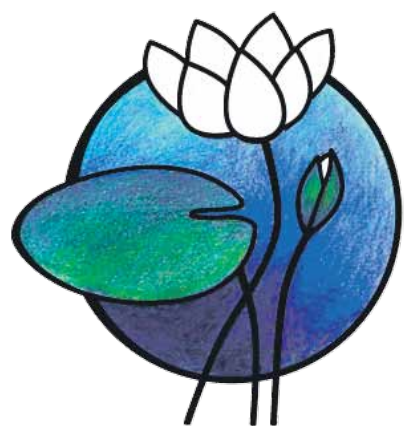




AVOMIELIN

www.avomielin.fi

Ajaton lehti avoimesti ajatteleville

2017–2018



Mielenterveys elämäntaitona



Tahto

Puiden temppeli.

Olet läsnä ruusu otsallasi. Peilin juovassa vako:
katseesi muistojen radalla. Mielesi hitaasti haljennut.
Terälehtien variseva puna. Poskiesi kummuilla
nouset tykyttävään yöhön.

Kuun valjastettu vati, juo valahtavaa juomaa.
Maljojen malja. Taipuvat ovat sormesi. Maailma jäänyt.

Jo sateen hopeinen verho.
Alastomat temppelit. Vitkaan olet asunut. Rukousten luku.
Eläinten summa. Vain kettu jää, ilveksen hymy, suden valitus.
Aamu odottaa. Lammasten hiljainen katras. Veren juova,
ovatko otsasi ruusut tahritut?
Unohtiko peto lähteä.

Jähmeiden oksien punos. Jo saat kruunajaisviitan.
Linnunradan ohuet säikeet. Valon taistuminen.
Veden kello. Tähtien ennustukset.
Halkinaiset sanasi, jotta ymmärtäisit.
Lintujen havahtuvat kyljet. Sulka kirjoittaa ja
majakan viiva.

Tähti on syttynyt. Galaksit puhuvat maailmassasi.
Olet uusi ja kääntynyt paluuseen. Temppelien huminassa,
ruususi varisseet.
Mutta kerran olet voittaja.
Sateen rihma ja lennät pois.

Haljenneen mielesi kirkas tahto.
Säröin aukeaa karttasi.
LAILA NIELSEN

Mummola

Katselin koivua
rohkean mummoni kallioiselle pihalle istuttamaa
silloin olimme samankokoiset, koivu ja minä.

Minäkin juurruin samaan kallioon
lapsuuden aurinkoisiin kesiin ja tuoksuihin
pihassa ruusut ja nurmikko
pyykkirannassa lipeä ja mäntysuopa
niityllä metsämarjat
venevalkamassa terva
saassa nuotiolla keitetty kahvi
hiukset järvivedeltä
paahtunut iho hiekalta ja auringolta tuoksuvana
Katselen koivua
ylväänä korkealle taivaisiin kohoavaa.
ARJA TUOMIOJA



AVOMIELIN
www.avomieli.fi



Kansikuva: Tiina Pajula

Syksyn väriloisto sai innostumaan

Avomieli-lehti on neljän pääkaupunkiseudun mielenterveysyhdistyksen talkoovoimin tekemä lehti. Tämän lehden teemana on mielenterveys elämäntaitona. **Palaute lehdestä: tiina.pajula@emy.fi**

Julkaisijat:

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

Taitto: Tiina Pajula
Paino: Lehtisepät, Tuusula
Imoitushinnat: 0,90 € / pmm + ALV 24 %
ISSN 2243-2302



Toimituskunta:

Arto Haatanen
Ritva Kemppainen
Sirja Koivunen
Arja Tuomioja
Tiina Pajula
Kaj Järvisalo



Kiitämme lehden tekoon osallistuneita vapaaehtoisia, sekä mainostajia lehtemme toiminnan tukemisesta.

Tässä lehdessä:

Runoja	2
Pääkirjoitus	3
Tukiyhdistys taideterapian näyttämönä	4
Mielenterveysyhdistyksistä tukea	5
Ystäväryhmästä mielekästä tekemistä päiviin	6
Kutsu-hanke tavoittaa yksinäisiä	7
Valokuvamuistoja vuoden varrelta	8–9
Kriisikissa	10
Tieto karistelee tietämättömyyden pois	11
Mielenterveystyössä munaskuita myöten	12
Vertaistalo	13
Ratsastusterapia.....	14
Emy ja Itu kohtasivat Turun kesässä	15

Pääkirjoitus

Sosiaali- ja terveysministeriöllä on meneillään ”Lisätään hyvinvointia ja terveyttä ja vähennetään eriarvoisuutta” kärkihanke. Sen tavoitteena on lisätä terveitä elintapoja, vahvistaa mielenterveyttä, torjua yksinäisyyttä, vähentää rakennuksista aiheutuvia terveyshaittoja sekä kaventaa hyvinvointi- ja terveyseroja.

Mielenterveyden vahvistaminen on siis yksi hallituksen prioriteeteista. Tämän kärkihankkeen osaprojekteina on muun muassa Mielen-terveysseuran Mielenterveyden ensiapu -koulutusten levittäminen sekä meillä THL:ssä tehtävä Itsemurhien ehkäisy -koulutuksien järjestäminen terveydenhuollon ammattilaisille. Nämä hankkeet keskittyvät suoraan mielenterveyteen; tiedon ja osaamisen lisäämiseen ja siten mielenterveyden edistämiseen. On hyvä muistaa, että mielenterveyttä edistävät ja ylläpitävät myös monet elämäntapoihin liittyvät asiat. Monipuolinen ravinto, riittävä unensaanti, liikunta ja päihteiden välttäminen ovat myös tärkeä osa mielenterveyden vahvistamista. Hallituksen kärkihankkeen alle kuuluu myös useita osaprojekteja, jotka keskittyvät juuri näiden asioiden edistämiseen. Kun mielenterveys on olennainen osa terveyttä, onkin ensiarvoista, että sen edistämisessä kiinnitetään huomiota juuri kokonaisuuteen eri osatekijöiden kautta.

Hyvä mielenterveys lisää elämänlaatua ja fyysistä terveyttä. Kukoistava ihminen käsittelee elämänhaasteita paremmin ja on yhteiskunnan kannalta tuottavampi. Tutkimukset ovat lisäksi todenneet, että hyvä mielenterveys johtaa myös parempiin opiskelusuorituksiin ja vähentää sosiaalisia ongelmia. Puhumattakaan siitä, että hyvä mielenterveys tekee hyvän olon. Kaikkeen ei kuitenkaan tarvita kärkihankkeita. Myös itse voi tehdä yllä mainittujen elintapojen noudattamisen lisäksi paljonkin. Itsestään voi huolehtia myös hemmottelemalla mielenterveyttään. Luonto vähentää stressiä ja ahdistusta, sen lisäksi se tarjoaa parasta aikaa myös puhdasta lähiruokaa marjojen ja sienien muodossa. Ystävien ja läheisten kanssa kannattaa jakaa arjen ilot ja murheet. Yhdessä positiiviset tunteet moninkertaistuvat, kun taas ikävät asiat ikään kuin kevenevät, kun useampi olkapääpari kantaa niitä. Miniloma sohvalla hyvän musiikin, kirjan tai kahvikupin kanssa voi irtaannuttaa, kun antaa kaikkien aistien keskittyä siihen mitä tekee. Hyvin usein unohdamme olla tässä ja nyt.

Kokeillaanko heti?

PIA SOLIN

KEHITTÄMISPÄÄLLIKKÖ, FT
WHO MIELENTERVEYSALAN YHTEISTYÖKESKUKSEN JOHTAJA
MIELENTERVEYS -YKSIKKÖ
TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS



Valokuvamuistoja

s. 8–9



s. 13

Vertaistuen piiriin
verkon kautta



s. 6

Ystäviä ryhmästä

Tukiyhdistys taideterapian näyttämönä

MARIA FINNI

TEKSTI: MARIA FINNI

Viime vuoden syksynä 2016 taideterapeuttiopiskelija Maria Finni suoritti yhden terapiaharjoitteluistaan Tukiyhdistys Karvinnen Ry:ssä. Seuraavana keväänä valmistui Marian opinnäytetyö, jossa tutkittiin eri harjoitteluissa tapahtuneita prosesseja ja niissä ilmenneitä konflikteja. Opinnäytetyön nimeksi tuli Riidankylvöstä Sardonkorjuuseen – konflikti ekspressiivisen taideterapian prosessissa. Opinnäytetyö julkaistiin ja esiteltiin Lapinlahden Lähteellä maaliskuussa 2017.

Ekspressiivinen taideterapia on terapiaa, jossa käytetään useita eri taide- muotoja (kuvaa, kirjoitusta, ääntä, liikettä, draamaa) välineenä ilmaisussa asiakkaan ja terapeutin välillä. Maria Finni valmistui taideterapeutiksi toukokuussa 2017 Inartes Instituutista, joka tekee yhteistyötä Sveitsiläisen yliopiston (EGS) kanssa. Taideterapeuttiopinnot kestävät neljä vuotta.

Taideterapiassa käsitellään ihmisen syvällä sisimmässä olevia asioita ja tunteita, joten esille tulevat asiat eivät ole aina kauniita tai helppoja. Taide vie alitajuntaan, rationaalisen ajattelun ja kontrollin toiselle puolen, jossa muutos voi tapahtua tunnetasolla, sisäistettynä. Taiteen tekeminen ja sen kautta ilmaiseminen vievät terapiaprosessia nopeammin eteenpäin ja siksi yllättäviä asioita voi tulla eteen prosessin edetessä.

Opinnäytetyössä pohditaan konfliktin eri ilmenemismuotoja, konfliktin rajoja ja terapeutin suhdetta konfliktiin. Tutkimuskysymyksinä ovat: milloin konflikti on terapiaprosessia tukevaa ja milloin terapiaprosessia tuhoavaa? Missä vaiheessa terapeutin rajat konfliktin vastaanottajana tulevat vastaan? Näitä kysymyksiä on käsitelty tapauksertomusten avulla, joissa on kuvailtu erilaisia tilanteita asiakastyössä, joissa konflikti on tapahtunut.

Konfliktilla tarkoitetaan kahden tai useamman osapuolen ristiriitaisia toiveita tai pyrkimyksiä, myös ihmisen sisäisiä konflikteja. Ekspressiivisen taideterapian prosessi voi olla rankka. Se on kovaa työtä, paikoin epämurkavaa, ahdistavaa ja monia tunteita herättävää. Taideterapiaprosessin aikana on luonnollista, että asiakkaan ja terapeutin välillä saattaa syntyä konflikti. Konflikti voi syntyä myös asiakkaan ja taiteen välille tai terapiaryhmän osallistujien välille.

Opinnäytetyössä käsiteltiin erityisesti taideterapiassa tapahtuvia yleisimpiä tilanteita, joissa konflikti voi tapahtua. Opinnäytetyössä on käsitelty taideterapiaprosessin puolivälissä tapahtuvaa ahdistusta, epämurkavuusalueelle menemistä, terapiatyöskentelystä kieltäytymistä ja terapiaprosessin vastustamista, trauman ja transferenssin vaikutusta konflikteissa sekä terapeutin rajoja ja ihmisyyttä.

Taideterapiassa kuten terapiassa aina, on kyse muutoksesta, kehittämisestä ja itsensä kohtaamisesta rehellisesti. Muutos on aina riski ja siten terapiaan liittyy epämurkavuutta ja epävarmuutta. Taideterapiassa kannustetaan astumaan epämurkavuusalueelle, vaikkakin tärkeää on tehdä se itseä kuunnellen, pakottamatta. Tämä epämurkavuusalueelle astuminen voi aiheuttaa ihmisissä pelkoa, ahdistusta ja turhautumista, jotka siten ovat omiaan aiheuttamaan konfliktin terapiassa.

Jokaisen elämään kuuluu niin hyviä kuin huonojakin kokemuksia ja oman itsen kohtaaminen ei koskaan ole pelkästään kaunista, meissä kaikissa on varjopuolemme. Varjopuolen esiin tuleminen terapiassa on merkki vuorovaikutuksesta sekä luottamuksesta terapiaprosessiin ja muita osallistujia kohtaan. Konfliktit kuuluvat terapiaprosessiin ja elämään eikä niitä tule pelätä. Ne ovat usein merkki siitä, että ihminen on jonkin tärkeän asian äärellä. Merkityksettömät asiat eivät johda konfliktiin.



Johtopäätöksenä todetaan, että konfliktit vievät terapiaprosessia aina eteenpäin kun kaikki osapuolet ovat valmiita myöntämään konfliktin olemassaolon ja valmiita käsittelemään konfliktiin johtaneita syitä sen taustalla. Terapiaprosessia tuhoavaa konflikteista tulee silloin, kun terapeutti tai asiakas ummistaa silmänsä konfliktilta tai ei suostu käsittelemään sitä.

Terapeutilla on oikeus pitää kiinni omista periaatteista ja rajoista. Ennen kaikkea, terapeutti on tunteva ihminen. Henkinen tai fyysinen väkivalta eivät kuulu terapiaan, mutta kaikki tunteet ovat sallittuja terapiassa. Niin viha kuin ilokin ovat yhtä tärkeitä ja kaikkien tunteiden tulisi voida päästä esiin. Taideterapiassa tulisikin aina ennalta kertoa terapiaan tulevalle, että terapiaprosessiin kuuluu jonkin verran ahdistusta ja epämurkavuutta, yllättävien asioiden esille nousemista sekä työn tekemistä. Terapiaan kuuluu myös helpotuksen tunnetta, oivalluksia, iloa, taiteen tuomaa hyvinvointia sekä koskettavia hetkiä.

Terapeutille työssä tulisi olla kyse rohkeudesta kohdata, olla läsnä hyvinä ja huonoina hetkinä, ja uskalluksesta tehdä itsensä terapeuttina tarpeettomaksi, kun sen aika tulee. Terapia voi olla paikoin ihanaa sekä kamalaa, aivan kuten elämäkin. Terapian tarkoitus asiakkaalle on viedä kohti omaa itseä, hyvinvointia ja tasapainoisempaa elämää. Taideterapeutti Maria Finni ottaa vastaan yksilöasiakkaita Kalliossa ja Lapinlahdessa sekä järjestää taideterapiaa ryhmille organisaatioiden, yhdistysten ja yritysten tilaamana. Yksilötaideterapiaa harkitseville aloitushaastattelu on maksuton.

TAIDETERAPEUTTI MARIA FINNI
MARIA.FINNI@LEIKKIAKATEMIA.FI, P. 050 589 0970

LISÄÄ TIETOA EKSPRESSIIVISESTÄ TAIDETERAPIASTA:
INARTES.FI/EKSPRESSIIVINEN-TAIDETERAPIA/ JA
WWW.LEIKKIAKATEMIA.FI/TAIDETERAPIA

Mielenterveysyhdistyksistä tukea oireiden hallintaan

TEKSTI: SIRJA KOIVUNEN

Epäonnistumisten muisteleminen, ahdistus vääräksi koetuista valinnoista tai tekemättä jättämisistä kulluttavat voimia. Syyllisyyden tunne peittää hyvätkin teot. Pettymykset, loukkaantumiset ja syyllisyydentunteet kerryttävät vähitellen salakavalasti henkistä kuormaa ja estävät näkemästä myönteisyyttä. Mitä enemmän kuormaa kertyy, sitä raskaampaa elämästä tulee. Aina ei edes huomaa, miten paljon ahdistuneisuus, katkeruus ja viha kuluttavat voimavaroja. Tuloksena voi olla, että oirehtii fyysisesti, uni ei tule, on kipuja, lihakset jännittyvät ja verenpaine nousee. Olo on huono, alakuloinen ja voimaton. Hoitona voisi olla oireidenhallintakurssit, joita esimerkiksi Mielen terveyden keskusliitto järjestää.

Omasta mielestäni oireidenhallintaa on alkoholin jättäminen pois ja roskaruoan välttäminen. Oireidenhallintaa on toiminta oman elämän puolesta. Se on arjen kohtaamista, iloja, suruja, lepoa, rauhoittumista, toisten ihmisten läsnäoloa. Oireidenhallinta on pienten tekojen valjastamista palvelemaan omaa hyvinvointia, niin kuin ruoan valmistaminen, liikunta ja päätösmennä mukaan mielenterveysyhdistykseen. Kuntoutujan oman elämän asiantuntijuus on kuntoutujan omia näkemyksiä arvostava vuorovaikutuksen tapa. Mielen hyvin vointia lisää aktiivisuus ja voimavaroja antaa välittävä yhteisö, johon tuntee kuuluvansa.

Oman elämäntilanteen arviointi auttaa hahmottamaan realistisesti sitä, mitä jaksaa. Kun on käsitellyt sairauden aiheuttamat menetykset, häpeäntunteet ja sairastumiskriisin, niin voi vähitellen suunnata tulevaisuuteen eli sairaan ja potilaan roolista kuntoutujaksi. Elätätä hetkeä, nauti arjen asioista ja arkipäiväisestä tekemisestä. Tekemistä voi olla työtoiminta ja harrastustoiminta mielenterveysyhdistyksissä ja klubitaloissa. Elämäntaitoa vahvistaa mielen hyvinvointia tukevan asennoitumistavan löytäminen. Ihmissuhdetaitoja, tunne-elämän taitoja ja sosiaalisia taitoja voi opetella turvallisesti mielenterveysyhdistyksissä. Kuntoutujat tarvitsevat tukea itsensä hyväksymiseen. Toisten hyväksyvä suhtautuminen vertaistukitoiminnassa vahvistaa minäkuva ja itsetuntoa.

Jokaisella ihmisellä on oma herkkä tapa reagoida vastoinkäymisiin ja stressiä aiheuttaviin tiloihin, toisinaan psyykkisesti oireilemalla. Sairastuneelle diagnoosin tekeminen usein helpottaa, sillä tieto oman sairauden oireista voi auttaa oireiden hallinnassa. Tärkeitä on kokea oma elämä mielekkääksi ja merkitykselliseksi. Tunnistatko sinä itsessäsi sellaisia tapoja ajatella tai toimia, joiden vuoksi alat voida huommin? Minkälaisia selviytymiskeinoja sinulla on? Onko sinulla mielenhyvinvointia edistäviä ajatusmalleja? Onko sinulla unelmia? Onko omasa arjessasi riittävästi arvokkaalta tuntuvia asioita?



SIRJA KOIVUNEN

picaset
DIGITAALISTA PAINOPALVELUA

Höyläämötie 18 A, 4. krs
00380 Helsinki
Puh. 09 684 1066
www.picaset.fi
picaset@picaset.fi



AVOMIELIN

**Ajaton
lehti avoimesti
ajatteleville**





Ystävärhmästä löytyi mielekästä tekemistä päiviin

TEKSTI JA KUVAT: ELENA OKSA

Liisa, Jaana, Arto, Kati, Juha ja Ari istuvat Espoon kulttuurikeskuksen aulassa ja juttelevat niitä näitä. Aina välillä keskustelun katkaisee naurun remakka.

- Tässä porukassa juttu rönsyilee ja huumori kukkii, Juha sanoo.

Porukalla hän viittaa Kutsu-hankkeen tiimoilta perustettuun Ystävärhmään, joka kokoontuu kerran viikossa Espoon keskukseen viettämään aikaa kahvitellen ja yhteistä tekemistä ideoiden. Tällä kertaa ohjelmassa on keilausta.

Ensimmäisen kerran ystävärhmäläiset tapasivat noin vuosi sitten syksyllä. Ryhmään tultiin eri teitä: yksi sai vinkin psykiatrian poliklinikalta, toinen löysi mainoksen ilmoitustaululla ja kolmas näki ryhmästä kertovan jutun paikallislehdessä. Yhteistä kaikille oli toive löytää ystäviä ja mielekästä tekemistä päiviin, sillä yksinäisyys vaivasi esimerkiksi masennuksen ja burn outin tai vain muuten ohueksi käyneen sosiaalisen verkoston vuoksi. Kotona jumittaminen oli pahimmillaan kestänyt parikin vuotta ja mieli oli maassa.

Oli tärkeää, että joku tuli ja kutsui mukaan

Ryhmään tulo ei ollut helppoa. Oli ennakoluuloja, jännitti ja hävettikin.

- Olihan se outoa! Mietin, että tänne me tullaan ihan pystymetsästä, erilaiset ihmiset, joiden pitäisi yhtäkkiä alkaa tulla keskenään toimeen. Mutta ihmeen hyvin se siitä sitten lähti, Liisa muistelee.

Kati on samaa mieltä. Hän kertoo tullessa ryhmään skeptisellä mielellä.

- Ajattelin, että mikäköhän juttu tämäkin on ja minkälaisia ihmisiä tuollaiseen ryhmään hakeutuu. Myös se alkuun epäilytti, että ryhmä kokoon-tui mielenterveysyhdistyksen tiloissa.

Merkittävää alun epävarmuudessa oli ryhmäläisten mukaan Kutsu-hankkeen työntekijöiden, Virpin ja Artun läsnäolo ja aktiivisuus.



Viimeksi ystävärhmän retkikohteena oli syksyinen Meikojärvi Kirkkonummella.

- En olisi kyllä tullut lähteneeksi, ellei joku olisi soittanut ja sanonut, että tule nyt kokeilemaan. Tuntui tosi tärkeältä, että kutsuttiin ihan henkilökohtaisesti mukaan, Jaana kertoo.

Myös Liisa koki, että ilman henkilökohtaista tukea mukaan lähtemisestä ei olisi tullut mitään. Hän ja Virpi tapasivatkin useamman kerran ennen kuin sopiva toimintamuoto löytyi.

- Alkuun olin tosi vastahankaan eikä oikein mikään tuntunut kiinnostavalta. Lopulta sovittiin, että lähdän kokeilemaan Emyn kuntosaliryhmää, kun olin joskus tykännyt salilla treenaamisesta. Siitä se sitten lähti, hän kertoo.

Onneksi lähdin!

Nyt kaikki ovat sitä mieltä, että mukaan lähteminen kannatti ja että ryhmästä on löytynyt saman henkistä seuraa ja sisältöä viikkoihin.

- Onneksi tulini. Kävi mäihä ja löysin tämän porukan ympärilleni. Täällä jokainen hyväksytään sellaisena kuin on, Liisa kiteyttää ryhmän tunnelmat.

Edelleenkin toimintaan mukaan lähteminen ei aina ole helppoa, mutta kun sen sitten tekee, se on vaivan arvoista.

- Tästä ryhmästä saa niin paljon, että mukaan haluaa väentäytyä, vaikka väsyttäisi ja jalat vähän kipeytyisivätkin metsässä tarpomisesta, Kati sanoo naurunpilke silmäkulmassa.

Tärkeintä on toisten tuki ja seura

Tapaamisen lopussa juttu lähtee jälleen rönsyilemään ja keskustelu kääntyy siihen, mitä kaikkea voisi tehdä yhdessä. Ryhmä suosii maksuttomia ja edullisia kohteita sekä kimppakyytejä. Usein ryhmä vain kahvittelee Emyn tarjoamissa tiloissa, mutta porukalla on oltu myös esimerkiksi retkeilemässä, elokuvissa, lavatansseissa, minigolfaamassa ja teatterissa.

- Tärkeintä on, että tavataan ja saadaan toisiltamme positiivista energiaa. Huumori ja vertaistuki kannattelevat, ryhmäläiset summaavat.

Kutsu-hankkeen Ystävärhmät kokoontuvat tällä hetkellä Espoon keskuksessa, Matinkylässä ja Leppävaarassa. Kysy lisää Virpiltä puh. 050 310 7981 tai Artulta puh. 050 312 5193.

Kutsu-hanke on tavoittanut jo yli parisataa yksinäistä

TEKSTI JA KUVAT: ELENA OKSA

Yksinäisyys on tuttu ilmiö Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry:n Virpi Uusitalolle ja Arttu Pöyhtärille. Viimeisen puolentoista vuoden aikana he ovat nimittäin Kutsu-hankkeen tiimoilta joko tavanneet tai olleet puhelimitse yhteydessä yli pariin sataan itsensä yksinäiseksi tuntevaan espoolaiseen. Mukaan on mahtunut miehiä ja naisia, nuoria ja vanhempia, varakkaita ja vähävaraisia niin Espoosta kuin lähikunnistakin.

- Yksinäisyys ei katso ikää eikä yhteiskuntaluokkaa. Sen syyt ovat moninaiset eikä yhtä yhteistä nimittäjää ole. Usein taustalta löytyy esimerkiksi masennusta tai työttömyyttä, mutta yhtä hyvin yksinäiseksi voi itsensä tuntea, vaikka on terve ja työelämässä, hankkeesta vastaava Uusitalo sanoo.

Yhdessä pysähdytään miettimään omaa tilannetta ja etsimään polkuja eteenpäin

Kutsu-hankkeessa asiakas tavataan ensin kahden kesken. Monelle tapaaminen voi olla pitkään aikaan ensimmäinen hetki, jolloin tulee aidosti kuulluksi ja nähdyksi.

- Meille ei tarvitse esittää pirteämpää kuin mitä on, vaan voi rehellisesti kertoa, miltä tuntuu ja mitä kaipaa – oli se sitten kuinka rujoa ja rankkaa tahansa. Tai sitten voi olla kertomatta mitään sen kummempaa itsestään. Me emme kysele diagnooseja emmekä taustoja sen enempää, kuin mitä ihminen itse haluaa kertoa, Uusitalo sanoo.

Kutsu-hankkeen ryhmissä pääasiana on tutuiksi tuleminen

Tapaamisessa kartoitetaan yhdessä voimavaroja ja mahdollisia polkuja eteenpäin. Tavoitteena on löytää itseä kiinnostava toimintamuoto. Emystä löytyy paljon erilaista maksutonta toimintaa. Lisäksi Kutsu-hankkeessa on perustettu nimenomaan yksinäisille suunnattuja ryhmiä, joissa pääroolissa on vuorovaikutus muiden kanssa jonkin mukavan tekemisen merkeissä. Tällaisia ryhmiä ovat Tutustumisryhmä, Kulttuurin ystävät -ryhmä sekä Ystäväryhmät.

- Juodaan kahvit ja jutellaan, mennään yhdessä kävelylle tai vaikka heitetään pihassa tikkaa. Ei sen tekemisen mitään ihmeellistä tarvitse olla. Pääasia, että vietetään aikaa yhdessä ja tutustutaan, hanke-työntekijä Pöyhtäri sanoo.

Pöyhtäri ja Uusitalo korostavat, että he eivät luovuta, vaikka heti ei tärppäisi. Esimerkiksi masennuksesta kärsivälle kotoa lähteminen voi nimittäin tuntua ylitysepäsemättömän vaikealta ja se pitää ottaa huomioon.

- Meille on lupa sanoa ei. Jos juuri nyt ei millään jaksu, voidaan sopia, että soitamme uudelleen vaikka viikon tai kuukauden päästä. Me emme unohda ihmisiä, vaan kutsumme mukaan useammin kuin kerran, sanoo Uusitalo.

Laajalla yhteistyöverkostolla on Kutsu-hankkeessa merkittävä rooli. Esimerkiksi Espoon kaupungin aikuissosiaalityö, HYKS Jorvin alueen psykiatrian poliklinikat ja terveyskeskukset ohjaavat yksinäisiksi itsensä tuntevia hankkeen piiriin. Yhteistyökumppaneilta hanke saa myös asiantuntija-apua sekä esimerkiksi resursseja ryhmien ohjaamiseen.

- Jos asiakkaalla on esimerkiksi terveys- tai taloushuolia, meillä on verkosto, johon tukeutua. Tarvittaessa minä tai Arttu lähdemme yhdessä asiakkaan kanssa etsimään ratkaisua oikeasta paikasta, Uusitalo sanoo.

Lisätietoa Emystä ja Kutsu-hankkeesta:

www.emy.fi

**Kutsumme
mukaan,
TERVETULO!**



Virpi ja Arttu kutsuvat mukaan toimintaan. Yksin ei kannata jäädä!

Valokuvamuistoja vuoden varrelta



Avomieli-yhdistysten osasto Mielenterveystessuilla on perinteisesti yhteinen.



Tukiyhdistys Karvinen vietti kesäisen viikon litissä.



Espoossa Matinkylän edustalla on luonnonkaunis Stora Blindsundin saari, jossa vietettiin Avomieli-yhdistysten yhteinen kesäpäivä.



Kaikki Avomieli-yhdistykset järjestävät monenlaista ryhmätoimintaa. Kuvassa Karvisen näytelmäkerho harjoittelee esitystä varten.



Espoon mielenterveysyhdistyksen jäsenet kiiruhtivat syysaamuna kohtaamispaikka Lilla Karyllin talkoisiin.



Puutarhatyöt ovat yksi monista vapaaehtoistoiminnan muodoista yhdistyksissä.



Tukiyhdistys Karvisen jäsenet olivat lähdössä retkelle. Tunnelma oli odottava, mutta innostunut.



Emyn ja Espoon kaupungin yhteisellä puutahalla riitti mielekästä tekemistä varhaisesta keväästä pitkälle syksyyn.



Turun mielenterveysyhdistys ITU ry esitteli toimintaansa ja tarjosi kahvit yhteisen kesäretken päätteeksi.



Retkillä on parasta yhdessäolo!

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



Piiu osti tuliaisia Karvisen retkellä Strömforsissa.



Turun kesäretkellä tutustuttiin muun muassa keramiikkataiteeseen.



Kapusiiniherneet olivat yksi satoisimmista Emyn ja Espoon kaupungin puutarhapalstan kasveista

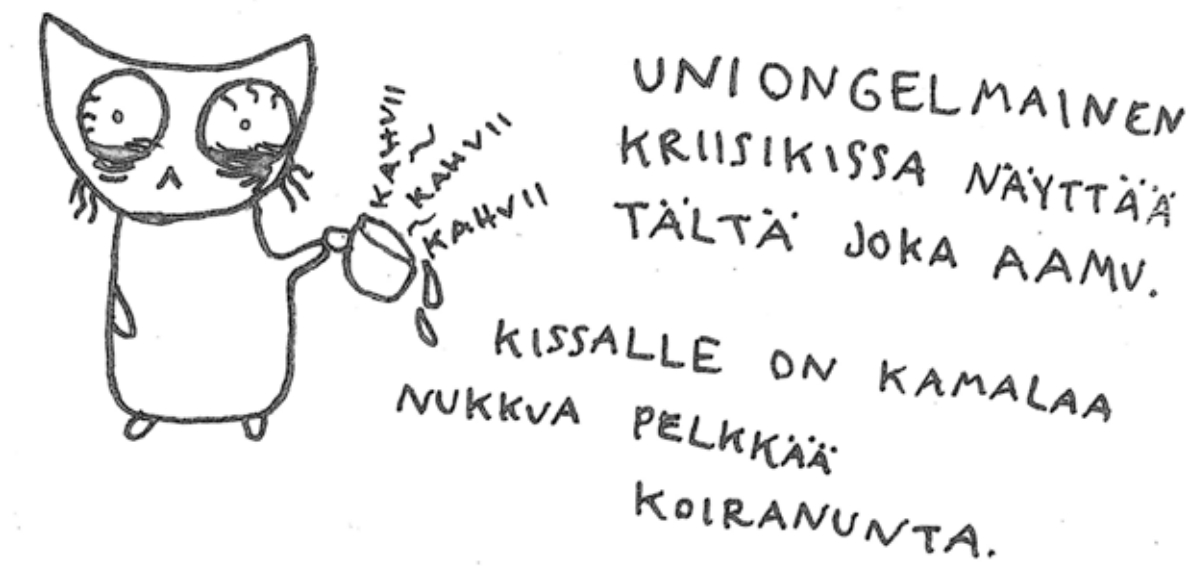
In memoriam, Tiina on poissa

Tukiyhdistys Karvisen toimistossa pitkään työskennellyt Tiina Tuovinen on poissa. Hän menehtyi aggressiivisesti edenneeseen sairauteen syyskuussa. Tiina tuli Karviseen töihin vuonna 2010. Melkein heti hän huomasi tulleen elämänsä työpaikkaan. Työt sujuivat mutkattomasti ja suhde karvislaisiin oli läheinen. Karvinen ei ollut Tiinalle pelkkä työpaikka - siellä olivat hänen ystävänsä ja siellä hän tunsivat olevansa kuin kotonaan. Hän puuttui epäröimättä epäkohtiin, ja ajatteli aina jäsenten etua. Karvislaisille Tiinan poismeno oli koskettavaa. Hänen muistotilaisuudessaan yhdistyksessä tupa oli viimeistä tuolia myöten täynnä. Hyvää iäisyysmatkaa sinulle Tiina. Muistosi elää Karvisessa pitkään.



Kriisikissa

SARJAKUVAT: KATJA LEINONEN



Tieto karistelee tietämättömyyden pois

TEKSTI: JUHA KORKEE, AJATTELIJA, TERAPIA-ASIAKAS, HYVINKÄÄ
KUVA: PIXABAY

Mielenterveys-asioissa edetään kahta suurempaa etenemistä. Ensinnäkin siirrytään kapeasektori-ajattelusta ideaan kaikenkattavasta kokonaisterveydestä, johon kuuluu kaikki terveys, myös ruumiillinen ja sosiologinen terveys ja vielä filosofinenkin. Tähän filosofiseen terveyteen kuuluu myös ideat terveestä yhteiskunnasta, terveestä taloudesta ja terveestä planeetta-ikääretön kulttuurista. Uutisten siivittämänä näköalamme avautuu aina kaukoavaruuksiin asti. Ja toiseksi myös vähemmän julkisuuden palstoilla esiintynyt ”jokahenkilön globalisaatio” etenee vääjäämättömästi etenemistään heikentäen ja haurastuttaen valtioiden rajoja ja paljon kyllä muitakin alueellisia rajoja. Esimerkiksi Suomen mielenterveysasiat ovat yhä enemmän seurausta kansainvälisistä virtauksista. Some ja matkailu tekevät vahvaa ja vahvistuvaa kansainvälistä vuorovaikutusta ja alan suomettumisen mahdollisuudet vähenevät.

Mielenterveyden Keskusliitto teki monta vuotta sitten yhteistyötä Etio-pian ja Somalian kanssa, neuvoen miten niihin maihin saataisiin perustettua MTKL:llän kaltaiset paikallisjärjestöketjut ja niille keskusjärjestöt. Näistä hankkeista ei tosin sittemmin ole kuultu mitään. Kansainvälinen järjestötason verkostoituminen olisi tosin tarpeellista.

Ajatus, että diktatuureissa meikäläisten asiat olisivat surkeasti, on hyvä unohtaa heti alkuunsa. Lueskelin keväällä suomalaisen vammaisjärjestön lehteä ja siinä kerrottiin useiden diktatuurimaiden tilanteista. Maista muistan nimeltä ainoastaan Iranin ja oli tosi vaikuttavaa lukea, miten siellä oli meidän oloja voimaakkaammat vammaisjärjestöt ja vammaisten asiat Suomea paremmin hoidetut. Luin jutun oikein moneen kertaan, koska en ollut

ensin uskoa tätä. Meidän ei ole siis mitään järkeä pitää sellaista karsintaa, että kehittäisimme yhteyksiä ainoastaan länteen, vaan koko planeetan harrastaminen on parempi. Minulla on suuria vaikeuksia lähteiden muistamisessa, tämä suomalaisjärjestö oli kuitenkin se, missä Kalle Könkkölä on voimahahmo. Sillä tiedolla pystytte löytämään heidät.

Joskus tapaa ajatuksen, että meikäläisten asiat on ainoastaan Suomessa hoidettu hyvin. Tämä harhaluulo kyllä karsiintuu ja käsitykset muuttuu planeetan muihin alueisiin tutustuessa.



Karvisen porukat Tampereella

Oheinen runo on toteutettu bussimatalla Tampereelle. Runon tekemiseen osallistuivat kaikki matkalaiset sanomalla jokainen sen sanan, joka ensin mieleen juolahti. Sanat ovat hyvä, matka, metsä, tie, aurinko, bussi, hauskaa, kesä, ilo, tuuli, kasvisruoka, kaunis, akuutti, vihreä, kukka, sade, ihana, kukoistava aurinkoinen, vihreä, kiva, sauna, keto, taivas, pelto, rakkaus, hevonen, tuolla, talo, kasvu, horsma, maantie, vene ja pusikko.



*Ihana kesäinen bussimatka
ulkona aurinkoinen vihreys
tuolla metsä, talo, pellolla hevonen
maantien vieressä
pusikossa kukoistavat horsmat
kaiken yllä kaunis taivas*

*Tulkoon vaikka tuuli ja sade
käsikkäin kulkevat rakastuneet
joku miettii akuutisti kasvisruokaa
toinen sauna ja venettä
meillä kaikilla hyvä mieli
ja ilo toisistamme*

Arja Tuomioja, Tukiyhdistys Karvinen ry

Mielenterveystyössä munaskuita myöten

TEKSTI JA KUVA: RITVA KEMPPAINEN

Äkkiseltään luulisi, että Anne on ujo ja arka ihminen – pieni ja tyttömäisen hento olemus kyhöttämässä sohvan nurkassa paperipinkka kainalossa. Oletamus menee pahasti pieleen. Kuoren alta paljastuu räväkkä ja selkeäsanainen nainen, jolta ei itseironiaa ja huumoria puutu. Hän tuntuu panevan kaiken peliin ohjatesaan MTEA- eli mielen-terveyden ensiapukursseja, jotka tarjoavat tietoja ja taitoja oman mielen mielenterveydestä huolehtimiseen. Ne ovat uutta huutoa taistelussa mielen-terveyden häiriöihin ja mielenterveyskuntoutujiin liittyviä kielteisiä asenteita vastaan. Asenteet ovat paljon lieventyneet vuosikymmenien aikana, mutta parantamisen varaa on vielä.

Anne Vuori-Kemilä (58) on Suomen Mielenterveysseuran kouluttama MTEA-ohjaaja. Hän pitää vapaaehtoisena kursseja kaikenikäisille – nutturapäämummoille ja vaikkapa koululaisille, kunhan kiinnostusta löytyy ja porukka saadaan kokoon. Tukiyhdistys Karvisessa Anne piti kahdelle eri porukalle MTEA1-kurssin, jossa käsiteltiin mielen hyvinvointia ja etsittiin omia voimavaroja arkeen.



Anne

Jatkokurssi MTEA-2 on luvassa myöhemmin, tuolloin opiskellaan ja pohditaan yhdessä mielenterveyden eri häiriöitä ja niiden kanssa selviytymistä.

Anne ei hyväksy mielenterveyskuntoutujia kohtaan yleisesti kohdistuvaa epäluuloa ja aliarviointia. - Jopa hänen fyysisiä oireitaan lähestytään leima edellä. Ikään kuin psyyke olisi aiheuttanut selkäkiput ja vatsavaivat. Tähän on saatava korjaus. Olisikin puhuttava mieluummin mielenterveydestä kuin mielen sairaudesta.

Anne on ikuinen optimisti

Mistä Anne itse sitten saa voimavaroja, ettei sairastu myötätuntomasennukseen. Hänen omat asiansa ovat kaikei aina olleet erinomaisen hyvin? Eihän toki. Aikuisuus lähti kyllä liikkeelle mukavasti. Hän muutti parikymppisenä kotikonnuiltaan Kemistä miehensä kanssa Kellokoskelle. Työpaikka löytyi. Työpaikka tuoreelle sairaanhoitajalle löytyi Kellokosken mielisairaalasta ja asunto Osuuspankin yläkerrasta. Myöhemmin hänestä tuli sairaanhoidon opettaja. Perheeseen syntyi siinä sivussa kaksi lasta.

Vaikeudet alkoivat, kun hän sai neljäkymmenvuotislahjaksi vaikean epileasian. Siihen liittyvässä leikkauksessa äänihuulet vaurioituivat pahoin ja ääni ei kulkenut välillä ollenkaan ja vieläkin on välillä ongelmia. Epilepsia-kohtauksia tulee lääkityksestä huolimatta usein, pahojakin. Ensimmäinen kohtaus oli hirveä shokki, mutta ei suinkaan sen vakavuuden vuoksi. Ambulanssimiehet kutsuttiin paikalle ja Annella oli jalassa parhaat päivänsä aika päiviä sitten nähneet risaiset alushousut. Sen koommin Anne ei ole rysäpöksyjä omistanut. Kaikki alusvaatteet ovat huolella valittuja – että sen puolesta kohtaukset voivat tulla ihan vapaasti. Ja niihän tulee lähes päivittäin, tosin läheskään aina ei tarvita lääkärin apua. Karvisen kurssillakin ohjaaja hävisi yhtäkkiä omiin maailmoihiinsa – ja kurssilaiset eivät huomanneet yhtikäs mitään.

Pikkuveljen kohtalo jätti ikuiset arvet

Pikkuveljen kohtalo jätti ikuiset arvet. Elämänsä pahimman tragedian edessä Anne oli, kun hänen pikkuveljensä teki itsemurhan. Surun tie on ollut pitkä eikä se ole päättynyt vielä, vaikka tapahtumasta on kulunut vuosikymmeniä. Minikäänlaisia ennakkovaroituksia veli ei teolleen osoittanut. Äkkipikaisena luonteena hän päätyi tähän hirveään ratkaisuun, kun tyttöystävä jätti. Ehkä juuri veljen kohtalon vuoksi erityisesti nuoret ovat Annen sydäntä lähellä. Hän haluaa tehdä kaikkensa, jottei kukaan nuori joutuisi elämässään niin umpisolmuun, että ainoaksi keinoksi siitä selviämiseen on itsemurha.

Anne on ikuinen optimisti. Hän ei vaikeuksiin vaikerra, vaan kokee olleensa oikea onnenpekka, kun on saanut elämässään kokea niin paljon – hän on aina saanut tehdä työtä, mitä on halunnut, hän on saanut matkustaa ja harrastaa... Hän ei ole salaillut asioitaan, ei vaikeitakaan ja puhuminen on aina auttanut. Hän on saanut tuntea ja halata – ja ennen kaikkea rakastaa.

Mielenterveyden ensiapukurssit keksittiin Australiassa ja nyt niitä järjestetään lähes 30 maassa.

MTEA-1 ja MTEA-2 lisäksi on tarjolla kurssi, joka kouluttaa uusia ohjaajia.



Vertaistalo auttaa löytämään tukea ajasta ja paikasta riippumatta

OLKAN koordinoima Vertaistalo.fi -verkkopalvelu kokoaa yhteen vertaistukea tarjoavia toimijoita erikoissairaanhoidon potilaille ja heidän läheisilleen. Verkkopalvelua kehitetään yhdessä potilasyhdistysten ja Suomen yliopistosairaaloiden kanssa.

TEKSTI JA KUVAT: AINO YRJÄNÄ & OLKA

Mistä kaikki alkoi?

Vuonna 2015 Virtuaalisairaala -hankkeessa rakenteilla olevat talot toivoivat vertaistukea taloihinsa, jollin tarve laajemmalle sähköiselle vertaistuen verkkopalvelulle syntyi. Hankkeen projektijohtaja Sirpa Arvonen otti yhteyttä OLKAan ja yhteistyö alkoi keväällä 2015.

OLKA® on sairaalan ja järjestöjen yhteistointa, jonka tavoitteena on tarjota mahdollisuus potilaan ja heidän läheisensä kiireettömään kohtaamiseen sekä antaa tukea sairauteen sopeutumisessa. OLKA toteutetaan HUS:n ja EJY:n yhteistyönä.

OLKAN toimintamalli oli todettu toimivaksi ja Virtuaalisairaalassa lähdettiin kehittämään virtuaalista palvelumahdollisuutta. Ensimmäinen talo lähdettiin rakentamaan HUS:n potilaille ja heidän läheisille. Sittemmin talo on laajentunut kansalliseksi yliopistosairaaloiden yhteistyöksi Taysin tullessa mukaan alkuvuonna 2017.

”Ota kantaa -kyselyssä vuonna 2016 kävi ilmi, että OLKAN palveluille on tarvetta ympäri Suomea.” Kertoo OLKA/EJY projektipäällikkö Anu Toija. ”Ideoita tuli kansalaisilta ympäri Suomea. Pyrittiin vastaamaan tarpeeseen.”, lisää OLKA / HUS projektipäällikkö Tarja Nordman. ”Verkkopalvelulla halutaan tavoittaa myös ne, jotka eivät pääse fyysisen tai muun esteen takia vertaistukitoimintaan.”, täydentää Toija.

Yhteiskehittämistä potilasyhdistysten kanssa

Vertaistalo on yksi OLKAN palvelukanava. Potilasjärjestöt ovat mukana rakentamassa aktiivisesti verkkopalvelua, kuten fyysisessäkin OLKA-toiminnassa. Vertaistalon tavoitteena on mahdollisimman vaivaton pääsy vertaistukipalveluihin ja mahdollisuus vertaistuen välitykseen ajasta ja paikasta riippumatta.

”Vertaistalo on vertaistuen talo, ei yleinen järjestö, vaan keskittyy erikoissairaanhoidon potilaiden ja heidän läheistensä vertaistukeen.”, kiteyttää Nordman. Vertaistalon projektiryhmässä on mukana työntekijöiden lisäksi vertaistukija ja potilasedustaja, jotka tuovat arvokasta näköalaa talon rakentamiseen.

Älä jää yksin - tukea on tarjolla

Vertaistalosta löytyy Etsi vertaistukea -hakukone, jolla voi etsiä vertaistukea tarjoavia yhdistyksiä ympäri Suomea. Käytännössä hakukenttään kirjoitetaan 1-2 avainsanaa kuten oma paikkakunta ja diagnoosiin liittyvä sana esim. ”Vantaa, mieli”, jolloin hakukone listaa kyseiset vertaistukea tarjoavat tahot.



Palvelussa on mukana tällä hetkellä yli 180 toimijaa ja määrä kasvaa koko ajan.

Vertaistukea tarjoava yhdistys tai muu toimija voi tulla mukaan palveluun täyttämällä lomakkeen verkkopalvelussa. Palvelu on maksuton niin käyttäjälle kuin palvelussa mukana oleville.

Valo Vertainen kutsuu Sinut kertomaan oman tarinasi.

Vertaistalossa julkaistaan myös vertaisvideoita ja kokemustarinoita vertaistuesta ja vertaistukeamisesta. Jos haluat jakaa oman tarinasi ja ajattele muiden hyötyvän kokemuksistasi, ota yhteyttä Vertaistalon ylläpitoon: vertaistalo@terveyskyla.fi.

Tervetuloa tutustumaan!
www.vertaistalo.fi





Ratsastusterapia

TEKSTI JA KUVA: ARJA TUOMIOJA

Ratsastusterapia on ratsastusterapeutin ja tehtävänsä koulutetun terapiahevosens yhdessä toteuttamaa kuntoutusta. Ratsastusterapia on osa asiakkaan kokonaiskuntoutusta, usein toiminta- tai fysioterapian tukena. Terapialle sovitaan yhdessä yksilölliset tavoitteet asiakkaan ja muun kuntoutusryhmän kanssa. Tavoitteet voivat asiakkaan tarpeista riippuen olla vaikkapa motoristen taitojen, kehonhahmotuksen, toiminnanohjauksen tai vuorovaikutustaitojen kehittyminen (Terameri, 2017).

Ratsastusterapiassa käytetään hyväksi hevosen liikkeen terapeuttisia ominaisuuksia. Hevosen selässä istuvalle asiakkaalle käyntiliike tarjoaa lähes täysin ihmisen kävelyä vastaavan liikkeen. Lämpö, liike ja rytmi antavat mahdollisuuden erilaisiin aistikokemuksiin. Esimerkiksi hevosen karva ja varusteet mahdollistavat taktiili- eli tuntoaistimuksia ja liikkuvan hevosen selässä istuminen tuottaa vestibulaari- eli tasapainoaistimuksia. Myös hevosen kanssa luonnossa liikkuminen mahdollistaa monenlaisia voimauttavia kokemuksia, joihin asiakkaalla ei välttämättä ole arjessa muuten mahdollisuuksia (Terameri, 2017).

Terapiassa on yleensä käytettävissä myös avustaja, joka tuo terapiatilanteeseen turvallisuutta ja mahdollistaa terapeutin keskittymisen asiakkaan ohjaamiseen. Asiakkaan tilanteesta ja tavoitteista riippuen avustaja on läsnä enemmän tai vähemmän itse terapiatilanteessa (Terameri, 2017).



Kuvakin puhuu puolestaan, kun pikkuhiljaa vakavat ilmeet vaihtuivat hymyyn ja iloon onnistumisesta.

Päivä Tallilla

Helmikuisena maanantaina lähdimme Kirkkonummelle viettämään virkistyspäivää rauhoittavaan talliympäristöön. Mukaan lähti kahdeksan pelokkaan innokasta Karvisen jäsentä, joista suurimmalla osalla ei ollut aikaisempaa kokemusta hevosista. Tallilla oli mahdollisuus ratsastaa ja muutenkin tutustua hevosiin ja niiden elinympäristöön. Talvipäivän tarjosivat meille Laureammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan sekä liiketalouden opiskelijat yhteistyössä ratsutila Wiknerin kanssa. Kiitos Anna, Katri, Lassi, Liisa ja Saimi.

Kaisa oli yksi mukana olleista ensikertalaisista. 'Porukat innostivat minut lähtemään mukaan, mutta mitään ratsastamista en uskaltanut edes ajatella.' Kaisa kertoo. 'Hevonen, mitä pääsin harjaamaan ja satuloimaan tuntui niin nöyrältä, hiljaiselta ja vaarattomalta, joten uskaltauduin lainakypärässä satulaan. Pääsin ylös ja vieläpä pysyin ylhäällä. Se oli tosi kivaa! Menisin milloin vaan uudestaan.' Kaisa muistelee.

SARJAKUVA: ARTO HAATANEN





Emy ja Itu kohtasivat Turun kesässä

TEKSTI: ANITA JÄRVISALO
KUVA: PIXABAY

Toiseen mielenterveysyhdistykseen on luontevinta tutustua konkreettisen vierailun merkeissä. Se on paitsi mielenkiintoista, myös hauskaa. ”Aina kun voin, osallistun Emyn retkille yli-päättään”, toteaa Jukka Rahikainen bussimatkalla Turkua kohti. Espoon mielenterveysyhdistyksen tilausajobussiin hän on hypännyt jo sen lähtö-pisteestä Kivenlahden Meriemystä. ”Eikä viidentoista euron hinta esimerkiksi tästä Turun reissusta käy liikaa kukkarolle, kun ottaa huomioon, että hinta sisältää sekä ruuat että matkat, Emy tulee vastaan muussa.”

Vieressä istuva Jarmo Ratilainen on samoilla linjoilla: ”Turun linnalle on hienoa päästä, en ole siellä käynyt sen korjausten jälkeen. Toivon mukaan ei aikataulukaan perillä ole turhan tiukka, ettei ihan jäniksen selässä oltaisi vaan ehdittäisiin rauhassa katsoa ympäri.”

Sisaryhdistykset yhteisellä asialla

Aurajoen kupeessa sijaitsevassa Turun mielenterveysyhdistys Itu ry:ssä on varauduttu espoolaisiin vieraisiin. Ennen kuin itse yhdistykseen päästään tutustumaan, on luvassa kiertoajelu Jokke jokijunan kyydissä. Kesäisiä katuja puksuttelevan junan kyydistä ehtii rauhassa silmäillä historiaa tihkuvaa kaupunkikuvaa matkalla Turun linnaan ja takaisin Itun keittokattiloiden ääreen yhteiselle lounaalle.

Itun vastaava ohjaaja Eeva Siitonen kertoo, että yhdistys on perustettu vuonna 1984, ja jäseniä siinä on tällä haavaa noin 350. Kuten myös Emyssä, sen kohtaamispaikassa ei jäsenyyttä kuitenkaan edellytetä. Vapaaehtoisvuorojen turvin pidetään yllä kahviota ja valmistetaan edullinen lounas.

”Pointtina on, että pysymme mahdollisimman matalan kynnyksen kohtaamispaikkana, jonne pääsee yhdellä bussilla mistä päin tahansa Turkua”, Siitonen kuvailee. Hän kertoo, että varsinaisen kohtaamispaikan lisäksi yhdistyksellä on erikseen ryhmätilat erilaisille vertaistuki- ja harrasteryhmille. Kahden kokopäiväisen työntekijän lisäksi Itussa työskentelee neljä osa-aikaista työkokeilijaa.

Retket – ikkuna etäämmäksi

Maittavan makkarasopan jälkeen jää vierailijoille vielä vapaata aikaa tutustua Turun keskusta. Osa lähtee tutustumaan kauppakatuihin, osa suunnistaa nähtävyyksille. Pieni joukko emyläisiä suuntaa turkulaisen Terra-viiva-keramiikkakaupan kautta Turun tuomiokirkolle ja sieltä torille jäätelölle. Taiteen ystävä Mika Pyhälampeen erityisesti turkulainen keramiikka tekee vaikutuksen, mutta myös kirkko puhuttelee monia.

”Paha mennä sanomaan, mikä tästä kaikesta on retkessä ollut parasta, mutta erityisen hienoa on ollut ihan tämä että pääsee katsomaan vapaasti Turun kaupunkia ja kuvaamaan sitä”, summaa puolestaan valokuvausta harrastava Jukka Rahikainen. Kun puoli neljältä alkaa paluu koti-Espooseen, on bussi täynnä tyytyväisiä emyläisiä. Heinäkuussa on vielä edessä retki Suomenlinnaan ja elokuussa lähdetään Hankoon. Mutta kuinka merkittäviä tällaiset retket Emyn toiminnassa lopulta ovatkaan, kuuluu toimittajan kysymys.

Sarilta tulee heti napakka vastaus:

”No, nehan ovat tosi tärkeitä! Ilman Emyn tukea ei monellakaan meistä olisi varaa lähteä mihinkään, yksinäisyydestä puhumattakaan.”

Turun tuomiokirkko kesäisenä päivänä



Avomieliin-yhteistyössä mukana olevat mielenterveysyhdistykset



Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry Esbo mentalhälsoförening EMF rf

sähköposti: espoonmielenterveys@emy.fi
kotisivut: www.emy.fi
Facebook: [Espon mielenterveysyhdistys EMY ry](https://www.facebook.com/espoonmielenterveysyhdistys)
Lisätietoja alla olevista puhelinnumeroista.



Kohtaamispaikka Lilla Karyll

Pappilantie 7, 02770 Espoo
p. 09 859 2057

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

Terassikahvio

JORVIN SAIRAALA
(psykiatrisen osaston aula)
Turuntie 150, 02740 Espoo
p. 09 471 83953

avoinna: ma–to klo 9.30–14.30

Emy Matinkylässä

ASUKASTALO KYLÄMAJA
Matinkatu 7, 02230 Espoo
p. 045 7733 0302

avoinna: ma–pe klo 9–16

Kohtaamispaikka Meriemy

Merenkäynti 3, 02320 Espoo
p. 09 863 2031

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

Emy Leppävaarassa

RAITIN PYSÄKKI
Konstaapelinkatu 1, 02600 Espoo
p. 09 510 2792

avoinna: ma–pe klo 10–14



Tukiyhdistys Majakka ry

sähköposti: majakka.ry@kolumbus.fi
kotisivut: www.kolumbus.fi/majakka.ry
Facebook: [Majakka ry](https://www.facebook.com/majakka.ry)
Teuvo Pakkalan tie 1 A, 00400 Helsinki
p. 09 145 028
p. 044 744 7009
p. 050 469 8222
p. 041 432 3633

avoinna: ma–pe klo 12–17, la retkiryhmä, su klo 12–17

Vantaan Mielenterveysyhdistys Hyvät Tuulet ry

kotisivut: www.hyvattuulet.fi
Facebook: [Hyvät Tuulet ry](https://www.facebook.com/hyvattuulet)

Lauhatuuli

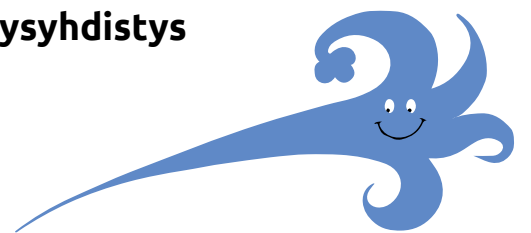
sähköposti: lauhatuuli@hyvattuulet.fi
Leinikkitie 22, 01350 Vantaa
p. 09 873 4386

avoinna: arkisin klo 9–15, lounas klo 11–12

Myöhätuuli

sähköposti: myohatuuli@hyvattuulet.fi
Lammaslammentie 17 A (lammen puolelta sisään)
01710 Vantaa
p. 09 853 2328

avoinna: ma–pe klo 9–15, parillisten viikkojen la klo 11.30–15.
Lounas arkisin klo 11–12.



Tukiyhdistys Karvinen ry

sähköposti: tukiyhdistys@kolumbus.fi
kotisivut: www.tukiyhdistyskarvinen.fi
Facebook: [Tukiyhdistys Karvinen ry](https://www.facebook.com/tukiyhdistyskarvinen)
Malmin raitti 19
00700 Helsinki
p. 050 554 3115
avoinna: ma–pe klo 9–15,
la klo 10–13 (talvikaudella)



Kirkkonummen Seudun Mielenterveysyhdistys Kisu ry

Kyrkslättnejdens Mentalhälsoförening Kisu rf

Kotisivut: www.kirkkonummenkisu.fi
Sähköpostiosoite: yhdistys@kirkkonummenkisu.fi
Kohtaamispaikka Katinkontti
Kuninkaantie 5-7 A, Kerhotila 1
02400 Kirkkonummi
p. 046 939 5190 (ma–pe klo 10–14, Katinkontti/toimisto)
avoinna: ma–pe klo 10–14, ke iltasin klo 16.30–19.00



Mielenterveysyhdistys HELMI ry

Pasila Herttoniemi
Pasilan puistotie 7 Mäenlaskijantie 4
00240 Helsinki 00810 Helsinki
Pasilan Helmi-talon toimisto on auki ma–pe klo 9–15 ja toimiston
sulkeuduttua vaihdellen 16–18:een, mikäli olemme saaneet päivystäjän.
Talo on auki la–su klo 10–14. Voit tarkistaa talon aukioloajan soittamalla nu-
meroon 050-405 4839. Herttoniemen Helmi-talo on auki ma–pe klo 9–15

<https://mielenterveyshelmi.fi/yhteystiedot/>
<https://www.facebook.com/helmi.ry/>



Psykosociala föreningen Sympati rf

Kamratstöd och program på svenska
mejl: info@sympati.fi
hemsidor: www.sympati.fi
facebook: [Sympati rf.](https://www.facebook.com/sympati.rf)
Eriksgatan 8 IV vån, 00100 Helsingfors
tfn. 045 863 7800
öppet: Öppet hus åtminstone må och on kl. 13–16

