

# AVOMIELIN

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

Ajaton lehti avoimesti ajatteville

2011 — 2012



## Huolikaivoon upposivat rahahuolet ja sairaudet

Muistatko vielä viime mielenterveystmessuilla olleen huolikaivon? Sydäntä lähinnä vaivaava huoli kirjoitettiin pikku lappuselle, joka sitten heitettiin huolikaivoon. Vastalahjaksi sai tuoreen ruusun.

Huolikaivo oli suosittu. Sinne heitettiin 414 huolta. Lappusista moni oli tyhjä, mutta kaivosta löytyi toki myös todellisia huolia. Yleisimpiä aiheita olivat yksinäisyys, lapset, raha, työttömyys, sairaudet ja parisuhdeongelmat. Tämä ei ollut mikään yllätys, monet tutkimukset kertovat samaa.

Pienet runokset olivat mukavia, kuten "rahat loppu, taitaa tulla hoppu, jääkaapista ruoka loppu" tai filosofiset ajatelmät, kuten "onnellisuus, sitä on vaikea tavoitella", "yritän parhaani, mutta mikään ei onnistu", "autan muita ja tapan itseäni" ja "rakkaus, mitä se tarkoittaa?".

Kaivoon heitettiin noin 50 sairaus- ja lapsihuolta, kuten "hulluus on aina läsnä", "toivon, etten kuulisi syyttäviä ääniä", "raskauspahoinvointi", "flunssa ja

väsymys", "psykoosiin ei saa apua", "poikaystävän mässennus ja omat syömishäiriöt", "huoli äidistä ja sairaasta lapsesta", "haluan nukkua ja olla parempi äiti" ja "haluan morkkiksen pois."



Kuva: Jarmo "Yammu" Jauhiainen

Rahahuolistaan kirjoitti noin 90. Stressi vaivasi monia, samoin huoli sukulaisista, kuten "pikkuveli erotettu koulusta" tai "tytön ja äidin välinen elämä hyväksi, menneisyyden haamut pois".

Kaivosta löytyi monenlaisia toiveita, kuten "Petteri, soita", "Jeesus, auta", "tulisipa kesä", "saisinpa lottovoiton, se ei tule ikinä" ja "voi, voi, kun nystyrät eivät toimi."

Päivi Räsästä syytettiin siitä, että hän ajaa homot ahtaalle ja aviomiestä siitä, että hän oli ollut kolme päivää kännissä. Lihavuus vaivasi monia, samoin päässä liikkuvat "paskat ajatukset". Juopot kehoitettiin ohjaamaan hoitoon, kun se vielä on mahdollista.

Kaivolla oli myös ihmisiä, joilla ei ollut huolen häivää. Hyvä näin. Tähänhän meidän kaikkien tulee pyrkiä.

Ritva Kemppainen

AVOMIELIN

www.avomielin.fi

**Toimituskunta:**

Ritva Kemppainen  
Sirja Koivunen  
Tom Kärnä  
Pertti Sailo  
Kati Tarkiainen  
Unto Vaskuu  
Maj-Lis Voutilainen

**Julkaisijat:**

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

Tämän lehden teemana on

**Lisää vuosia elämään, lisää elämää vuosiin.**

**Taitto:** Sirpa Strömberg

**Kansikuva:** Minna Leskinen

**Paino:** Suomen Lehtiyhtymä

**Ilmoitushinnat**

0,90 € / pmm + ALV 23 %

**Kiitämme lehden tekoon osallistuneita vapaaehtoisia.**



## Tässä lehdessä:

Huolikaivoon upposivat rahahuolet ja sairaudet.....	2
Pääkirjoitus.....	3
Täyttä elämää yhdistyksistä.....	4-5
Syrjäytyminen vai töihin?.....	6-7
Järjestöjen tarjoama tuki sairastuneen palveluketjussa?.....	7
Avomieliin yhteistyö-retki Kotkaan 1.7.2011.....	8-9
Vertaistukiryhmät kuntoutumisen tukena.....	10
Kirja-arvio.....	10
Selvitys mielenterveyskuntoutujien asumisesta 2010.....	11
Suuri ja älytön kieliprojekti.....	12
Liikunnasta suuri apu mielenterveyskuntoutujalle.....	13
Mitä työ ootte mieltä?.....	14



## Pääkirjoitus

### Ihmisten pompottamiselle piste – palveluketjut kuntoon



Maamme sosiaali- ja terveydenhuolto on resursoitu paremmin kuin koskaan aikaisemmin. Hoidon ja hoivan saavutukset ovat tasolla, josta vielä kymmenen tai kaksi-, kolmekymmentä vuotta sitten vain haaveiltiin. Palvelujen tarvisijoista on huolehtimassa enemmän ammattilaisia kuin koskaan aikaisemmin. Esimerkiksi lääkäreitä on lukumäärältään yksi kolmea sataa suomalais-ta kohti.

Edellä olevan kertovat tilastot. Elävästä elämästä saamme kuulla arjen viesteinä jotain ihan muuta. Voinee todeta, että lähtökohtaisesti järjestelmämme on kunnossa ja palveluja tuotetaan monilta osiltaan riittävällä tasolla, ammattilaiset tekevät huipputasoisia työtä niin perustasolla kuin vaativammassakin toimenpiteissä. Samalla kuitenkin on tyytymättömyyttä niin palvelujen saatavuudessa kuin palvelutarpeisiin nähden osaamisen riittämättömyydessäkin.

Tulevaisuuden näköala on senkaltainen, että selviyäksemme meidän on kyettävä tekemään päätöksiä. Ennustajan lahjoja ei tarvita, kun olemassa oleva tieto väestömme huoltosuhteen muutoksesta laittaa päätöksentekijät arvioimaan koko järjestelmämme perusteita. Näköpiirissä olevaan palvelujen lisääntyvään

kysyntään nähden, meidän tulee kyetä käyttämään olemassa olevat rahat nykyistä paremmin. Samanaikaisesti ja kenties vieläkin tärkeämpi asia on se, miten meillä turvataan jatkossa riittävä hoito- ja hoivahenkilöstön määrä.

Perustavalla tavalla on arvioitava niin palvelujen rahoitusjärjestelmä kuin organisaatiotkin sekä vastuujako paikallisen, alueellisen ja valtakunnantason välillä. Kaiken tämän tulisi ja tulee tapahtua - ei eurojen tai organisaatiokaavioiden ehdoilla - vaan ihmisten, palvelujen tarvisijoiden ehdoilla. Päätäjiltä vaaditaan niin rohkeutta kuin ennakkoluulottomuuttakin. Pahinta olisi päätöksentekokyvyttömyys ja samanaikaisesti tapahtuva ajautuminen tilanteisiin, joihin ei kukaan halua eikä toivo. On selvää, että hallitut muutokset - vaikka vaikeatkin sellaiset - ovat aina parempia kuin pakon edessä tapahtuvat äkkinäiset liikkeet.

Palvelujen tarvisijoiden näkökulmasta kaiken pitäisi tapahtua niin, että voidaan kokea turvallisuuden tunne siitä, että tarvittavat palvelut ovat saatavilla niitä tarvittaessa. Erityisesti tämä koskee niitä henkilöitä, joiden oma jaksaminen vaatii tukea.

Palveluketjujen tulisi olla

kunnossa. Nykyisen monikanavarahoituksen uudistamista on mieltävä nimenomaan siitä lähtökohdasta, että palvelujen saamisen ongelmat eivät aiheudu - kuten liian usein tänä päivänä - siitä, että ihmistä pompotetaan paikasta toiseen sen vuoksi, että vastuuta laskujen maksajasta voidaan siirtää. Erityisesti tämä koskee kuntoutuspalvelujen järjestämistä.

Rahoitusvastuiden lisäksi on perattava kuntoutuksen lainsäädäntö muutokin. Yhä tärkeämpää olisi saada palveluista yksilön tarpeet paremmin huomioivaa. Voimassa olevat normit ovat aikansa tuote, joka ei parhaalla mahdollisella tavalla vastaa nykytilannetta.

Työ voi olla parasta mahdollista kuntoutusta. Osatyökykyisyyden hyödyntäminen vaatii paljon kuntoutettavan työyhteisöltä kuin myös tarvittavia muutoksia lainsäädäntöön työn ja sosiaaliturvan nykyistä paremmista mahdollisuuksista yhteen sovittaa kulloinenkin elämäntilanne. Voimassa olevan lainsäädännön puitteissakin meillä on hyviä esimerkkejä onnistuneista ratkaisuista eri aloilla erilaisissa työyhteisöissä. Räättälöintiä tullaan jatkossa tarvitsemaan nykyistä enemmän.

*Juha Rehula  
kansanedustaja*

# Täyttä elämää

Isän pohjaton suru:

## ”Tyttö on mielessä jokainen päivä”



Pentti Pekkarista kohtasi lähtemätön suru noin neljä vuotta sitten. Hänen ainokainen tyttärensä Helena menehtyi ärhäkkään vatsasyöpään.

Sairauden nopea eteneminen tuli Pentille täytenä yllätyksenä. Helena valitti vatsavaivojaan ja laihtui valtavasti. Lääkäri määräsi kipulääkkeitä, jotka eivät tehonneet. Lisätutkimuksissa löytyi sitten syöpä, jonka jälkeen Helena eli vain kuukauden.

*”Minulla on Helenea ikävä, välillä kovastikin. Muistelen häntä joka päivä. Vaimoni kuoli ennen tytärtä kolme vuotta aikaisemmin enkä ollut selviytynyt vielä siitäkään surusta. Kyllä silloin tuntui, että kuinka minä tästä ollenkaan selviän.”*

Helena Pekkarinen oli innokas karvislainen ja oli yhdistyksessä tuttu näky. Hän oli lähdössä yhdistyksen järjestämälle kylpylämatkalle Viroon, mutta joutui perumaan sen sairauden vuoksi. Hänen kuolemastaan tuli sitten tieto tekstiviestillä tieto järkyttyneille kylpyläläisille.

Juuri Helenan kautta Penttikin löysi Karviseen.

*”Yhdistykseen pistäytyminen katkaisee mukavasti arjen ja helpottaa yksinäisyyden tunnetta. Siellä tuntuu niin tutulta ja turvalliselta. Ruoka on hyvää ja edullista ja on mukava käydä vaihtamassa ajatuksia ystävien kanssa.”*

Pentti Pekkarinen on 75-vuotiaaksi varsin hyväkuntoinen Hän harrastaa kävelyä ja ristikoiden täyttämistä. Ennen eläköitymistään hän toimi hitsaaja-asentajana. Hän harrastaa myös lukemista, sitä tosin haittaa autokolarissa saatu silmävamma.

Pentti uskoo korkeamman voimaan. Sen avulla hän selviytyi 30 vuotta sitten alkoholiriippuvuudesta

*”Yläkerran usko pitää minut kaidalla tiellä, ettei elämä mene ranttaliksi ja että ymmärtää pitää itsestään hyvää huolta.”*

Teksti: Ritva Kemppainen  
Kuva: Timo Niiranen

Marja-Leena löysi yh

## ”Vertaistuesta a masennukseen”



*”Jäin keskivaikean masennuksen kärsimään vuonna 2010 heinäkuussa ja olin sairaalassa ja sairaalomaan puolivälissä mielenhoito-osastolla ja sitä kautta sairaalomaan. Päiväosastohoidon ohjelman ja sisällytin siihen.”*

Sairaslomalla Marja-Leena kävi L... Hän osallistui erilaisiin ryhmiin ja... se, että Lauhatuudessa on mahdollista tulla, oli yksin asuvan Marja-Leenan... hän ei aina tullut laittaneeksi itsell...

Huhtikuussa 2011 Marja-Leena p... tällä hetkellä 5-tuntista työpäivää, ja... raha maksetaan hänen työnantajansa... palkan. Tarkoituksena hänellä on... työhön vuoden 2012 alkupuolella. Työpaikalla hänen esimiehensä on... lanteeseensa. Myös työtoverit ott... kun hän palasi töihin.

Marja-Leenalla oli viisi viikkoa ke... hatuudessa lähes päivittäin.

*”Kesällä oli mukava olla ihan... tyhjää. Minulta nimittäin k... aikoihin kun aloitin työt. K... minua suuresti toipumaan... sältöä päiviini. Olen myös... mitä olen saanut yhdistyk...*

# yhdistyksistä

yhdistyksen:

apua

”

Marja-Leena on 56-vuotias toimistosihteeri Vantaalta. Hän on ollut samantyyppisessä työssä jo 31 vuotta. Hän käy Lauhatuudessa, mikä on Vantaan mielenterveysyhdistys Tuulten toinen kohtaamispaikka.

”...sairastuksen takia sairaslomalle vuoden sairaslomalla 8,5 kuukautta. Sain hoidettua Peijaksen sairaalan kautta tulini tutustumaan Lauhatuuteen päättyessä teimme minulle päivittäin käynnit Lauhatuudessa.”

Lauhatuudessa melkein joka päivä. Sain nopeasti juttukavereita. Myös läheisyys ostaa lämmin ruoka päivittäin mielestä tärkeä asia. Kotona on ruokaa.

...alasi takaisin työelämään ja tekee keskiviikot on vapaat. Kuntoutuskeskukseen ja Marja-Leena saa täyden palata takaisin täysipäiväiseen työhön. Marja-Leena on iloinen siitä, että hän suhtautunut ymmärtäväisesti tiivistä Marja-Leenan hyvin vastaan.

...sälomaa ja tuolloin hän kävi Lau-

...misten parissa, kun kotona oli aika. Kuoli 20-vuotias kissa juuri siihen. Koen, että Lauhatuuli on auttanut minua, sillä sen kautta olen saanut siinä hyötynyt suuresti vertaistuesta ja sen jäseniltä.”

Teksti: Merja Saksanen  
Kuva: Merja Saksanen

Tradenomiopiskelija Satu:

## ”Yhdistyksessä on mahdollisuus harrastaa”



Satu on 37-vuotias tradenomiopiskelija Espoosta. Hänen ”oma yhdistyksensä” on Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry. Hän on myös tuore Emyn hallituksen jäsen.

Satu sairastui masennukseen lukion jälkeen.

*”Seuraava vuosi menikin siitä toipuesssa. Sen jälkeen pääsin vuodeksi työharjoitteluun teatteriyhdistys Eeva Susi ry:n. Siellä teimme teatteriesityksiä mm. päiväkodeille ja pidin siitä kovasti.”*

Teatterityön jälkeen Satu aloitti merkonomiopinnot. Heti valmistumisen jälkeen hänelle tuli kuitenkin romahdus, minkä vuoksi Satu oli jonkin aikaa osastohoidossa. Tämän jälkeen hoito jatkui avohoidon puolella.

Satu teki erilaisia patkätöitä ja päätti sitten kouluttautua lisää. Hän pääsi opiskelemaan ammattikorkeakouluun tradenomiksi ja aloitti opinnot syksyllä 2007.

*”Nyt opintoni ovat loppusuoralla. Kaikki kurssit ovat suoritettu ja opinnäytetyö on tekeillä. Valmistumisen jälkeen haluaisin työllistyä toimistotöihin.”*

Emyyn Satu tuli ensimmäistä kertaa vuonna 2010 hoitotahon ehdotuksesta. Aluksi hän osallistui musakuunteluryhmään ja kävi laulamassa karaokea. Tällä hetkellä Satu osallistuu myös leireille, retkille, talkoisiin ja tapahtumiin.

*”Harrastan laulamista ja teatteria sekä pidän esiintymisestä. Emyssä voin harrastaa näitä asioita ja pääsen myös esiintymään tutulle yleisölle erilaisissa tapahtumissa. Harrastuksen antavat minulle voimia arkeen ja elämään yleensä.”*

Satu kertoi, että hänellä on ystäviä yhdistystoiminnan ulkopuolella, mutta he ovat usein eri elämäntilanteessa kuin hän.

*”Emyssä saama vertaistuki on hyvin tärkeää. Olen saanut Emystä joitakin uusia ystäviä ja tykkään jutella muiden samantyyppisessä tilanteessa olevien ihmisten kanssa.”*

Teksti: Kati Tarkiainen  
Kuva: Sari



## Syrjäytyminen vai töihin?

Toivon ja tiedon puute on pahimpia syrjäytymisen aiheuttajia. Syrjäytymiseen liittyy usealla mielenterveyden häiriöitä. Mielenterveyden häiriöistä kärsivillä noin puolella on oppimisvaikeuksia. Toivon ja tiedon puute koskee myös ammattilaisia. Ammattilaiset eivät tiedä mahdollisuuksista ja toivoa tuovista esimerkeistä.

Syrjäytymisvaarassa olevan opiskelu- ja työkykyyn voi vaikuttaa huomattavasti. Ympäristö, läheiset ja ammattilaiset voivat olla tukemassa syrjäytymisvaarassa olevaa parempaan opiskelu- ja työkykyyn.

Voimavaravalmennus koostuu useista erilaisista teemoista, joilla pyritään vahvistamaan suojaavia tekijöitä ja vähentämään heikentäviä tekijöitä. Autamme syrjäytymisvaarassa olevia itsenäisesti etsimään ja löytämään oman paikkansa opiskelussa tai työssä. Vastaavaa valmennusta on tuloksellisesti tehty Mielenterveyden keskusliitossa Ammatillisen kuntoutumisen tukipiste Amoksessa mielenterveyskuntoutujien kanssa.

Jotta syrjäytyneen työkyky voisi parantua, tulisi syrjäytyneellä olla toivoa ja minäkuvana ”jonain päivänä olen töissä tai opiskelussa”. Nämä ovat yksi niitä haasteellisimmista nykypäivän Suomessa. Tosi monet kokevat tilanteensa toivottomaksi. Lisäksi minäkuva on monella ”minusta ei ole enää mihinkään” tai ainakin se sisältää paljon kysymysmerkkejä, esimerkiksi ”onkohan minusta enää mihinkään?”.

Työssäni Mielenterveyden keskusliitossa työ- ja koulutusvalmentajana tapaam yllä sata kuntoutujaa vuosittain. Ja tosiasia on, että useimmat pääsevät opiskelemaan tai työhön jo pienellä valmennuksella. Kaikilla on mahdollisuus löytää arkeensa mielekästä toimintaa, on se sitten työtä, koulutusta, vapaaehtois- tai harrastustoimintaa. Samat tekijät, jotka ovat autta-

neet mielenterveyskuntoutujia, toimivat myös oppimisvaikeuksista kärsivien kanssa tai muuten syrjäytymisvaarassa olevien kanssa.

Yhteiskuntaan kuulumisen tunne ja tähän läheisesti liittyvä oman arvontunne ovat nekin erittäin merkittäviä paremman työkyvyn saavuttamisessa tai kuntoutumisessa ylipäänsä. Jokainen on tärkeä yhteiskunnan jäsen riippumatta siitä mitä tekee. Liian monet liittyvät yhteiskuntaan kuulumisen työllistymiseen. Oma olemassaolo ei ole oikeutettu, jos ei ole hyödyllinen eli töissä tai opiskelemassa. Omalla kohdalla työttömyys on suuri häpeä, mutta ei toisten kohdalla. Näin kokeville työllistyminen on helposti väkisin yrittämistä ja sairastuttava tekijä. On tärkeää, että syrjäytymisvaarassa oleva saa olla vuorovaikutuksessa tästä teemasta. On hyvä kuulla omia sekä toisten ajatuksia ja pelkoja.

Tärkeätä on pitää työn tai opiskelun merkitys riittävän pienenä. Jos työn merkitys on liian suuri, sitä helposti ei arvosta omia arjen kokemuksiaan. ”Kävin juuri tunnin kävelyllä, mutta mitä väliä sillä on, kun en vielä ole töissä.” tai ”Tapasin juuri ystäväni, mutta senkin ajan olisin voinut käyttää työnhakuun.” Edellä mainitut arjen pienet teot (kävely ja ystävien tapaaminen) ja niiden arvostaminen ovat usein avain työllistymiseen tai opinnoissa menestymiseen. Mitä enemmän arjessa on kiivoja voimavaroja tuovia aktiviteetteja, sitä helpompi on jaksaa etsiä työ- tai koulutuspaikkaa. Työhaussa ei kyseessä ole sadan metrin pikapyrähdys vaan pikemminkin maraton. Monet joutuvat hakemaan kymmeniä paikkoja saaden kymmeniä hylkääviä vastauksia. Tämän takia on tärkeä pitää huoli voimavaroista eikä ottaa hylkääviä vastauksia pettymyksenä.

Syrjäytymiseen liittyy monella itsetunnon lasku. Itsetunnon pa-

rantaminen onkin opiskelukyvyn parantamista parhaimmillaan. Tärkeätä on saada onnistumisen kokemuksia – mieluiten monta viikossa. Asettamalla pieniä arkeen liittyviä tavoitteita omien voimavarojen mukaisesti on mahdollista saada onnistumisen kokemuksia. Vaikeutena voi olla, ettei uskalla lähteä tarpeeksi pienestä liikkeelle. Jollekin rosken vieminen tai tiskaaminen voivat olla kovia tavoitteita. Onnistumisen kokemukset vahvistavat itsetuntoa ja kasvattavat voimavaroja. Oikean kokoisten tavoitteiden asettaminen on erittäin hieno kyky, joka auttaa arjessa ja opiskeluun valmistautumisessa.



Odotusten tutkiminen on myös hedelmällistä. Saman teon tai tapahtuman voi kokea valtavan hienona onnistumisena tai totaalisena katastrofina riippuen odotusten tasosta. Jos odotukset ovat korkealla, tulee pettymyksiä helpommin. Matalalla olevat odotukset taas mahdollistavat onnistumisen kokemukset helpommin. Odotukset ovat usein tiedostamattomia ja ne helposti tulevat vanhemmilta, ystävilta, mediasta jne. Esimerkiksi tieto oppimisvaikeudesta omalla kohdalla voi auttaa laskemaan odotuksia.

Voimavaroista on tärkeä pitää huolta. Mitkä asiat minulle tuovat voimavaroja ja mitkä niitä vievät? Näitä voi olla syytä kirjata aivan paperille, jotta pystyisi hyödyntämään voimavaroja tuovia asioita, silloin kun on heikompia päiviä. Helposti voimavarojen

vähetyssä luopuu niistäkin asioista, jotka tuovat voimavaroja.

Lähtiessään uutta kohti ihminen helposti ajattelee mielessään asiaa ensin. Helposti samat ajatukset toistuvat uudestaan ja uudestaan, jos ei saa uutta tietoa. Tämä käy ahdistavaksi ja ihminen tulee koko ajan heikommaksi ja heikommaksi asian suhteen. Tämän vuoksi on ensiarvoisen tärkeää uskaltaa jakaa aikomuksensa esimerkiksi opiskelun tai työllistymisen suhteen. On tärkeää, että ajattelun lisäksi syntyy toimintaa asian edistämiseksi. Toiminta voi olla puhumista ystävälle, tietojen selvittämistä internetistä tai soitto kouluun.

Toiminta herättää tunteita – ”kuulostaa hyvältä” tai ”ei sovi minulle”. Tulee lisää ajatuksia, kokemuksia, tietoa ja päätöksen teko on helpompaa.

Itsensä hyväksyminen on oleellista. Se tarkoittaa, että pystyy hyväksymään tilanteensa eikä syyttele

itseään tai koe siitä häpeää. Jos ei oikein pysty hyväksymään itseään, helposti jännittää aina muiden seurassa. Jännittäminen vie kovasti voimavaroja ja aiheuttaa usein keskittymisvaikeuksia. Itsensä hyväksymistä voi harjoitella kirjoittamalla paperille, millä sanoilla kertoisi läheisilleen tai työnantajalle omasta tilanteestaan tai miten kertoisi ansioluettelon aukoista työhaastattelussa. Voi olla, ettei niitä sanoja koskaan käytä. Tieto siitä, että ne ovat olemassa, voi jo tuoda varmuutta ja turvaa.

Sisäinen puhe kertoo suhteesta ja asenteesta omaan itseensä, muihin ja ympäristöönsä. Sisäinen puhe voi olla kannustavaa ja tukevaa. ”Kyllä minä pärjään.” tai ”Hyvä minä”. Sisäinen puhe voi olla myös lanistavaa ja syyttelevää. ”Olen

niin surkea kaikessa.” tai ”Tie-sinhän minä, ettei olisi kannat-tanut yrittää.” Sisäinen puhe on helposti tiedostomatonta, mutta sitäkin voi oppia tiedostamaan. Tunnistettuaan omaa sisäistä puhettaan voi sitä pyrkiä muut-tamaan.

Uskomukset voivat myös olla esteinä kuntoutumiselle. ”Minä aina sählään asiani”, ”työ ei ole minua varten” ja ”minulta jää aina kaikki kesken”. Uskomuk-set ovat erittäin hankalia, koska

niitä pidetään totuuksina. Mutta niitäkin voidaan tutkia ja löytää päinvastaisia esimerkkejä.

Yhteiskuntaan kuulumisen, mi-näkuva, odotukset, voimavarat, arjen onnistumisen kokemuk-set, itsetunnon paraneminen, itsensä hyväksyminen, sisäinen vuorovaikutus, uskomukset ja sisäinen puhe ovat kaikki tär-keitä opiskelussa ja työllistymi-ässä. Mutta niiden kaikkien ei tarvitse olla hallinnassa. Riittää, että niitä on tarpeeksi paljon,

jotta toivo ja voimavarat voivat hyvin. Ne auttavat tarttumaan aina seuraavaan haasteeseen. Koska kun yksi ovi sulkeutuu toisaalla aina(kin) yksi ovi au-kenee jossain muualla.

Tällä hetkellä palvelut täytyy itse löytää. Liian monelta ne jäävät löytämättä kokonaan. Tämä aiheuttaa turhaa elä-köitymistä ja syrjäytymistä. Konkreettinen tieto olemassa olevista palveluista onkin ensi-arvoisen tärkeää. Tieto omista

mahdollisuuksista luo toivoa.

Nämä elementit sisältävä val-mennus auttaa syrjäytymisvaa-rassa olevia liittymään yhteis-kuntaan ja opiskeluun.

*Jyrki Rinta-Jouppi*

*Koordinaattori*

*Mielenterveyden keskusliitto*

*Osaava ohjaus*

## Järjestöjen tarjoama tuki sairastuneen palveluketjussa?

Espoon Järjestöjen Yhteisö ry:ssä on alkanut keväällä 2011 Vertaisresepti -hanke, jossa pyritään kartoittamaan ja kokoa-maan yhteen Espoon, Helsingin ja Vantaan alueen mielenterveys-, sydän-, diabetes- ja syö-päyhdistysten toimintaa. Tule-vaisuudessa hankkeen avulla pyritään saamaan aikaan aitoa vuorovaikutusta ja yhteistyön tiivistämistä järjestöjen ja julki-sen sektorin terveydenhuollon välillä, jotta terveydenhuollon eri palveluketjuissa olisi muka-na myös järjestöjen tarjoama toiminta. Yksittäiselle ihmisel-le tämä tarkoittaa sitä, että hän saisi hoitonsa aikana paremmin ja oikea-aikaisesti tietoa järjes-töjen tarjoamista toiminnan ja tuen mahdollisuuksista, kuten esimerkiksi vertaistuen eri muo-doista.

### Pääkaupunkiseudun mielen-terveysyhdistysten yhteistä ääntä etsimässä

Järjestöissä on paljon vertaisuuteen perustuvaa osaamista ja toimintoja, jotka parhaimmassa tapauksessa voivat olla sairastuneen kannalta tärkeitä hoi-toprosessia täydentäviä osalli-suuden, vertaistuen ja henkisen voimavaran areenoita. Nykyisessä hoitojärjestelmässä mo-

nen sairauden hoito on varsin tehokasta ja nopeaa, mutta sen käänttöpuolena on usein kiire, jossa sairastunut saattaa jäädä eri hoitoprosessien nivelkohdis-sa tyhjän päälle, vaikka järjestö-jen tarjoama tuki voisi olla siinä kohdin sopivaa.

Pääkaupunkiseudun mielenterveysyhdistyksissä on arvokasta toimintaa mm. vertaistuen, ryh-mien, kohtaamispaikkojen sekä vapaaehtois- ja työtoiminnan muodossa, jota Vertaisresepti kokoaa tällä hetkellä yhteen. Järjestöille on lähetetty Ver-taisresepti-hankkeesta kysely koskien järjestöjen toimintaa, yhteistyötä muiden kolmannen tai julkisen sektorin toimijoiden kanssa sekä yhdistysten nä-kemystä yhteistyön kehittämistarpeista. Kyselyn tuloksia vedetään yhteen ja syvennetään syksyn aikana mielenterveysyh-distysten yhteisessä poolissa, josta järjestöjen yhteistä ääntä kehittämistyön kohteista jäsen-netään. Myöhemmin kaikkien hankkeen neljän eri järjestöken-tän äänet vielä kootaan yhteen ja pyritään löytämään niiden ja julkisen sektorin terveydenhuol-lon kanssa yhteistyössä yleistä hoitoketjumallia, jossa olisi ku-vattu järjestöjen rooli.

### Yhteinen päämäärä asiakas-lähtöisyys

Paitsi, että Vertaisreseptissä on ajatuksena koota sirpaleista järjestökenttää yhteen, on tar-koituksena saada myös kuntou-tujien ääni kuuluville kysymällä heiltä ja kokemusasiantuntijoilta, mitä sairastuneen näkökulmasta olisi tärkeää huomioida palvelu-keittäessä asiakasläh-töisimmiksi. Asiakaslähtöisyys kun on kaikkia toimijoita yhdis-tävä päämäärä: kuntoutujaa, hoitotahoa ja järjestöjä. Tämän päämäärän puolesta Vertaisre-septi pyrkii toimimaan sillanra-kentäjänä, jotta eri alojen asi-antuntijat kokoontuvat yhdessä pohtimaan kunkin roolia tässä tärkeässä työssä yhteisen hy-vinvoinnin eteen.

*Vilja Vainio*

*hankesuunnittelija*

*Espoon Järjestöjen Yhteisö ry  
Vertaisresepti -hanke*

*Vertaisresepti-hanke toimii Es-poon Järjestöjen Yhteisö ry:n Yhteisötuvalla osoitteessa Kauppamiehentie 6, Espoo. Hankkeessa työskentelee pro-jektipäällikkö ja kolme hanke-suunnittelijaa. Lisätietoa hank-keesta: [www.ejy.fi](http://www.ejy.fi).*

Uneen  
upotan ajatukseni  
virtaan  
hopeiseen  
hiljaisuuden puutarhaan  
sateen  
myrskyn -  
kuulen äänen  
kellojen kaiun  
aamun valo  
väreilee  
lämpöä  
  
*Olli Salokangas*

### Makasin, kuuntelin, hymyilin

Makasin kerran  
yön syvyydessä  
elämäni asioita miettien

Kuuntelin kuinka  
rakkaani vatsassa  
hiilihapot hiljakseen  
suhahtelivat

*Mikko Kauppinen*

## Avomielin-yhteistyö



Tänä vuonna Vantaan Hyvien Tuulien ja Espoon Emyn yhteinen retki tehtiin merelliseen Kotkan kaupunkiin. Matka tehtiin bussilla ja Kari oli saatu taas kuljettajaksi. Ilma oli kesäisen lämmin ja aurinkoinen ja bussi oli täynnä. Porvoon jälkeen pidimme pienen tauon huoltoasemalla ja jatkoimme sitten Kotkaan.

Ensimmäiseen kohteeseemme Merikeskus Vellamoon Kotkan satamassa saavuimme aikataulussa klo 12.30. Rakennus on aivan uusi, avattiin yleisölle kesällä 2008. Se sisältää Suomen Merimuseon ja Kymenlaakson museon päänäyttelyt sekä Tietokeskus Vellamon tilat. Siellä on myös ravintola Laakonki. Näyttelyt olivat hienot ja kuvasivat Suomen merenkulun ja kalastuselinkeinojen historiaa. Erilaisia moottori- ja purjeverneitä oli upeasti esillä. Matkustajalaivojen historia oli mielenkiintoisesti esillä ja merellä navigointiin monet tarvittavat tärkeät laitteet.



Merimuseosta siirryimme Sapokan satamaan, josta meristeily M/S Kajavalla alkoi. Risteily oli virkistävä kokemus helteisenä päivänä ja siellä oli mukava nauttia lounas samalla katsellen upeaa merimaisemaa ja kauniita saaria. Kapteeni kertoi koko ajan paikoista, joitten ohi ajettiin ja kansityttö auttoi lounastarjoilussa.

Rannoilla näkyi muutamia tuulivoimaloitakin, joita ei pääkaupunkiseudulla ainakaan vielä näy. Haminan satama



## Matka Kotkaan 1.7.2011

näkyi komeasti kun olimme itäpuolella saaristoa. Historiasta tulee mieleen toinen Ruotsinsalmen meritaistelu, joka käytiin juuri Kotkan eteläpuolella vuonna 1790 Ruotsin ja Venäjän laivastojen välillä. Silloin oli Ruotsin laivasto voittaja.

### Risteilyn jälkeen oli vapaata aikaa tutustua Kotkaan.



Kyminlinnan kesäteatteri sijaitsi vanhan linnoituksen vallien keskellä kauniilla paikalla. Katosta ei ollut, mutta onneksi ei satanut. Kesäteatterissa esitettiin musiikinäytelmä Lännen Lokari. Se kertoi Hiski Salomaan elämästä ja musiikista. Näytelmä oli hieno kuvaus Hiski Salomaan monista jännittävästä elämänvaiheista matkalla Amerikkaan siirtolaiseksi ja siellä alkaneesta laulujen teosta ja säveltämisestä sekä niiden ansiokkaasta esittämisestä musiikkiyhtyeiden kanssa. Näytelmä tuntui olevan huolella ja innostuksella tehty ja

siinä käytiin monet elämän polveilut läpi. Näyttelijät antoivat kyllä parastaan.

Kotimatka sujui mukavasti ja kaikki pääsivät aikanaan kotiinsa. Taas yhtä mukavaa kokemusta rikkaampana. Matkanjohtaja Minna Leskinen ja Emyn porukan vetäjä Tenho luottasivat meitä varmasti ja rauhallisesti ilmoittaen aina mitä milloinkin tehdään. Ja Karin hyvässä kyydissä on aina mukava matkustaa.



*Teksti: Pertti Sailo  
Kuvat: Minna Leskinen*



## Vertaistukiryhmät kuntoutumisen tukena

Mielenterveysongelmaisten kuntoutuminen ei tapahdu enää pelkästään virallisen sektorin palveluiden avulla, vaan myös epävirallisella sektorilla ja sieltä saatavalla vertaistuellalla on suuri merkitys kuntoutumisprosessissa. Mielenterveysyhdistysten toiminta perustuu paljolti vertaistuen saamisen ja antamiseen, esimerkiksi vertaistukiryhmien avulla.

Narumo (2006) kuvaa vertaistukiryhmän tarkoitusta ja toimintaa seuraavasti: ”Vertaistukiryhmässä on tarkoitus herättää keskustelua kuntoutumisen mahdollisuudesta. Vertaistukihenkilöt tuovat oman kuntoutumiskokemuksensa ryhmäläistensä pohdittavaksi. Tämän kokemustiedon hyödyntäminen on vertaisasiantuntemusta.” (Narumo, 2006.)

Vertaistukiryhmät voivat tukea kuntoutujaa muuttamaan ja muotoilemaan muutostoiveensa ja –tarpeensa konkreettisen tavoitteiden muotoon sekä voivat auttaa löytämään keinoja, joilla tavoitteita saavutetaan. Tavoitteet tulisi nähdä enemmän keinoina kuin päämäärinä.

(Koskisuus & Yrttiaho, 2004.) Tavoitteet suuntaavat kuntoutujan omia valintoja ja päätöksiä kohti mielekkäämpää ja tarkoituksenmukaisempaa elämää (Narumo, 2006).

Vertaistukiryhmäläisten jakaessa kokemuksia keskenään, luodaan toivoa kuntoutumisen mahdollisuudesta, sairastumisen hyväksymisestä ja kuntoutumisen keskeneräisyyden sietämisestä. Samalla voi tulla esille mahdollisia keinoja oman tilanteen helpottamiseksi ja oman näköisen kuntoutumispolun löytämiseksi. (Narumo, 2006.)

Hyvä vertaisohjaaja rohkaisee kuntoutujaa toimimaan oikein sekä tekemään oikeita valintoja ja päätöksiä kuntoutumisen tiellä (Koskisuus & Yrttiaho, 2004). Vertaisohjaaja luo myös rohkeutta oireidenhallinnan käsitelystä (Narumo, 2006). Vertaisohjaaja edistää kuntoutujien omatoimisuutta ja rohkeutta yrittää ratkaista omaan arkeen liittyviä asioita. Vertaistukiryhmäläiset kokevat, että ohjaaja on kuin ystävä, joka ymmärtää, koska hänellä on samankaltaisia kokemuksia. Vertaisohjaajan

pitäisi yrittää suhtautua ryhmäläisten ongelmiin positiivisesti ja optimistisesti. Se luo toivoa parantumisesta. Vertaisohjaaja ei saisi kuitenkaan käyttää ryhmää itsensä hoitamiseen.



Sari ja Anna ovat kavereita.

Vertaistukiryhmäläiset kokevat, että ryhmä on luottamuksellinen, jos ryhmässä puhutut asiat pysyvät ryhmän sisällä. On tärkeää nostaa esiin kuntoutujan omia näkemyksiä ja arvostaa häntä ihmisenä. Näin edistetään oikeanlaista vuorovaikutusta ryhmässä ja mielenterveysyhdistyksessä yhteisönä.

Vertaistukiryhmässä luetaan informaatiota mielenterveysasioista, tehdään harjoituksia, jotka

parantavat kuntoutujan itsetuntoa ja elämänhallintakykyä. Vertaistukiryhmissä myös kysellään ja mietitään yhdessä esimerkiksi seuraavia asioita: Mikä minulle on tärkeää? Mistä asioista, tehtävistä ja rooleista minun on tarpeellista suoriutua? Riittääkö voimat omista asioista huolehtimiseen ja ongelmien ratkaisemiseen? (Koskisuus & Yrttiaho, 2004.) Näiden asioiden pohtimisen avulla avohoidossa oleva kuntoutuja pystyy ottamaan vastuuta omasta hyvinvoinnista ja omaan terveyteen liittyvistä asioista.

Mielestäni mielenterveysyhdistyksen vertaistukiryhmissä pitäisi hyväksyä huonossakin kunnossa olevat, ehkä sairaalahoidossa olevat ihmiset. Myös heille vertaistuen saaminen on tärkeää.

Sirja Koivunen

Lähteet:

Narumo, Reija 2006: *Voiko kuntoutumista ohjata -ohjaava työote mielenterveytyössä. Mielenterveyden keskusliitto, Helsinki.*

Koskisuus, Jari & Yrttiaho, Kaiju 2004: *Keinoja omaan kuntoutumiseen. Mielenterveyden keskusliitto, Helsinki.*

## Kirja-arvio

**Tarja Heiskanen, Liisa Saaristo (toim.), Kaiken keskellä yksin, Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot, PS-kustannus Oy, Bookwell Oy, Juva 2011**

### Kaiken keskellä yksin

Nopeus ja vaihtelu vallitsevat ihmissuhteissa. Etäisyys ja etäisyyden säätely edustavat roolin vaatimaa suojelumekanismia. Köyhyys vs. talkoohenki ja yhteistyö ovat ajan tuomia pelastuskeinoja. Kolmannen sektorin harjoittamasta vertaistukitoiminnasta on saatu erittäin hyviä tuloksia ympäri maata. ”Näkemisiin turvallisuus” on valitettavaa

todellisuutta toisessa päässä. Kolhiintuneet mielenterveyspalvelut vaatisivat pikaisia korjaustoimenpiteitä.

Masennus eristää usein ihmisen muusta maailmasta. Yksinäisyys voi olla myös valittua (pylväspyhitykset, erakot ja luostarilaitos). Yksinäisyyden hinta voi olla hengen arvoinen. Mm. muistamme kirjailijoiden itsemurhia esim. Marko Tapio, Timo K. Mukka, Lassi Sinkkonen, Markku Lahtela jne. Aleksis Kivi kuoli yksinäisenä ja mielisairana 38-vuotiaana. Joel Lehtonen hirttäytyi 53-vuotiaana. Pentti Saarikoski kuoli 46-vuotiaana alkoholin suurkuluttajana.

Vanhuksen yksinäisyys keskittyy masennuksen ja muiden ongelmien ehkäisyyn. Eläkkeelle siirtyminen merkitsee porttia vanhuuteen. Vanhuus voi muodostua kehityskriisiksi. Puolison menetys, avioero, lasten ja lastenlasten vaikeudet, omat sairaudet, yksittäiset syyt voivat olla negatiivisia vaikuttimia. Onko luopuminen elämän loppumista? Luovuttamista se ei ainakaan saisi olla. Koulukiusaamista ja ”verkkokiusaamista” esiintyy nykyarjessa. Verkossa käydään kasvottomia keskusteluja. On olemassa ”nettinatiivien” joukko, jotka elävät verkossa. Sosiaalinen hyväksyntä saadaan ilmaisutaidon kautta.

Yksinäisyys on sekin yksi aikamme kansantaudeista. Siitäkin kuten mielenterveyden ongelmista puhutaan, mutta tehdäänkö niille tarpeeksi mitään? Jäävätkö puheet vain juhlapuhetasoille ja varsinkin onneton, pieni ja yksinäinen ihminen unohdetaan arjessa. ”Yksin oot sä ihminen, yksin sä syntyvä oot, yksin sä lähtevä oot”. Olisi kait jo korkea aika sivistysvaltiossa pysäyttää tämä hälyttävä kehityskaari.



Unto Vaskuu

# Selvitys mielenterveyskuntoutujien asumisesta 2010

Asuminen on yksi jokaisen ihmisen perusoikeuksista ja se luo parhaimmillaan edellytykset elämässä koetulle hyvinvoinnille. Mielenterveyskuntoutuja joutuu useimmiten monenlaisiin yllättäviin asumisen ratkaisuihin, erilaisiin paikkoihin ja valintatilanteisiin. Asuminen ja kuntoutuminen kietoutuvat eri tavoin elämässä selviytymiseen.

Asumispalvelusäätiö Aspa selvitti mielenterveyskuntoutujien asumista yhdessä muiden alan asiantuntijoiden kanssa. Mielenterveyskuntoutujien asumisen 2010-selvityksessä tarkasteltiin mielenterveyskuntoutujien asumisen nykytilaa ja tarpeita. Selvityksen tarkoituksena oli koota asumisen asiantuntijoiden, kuntoutujien sekä asumispalvelujen järjestäjien ja tuottajien näkemyksiä erilaisista asumisratkaisuksista sekä tunnistaa kuntouttavan asumisen haasteita. Asumiseen liittyvä psykososiaalinen tuki ja kuntoutus ovat mielenterveyskuntoutujien osalta keskeisiä tekijöitä.

## Kaksi olemassa olevaa mallia

Asiantuntijat esittävät kahdenlaisia ratkaisuja kuntouttavan asumisen toteuttamiseksi. Toisen mallin mukaan mielenterveyskuntoutujalla tulisi olla oma koti ja osoite, johon hän saa riittävän tuen arjessa selviytymiseen ja kuntoutumiseen. Tuen määrä voi vaihdella tarpeen mukaan. Tästä käytetään nimitystä "hissimalli". Toisen mallin mukaan kuntoutuja etenee portaittain tuetummista asumisratkaisuksista vähemmän tuettuun ja itsenäiseen asumiseen. Tässä yhteydessä korostetaan erityisesti yhteisöllisyyttä ja vertaistukea, mitä voi saada palveluasumisen piirissä.

## Asumispalveluiden saatavuus

Asumispalvelujen nopea kehitys alkoi 1990-luvulla, jolloin psykiatrisen sairaanhoidon paikkoja alettiin vähentää. Vuoden 2009

lopussa Suomessa asui eri tavoin tuetuissa palveluasumisen yksiköissä noin 7200 kuntoutujaa. Nuorille aikuisille (18-29 v.) tarjottiin vähemmän asumista asumispalveluyksiköissä kuin aikuisille kuntoutujille.

Kunnat järjestävät asumispalveluja mielenterveyskuntoutujille ostamalla palvelua pääasiassa yksityisiltä ja yhdistysten palveluntuottajilta. Yleisimmin järjestetty palveluasuminen, jossa on henkilöstö paikalla päivisin. Päihde- ja huumeongelmaisen tai päihteitä käyttävän, demensiaa sairastavan tai asunnosta irtisanotun kuntoutujan oli selvityksen mukaan vaikea saada riittävästä tuesta ja asuntoa. Alle puolella kunnista oli mielenterveysohjelma, jossa määritellään tarkemmin asumispalveluista ja kuntoutumisratkaisuksista.

## Riittävä tuki kotona kotiutumisen jälkeen

Selvityksen mukaan mielenterveyspotilaat tulevat psykiatriseen sairaalaan useimmiten kotoa. He siirtyvät sairaalasta myös takaisin omaan kotiin, joko yksin asumaan tai omaisten luo. Kuntoutujan kotiin palatessa herää kysymys siitä, että saavatko kuntoutajat kotiutuessaan riittävästi tukea kuntoutuakseen? Tuettu kotona asuminen näyttää olevan harvemmin käytetty tuen muoto. Tarkkaa tietoa ei ole siitä, minkälaista tukea mielenterveyskuntoutajat saavat tällöin. Tarkoittaako tuki pelkästään avohoidon käyntejä mielenterveystoimistossa vai onko heillä suunniteltua päivittäistä mielekästä toimintaa? Tämä voi olla hyvin kuntakohtaista. Joidenkin kuntien alueilla sairaalasta tai paikallisesta terveyskeskuksesta jalkaudutaan kotikäynneille. Jossain kunnissa taas vertaistukea voi saada mielenterveysyhdistyksistä. Kotona asumisen tukea lisäämällä asumispalveluketjua saataisiin muokattua joustavammaksi ja tehokkaammaksi.

## Mielenterveyskuntoutujan asumisen haasteet

Mielenterveyskuntoutujien asumisen kokonaisuus on hajanainen verkosto monia eri toimijoita. Eri toimijoiden roolia ja tehtäviä tulisi määritellä tarkemmin, jotta kokonaisuudesta muodostuisi sujuvampi ja asiakasystävällisempi. Samalla päästäisiin myös parempiin tuloksiin.

Selvityksessä esiin tulleita haasteita asumisessa olivat ns. pyöröovisyndrooma sekä palveluiden saumattomuus ja turvallisuus. Pyöröovisyndrooma eli se, että mielenterveysasiakas palaa nopeasti takaisin sairaalahoitoon, ei selvityksen mukaan näyttäisi olevan niin suuri ongelma kuin kansainvälisesti on arvosteltu olevan. 1-3 asukkaalla vastaanuttua yksikköä kohti oli usein ja tiheään toistuvia sairaalajaksoja. Palveluiden saumattomuus ja turvallisuus ovat myös asioita, joihin on hyvä kiinnittää huomiota. Asiakkaat kertoivat joutu-neensa odottelemaan siirtymistä toiseen sopivampaan yksikköön esimerkiksi omaisten luona tai ei-tarkoituksen mukaisessa paikassa. Tämä jo itsessään lisää turvattomuuden tunnetta.

## Kuntoutujien kokemukset

Selvityksessä haastateltiin 11 mielenterveyskuntoutujaa. Haastatteluissa he toivat esille erilaisia selviytymistarinoita, missä asumisella oli tärkeä osuus. Erikoissairaanhoidon avotyöryhmän tuki koettiin tärkeänä kotiin siirryttäessä. Tavallisimmin kuntoutuja sai ohjausta lääkkeiden käytössä ja keskusteluapua. Siirtymistä paikkakunnalta toiselle auttoi se, että "asiat varmistettiin uudella paikkakunnalla".

Päivittäisiin arjen toimintoihin osallistuminen, vaikka joskus vähän pakollakin, antaa monelle kuntoutujalle voimia ja itseluottamusta asioista selviytymiseen. Tavalliset päivän rutiinit ja vas-

tuun antaminen luovat turvallisuutta ja ryhtiä päivään. "Siinä ku se alko sujumaan se arjen pyöritys siellä ja siinä tapahtu pikkuhiljaa sitä mielenkin kuntoutumista", kuvaa 35-vuotias Leila haastattelussa. Asumisyksikön iloinen ilmapiiri antaa tsemppiä kuntoutujallekin. Myös vapaa-ajan rento tunnelma ("ryhmät, levyraati, ruokaryhmä, peli-illat") koetaan tärkeäksi osaksi kuntoutumista.

Yksilölliset ratkaisut koettiin hyviksi silloin kun sai uskoa ja luottamusta itselleen toimia omien toiveiden mukaan. Tieto siitä, että saattoi palata takaisin asumispalveluyksikköön tai ainakin vieraila siellä myöhemminkin, auttoi siirtymään omaan vuokra-asuntoon. Erityisesti nuoret kuntoutujat kokivat tuetun asumisen auttaneen heitä hallitsemaan paremmin elämäänsä.

Sosiaalisen verkoston säilyminen asumisyksikön ulkopuolella koettiin tärkeäksi, jos ystävät ja perheenjäsenet pitivät yhteyttä. Myös sekä sairaalassa että asumisyksikössä luodaan ystävyys-suhteita, jotka saattavat kestää hyvinkin pitkään. "Mulla on vieläkin terassisiskoja, joita mä nään säännöllisesti" (Leila, 35 v.).

Haastattelussa ahkerimmat harrastajat nimesivät 4-5 erilaista harrastusta. Kuntoutumisen edistyessä puheeseen tulee mukaan tulevaisuuden suunnitelmia; opiskelusta, työelämästä, puutarhanhoidosta, perheestä ja kaikesta, mitä vain voi unelmoida ja toivoa.

(Haastatellut henkilöt eivät esiinny kirjoituksessa omalla nimellään.)

*Reetta Kettunen*

*Lisätietoja selvityksestä:  
Lea Haikala/  
Asumispalvelusäätiö ASPA  
lea.haikala@aspa.fi*



## Suuri ja älytön kieliprojekti

Olen kehittänyt oman kielen. Se perustuu kaikkien aikojen puhutuimpaan keino-keinoiseen kieleen esperantoon.

### Esperanto ja sen synty

Esperanton nimi syntyi salanimestä Doktoro Esperanto (Tri Toivoja), jolla puolanjuutalainen silmäälääkäri Lazar Ludwik Zamenhof julkaisi kielen vuonna 1887. Zamenhof oli kehittänyt esperanton, koska hän halusi, että olisi olemassa kieli, joka olisi kansainvälisessä kanssakäymisessä puolueeton siinä mielessä, ettei se antaisi kenellekään etuoikeutta puhua toisten kansojen edustajien kanssa omalla äidinkielellään. Esperanto on myös luonnollisia kieliä selvästi helpompi oppia.

Vaikka esperanto on keinokeino kieli, sen äännejärjestelmä, kielioppi ja sanasto ovat kuitenkin vahvasti eurooppalaisia. Esperanton perustan on johdettu ennen kaikkea romaanisista kielistä sekä englannista ja muista germaanisista kielistä, kun taas sen äännejärjestelmään ovat eniten vaikuttaneet slaavilaiset kielet. Esperanton sanat usein johdetaan toisista sanoista etuja jälkiliitteitä käyttämällä ja muodostamalla yhdyssanoja. Esperantossa etu- ja jälkiliitteet voivat myös yksinään muodostaa sanoja.

Esperanto on ollut eniten käytetty kansainväliseksi apukielenä kehitetty keinokeino kieli. Silti siitä ei ole tullut todella merkittävää tähänkään päivään mennessä, vaikka sitä opiskellaan ympäri maailmaa.

### Oma suhteeni esperantoon

Pienenä olin lokaissut kerran läpi kirjastosta lainaamastani esperanton sanakirjasta löyty-

vän kieliopin. Paljon myöhemmin, 2000-luvun melko alussa, olin ajautunut Vantaan Hyvät Tuulet ry:hyn aktiiviksi. Sain päähänäni eräänä keväänä, että rupeaisin opettamaan yhdistyksessä esperantoa. Opiskelin itsekseni seuraavan kesän aikana sen verran kieltä, että ajattelin pärjääväni myös kielen opettajana. Syksyllä aloitin sitten kielikerhon pitämisen yhdistyksessä. Ja jonkin aikaa, parisen vuotta, opetin sitä. Välillä oli katkoa, mutta myöhemmin jatkoin taas opettamista.

Olin kuitenkin löytänyt esperantosta aikaa myöten piirteitä, joista en pitänyt. Tutustuin sitten joihinkin muihinkin kansainvälisiksi apukieliiksi tarkoitettuihin keinokeinoisiin kieliin. Tutustumisjärjestyksessä näitä olivat mm. esperanton ”parannettu versio” Ido (kielen nimi on muodostettu esperanton jälkeläistä merkitsevästä jälkiliitteestä), Latino Sine Flexione (”latina ilman taivutuksia”), kreolikieliin perustuva Lingua Franca Nova ja Interlingua, joka on eräänlainen keinokeinokeino protoromaaninen kieli.

Yksikään näistä kielistä ei kuitenkaan miellyttänyt minua aivan niin paljon, että olisin suonut siitä tulevan esperanton sijaan kansainvälisen apukielen. Vuoden 2006 lopussa puhuin parille hyvälle tutulleni ongelmastani. Nämä sitten sanoivat minulle, että kehitä itse semmoinen. Ja minä päätin noudattaa kehoitusta.

### Piti ruveta rakentamaan omaa kieltä

Aloitin työni heti vuoden 2007 alussa. Päätin, että kieleni perustuisi jollakin lailla latinaan, joka oli toiminut monen vuosisadan ajan länsimaissa kansainvälisenä kielenä keskiajal-

la ja vähän myöhemminkin. Tarkoitukseni oli saada aikaiseksi yksinkertaistettu versio latinasta. Käytin projektistani alusta alkaen nimitystä ”suuri ja älytön projektini”, koska tiesin, että hommassa tulee olemaan iso työ eikä todellakaan uskonut projektini tuloksesta tulevan kansainvälistä menestystä.

Aikaa myöten minulle kävi kuitenkin selväksi, että homma ei toiminut. Minulle kävi selväksi, että olisin tarvinnut asiantuntijoista koostuvan työryhmän avukseni. Päätin sitten lopulta, että perustan uuden kieleni vanhalle kunnon esperantolle. Joten kurssi vaihtui ja rupesin



muokkaamaan ja vatkaamaan esperantoa.

Tähän kaikkeen meni melko paljon aikaa. Lisäksi piti lopuksi saada projekti käännettyä suomesta kahdelle muulle kielelle: englanniksi ja esperantoksi. Esperantoksi olen projektin kääntänyt itse ja englanniksi kääntämisessä on ollut erittäin suurena apuna yhdistystoverini Auli Yli-Houhala, joka on koulutukseltaan englanninopettaja. Yael Schick, paitsi että on myös projektin kuluessa suuresti antanut henkistä tukea, on myös kääntänyt osan projektistani englanniksi.

Myös kiittäisin kaikkia muita, jotka olivat pitäneet yllä innostustani projektin loppuunsaattamiseen.

### Valmis kieli!

Ja kuluvan vuoden 2011 loppukevällä, mukaan lukien käännöstyöt, olin saanut lopulta homman valmiiksi! Kielen rakentaminen oli kestänyt neljä vuotta ja muutaman kuukauden sen päälle. Kielen uudeksi ja lopulliseksi nimeksi tuli Tomale.

Tomale on pitkälle yhteensopiva klassisen esperanton kanssa. On täysin makuasia, pitääkö sitä omana kielenään vai ”vain” esperanton murteenä. Projektini sivuilla minä kohteliaisuudesta Zamenhofia ja esperantisteja kohtaan nimitän sitä esperanton murteeksi. Alkuperäistä esperantoa osaava voi pienellä miettimisellä saada melko hyvin selvää tomalenkielisestä tekstistä.

Tomalesta olen poistanut standardi-esperanton selkeän sukupuolisovinnin. Olen myös uudistanut esperanton jonkin verran luonnottomanoloisen sanaluokkapäätteistön. Tomalea on myös helpompi kirjoittaa tietokoneen näppäimistöllä, sillä olen korvannut esperanton nk. hatulliset kirjaimet. Olen tehnyt joitakin muitakin uudistuksia kieleen. Ainoa asia missä mielestäni alkuperäinen esperanto hakkaa Tomalen, on se, että Tomalessa yhdyssanat näyttävät rumemmilta.

Tom Kärnä

Kieliprojektini kolmikieliset nettisivut löytyvät osoitteesta: [www.tomkarna.fi](http://www.tomkarna.fi)



# Liikunnasta suuri apu mielenterveyskuntoutujalle

Liikunta jää helposti vähemmälle tai unohtuu jopa kokonaan sairastamisen tai kuntoutumisen aikana. Voimavarat voivat olla niin vähissä, että pienimmätkin arkiset ponnistukset tuntuvat vaikeilta. Sellaisessa tilanteessa olevalle ihmiselle on vaikea perustella liikunnan mahdollisia positiivisia vaikutuksia juuri hänen tilanteeseensa.

Vertaistuen avulla voi hankalassakin elämäntilanteessa olevan ihmisen saada lähtemään mukaan hakemaan piristystä elämäänsä. Toisissa tapauksissa ihminen voi itse tajuta tarvitsevansa ajatuksiensa tuulettamista ja lähteä hakemaan itselleen sopivaa liikuntamuotoa.

Mielenterveyskuntoutuja voi saada pienen kipinän ensimmäisistä, mahdollisesti pitkän tauon jälkeen tapahtuvista liikunnallisista kokemuksista. Siihen kipinään on pyrittävä puhaltamaan liekki omien voimavarojen ja tuntemusten mukaan.

Liikuntasuoritukset auttavat löytämään uudelleen tuntemusten kautta oman kehon lihakset. Itsevarmuutta kuntoutuja saa huomattavasti kykenevänsä toimimaan. Uudet sosiaaliset kontaktit voivat myös kannustaa jatkamaan harrastusta.

Mahdolliset unihäiriöt voivat helpottaa ja unen laatu parantua liikunnan harrastamisen avulla. Liikunta yleensä helpottaa mielessä pyöriviä ajatuksia ja tuo kaivatun hengähdystauon henkiselle kuormitukselle.

Kunnon parantuessa vahvistuvat sydän- ja verenkiertoelimistö, lihaskunto kasvaa ja keuhkojen toiminta paranee. Liikunnan vaikutuksia painonhallintaan ei myöskään kannata unohtaa.

Omassa kuntoutumisprosessissani liikunnan osuus on ollut merkittävä. Ennen sairastumistani olin harrastanut erilaisia palloilulajeja, thai- ja perusnyrkkeilyä sekä erilaisia itsepuolustuslajeja. Lisäksi kävin säännöllisesti kursseilla kartuttamassa tanssitaitoani. Liikunta oli tärkein harrastukseni. Vaihdoin välillä lajit sulkapalloon ja painonnostoon. Myös uinti vähäisistä taidoista huolimatta oli minulle mieleistä.



Sairastumisen vaikeimpina aikoina tuntuivat jopa lyhyet kävelylenkit ylivoimaisilta suorituksilta. Kuntoutumisen edistyttyä aloin nauttia luonnossa liikkumisesta ja pian kävelylenkit vaihtuivat sauvakävelyksi. Seuraavaksi sirryin hölkkämään ja otin polkupyörän kulkuneuvokseni kaikille lyhyemmille matkoille.

Huomasin piristyvänä ja saavana innostusta myös painonhallintaan. Pidin ruokapäiväkirjaa puoli vuotta, seurasin syömiäni ja vaihdoin liikuntamuodot rasvaa polttaviin lajeihin. Uin, hölkkäsin, käytin crosstraineria ja opettelin lihashuoltoa. Tanssiharrastuksen löysin uudelleen vuosien tauon jälkeen. Koska toimintani oli varsin tavoitteellista, puolen vuoden kuluttua olin laihtunut 30 kg. Vaatekaapin sisältö meni kerralla uusiksi. Kunto oli parantunut huomattavasti ja mieli-

ala oli huomattavasti parempi. Loppujen lopuksi jouduin tekemään eniten töitä saadakseni itseni uskomaan lepopäivien merkityksen ja palautumisen tärkeyden. Kun opin säännöstelemään liikunnan rasittavuutta ja harjoitusten kovuutta eri ajanjaksoilla, oli toiminta vieläkin antoisampaa.

Sanomattakin on selvää, ettei kunto ollut ainoa asia joka koeheni. Itsetunto parani, arvostin tekemiäni ratkaisuja ja olin

kestävyys- vai nopeusharjoituskausi.

Toinen harrastukseni on tanssi. Olen opetellut kaikkia peruslavatansseja ja niihin sopivia kuvioita. Harrastin vuoden kilpatanssia, mutta nyt näyttää lavatanssipuoli vetävän pidemmän korren vapaamman ilmaisunsa takia. Olen huomannut suurimman mielenkiintoni suuntautuvan cha cha, rumba, salsa ja samba-tansseihin niiden kuviorikkauden ja haastavuuden ansiosta.

Mitkään positiiviset kehitykset liikunnan saralla eivät ole tapahtuneet itsestään. Mutta hankalastakin elämäntilanteista on mahdollisuus nousta aivan uudelle toiminnalliselle tasolle. Ensin on opittava elämään päivä kerrallaan ja nauttimaan onnistumisista. Vasta sitten on mahdollista kartoittaa mitä oikeasti haluaa, mihin pystyy ja miten tavoitteisiin voi päästä.

Suosittelen kaikkia mielenterveyskuntoutujia hakeutumaan liikunnan pariin, mutta omaa itseä ja tuntemuksiaan tarkasti kuunnellen. Myös asiantuntijoilta neuvojen kysyminen on viisasta, jos jokin ongelma askarruttaa.

Minulla on ollut halu pitää itsensä kunnossa niin henkisesti kuin fyysisesti ja tästä halusta aion pitää kiinni niin kauan kuin se vain on mahdollista. Toivon kaikille halukkuutta ottaa oma elämä vakavasti ja pyrkiä kohentamaan elämänlaatuansa kaikin käytettävissä olevin keinoin.

Olemme täällä vain kerran, pidetään itsestämme huolta.

*Mika Kasurinen  
Pohjois-Karjalan  
Mielenterveydentuki ry*

## Mitä työ ootte mieltä?

Enempi ja enempi, oikeesti mitä enemmän ihmiset ovat halunneet ja saaneet, sen huonommaksi on maailma mennyt. Ahneen lopunhan me tiedämme, mutta enempi on vain saatava. Enempi elämää, enempi elämyksiä elämään, enempi maallista mammonaa. Höh, mitä elämää? Kyl kaikki oli toisin, kun minä olin nuori. Oli enempi ihmisillä sitä maalaisjärkeä. Oli ihmisiä enempi työelämässä, oli enempi ihmisillä elämää ja yhteisöllisyyttä.

Mut nyt samat työt tehrään ja "vähän" enempiäkin, mutta tekijöitä on vähempi. Ne, jotka ovat työelämässä, repivät työpanoksen selkänahastaan. Heiltä vaaditaan enempi ja enempi, kunnes kuukahtavat työnsä ääreen. Jotkut onnelliset siitä vielä tokenee, mutta jotkut eivät. Tää täti ei tajunnut tilaansa ja het kun henki taas hiukan pihi si, ei kun työn kimppuun. Olin kuin fillaristi, mitä enemmän vauhtia, sen varmempi oli selviytymisprosentti, tai sitten ei. Kun "järki" jätti, fyysikka petti. Ei löytynyt työntekijälle varaosia kuten hänen käyttämilleen koneille.

Mut nyt ku työ jäi, ni luulis, että olo olis kuin Ellun kanalla. Mutta ei, Ellulla ei ole kannaa, se on kait joutunut jonkun pattaan paistumaan. Koht on kymmenen vuotta miun yhteiskunnallinen statukseni ollut työllistäjä. Paitsi yhteiskunnan mielestä tietenkkin, heijän mielestään olen Valittaja. Saan aika ajoin "ihailijapostia", jossa kerrotaan mitä Valittaja ittestään luulee. Aika monta eri ammattikuntaan kuuluvaa saa pitää siis työnsä, kun kaltaisiani, heitä työllistäviä valittajia löytyy.

Mitä jos palattaisiin siihen (harha)luuloon, että yksilöstä saisi revittyä enempi työpanosta ja pidemmän aikaa. Nykypäivänä kun terveyskeskuksen toiminta on kääntynyt pääläelleen. Ei siellä enää hoideta terveyttä oikea-aikaisesti eikä ainakaan ennaltaehkäistä pitkäaikaissairauksien syntyä. Jos haluat ajan lääkäriille, joudut kolmannen asteen kuulusteluun ajanvarauksessa. Siellä todennäköisesti vaivasi todetaan "ei kiireelliseksi" ja todetaan sitten, että meillä ei ole muita aikoja antaa kuin päivän akuutit ajat. Jos nyt heittäydyt vaikeaksi ja haluat päivän

akuutin ajan, on aikaa kulunut liikaa kuulustelussa ja päivän ajat ovat jo menneet. Eikä tuossa kärsi ainoastaan "tuntematon potilas", vaan ongelman jakavat ylityöllistetty vastaanottovirkailija, sairaanhoitaja ja potilaspulasta kärsivä lääkäri. No, jos olisin toisenlainen ja olisin työelämässä, hoitaisin terveyttäni työterveydenhuollossa. Tai jos minulla olisi edes jonkinlainen henkilökohtainen toimeentulo, niin voisin ehkä käydä yksityisellä sektorilla.

Mut ku mikkään ei oo toisin, niin hoitosuhteeni jatkuu terveyskeskuksen vahtimestarin kanssa, kuten monilla muillakin.

No, taas kävin eilen terveyskeskuksessa ja tuas oli tullut uusia kotkotuksia. En saanut lääkäriä aikaa vaan jouduin "palvelukirjalle". Hmm, eli vastaanottoapulaisen työ on helpottunut, kun ei tarte tarjota "ei oota", asiakas laitetaan listalle ja hän saa kotiin kirjeen 1 – 3 vko:n päästä. Mitähän minä olin sinne lääkäriin menossa? Taitaa tämän tädin viijä dementia ennen kun lääkäriille asti pääsee.

Mikä olisi sitä hyvää elämänlaatua? Että olisi jokapäiväinen leipä? Että pitäisi tyytyä siihen mitä saa ja unohtaa oma tahto, koska tieto omasta kurjuudesta vain lisää tuskaa. Ajoittain tämän tädin elämä on helppoa, kun on ihan kuin ei olisikaan. Mutta sitten joskus, sitten joskus ... Joskus oman tilanteen myöntäminen, elämän laadun liika kasaantuminen miinuspuolelle janaa, yltää päivätajuntaan ja silloin malja tuntuu liian täydeltä ja kuppi meinaa mennä nurin. Mutta silloin auttaa kun muistan, että olen omanlainen ja kurjuuden maksimointi tulee yhteiskunnan taholta erilaisina vaatimuksina. Onneksi aina välillä muisti toimii enkä enää ajaudu lohduttomiin yrityksiin tilanteeni muuttamiseksi. Tänä on kaikki toisin. Olen vähempi, mut itelleni jo hiukka enempi, kun opin olemaan mä. Kuulun kolmannen sektorin yhdistykseen ja saan kokea siellä yhteisöllisyyttä, joka oli hävinnyt työelämässä. Me Emme Masentele Yhdessä, vaikka EMY ry onkin mielenterveysyhdistys.

*Maj-Lis Voutilainen*

### Vierivät kuvat

Minussa asuu tiikeri. Tahtova.

Portaat lymysivät.

Kuvat vierivät.

Tiikerin mieli, sammuva liekki.

Tuulussa tulen sormet, hiljaiset, ja kaikuvat.

Jalaton. Askel askeleelta tietä etsien.

Vähä vähältä, arkkuko talo, mutta

tiikeri ei suostunut.

Tahtova. Kunnioittava.

Kuka olisi uskonut, kun

portaat olivat totta, ja

puita liian paljon.

Tiikerin paino kultaa suurempi.

Tahtova mieli, tuulussa

tuli ei jaksanut kyteä.

Sillä tahdolla oli kunnia,  
jaloissa liukui metsän huminan kaiku.

Arkun ovet pelmahtivat,  
ajalla oli sormensa.

Elämän mitassa  
tiikerin kasvot, ja jalat.

Olemisen voitto:  
puettu otsan poimuihin.

Ei vielä, ei vielä,

sillä niin olivat päivät,

pitkät. Vadilla puhdas elämä,

uhmaten läsnäoleva,

luovuttamisen kirkkaus.

Merkitysten jatkuvuus, kulkemisen viiva.

*Laila Nielsen*

## Kiitämme toimintamme tukemisesta:

 **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  
picaset@picaset.fi



*Meiltä saat 24 h/vrk 7 päivänä viikossa kaikki kuljetus- ja varastointiratkaisut.*

*Vain soitto ja saat heti auton haluamillasi varusteilla omaan vapaaseen käyttöösi.*

*Kysy – meiltä löytyy ratkaisu niin isoon kuin pieneenkin tarpeeseen!*



– Vantaan Rahtikeskus Oy, Kalliosolantie 4, 01740 Vantaa –

### 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



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, useimmiten su klo 12-16

**Jäsentila Meriemy**

Merenkäynti 3, 02320 Espoo  
p. 09-863 2031  
Avoinna: ma-pe klo 9-16.30, useimmiten la klo 12-16

**Terassikahvio**

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

**Kahvikulma**

Aurorakoti, Träskändan puisto  
Kuninkaantie 43, 02940 Espoo  
Avoinna: ti-pe klo 9-16 sekä la-su klo 12-16

**Emy Matinkylässä:**

Matinkylän asukastalo (Matinkatu 7)  
aamupuuro ma-pe Korttelitilassa (Matinkatu 22)

**Emy Tapiolassa:**

EJY:n Yhteisötupa (Kauppamiehentie 6, 2 krs)

**Emy Leppävaarassa:**

perjantaisin Raitin Pysäkillä (Konstaapelinkatu 1)

Audentes-työllistämishanke, p. 050-310 7981  
Lisätietoja yllä olevista puhelinnumeroista,  
sähköposti: [espoonmielenterveys@emy.fi](mailto:espoonmielenterveys@emy.fi)  
kotisivut: [www.emy.fi](http://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](mailto:majakka.ry@kolumbus.fi)  
Nuoret aikuiset 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: arkisin 10-17  
la 12-15, su 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-pe klo 9-15

**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



**Tukiyhdistys Karvinen ry**

Soidintie 3 F  
PL 4  
00701 Helsinki  
p. 09-350 8620 toimisto  
p. 09-350 86215 keittiö  
sähköposti: [tukiyhdistys@kolumbus.fi](mailto:tukiyhdistys@kolumbus.fi)  
kotisivut: [www.tukiyhdistyskarvinen.fi](http://www.tukiyhdistyskarvinen.fi)  
Facebook: Tukiyhdistys Karvinen ry  
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](http://www.avomielin.fi)