä eikä tarvitse vain kotona löllöttää. Lisäksi on retket, joihin voi osallistua. Työntekijät ovat tosi mukavia ja heille on helppo jutella asioista. Olen käynyt Myöhiksessä nyt noin puolentoista vuoden ajan.*



Itse jatkaisin aiheesta vielä sanomalla näin: Myöhätkuuli on kodikas olohuoneen jatke. Se sijaitsee oikeasti loistavalla paikalla Lammaslammen rannalla. Luontoa on lähellä. Sijainnin ainoa huono puoli on se, että se on jonkin verran syrjässä Länsi-Vantaan keskuksesta Myyrmäestä.

Osa kävijöistä tapaa käydä Lammaslammen ympäri kävelylenkillä puolen päivän jälkeen,

jolloin lounasaika on juuri päätynyt.

Myöhätkuulella on erilaisia kerhoja ja aktiviteetteja kuten levyraati, Elämä heittelee -keskusteluryhmä, bingoa, karaokea ja italian kielen ryhmä. Lisäksi on kaiken maailman yhteisiä retkiä. Voi myös tietenkin vaikka vain lukea lehtiä eikä tarvitse välttämättä osallistua yhtään mihinkään.

Tietenkin ihmisten näkeminen ja tapaaminen on erinomaista plussaa.

Itse toimin Myöhätkuulen ylläpitäjänä joka toisena lauantaina klo 11.30-15.00. Lisäksi aina välillä muutenkin. Hoitelen tarvittaessa myös tietokoneongelmia ja opetan tietokoneen käytössä niin työntekijöitä kuin jäseniä. Olen myös ollut pariin otteen

ta se, että voin tehdä aina välillä vapaaehtoistyötä.

Hyvillä Tuulilla on myös itä-Vantaalla toinen yhdenvertainen toimipiste nimeltä Lauhatuuli. Tapaan käydä siellä harvemmin, koska asun sen verran kaukana sieltä.

Tom Kärnä,  
Vantaan Hyvät tuulet ry

**Lisätietoja: [www.hyvattuulet.fi](http://www.hyvattuulet.fi)**

*Tässä kirjoituksessa mainittujen kohtaamispaikkojen lisäksi myös muilla tätä lehteä julkaisevilla yhdistyksillä on **kohtaamispaikkoja**, joiden toimintaperiaatteet ovat suurelta osin samankaltaisia.*

**Tervetuloa tutustumaan! Aukioloajat ja yhteystiedot löydät tämän lehden takakannesta tai yhdistysten nettisivuilta:**

[www.emy.fi](http://www.emy.fi)  
[www.tukiyhdistyskarvinen.fi](http://www.tukiyhdistyskarvinen.fi)  
[www.tukiyhdistysmajakka.fi](http://www.tukiyhdistysmajakka.fi)  
[www.kirkkonummenkisu.fi](http://www.kirkkonummenkisu.fi)

Juha, Jonna ja Auli, kolme aktiivista myöhätkuulenkävijää



# Mustafan mutkainen tie pakolaisleiriltä Karviseen

Ahkera ja auttavainen, osaava ja kohtelias, kehuivat karvislaiset yhdistyksen harjoittelijaa. Pakolaisena parikymmentä vuotta sitten Suomeen saapunut Mustafa Al-Abedi (34) on sopeutunut pohjoisen oloihin hyvin, vaikka alku oli suorastaan katastrofaalinen.

Kun 15-vuotias Mustafa muutti Lähi-idän helteistä Kuopion lähes 40 asteen pakkasiin, koko perhe luuli paleltuvansa. He anoivat pääsyä takaisin kotimaahansa Irakiin, vaikka siellä oli menossa kapina ja ihmiset hengenvaarassa. Paluu evättiin - pääsy pakolaiseksi Suomeen on vaikeaa, mutta pakolaisuuden purkaminen mahdotonta. Ei auttanut muu kuin sopeutua.

Mustafa on neljän lapsen isä. Ammatteja on useita, nyt hän opiskelee lähihoitajaksi. Mustat silmät liikkuvat eloisesti, kun hän puhuu. Suoranaisia salamoita ne iskevät, kun keskustelu kääntyy musliminaisen asemaan tai shiialaisten ja sunnien eripuraisuuteen, jota on jatkunut nyt 1450 vuotta ja se tulee jatkumaan edelleen. Ainakin, jos shiialaista Mustafaa on uskominen.

Mustafa vietti keskenkasvuise- na poikasena 3,5 vuotta elämästään pakolaisleirillä Saudi-Arabiassa. Olot siellä olivat aika-ajoin hyvin ankeat. 20.000 pakolaisen leiri oli suljettu ja sieltä pääsi käymään lähikaupungissa asioilla vain erityisluvalla. Päivät olivat yksitoikkaisia, koska töitä ei tehty. Unescon ylläpitämässä leirissä ruoka kuitenkin tehtiin itse. Mieliala oli odottava, tiedettiin, että muutos oli luvassa ennemmin tai myöhemmin. Vuosia kului, kunnes osa leiriläisistä muutti Iraniin ja suurin osa pakolaisiksi eri puolille maailmaa. Osa jäi leireille, jotka lopullisesti purettiin vasta muutama vuosi sitten.

Mustafan suku on halunnut elää Suomessa maan lakien mukaan ja hyvin tavallista ja turvallista elämää. Miehen lapset käyvät suomalaista koulua eivätkä voi edes ajatella muuttamista vanhempiensa kotimaahan. Suvun jäsenet tekevät töitä, jos sitä vain on ollut tarjolla. Myös syrjintää on koettu, mutta tilanne on helpottunut vuosien kuluessa.

- Kaikkea tuntematonta kohtaan tunnetaan puolin ja toisin paljon epäluuloa. Maahanmuuttajien kulttuuri on usein hyvin outoa ja erilaista. Suomessa kaikki on niin toisin ja sitä on vaikea ymmärtää. Maahanmuuttajille olisi opetettava perusteellisesti maan tapoja. Lakia ei haluta rikkoa, mutta rikkomuksia usein tapahtuu yksinkertaisesti siksi, että ei tiedetä, miten olisi pitänyt toimia.



- Suomi on Irakiin verrattuna varsinainen paratiisi. Meillä ei ollut kotimaassa mitään elämisen mahdollisuuksia, kaikki oli suoranaisesti yhtä helvettiä. Tappaminen oli yleistä ja kuolema koko ajan läsnä. Sen pelko kuitenkin loppui, koska sen

kanssa on elettävä jo mielenterveyden vuoksi mahdollisimman normaalia elämää. Kaikkihan me joskus kuolemme.

Mustafa on käynyt muutaman kerran lähtönsä jälkeen kotimaassaan. Kotikaupunki on melkein murskana, mutta silti oman maan tuoksujen hengittäminen on ollut mahtava, sa-noinkuvaamaton tunne. Miehen mielessä elää koko ajan haave palata vielä Irakiin työskentelemään ja toimimaan maanmiehen kanssa.

Kovia kokenut harjoittelija viihtyy Karvisessa erittäin hyvin. Mielenterveyskuntoutujien parissa työskentely on ollut antoisaa. Mustafa on ymmärtänyt, että kun mieli järkkyy, ihmiset tarvitsevat välittämistä ja toisen ihmisen läheisyyttä. Elämässä ei ole hänen mielestään mitään, jos ei välitä toisista ihmisistä. Maahanmuuttajilla on paikallisille paljon annettavaa, yhdessä saadaan enemmän aikaan, kunhan yhteinen sävel löytyy. Ja se löytyy aina, kun siihen löytyy tahtoa.

Teksti ja valokuva  
Ritva Kemppainen,  
Tukiyhdistys Karvinen



**Vuonna 2013** Suomeen saapuneista **kiintiöpakolaisia oli 746** henkilöä (kuntapaikan saanutta) ja turvapaikanhakijoita 3238. Pakolaiskiintiö v. 2013 oli 750 henkilöä ja v. 2014 Syyrian sodan vuoksi 1050 henkilöä. V. 2013 myönneisiä päätöksiä oli yhteensä 1827 (turvapaikka 556, muun suojelun perusteella 791, oleskelulupa muusta syystä 480).

**Yhteensä v.1973-2012 on Suomeen muuttanut pakolaisena 42524 henkilöä**, joten vieraskielisestä väestöstä pakolaistaustaisia on vain murto-osa. Osa näistä on saattanut muuttaa pois Suomesta. UNHCR:n mukaan Suomessa eli 11 252 sellaista pakolaista tai kansainvälisen suojelun tarpeen perusteella oleskeluluvan saanutta, jolla ei ollut Suomen kansalaisuutta. Muita kuin suomea, ruotsia tai saamea äidinkielenään puhuvia oli vuoden 2013 lopussa Suomessa 289 068 eli 5,3 prosenttia koko väestöstä. Suurin vieraskielisten ryhmä oli venäjää äidinkielenään puhuvat, joita oli 66 379 henkilöä. Seuraavaksi suurimmat vieraskieliset ryhmät olivat vironkieliset (42 936), somalinkieliset (15 789), englanninkieliset (15 570) ja arabiankieliset (13 170).

Lähde: [www.pakolaisapu.fi](http://www.pakolaisapu.fi)

**Linnuntietä etäisyys Suomen ja Saudi-Arabian välillä on 4 481 kilometriä**

*Kartan kuvankäsittely: Tom Kärnä*  
Muokattu alkuperäiskuvasta, jonka tiedot: "Eurasia (orthographic projection)" by Keepscases - Own work. Licensed under Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0 via Wikimedia Commons - [http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Eurasia\\_\(orthographic\\_projection\).svg#mediaviewer/File:Eurasia\\_\(orthographic\\_projection\).svg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Eurasia_(orthographic_projection).svg#mediaviewer/File:Eurasia_(orthographic_projection).svg)



## Yhdessä teemme enemmän

### Elämää Emyssä

Vuonna 1985 perustettu **Espoon mielenterveysyhdistys Emy ry** toimii usean kohtaamispaikan voimin. Perinteisin näistä on Espoon keskuksessa sijaitseva vanha puuhuvila **Lilla Karyll**, joka on ollut yhdistyksen hallussa vuodesta 1993. Kivenlahden kohtaamispaikan nimi on **Meriemy** ja se sijaitsee kerrostalon alakerrassa, nimensä mukaisesti lähellä merta. Yhdistys on myös mukana kumppanuuskohtaamispaikka **Asukastalo Kylämajan** toiminnassa Matinkylässä yhdessä Kalliolan settlementin ja Espoon kaupungin aikuissosiaalityön kanssa. Perjantaisin Emy toimii **Raitin Pysäkillä** Lepävaarassa. Lisäksi Emyllä on kaksi omaa yleisökahviota, Jorvin sairaalassa Terassikahvio ja Aurora-kodissa Kahvikulma.

Lilla Karyll ja Meriemy ovat avoinna arkisin aamuyhdeksästä puoli viiteen ja iltaryhmät päälle. Ryhmiä Emyssä on noin kolmekymmentä erilaista, lähes jokaiselle jotakin. Iltaryhmistä osa kokoontuu koulujen liikuntatiloissa. Lillassa on joka arkipäivä ja Meriemyssä kolmena päivänä **työtoimintakoot**, joihin osallistuneet palkitaan yhteisellä lounaalla. Ruoka suunnitellaan ja valmistetaan yhdessä ja sen saa lunastaa työpanoksellaan, raha ei tässä yhteydessä kelpaa - haluamme näin osallistaa kävijät ja jäsenet mukaan toimintaan. Viikonloppuisin kohtaamispaikat ovat useimmiten auki jäsenpäivystäjien voimin. Lähes kaikki toiminta on avointa kaikille - osallistuaksesi toimintaan, sinun ei siis tarvitse liittyä jäseneksi yhdistykseen. Mottomme on: **"Et tarvitse diagnoosia, et tarvitse lähetettä"**.

V. 2015 Emy ry juhlii 30-vuotista taivaltaan, ehkäpä näemme sinutkin juhlistamme?

*Riikka Koola,  
Emy ry*

**Lisätietoja: [www.emy.fi](http://www.emy.fi)**



*Emyläiset toivottavat uudet tulijat tervetulleeksi*



### Tukiyhdistys Majakka ry

Majakka on Helsingin vanhimpia mielenterveysyhdistyksiä, se on perustettu jo vuonna 1970.

Majakan kohtaamispaikan tilat Pohjois-Haagassa ovat kodinomaiset, meille on hyvät kulkuyhteydet ympäri Etelä-Suomen. Yhdistyksessämme on päivittäin monenlaisia ryhmiä ja teemme viikoittain yhdessä retkiä. Päivittäin tarjolla on myös edullista kotiruokaa yhdistyksen jäsenille.

Majakka on niin sanottu matalan kynnyksen paikka, johon ei tarvitse varata aikaa, vaan toimintaamme voi tulla mukaan oman kiinnostuksen ja voimavarojen mukaan.

*Majakka ry*

Lisätietoja: [www.kolumbus.fi/majakka.ry](http://www.kolumbus.fi/majakka.ry)



*Martti ja Arja viihtyivät päiväretkellä Hangossa.*





# Yhdessä teemme enemmän

## Keskustelua Karvisessa

Erilaiset keskusteluryhmät ovat mielenterveysyhdistyksissä toiminnan ydin. Mielenterveyskuntoutuja pääsee niissä ääneen – tai vastavuoroisesti pelkästään kuuntelemaan toisia ryhmäläisiä. Ryhmissä ihminen huomaa, ettei ole ongelmineen yksin ja siksi niissä tulee helposti ymmärretyksi – asioita ei tarvitse vääntää rautalangasta.

Olen ohjannut keskusteluryhmiä **Tukiyhdistys Karvisessa** kymmenkunta vuotta ja monta kertaa huomannut, kuinka tehokasta toimintaa se on. Moni uusi tulokas on ensimmäisinä kokoon-tumiskertoina ollut hyvin ahdistunut ja puhumaton. Vähitellen hän on vapautunut, kun luottamus on lisääntynyt. Oirehtivasta ihmisestä on pikku hiljaa kuoriutunut aivan uusi ihminen.

Keskusteluryhmät tukevat lääkehoidon ja terapian ohessa kuntoutujan toipumista. Minkäänlaista ammattiapua ne eivät pysty antamaan eikä se ole tarkoituskaan. **Ryhmiä toiminta perustuu vertaisuuteen – kuntoutuja auttaa elämäntarinallaan toisia kuntoutujia ja saa sitten heiltä vasta-apua.**

Raha-automaattiyhdistys on oivaltanut vertaistukityön tehon ja tukee sitä rahallisesti. Ryhmät ovat keskenään erilaisia, mutta yleensä keskustelunaiheesta päätetään porukalla. Ihanteellisin ryhmä koko on maksimissaan kahdeksan ihmistä.

*Ritva Kemppainen,  
Tukiyhdistys Karvinen ry*

**Lisätietoja: [www.tukiyhdistyskarvinen.fi](http://www.tukiyhdistyskarvinen.fi)**



*Karvisen voittoisa kalastusjoukkue Avomieliin-onkikilpailussa Vanhankaupungin lahdella elokuussa Vasemmalta; Jari, Martti, Kari-Pekka, Jori ja Fransisco*

## Vertaistukea Vantaalla

**Vantaan Mielenterveysyhdistys Hyvät Tuulet ry:llä** on kaksi kohtaamispaikkaa; Hiekkaharjussa "Lauhatuuli" ja Pähkinärinteessä "Myöhästuuli", joka sijaitsee Lammaslammen rannalla.

Molempien kävijöille tarjotaan päivittäin runsaasti kannustavaa toimintaa. Tavoitteena on saada jäsenet lähtemään liikkeelle, ylös ja ulos neljän seinän sisältä. Jäsenmaksun maksaneita jäseniä on yli 300.

Molemmissa kohtaamispaikoissa opiskellaan kieliä ja harrastetaan liikuntaa, lajeina mm. keilaus, biljardi, ohjattu ja omatoiminen kuntosali sekä vesijuoksu.

Kädentaitoja on mahdollista kehittää erilaisissa askarteluryhmissä ja saada henkilökohtaista opastusta tietotekniikassa.

Kuukausittain tehdään useita erilaisia retkiä lähiseuduille, ja joskus pidemmällekin (Tallinna). Myös teatteri- ja elokuvaretkiä tehdään.

Molemmista toimipisteistä voi ostaa maittavan kotilounaan kahvin/hedelmän kera edulliseen jäsenhintaan.

Yhdistyksen jäsenet käyvät lisäksi esittelemässä toimintaa mm. Peijaksen psykiatrisella osastolla.

Jäsenillä on myös mahdollisuus tuoda esiin omia mielipiteitään hallituksessa edelleen käsiteltäviksi. Jäsenlehti ilmestyy neljä kertaa vuodessa.

*Jori Vauhkonen, ja  
Marja-Leena Satonen  
Hyvät tuulet ry*

**Lisätietoja: [www.hyvattuulet.fi](http://www.hyvattuulet.fi)**





## Suora demokratia - mitä se on?

Nykyinen järjestelmä Suomessa mahdollistaa kansalaisaloitteet, mutta niissä kansalaisten valta demokratiassa jää enemmänkin kuin puolitiehen, koska poliitikot päättävät viime kädessä edelleen kokonaan lakien säätämisestä eikä äänestäjillä ole edes veto-oikeutta päätöksiin.

Suorassa demokratiassa on kyse päättäjiä sitovista kansanäänestyksistä. Määrätyn kokoinen määrä kansalaisia voi tehdä aloitteen laista. Se voi myös koskea jonkin eduskunnan säätämän lain kumoamista.

Suora demokratia on osa kansalaisten poliittista kuluttajansuojaa. Äänestäjien enemmistö voi sen avulla kävellä tarvittaessa lakeja säätävien poliitikkojen yli. Poliitikkojen tehtäväksi jäisi suoran demokratian vallitessa päivänpolitiikan tekeminen.

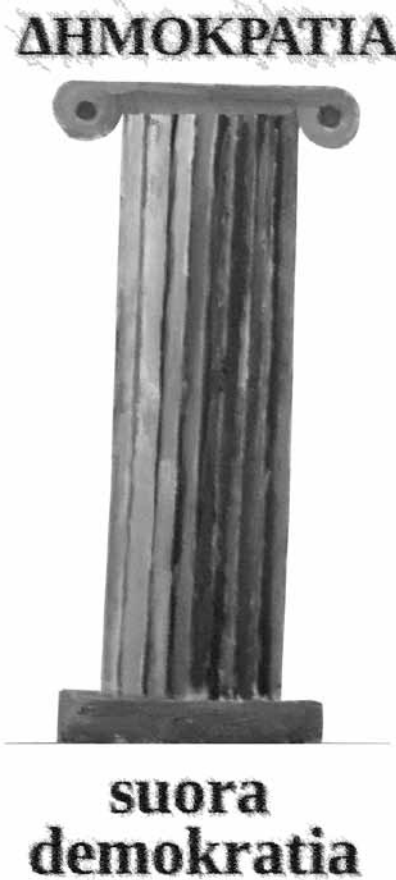
Suoraa demokratiaa on sovellettu käytäntöön useissa maissa ympäri maailmaa, mutta perusteellisimmin sillä on ollut merkitystä Sveitsissä, jossa se on

käytössä sekä liittovaltion, kantoneitten että kuntien tasolla. Sveitsissä suora demokratia tuli käyttöön jo vuonna 1848, ja siitä saakka Sveitsi on kukoistanut sen turvin.

Suora demokratia lisää itsensä ihmisten kiinnostusta ja ymmärrystä poliittisista asioista. Kun ihmiset saavat itse päättää asioista, heillä on motiivi ottaa asioista selvää. Kun ihmisillä ei ole tätä päätösoikeutta, heillä ei ole tätä motiivia, tai ei ainakaan kovin suuressa määrin.

Voi sanoa, että poliitikkoihin verrattuna kansalaiset ovat vastuullisia päättäjiä, millä tarkoitan, että vastuu on heillä. Kansalaiset joutuvat maksamaan huonojen päätösten hinnan ja he korjaavat hyvien päätösten hedelmän. Kansalaisilla on suurempi syy tehdä hyviä päätöksiä kuin poliitikoilla, koska vastuu on kansalaisilla.

Sveitsissä suoran demokratian mukaisissa kansanäänestyksissä pidetään äänestykset yleensä



sä useista aiheista, joten aivan koko ajan eivät sveitsiläiset joudu käymään äänestämässä.

Euroopan unioni on kansojen tai maiden liitto eikä yhden kan-

san muodostama liittovaltio. Siksi epäilen suoran demokratian toimivuutta EU:n valtioliiton/liittovaltion laajuksena. En usko, että demokratia voi olla kovin suuressa määrin ylikansallista.

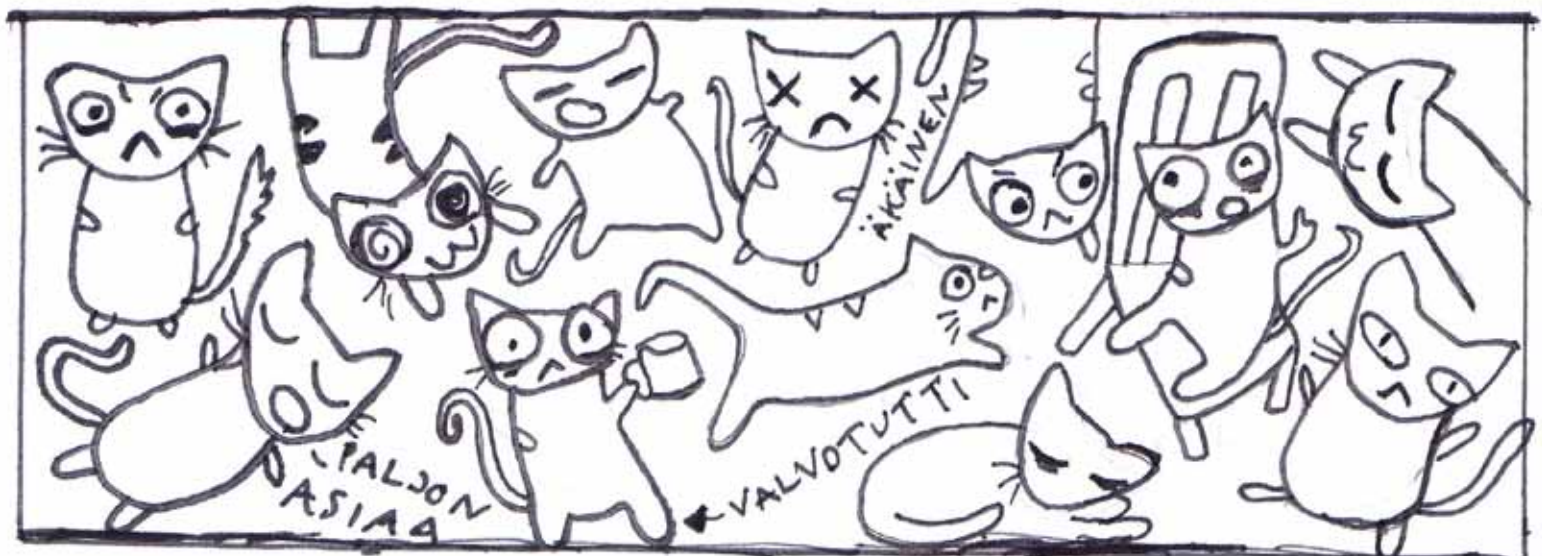
Suoran demokratian harjoittaminen ja sen sisäistäminen kansalaisten oikeutena ja poliittisen vaikuttamisen mallina voi kestää tietenkin aikansa, mutta en usko, että suomalaiset olisivat suoran demokratian harjoittajina sveitsiläisiä tyhmempiä. En itse usko siihen, että Suomessa on valtava määrä sellaista äänestäjää "karjaa", joka vain tekee sen, mitä taitava puhuja lupaa. Vaikka varmasti jonkin verran on, niin tuskin olisimme pärjänneet koskaan tähän saakka, jos olisimme niin kovin simpliä pässejä narussa.

Tom Kärnä,  
Vantaan Hyvät tuulet ry

Kuva: alkuperäinen maalaus  
Jari Mettälä,  
kuvan käsittely  
Tom Kärnä

## Kriisikissa seikkailee

Kriisikissa on 21-vuotiaan helsinkiläisen Katja Leinosen kehittämä sarjakuva omaksi ja ystävien iloksi. Kissa on kuulunut hänen harrastuksiinsa kolme vuotta. Nyt tämä piirroshahmo tulee julkisuuteen ensimmäisen kerran. Jatkoa on luvassa. Katja piirtää lisää kuvia pari kertaa viikossa.





## Yhdessä ryhmässä

**Ryhmätoiminta on tärkeä osa mielenterveysyhdistysten toimintaa. Erilaisia ryhmiä on kymmeniä: keskusteluryhmistä liikuntaryhmiin ja luovan toiminnan ryhmistä oireiden hallintaan keskittyviin ryhmiin. Ryhmiä ohjaavat vertaiset, työntekijät tai vapaaehtoiset. Tällä sivulla esittelemme muutaman ryhmän esimerkinomaisesti. Lisätietoja ryhmätoiminnasta löydät yhdistysten kotisivuilta. Tule mukaan!**

### Teatteria Ylä-Malmilla

Tukiyhdistys Karvisessa on aina kannustettu luovaan toimintaan, itsensä ilmaisemiseen, piirtämiseen, musiikkiin, askarteluun ja käsitöihin. Runojakin on kirjoitettu ja esitetty. Ei ollutkaan ihme, että noin neljä vuotta sitten Karviseen syntyi draama-kerho. Vaatimattomasta alusta huolimatta kerho on tuottanut jo monia näytelmiä, joita on esitetty paitsi Karvisen taiteiden yössä ja pikkujouluissa, myös monissa Avomieli-yhteistyöyhdistysten yhteisissä juhlissa.

Ryhmä on yleensä kirjoittanut itse sketsit, laatinut lavasteet ja hoitanut tarvittavat rekvisiitat – haasteita on siis riittänyt muillekin kuin näyttelijöille! Olemme esimerkiksi rakentaneet liikkuvaa hevosta, ”keittäneet” puuroa, nauhoittaneet linnunlaulua ja luoneet ”tropiikkia”.

Ryhmää on tähdittänyt monikin, mutta ydinporukkaan kuuluvat ehdottomasti Helinä, Merja, Raimo ja Veikko.

Tällä hetkellä meitä ohjaa omasta porukasta löytynyt Arja, joka muutenkin toimii aktiivisesti harrastaja-teatterissa. Lähiaikoina Arja pääsee hakemaan uusia ideoita Mielenterveyden keskusliiton kulttuurivastaavien kurssilta.

Onnistuminen, itsensä ilmaiseminen ja osallistuminen ovat antanut paljon paitsi draamar ryhmän jäsenille, myös meille muille, jotka olemme saaneet nauttia esityksistä.

Toivotamme kaikki teatterista kiinnostuneet tervetulleiksi mukaan harjoituksiin Malmille!

*Tiina Tuovinen,  
Tukiyhdistys Karvinen ry*

### Kuntosalikuulumisia Tikkurilasta

Vakioviisikoksi muodostunut porukkamme Mirja, Sinikka, Raili, Pertti ja Jori on kokoontunut jo vuoden iltakuudelta maanantaisin Tikkurilan terveyskeskuk-



sen kuntosalille. Salin erilaisilla laitteilla olemme saaneet ohjasta tunnin ajan fysioterapeutti Anna-Maria Kettusen eli tuttavallisemmin ”Anskun” johdolla. Useimmat osallistujat polkevat treenien alussa alkuhien salin kuntopyörillä. Kuntosalilta löytyy eri lihasryhmille tarkoitettuja laitteita, joita käytämme jokaiselle räätälöidyn henkilökohtaisen ohjelman mukaisesti. Treenien lopussa personal trainerimme Ansku vetää meille varttitunnin venyttelyn.

Mieli virkeänä, täynnä endorfiinia poistumme kuntosalilta vilvoittavaan suihkuun ja seuraavan maanantain kuntosalivuoroa innolla odottamaan. Hyvät Tuulet ry:n sponsoroimana jää lystin jäsenhinnaksi vain 2 €,

joten hinnasta ei tämä liikuntaharrastus ainakaan jää kiinni.

*Jori Vauhkonen, Hyvät tuulet ry*

### Vertaisryhmät Pohjois-Haagassa

Mervi on työskennellyt yli kahdeksan vuotta vertaisryhmänohjaajana Tukiyhdistys Majakassa. Hänen ryhmänohjausvalmiuksiaan edistävät Mieli Maasta ry:n ja Mielenterveyden keskusliitto ry:n järjestämät vertaistukiryhmä- ja ohjaajakoulutukset, Learn with Lillyn tarjoama Mielekäs Päiväohjelma sekä omakohtainen selviytymistie vakavasta masennuksesta ja skitsofreniasta sekä kokemus äänien kuulemisesta.

Mervillä on aito halu auttaa ja tukea – olla kunkin tervehtymisprosessissa myötäelävänä henkilönä ja tarjota mielenterveyskuntoutujille voimaantumista sekä tukea arkeen ja elämään. Masentuneilla ihmisillä on usein mieli synkkänä, jolloin virkistytymistä tarvitaan eri keinoin. Tärkeää on löytää hyötyä kaikesta, saada voimia itselle ja luoda positiivinen katse tulevaan.

Mervillä on ohjaamiseen tietty runko, jota hän noudattaa joustavasti mutta tavoitteellisesti ja keskusteluryhmän rakenne perustuu tarkoin suunniteltuihin hyviin käytäntöihin. Aluksi hän toivottaa kaikki tervetulleiksi ryhmään, jonka jälkeen pidetään kuulumiskierros. Mervi kysyy vuorotellen jokaiselta kunkin omalla nimellä, mitä kuuluu, miten edelliset päivät ovat sujuneet, mikä on vointi tällä hetkellä ja millaisia mielteitä on tulevaan. Hän antaa kaikille oman vuoron puhua, jossa kukin saa kertoa ne asiat, jotka hän kokee tärkeäksi sillä hetkellä. Tarkoituksena on, että hiljaisinkin ihminen saa kuvailla rauhassa fiiliksiään, tapahtumiaan, miet-

teitään, toiveitaan – kaikkea, mitä hän haluaa jakaa.

*Merviä haastatteli Tanja Turpeinen. Alkuperäinen juttu julkaistu Tuuliviiri-lehdessä, josta tekstiä lainattu ja muokattu.*

### Mielen ja sielun maisemien maalausta Espoossa

Espoossa on jo vuosia kokoontunut kaksi taideryhmää, maanantai-iltaisin Espoon keskuksessa ja tiistai-iltaisin Kivenlahdessa. Ohjaajana molemmissa toimii kuvataiteilija Olavi Fellman. Mukaan ovat tervetulleita kaikki kuvan tekemisestä kiinnostuneet, mitään ennakotaitoja ei tarvita. Tällä hetkellä ryhmissä on 4-7 ryhmäläistä/ryhmäkerta. Ryhmät maalaavat useimmiten jonkun teeman innoittamana ja tekevät myös retkiä taidenäyttelyihin. Olavi järjestää ryhmäläisille myös joka kesäkuu maalausretken Suomenlinnaan sekä koostaa välillä ryhmäläisten töistä taidenäyttelyitä, joista yksi on syksyllä 2014 ollut esillä Emyn kohtaamispaikka Lilla Karyllin puutarhassa (kuvassa alla). Ryhmissä jo pitkään käynyt osallistuja kertoo ryhmistä näin: *”Ryhmäläisten välillä on yhteishenki ollut hyvä. Jokainen voi vapaasti valita millä tekniikalla haluaa taiteilla: mm. vesiväri, akryylimaal, kuivapastellit, hiili, puuvärit. Maalaaminen on minulle itselleni kuin terapiaa ja toivon, että jokainen löytää sen oman terapianlähteensä.”*

*Riikka Koola, EMY ry*







# Asunnottomien yötä vietettiin ympäri Suomea 17.10.

Suomessa asunnottomuus on kasvussa ja tälläkin hetkellä pääkaupunkiseudulla on yli 5000 ihmistä vailla pysyvää kotia. Koko maassa asunnottomien määrä on kasvanut jo lähes 8000 henkilöön. Asunnottomuutta ei voida määritellä yksiselitteisesti. Olosuhteet ja yhteiskuntarakenteet ovat pääosassa yksilöiden omien kohtaamiensa ongelmien ohella. Tästä syystä



*Tapahtumassa jaettiin vapaaehtoisten lahjoittamia vaatteita*

voidaan ajatella sosiaali- ja terveydenhuollon yhteistyön olevan suuressa osassa asunnottomuuden vähentämisessä ja ehkäisemisessä.

Pisteeseen, jossa ihminen on vailla vakituista asuntoa, päädytään usein monen mutkan kautta. Kodittomaksi joutunut henkilö kohtaa usein hankalia taloudellisia tai psyykkisiä ongelmia elämässään. Köyhyys, väkivalta ja mielenterveysongelmat ovat monille asunnottomuuteen johtaneita syitä. Asunnottomuus voi tarkoittaa turvakodissa tai asuntolassa asumista, mutta myös kave-

reiden luona majoittumista tai kadulla elämistä. Myös laitoksissa, kuten vankiloissa ja psykiatrisissa sairaaloissa elää ihmisiä ilman laitospaikan jälkeistä asuinpaikkaa. Puolet asunnottomista ihmisistä ovat niin sanottuja pitkäaikaisasunnottomia. Heidän tilanteessaan asunnottomuus on pitkittynyt yli vuoden mittaiseksi tai ollut toistuvaa viimeisen kolmen vuoden ajan. Asunnottomuuden ehkäisemiseksi on tarjottava niin asuntoa kuin tukeakin. Hallitus, julkiset palvelut sekä yksityiset yhdistykset ja järjestöt ovat kaikki yhtä tärkeässä asemassa asunnottomuuden kitkemiseksi.



*Tarjolla oli Emyn ja yhteistyökumppanien esitteitä*

## Espoon mielenterveysyhdistys mukana Espoon keskuksen Asunnottomien yössä

Asunnottomien yön tulet syttyivät jälleen, kun vuosittainen merkkipäivä käynnistettiin 17. lokakuuta. Valtakunnallisen tapahtuman periaatteena on tuoda näkyvyyttä ja tukea asunnottomuudesta kärsiville.

Espoossa Asunnottomien yö on perinteinen tapahtuma, etenkin Espoon mielenterveysyhdistyksen osalta. EMY on vuosi toisensa jälkeen yhdessä yhteistyökumppaniensa kanssa koonnut kansalaiset yhteen auttamaan asunnottomuudesta kärsiviä. Espoon keskuksen Pappilantiellä järjestetty kokoontuminen oli monelle hyvin merkityksellinen.



*Jeijjo ja Nupi nostattivat tunnelmaa räppäämällä*

Vapaaehtoiset toimijat ja yhdistyksen jäsenet kerääntyivät jakamaan kaikille apua tarvitseville ruokaa, juomaa ja vaatteita kylmän talven varalle.

Mukana järjestämässä olivat myös Pelastusarmeija, Espoon Tuomiokirkkoseurakunta, Kalliolan settlementin Askel, Helsingin Diakonissalaitos, Hyvä Arki ry, vapaaehtoistoimijoita ja muita alueellisia vaikuttajia. Keskustelijoita ja neuvonantajia sai jututtaa kaikesta mieltä askarruttavasta. Tapahtuman ohjelmalistalta löytyi myös musiikkiesityksiä, stand up -komiikkaa sekä graffititaidetta. Tunnelmallinen yö jatkui alkuillan kello viidestä myöhään iltaan asti.

*Teksti ja kuvat: Rosa Rekola viestintäopiskelija, Laajasalon opisto (työharjoittelussa Emyssä syksyllä 2014)*

*Tekstiä muokannut Tiina Pajula EMY ry*



*Sää oli aurinkoinen ja kylmä, mutta tunnelma oli lämmin*

## KRIISIKISSA SEIKKAILEE



*Katja Leinonen*



**Kirkkonummen Seudun Mielenterveysyhdistys Kisu ry**  
**Kyrkslättnes Mentalhälsoförening Kisu rf**  
 Kohtaamispaikka Katinkontti  
 Kuninkaantie 5-7 A, Kerhotila 1  
 02400 Kirkkonummi





Yli 18-vuotiailla espoolaisille, jotka eivät ole työssä tai koulutuksessa, tai kaipaavat potkua elämäänsä.

Espoon Kipinän toiminnan tavoitteena on auttaa espoolaisia löytämään väyliä työhön, opiskeluun tai pysyvään asumiseen, sekä lisätä hyvinvointia.

Kipinä-ryhmissä työskennellään yhdessä ja yksilöllisesti, jotta ryhmäläiset löytävät tekemistä arkeensa ja saavat esimerkiksi ideoita työpolkuunsa tai apua asumistilanteeseensa.

Ohjelmassa on asiantuntijoiden

opastusta ja keskustelua terveydestä, talouden hallinnasta sekä liikuntamahdollisuuksista. Ryhmästä saa ideoita mielekkääseen tekemiseen sekä tietoa Espoon kaupungin ja järjestöjen palveluista. Ryhmäläiset saavat tsemppiä ja vertaistukea myös toisiltaan.

**Viljelypalsta, palvelukahvila, luovaa toimintaa...**

Kipinän toiminta uudistuu kuntalaisten tarpeiden mukaisesti. Vuoden 2014 aikana on aloitettu viljelypalstan toiminta, luovan toiminnan ryhmä sekä palvelukahvila leipäjonon asi-

akkaille. Vuonna 2015 yhteistyöhön tulee mukaan mm. kulttuuritoimintaa.

#### Kipinän toimintaperiaatteita

- Työskennellään yhteistyössä, muun muassa kaupungin eri tahojen, järjestöjen, oppilaitosten ja seurakunnan kanssa, jotta asiakkaat hyötyisivät!
- Jalkaudutaan muun muassa asukastiloihin ja sinne missä ihmiset ovat!
- Tehdään töitä yhdessä kuntalaisten kanssa – opitaan yhdessä!

Espoon Kipinän toimintaa koordinoi Espoon kaupungin aikuisten sosiaalipalvelut, ja toiminnassa on mukana iso joukko kuntalaisia, espoolaisia viranomaisia sekä seurakuntien ja kolmannen sektorin työntekijöitä.

- *En ole koskaan ollut osa yhteiskuntaa, enkä ole myöskään osannut hakea apua. Kipinässä olen ensimmäistä kertaa tajunnut, miten yhteiskuntamme toimii.*

- *”Ryhmä antoi positiivisen tunteen itsestä, energiaa, että jakaa tehdä seuraavan jutun.”*

Lisätietoa:

[www.espoo.fi/kipina](http://www.espoo.fi/kipina)

[facebook.com/espoonkipina](https://facebook.com/espoonkipina)

[kipina@espoo.fi](mailto:kipina@espoo.fi)

*Kaijus Varjonen,  
Ryhmätoimintojen koordinaattori,  
Aikuisten sosiaalipalvelut,  
[kaijus.varjonen@espoo.fi](mailto:kaijus.varjonen@espoo.fi),  
p. 043 826 5251*

## Asunnottomuudesta työelämään

Oli vuosi 2011 kun laitoin sanerausyritykseni hyllylle, toisin sanoen lopetin kannattamattomana. Kas kummaa, kun olinkin yhtäkkiä työtön, potki vaimokin minut ”ulkoruokintaan”.

Eihän siinä auttanut kuin vaa-tenyssykät survaa vanhaan farmariautooni, joka olikin minulle tuleva uusi koti. Siinä sitä sitten tuli asuttua noin 3 kk alkoholin kanssa seurustellen. Lopulta otin itseäni niskasta kiinni ja lähdin kohti sosiaalitoimistoa krapulapäissäni tai jopa pikku hiprakassa. Siinä sitä istuin vuoronumero kädessä, miettien kuinka moni mua tuijottaa. Pahin pelko oli kuitenkin Sosiaalitoimintakäytävän kohtaaminen, pelkäsin, että haukkuu minut pystyyn.

Vastoin ennakkoluulojani, sain kuitenkin ymmärtäväisen vastaanoton. Minut ohjattiin samalta istumalta päivystävän sosiaalitoimintakäytävän pakeille, joka otti minut reippaalla asenteella sisään ja kuunteli murheeni. Muistan elävänä mielikuvissani vieläkin miten hän topakasti torui minua sanomalla ”mikset sit-

ten aikasemmin jo tullut?” Minä siihen sönköttämään ”niin niin mutta kun”. Sosiaalitoimintakäytävän melkein samaan hengen vetoon tokaisi: ”Ei näin asioita hoideta, vaan katotaan sinulle tilapäismajoitus nyt samantien”.

Tästä lähti Janne Niemen nousu kohti tätä päivää, työntekijä järjesti minulle tilapäisasunnon. Siitä ei mennyt kuin parisen kuukautta kun puhelin soi ja heleä-ääninen sosiaalitoimintakäytävä tarjosi mahdollisuutta osallistua Kipinä-ryhmään, jossa oli tarkoituksena kartoittaa ja auttaa pysyvän asunnon saannissa. Minä siihen vastaamaan: ”Totta kai lähden. Koska se alkaa?”

Niin kävin kahden kuukauden Kipinä-ryhmän läpi ja sain oikeasti kipinää hoitaa asioita. Ryhmän jälkeen noin vuoden taistelin eri tahojen kanssa asunnosta ja sitten sain monen mutkan kautta Espoon Y-säätiön avustamana tukiasunnon. Osaan hoitaa asioita ja kotia, mutta luottotietojen menettämisen tähden he takasivat minulle asunnon. Ihanan yksin omalla parvekkeella ja loistavalla pohjaratkaisulla. Kai-

ken lisäksi meren läheisyydestä, jota olen aina rakastanut. Tuli aika kuitenkin kantaa vastuuta myös menneisyydestä. Asunnon saatuaani toki oikeuslaitos ja poliisi tavoittivat minut. Sain tuomion rattijuoppoudesta, joka oli tietysti hoidettava. Kipinä-ryhmän aikana olin tutustunut Espoon mielenterveysyhdistykseen ja ryhtynyt vapaaehtoistyöhön Emyssä. Oli noloa ilmoittaa Emyn ihmisille, että nyt lähtee Janne istumaan vähäksi aikaa. Kuitenkin se oli tunnustettava rehellisyyden nimissä. Minua kyllä ymmärrettiin ja jollain tasolla kannustettiin hoitamaan asia pois päiväjärjestyksestä. Joten olin kuukauden vankilassa ja jälleen sosiaalitoimi auttoi sinä aikana, etten menettänyt uutta asuntoani.

Hyvä kun kerkesin pois vankilasta, kun minulle jälleen soitettiin Sosiaalitoimesta: ”Meillä olisi tällainen Kipinän puutarhaprojekti. Olemme ajatelleet, että sinä voisit alkaa vetämään tällaista puutarhavastaavana.” En edes kerinnyt kunnolla kommentoida, kun infopöytäjäys

oli jo annettu ja siinä selvinnyt, että pääsisin mahdollisesti palkkatuella töihin. Nyt on kesä puutarhahommissa yhdessä vapaaehtoisten kanssa loistavasti takana. Talvikauden toimin



Emyssä muissa tehtävissä. Haluan kiittää Emyn toiminnanjohtaja Kaj Järvisalaa ja Espoon aikuissosiaalitoiminnan ryhmätoimintojen koordinaattoria Kaijus Varjosta. He ovat antaneet minulle tukea kaikin tavoin ja mahdollistaneet työllistymiseni kohti parempaa huomista.

Lisäksi haluan sanoa myös muille lukijoille: Älkää luovuttako missään kohtaa, vaan ottakaa apua vastaan, häpeilemättä!

*Janne Niemi,  
Espoon mielenterveysyhdistys  
Emy ry*



# Heureka tulee hulluksi -näyttely

Näyttely järjestettiin Tiedekeskus Heurekassa Vantaalla loka-kuusta 2013 syyskuuhun 2014.

Ensiksi näyttelyssä ylitettiin hulluuden raja, jonka jälkeen olimme erikoisen taideteoksen lähellä. Neljä upeaa myssyä joiden sisältä kuului musiikkia. Pian musiikki loppui, mutta tanssimalla se jatkui. Osion nimi oli Tanssi Hulluna.

Tämän jälkeen seurasi Mielen-terveysvisa, joka oli haasteellinen, mutta looginen.

Yksi näyttelykohteista oli minulle erityisen tärkeä. Se on Elämänpäivä - osio. Siinä oli viiden henkilön tarina. Yksi tarinoista oli minun omani. Tarinassani

kerron äänen kuulemisesta oman tarinani kautta lyhyesti mutta kuvailevasti. Toivon tarinani auttavan ymmärtämään äänien kuulemista. Muita tarinoita oli bipolaarisesta oireyhtymästä, anoreksiasta ja skitsofreniasta.

Pian oli edessä Skitsofoni. Siinä laitettiin korville erikoiset kuulokkeet, jotka muuttivat kuulemisen kokemusta aivan erilaiseksi. Tarkoituksena on kuvata äänenkuulemiskokemusta ja tässä mielestäni onnistuttiin. Minäkuva-peilissä sai säädellä kokovartalopeilin kaarevuutta. Peilistä näkyi hyvin kuinka oma leveys kapenee tai kasvaa. Mitä tuntemuksia tämä itsessä herättää voi auttaa pohtimaan

omaa minäkuva.

Huolet voi silppuroida huolisilppurissa. Tulee simppele olo kun saa huolensa pois mielestä näin helposti.

Tunteita voi harjoitella Tunnista tunne -pelissä, jossa tunteen voi näyttää toiselle siten, että vain kasvot näkyvät ja toinen arvaa mikä tunne on kyseessä.

Simulaatioita oli myös, esim. psykoosista. Osio oli pelottava, mutta realistinen. Fobia -huone olisi ahtaanpaikankammoselle kauhea. Masennus-huone oli vaikuttava tarina ja hyvä esimerkki masentuneen toiminnan lamaantumisesta.

Tärkeää tietoa aivoista ja mielen-terveydestä oli niin paljon, ettei yksi kerta ehkä riitä ainakaan perusteelliseen, koko näyttelyyn tutustumiseen.

Hulluuden historiasta oli oma useaosainen osio, jossa käytiin läpi usean vuosisadan ajalta miten hulluja on kohdeltu ja hoidettu.



*Sami Juntunen,  
Suomen Moniääniset ry ja Tuki-  
yhdistys Majakka ry*

## Kirja-arvio

MARKKU OJANEN, POSITIIVINEN PSYKOLOGIA(UUD.), EDITA PUBLISHING OY 2014

"Onnellisuusprofessori" Markku Ojanen on psykologian emeritusprofessori Tampereen yliopistossa. Hän on tunnettu positiivisen psykologian, onnellisuuden ja siihen vaikuttavien tekijöiden tutkija.

Onnellisuuden ja hyvän elämän etsiminen on aina kiinnostanut ihmistä. Nyky-yhteiskunnassa on paljon sellaista, mikä alentaa ihmisen hyvinvointia ja mielekkyyden kokemista. Arkielämäämme liittyy monia myönteisen muutoksen esteitä.

Positiivinen psykologia on uusi ja laajeneva psykologian suuntaus. Se osoittaa, miten vahvuksien kehittäminen johtaa parempaan tulokseen kuin heikkoudet muutoksen lähtökohdaksi. Positiivinen psykologia kuvaa ihmisten hyvinvointia, elämän mielekkyyttä ja myönteistä

ihmisten huomioon ottamista. Ihmistä lähestytään hyveiden kautta: se rohkaisee vahvuuksien tukemiseen ja uusien hyvien löytämiseen. Kirja korostaa positiivisten tunteiden, ihmissuhteiden, rohkeuden ja toivon merkitystä elämässä.

Positiivinen psykologia kuvaa ihmisen vahvuuksia ja kykyä selviytyä elämän ongelmista. Se kuvaa ympäristöjä ja elämän edellytysten instituutioita eli järjestelmiä. Elämä tulisi saada elämisen arvoiseksi ja kukoistavaksi. Hyvä mieli, onnellisuus, hyveet, vahvuudet, rakkaussuhteet, suorituskyky ja älykyys vaikuttavat kaikki onnellisuuteen. Viisaus, elevaatio eli ylentymisen tunne, anteeksianto, kiitollisuus, uteliaisuus, toiveisuus, kukoistus ja nöyryys ovat onnellisen elämän kulmakiviä.

Ojanen kuvaa laajasti kirjassa eri psykologian haaroja, historiaa sekä puolto- että vastaväitteitä. Mm. Freudin psykoanalyysi ja

Skinnerin behaviorismi ovat perusteemoja ja ne tuodaan esille seikkaperäisesti.

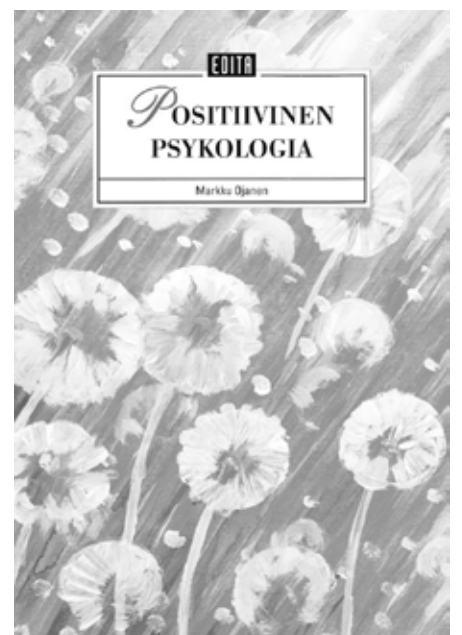
Ihmisen onnellisuus koostuu positiivisesta elämänasenteesta, toivosta, rohkeudesta, optimismista (myönteisyys) ja huumorista. Elämän mielekkyys, arvot, pyrkimykset ja tavoitteet määräävät suunnan, päämäärän ja lopputulevan.

Positiivinen vuorovaikutus, viisaus, tunneäly, nöyryys, kulttuuri, uskonto, hyvä elämä, luonto, mielipaikat ja asuinympäristö määräävät ihmisen onnellisuutta ja elinoloja.

Traumasta voidaan päästä kasvuun ja vastoinkäymisten vahvistava vaikutus tulee huomida. Positiivinen muutos ja mielen muutos ovat avaimia onnellisuuteen ja hyvinvointiin. Arvot ja tarpeet, tavoitteet, toiveisuus (hope) luovat suuntaa positiiviselle elämälle. "Tuoko raha onnea?", kysyy Ojanen. Oja-

sen kirja on laaja esitys psykologiasta ja etenkin positiivisesta psykologista. Se on onnellisen elämän ylistystä ja antaa eväitä ja neuvoja siihen pyrkimiseen. Kirja sopii niin ammatti- kuin yksityiskäyttöön.

*Unto Vaskuu*





## Kiitämme toimintamme tukemisesta:



**Africafe**

**Kupillinen  
Afrikan  
Lämpöä**

Tampereen kehitysmaakauppa  
puh 03-3446770  
[www.kehitysmaakauppa.org](http://www.kehitysmaakauppa.org)



**veikkolan  
apteekki**

Eerikinkartanontie 2  
puh. (09) 8874 2810

Palvelemme  
ma-pe 9-18, la 9-14

**picaset**

DIGITAALISTA PAINOPALVELUA

**Höyläämötie 18 A, 4. krs**

**00380 Helsinki**

Puh. 09 684 1066

[www.picaset.fi](http://www.picaset.fi)

[picaset@picaset.fi](mailto:picaset@picaset.fi)



**IP-Palvelut Oy/Data Group Espoo**

**Life Science Center**

**Keilaranta 12D**

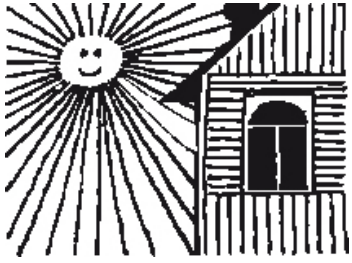
**02150 Espoo**

**p. 09-455 5281**

**[myynti.espoo@datagroup.fi](mailto:myynti.espoo@datagroup.fi)**

**[huolto.espoo@datagroup.fi](mailto:huolto.espoo@datagroup.fi)**





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

## Kohtaamispaikka Lilla Karyll

Pappilantie 7, 02770 Espoo

p. 09 859 2057

avoinna: ma–pe klo 9–16.30, useimmiten su klo 12–16

## Kohtaamispaikka Meriemy

Merenkäynti 3, 02320 Espoo

p. 09 863 2031

avoinna: ma–pe klo 9–16.30, useimmiten la klo 12–16

## Terassikahvio

Jorvin sairaala (psykiatrisen osaston aula)

Turuntie 150, 02740 Espoo

avoinna: ma–pe klo 9.30–14.30

## Kahvikulma

Aurorakoti, Träskändan puisto

Kuninkaantie 43, 02940 Espoo

avoinna: ti–pe klo 10.30–14, la–su klo 12–15

## Emy Matinkylässä

Asukastalo Kylämaja (Matinkatu 7)

p. 044 964 9652

avoinna: ma, ti, to, pe klo 9–16, ke 9–18

## Emy Tapiolassa

EJY:n Yhteisötupa (Kauppamiehentie 6, 4 krs)

## Emy Leppävaarassa

Raitin Pysäkillä perjantaisin (Konstaapelinkatu 1)

Lisätietoja yllä olevista puhelinnumeroista.

sähköposti: [espoonmielenterveys@emy.fi](mailto:espoonmielenterveys@emy.fi)

kotisivut: [www.emy.fi](http://www.emy.fi)

Facebook: Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry



## Tukiyhdistys Majakka ry

Teuvo Pakkalantie 1 A

00400 Helsinki

p. 09–145 028

Anne Niemi, p. 050 469 8222

Heidi Rautio, p. 044 744 7009

Anneli Jousmaa, p. 041 432 3633

sähköposti: [majakka.ry@kolumbus.fi](mailto:majakka.ry@kolumbus.fi)

lauantain retkiryhmä, p. 041–547 8363

sähköposti: [tuuliviiri@kolumbus.fi](mailto:tuuliviiri@kolumbus.fi)

kotisivut: [www.kolumbus.fi/majakka.ry](http://www.kolumbus.fi/majakka.ry)

Facebook: Majakka ry

avoinna: talviaikaan ma–pe klo 10–17, la klo

12–17, su klo 12–17 ja kesäaikaan ma–pe klo

10–16, la klo 12–17, su klo 12–17

## Vantaan Mielenterveysyhdistys

### Hyvät Tuulet ry

kotisivut: [www.hyvattuulet.fi](http://www.hyvattuulet.fi)

Facebook: Hyvät Tuulet ry

### Lauhatuuli

Hiekkaharjuntie 13 A

01300 Vantaa

p. 09 873 4386

sähköposti: [lauhatuuli@hyvattuulet.fi](mailto:lauhatuuli@hyvattuulet.fi)

avoinna: ma, to ja pe klo 9–15, ti ja ke klo 9–18,

parittomien viikkojen la klo 12–16

### Myöhätuuli

Lammaslammentie 17 A (lammen puolelta sisään)

01710 Vantaa

p. 09 853 2328

sähköposti: [myohatuuli@hyvattuulet.fi](mailto:myohatuuli@hyvattuulet.fi)

avoinna: ma–pe klo 9–15, parillisten viikkojen la klo 11.30–15



## Tukiyhdistys Karvinen ry

Malmin raitti 19

00700 Helsinki

p. 050 554 3115

sähköposti: [tukiyhdistys@kolumbus.fi](mailto:tukiyhdistys@kolumbus.fi)

kotisivut: [www.tukiyhdistyskarvinen.fi](http://www.tukiyhdistyskarvinen.fi)

Facebook: Tukiyhdistys Karvinen ry

avoinna: ma–pe klo 9–15,

la klo 10–15 (talvikaudella)

**Kiitämme Raha-automaattiyhdistystä ja kuntia toimintamme tukemisesta.**



### Toiminta-ajatuksemme

Vertaistuki

Tasavertaisuus

Vapaaehtoisuus

Yksilön kunnioittaminen

Ihmisten kohtaaminen

Kävijöiden osallistaminen

Etujen valvonta

Yhteisöllisyys

### Toimintamuotomme

Harrastusryhmät

Oma-apuryhmät

Retket, matkat ja leirit

Työtoiminta

Koulutus

Tiedotus

Kahviotoiminta

Talkootoiminta

**[www.avomieli.fi](http://www.avomieli.fi)**

