

Kaiku

1/ 2020



- **Mielenterveystmessut**
- **Pelituon terveiset**
- **Kokemusasiantuntija
toiminta Siun sotessa**

M. Snotjan

Tässä lehdessä

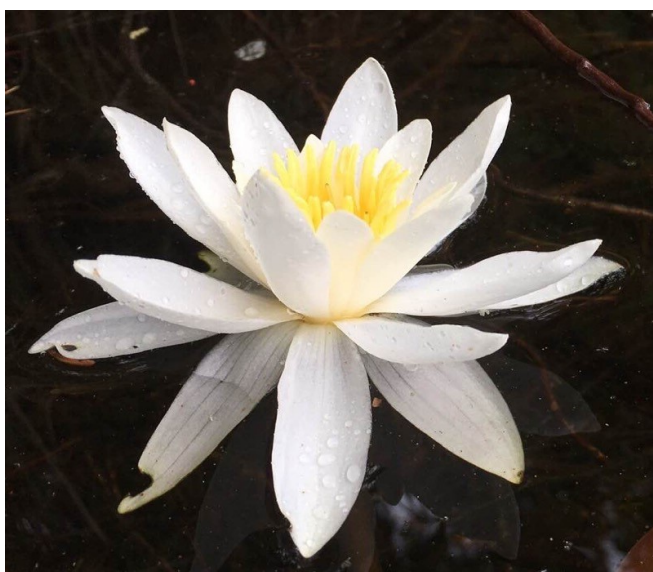
Mielenterveyst messut	4
Kevään ryhmäilmoitukset	6
Pelituon terveiset	8
Kokemusasiantuntijatoimintaa siun sotessa	10
Kauden kuvakimara	12



Sara Hattusella ja Eeva Papusella oli hymy herkässä Mielenterveyst messuilla, missä riitti nähtävää ja kuunneltavaa.



Moni kylläinen kävijä nautti vuotuisesta Vaivion pikkujoulusta.



Kesän lumpeita odotellessa.

Aikuispsykiatrian tehostettu avohoito.

Päivystysluonteinen apu äkillisissä kriiseissä. Tikkamäentie 16. 80210 Joensuu

L1 talo, 1. kerros

Puh:013-3302132

Ma-Su 8.00-21.00

Klo 21.00 jälkeen puhelut kääntyvät kriisosastolle.

Mielenterveys- ja päihdepalveluiden hoitokoordinaattori

Puh:013-3302145

Hoidontarpeen arviointi ja hoitoon ohjaus, palveluohjaus ja viranomaisyhteistyö

Kaikulehden toimitus

Päätoimittaja: Juha Myller

SiunSoten yhteyshenkilö:

Merja Miinalainen

Sairaalan yhteyshenkilö:

Tuija Kähkönen

Sähköposti: Toimitus@kaikulehti.fi

Lehti tehdään yhteistyössä Siun soten, Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki Ry:n kuntotujien ja kolmannen sektorin kanssa.

Yhdeksäs vuosikerta.

Julkaistujen kirjoitusten ja kuvien osittainkin kopiointi ilman lupaa on kielletty.

Kannen kuva

M. Sevastjanoff



Kaipaatko arkeesi jotain mielekästä tekemistä? Olisitko kiinnostunut tapaamaan toisia samoista asioista kiinnostuneita? Tarvitsetko tukea tai ohjausta jossain asiassa?

Jos vastasit yhteenkään kysymykseen kyllä, tule tutustumaan kulttuuripaja Kuohun toimintaan!

Kulttuuripaja Kuohun toiminta on suunnattu 18-35 -vuotiaille nuorille aikuisille, jotka haluavat vahvistaa mielen hyvinvointia itsensä toteuttamisen ja luovan yhdessä tekemisen kautta. Vahvuuslähtöinen tekeminen on se meidän juttu ja jokaiselta varmasti löytyy oma vahvuus, jonka voisi kulttuuripajalle tuoda!

Koulutamme kulttuuripajalla vertaisohjaajia suunnittelemaan ja ohjaamaan toimintaa, jotta pajasta tulisi mahdollisimman paljon kävijöidensä näköinen. Kuohussa on mahdollisuus tehdä sitä mistä unelmoit sekä kokeilla ja oppia uutta yhdessä muiden kanssa.

Tarjoamme ryhmien lisäksi rennon ja kaikille avoimen kohtaamispaikan, minne on helppo tulla ideoimaan, luomaan, kohtaamaan, innostumaan tai vaikka vaan kuluttamaan sohvia.

Kulttuuripajan toimintaan osallistuminen on täysin maksutonta ja vapaaehtoista eikä mitään ennakkotietoja tai -tietoja tarvita!

Toimintaan on helppo tulla mukaan varaamalla itsellesi alkuhaastatteluaika, jolloin keskustelemme yhdessä omista mielenkiinnonkohteistasi ja siitä, mitä juuri sinä haluaisit kulttuuripajalla tehdä. Varaa aika ottamalla yhteyttä meihin!

Sara Hattunen
puh. 044 743 7724
sara.hattunen@pkmielenterveydentuki.fi

Mirkka Sarkkinen
puh. 044 550 3133
mirkka.sarkkinen@pkmielenterveydentuki.fi



Mielenterveysmessut 2019



Siun sote ja PohjoisKarjalan Mielenterveydentuki Ry näkyivät yhdessä Mielenterveysmessuilla. Täydessä bussissa oli myös mukana paljon itäsuomalaisia, jotka olivat kiinnostuneita messuista, ison kirkon virkistysmahdollisuuksia unohtamatta.

Vuoden 2019 Mielenterveysmessut järjestettiin marraskuussa Helsingin Kulttuuritalolla. Isoon mutta hieman sokkeloiseen taloon oli asettautunut noin vii-

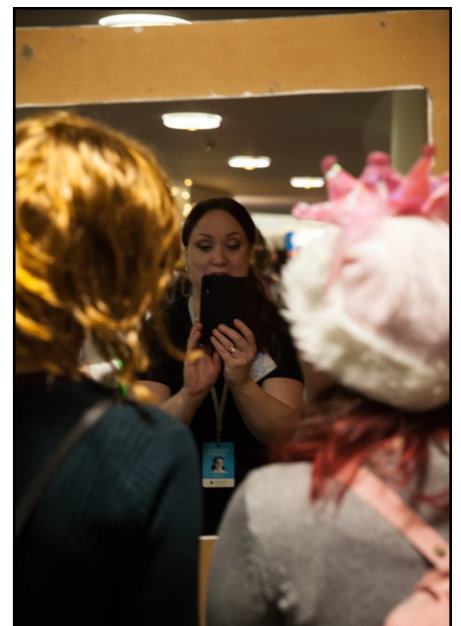
sikymmentä näytteilleasettajaa eri kansalais- ja ammattiryhmistä ympäri Suomea, jotka tavalla tai toisella liittyivät mielen hyvinvointiin.

Messuilla oli noin kymmenkunta maksullista seminaaria, joissa maan johtavat asiantuntijat kertoivat alan viimeisimmistä tuulista. Maksullisten seminaarien lisäksi ohjelmaan kuului lukuisia infotilaisuuksia, ja kokemus pohjaisia tarinoita selviytymisestä.

Tarjonnasta oli helppo löytää itseä kiinnostavaa ja koskettavaa kuunneltavaa. Paluu matkalla linja-autossa olikin monta väsynyttä mutta tyytyväistä matkalaista.



Kulttuuritalon ala-aulassa riitti puheensorinaa ja lämmintä, kun se täyttyi molempina päivinä innokkaista messukävijöistä.



Mirkka Sarkkinen nappaa kuvaa kulttuuripaja Kuohun instakampanjaan.

#Kulttuuripajakuohu



Yhdistysväki piti oman info tilaisuuden jossa esiteltiin muun muassa OoKoo -hanke, Aulis- Hanke ja kulttuuripaja Kuohu.

Edellisellä sivulla: Myös Siun Soten väki piti oman infonsa, jossa he esittelivät ryhmämuotoista hoitoa.



Yhteisellä pisteellä kävi kuhi- na, ja karkkien lisäksi erityisesti onnenpyörän hienot palkinnot sai ihmiset jonottamaan kiireen keskellä.



Kulttuuritalon isossa salissa riitti tilaa yleisöluennoille, mutta muuten tilat olivat haasteelliset sekä näytteille- asettajille, että kävijöille. Seuraavat messut ovatkin Congress Paasitornissa 17.- 18. 11. 2020

Suvin kevään avoimet ryhmätoiminnot 2020

yhteydenotot: puh.050 3622330 tai suvi.wasenius@siunsote.fi

Liikuntaryhmät ovat Tikkamäellä L-talon liikuntasalissa sekä kuntosalissa.
Keilaus on Kuntokeitaalla sekä Yhteisöpäivä MieTe:ssä Kirkkokatu 18 a A-rappu.

Maanantai



Asahi klo 10.00 – 11.30. Alkaa 13.1. *Ei 10.2., 9.3., 6.4., 13.4.*

Kuntosali klo 12.00 – 13.30. Alkaa 13.1. *Ei 10.2., 9.3., 6.4., 13.4.*

Myös Seinäkiipeilyyn mahdollisuus kerran kuussa klo 12.00 alkaen 27.1., 24.2., 30.3., 27.4., 25.5. yhteistyössä liikunnanohjaaja Hannu Vänskä.

Keskiviikko



Yhteisöpäivä klo 13.00 – 15.00, alkaa 22.1. MieTe:en tiloissa, Kirkkokatu 18 a A-rappu.

Kahvi + leivonnainen 1€. Yhteistyössä Mielenterveyden tuen kanssa, ohjaaja Niko Aro-

Torstai



Pallopeliryhmä klo 11.00 – 13.00. Pariton viikko. Alkaa 30.1., 13.2., 27.2., 12.3., 26.3., 23.4., 7.5. Pelaamme pehmeillä palloilla eri pallopelejä, esim. sähly, lentopallo, jalkapallo ym.

Keilaus klo 13 – 14.00. Kenkä maksu 1€. Parillinen viikko.

Alkaa 9.1., 23.1., 6.2., 20.2., 5.3., 19.3., 2.4., 16.4., 30.4., 14.5.

Toiminnallinen torstai ryhmä klo 16.00 – 19.00 alkaa 23.1. Ryhmä aloitetaan suunnitella. Kokoonnumme ensimmäisen kerran Torikatu 30 b 2.krs. yhteistyössä Mielenterveyden tuki ry:n kanssa Niko Aromaa.

Perjantai



Kuntosali klo 10.00 – 11.30. Alkaa 10.1

Ei 24.1., 28.2., 27.3., 9.4., 17.4., 15.5.

Muutokset mahdollisia.

VIIKKO-OHJELMA

Maanantai

Aamupala 10:00-11:00

Kaiku Mediaryhmä
10:00-12:00

Digikaverit paikalla
12:00-16:00

Avantouinti
13:00-14:30

Äänten kahvila
14:00-16:00

Kuntosali- ja
Kehonhuoltoryhmä
18:00-20:00

Tiistai

Herkkusuut
12:00-14:30

Jooga
16:00-17:30

Keskiviikko

Uimahalliryhmä
9:30-11:00

Yhteisöpäivä
13:00-15:00

Toimiryhmä
18:00

Torstai

Sähly
10:30-12:30

PARILLISET VIIKOT
Bingo
11:00-11:30

PARITTOMAT VIIKOT
Keilausta Cosmicilla
14:00-15:30

Torstain toiminnallinen
16:00-19:00

Perjantai

Puutyöryhmä
8:00-13:00

Näpsäkät
10:30-13:30

Keskusteluryhmä
12:00-13:00

Pelituen terveiset

Pelituki järjestää peli- ja nettihaittoihin liittyviä koulutuksia, tuottaa materiaaleja ja tarjoaa pelaamiseen ja netinkäyttöön liittyvää palveluohjausta neuvontapisteillään. Pelituki toimii Keski-Suomen, Pohjois-Savon, Etelä-Savon ja Pohjois-Karjalan alueella. Pohjois-Karjalan toimipiste on Joensuussa Kansalaistalon tiloissa.

Tällä hetkellä Joensuun Kansalaistalolla on Pelituen matalan kynnyksen neuvontapiste torstaisin klo 12-14 sekä Luotsin ja Ohjaamon tiloissa Kauppakeskus Centrumissa joka kuukauden viimeinen keskiviikko. Neuvontapisteelle voi tulla keskustelemaan omista tai läheisen digi- ja rahapelaamiseen sekä ongelmalliseen netinkäyttöön liittyvistä haasteista.

Peli- ja nettiongelmia työsään kohtaavan ammattilaiset ovat Pelituen tärkeä kohde. Pelituelta voi kysyä koulutusta tai informaatiota omalle työyhteisölle raha- ja digipelaamisen sekä netinkäytön maailmasta. Pelituki julkaisee alkuvuodesta 2020 kaikkiin kolmeen osa-alueeseen liittyvät oppaat jotka tarjoavat ammattilaisille tukea peli- ja nettiongelmien kartoittamiseen ja ohjaukseen.

Nämä kolme kenttää, rahapelaaminen, digitaalinen pelaaminen ja netinkäyttö, ovat toisistaan poikkeavia kokonaisuuksia, mutta ongelmallisella tasolla ne toimivat samalla logiikalla. Tällöin



Kuvituskuva

yksilö menettää omaa hallintaan- sa toimintansa suhteen ja se alkaa tuottaa vaikeuksia muilla elämän- alueilla. Riippuvuuksien ja peli- ongelmien hoitoon on menetelmiä ja osaamista, mutta tärkein tekijä on tunnistaa riskit ja toimia ajoissa. Kriisit elämässä, elämän- hallinnan puute, sosiaalisen piirin vähäisyys, huono itsetunto ja - arvostus ovat eräitä ongelmiin altistavia riskitekijöitä.

Pelikasvatus keskiöön

Digitaalinen pelaaminen ja netin- käyttö tarjoavat meille mielenkiintoisen maailman joka parhail- laan lisää osaamista, sosiaalista piiriä ja tuo onnistumisen koke- muksia. On tärkeää antaa tar- peeksi pelikasvatusta jo pienille- kin lapsille, jotta tämä mahdolli- suus aukeaa heille ja he osaavat samalla tunnistaa toimintaan liit-

tyviä riskejä.

Pelikasvatuksen perusteet ovat yksinkertaisia. Huoltajien on hyvä olla kiinnostuneita lapsen pelaamista peleistä ja netinkäy- töstä sekä käydä yhteistä keskus- telua niiden ilmiöistä. Tärkein taito lapselle on oppia itse sääte- lemään toimintaansa myös pela- misen suhteen, mutta tässä tarvi- taan alkuun opastusta. On myös tärkeää vaalia kasvokkain tapah- tuvan kohtaamisen ja tekemisen merkitystä tarjoamalla tähän mahdollisuuksia ja ohjausta. Kun lapsi oppii alussa pelaamisen ja netinkäytön taidot, ne hyödyntä- vät häntä koko loppu elämän. Huoltajat ja aikuiset toimivat esi- merkkinä hyvästä median käytös- tä ja heidän tulisi siksikin kiinnit- tää siihen huomiota.

Riittävä tuki

Suomessa tulisi kehittää varhaisen puuttumisen malleja em. haasteisiin. Pelaamisen ja netin käytön ilmiöiden tunnistaminen ja niiden vaikutusten tiedostaminen ovat tärkeitä tekijöitä ja vaativat hyviä menetelmiä tuekseen. Myös asennepuolella on parantamista ja välillä riippuvuuksien suhteen esiintyvät kovat asenteet aiheuttavat riippuvaisille ihmisille syylli-

syyden ja häpeän tunteita jotka voivat vaikeuttaa ongelman esille tuomista.

Liialliseen pelaamiseen ja netinkäyttöön liittyvät ongelmat olisi tunnistettava myös yhteiskunnallisella tasolla paremmin. Vaikka vaikeuksiin ajautuu vain pieni osa pelaajista ja netinkäyttäjistä, ovat seuraukset riippuvuustasolla vakavat ja koskettavat usein myös henkilön lähipiiriä.

Rahapelaajille on tarjolla hoitopolkuja, mutta digitaalisten pelien ja netin sekä sosiaalisen median palveluiden kanssa vaikeuksiin joutuneille ei ole tarjolla riittävää tukea. Tähän tilanteeseen tulisi herätä ajoissa ja rakentaa järjestelmä vastaamaan myös näihin haasteisiin.

Arto Hernetkoski, Pelituki

Kiteen Miepän avoimet ryhmät kevätkausi 2020

Avoin INFO 1 x kk tiistaisin klo 10-11

7.1. 4.2. 3.3. 31.3. 28.4. 26.5.

Infossa, ajankohtaisia asioita, ryhmätoiminnoista, ryhmämuotoisesta hoidosta ja niihin ilmoittautumisia, sekä teemakohtaisia asioita toiveiden ja tarpeiden mukaan (rahapelit ja pelituki, tietotekniikkatuki, erilaiset etuusasiat; sairaus, työttömyys, kuntoutus, toimeentulo ym..)

MCT (metakognitiivisten taitojen) -ryhmä torstaisin klo 10-11 ajalla 30.1. – 19.3.20

Ryhmän tavoitteena on pohtia ihmismieltä ja samalla lisätä omia muistiin, tarkkaavaisuuteen ja ongelmanratkaisukykyyn liittyviä toimintoja. Ihmisillä on joskus taipumuksena tehdä hätäisiä johtopäätöksiä tai luottaa liiaksi virheellisiin muistikuviiin. Esimerkiksi stressi ja jotkut sairaudet voivat altistaa ihmisiä ajattelemaan asioista varsin yksioikoisesti. Tarkoitus onkin käydä läpi arkipäiväisten esimerkkien avulla tiettyjä tapahtumaketjuja ja löytää niihin erilaisia ratkaisumalleja.

LINKKI-RYHMÄ torstaisin klo 13 – 15

avoin kahvilaryhmä

LUOVAT TOIMINNAT joka toinen keskiviikko klo 9.30 – 11.30

ARJEN OLOHUONE, kokoontuu Kesälahdella perjantaisin klo 12.30 – 15 toiminnallinen kahvilaryhmä

Edellisten lisäksi ns. suljettuja ryhmiä , joihin erillinen ilmoittautuminen ja sopimus osallistumisesta

Kitee ja Kesälahden ryhmätoiminnoista lisätietoja voit kysyä

Merja Issakainen p. 013 330 6321 merja.issakainen@siunsote.fi

Kirsti Hacklin p. 013 330 3061 kirsti.hacklin@siunsote.fi

Kokemusasiantuntijatoiminta Siun sotessa



14.5.2019 Yhteiskuva mielenterveys- ja päihde- sekä diabetes- ja sydän- ja verisuoni- kokemusasiantuntijoiden verkostotapaamisesta L-Talon Olkkarissa

Kokemusasiantuntijoita on koulutettu Siun sotessa vuodesta 2017 lähtien. Tällöin valmistui 12 mielenterveys- ja päihdekokemusasiantuntijaa. Vuonna 2018 koulutettiin 8 diabetes- ja sydän- ja verisuonikokemusasiantuntijaa Siun soten toimesta.

Siun sotessa kokemusasiantuntijatoiminta on vielä nuorta ja pari ensimmäistä vuotta menikin melko vähäisillä toimeksiannoilla. Haasteena oli lähinnä, miten osataan hyödyntää kokemusasiantuntijoita ja toisaalta epä tietoisuus kokemusasiantuntijan tehtävistä. Vuoden 2019 alusta toiminta on jo vilkastunut mukavasti.

Kokemusasiantuntijoita on hyödynnetty avohoidossa erilaisissa ryhmissä, asiakastapaamisissa ja henkilöstön kehittämispäivissä. Tästä syksystä lähtien kokemusasiantuntijat ovat pitäneet kerran viikossa ns. Juttu-

penkkiä myös Noljakan päihdepalvelukeskuksessa.

Kokemusasiantuntijat työskentelevät omalla esimerkillään, antaen toivoa kuntoutumisesta ja vähentäen ennakkoluuloja. Sairaalassa kokemusasiantuntijoita toimii mm. päihderyhmässä, Juttupenkki-toiminnassa ja Aikuispsykiatrian poliklinikalla ryhmissä työntehtäjän työparina.

Psykiatrian klinikkaryhmässä L-Talossa Tikkamäellä on ollut pilottina kaksi osastoa, joissa kokemusasiantuntijat havainnoivat ja keräsivät kokemustietoa asiakkaiden näkökulmasta sekä keräsivät palveluissa olevilta potilailta ja henkilökunnalta kokemustietoa.

Havainnointikohteet olivat etukäteen sovittuja ja yhdenmukaisia. Havainnointiin kuului mm. se, miten helppoa osastolle oli löytää, millaista vuorovaikutusta oli hoitajien/potilaiden keskuudessa, osaston tilat ja potilai-

den kokemukset osastohoidosta. Havainnoinnin tarkoituksena oli lisätä yhteiskehittämistä asiakkaiden ja ammattilaisten välillä. Käyttäjien eli potilaiden kokemustieto omasta hoidostaan antaa lisätietoa, kun asiakaslähtöisiä palveluja kehitetään osastoilla.

Näillä samoilla osastoilla onkin jatkunut tiiviisti Juttupenki-toiminta kerran viikossa ja kokemusasiantuntijoiden vierailuja odotetaan kovasti. Kokemusasiantuntija tarjoaa arvokasta apua kokemuksensa perusteella siitä, miten asiakas ja omaiset pärjäävät sairauden kanssa ja toisaalta siitä, miten sairaalaympäristössä tai hoitoketjun keskellä tullaan toimeen.

Kuntoutumistarinat ovat keskeisiä ja tärkeitä elementtejä Juttupenkissä. Ne vahvistavat asiakkaan myönteisiä voimavaroja, parantavat osallisuutta, käsityksiä itsestä ja omista vahvuuksista.

Siun sotessa on nähty kokemusasiantuntijoiden osaamisen hyödyntäminen ja että se auttaa kaikkia osapuolia. Kun asiakkaat otetaan aiempaa paremmin huomioon jo hoidon suunnittelun yhteydessä, hoitoprosessit voidaan saada toimivimmiksi. Kokemusasiantuntijat eivät pyri korvaamaan kliinisiä asiantuntijoita, vaan toimimaan yhteistyössä heidän ja asiakkaiden kanssa.

Seuraava kokemusasiantuntijakoulutus alkaa tammikuussa

2020. Tähän 50 h kestäväan koulutukseen osallistuu mielenterveys- ja päihdekokemustaustaisen lisäksi vammais- ja lastensuojelukokemuksen omaavia ihmisiä. Hakijoita oli lähes 100 ja mielenkiintoa asian suhteen oli todella paljon.

Kokemusasiantuntijat tuovat oman tärkeän lisänsä, kun tavoittelemme kohti parempia, asiakasnäkökulmaa ja osallisuutta aidosti vahvistavia palveluita. Suurista muutoksista ei ole kyse,

tärkeintä on, että asiakasta kuunnellaan.

Teksti: Tuija Kähkönen

Apulaisosastonhoitaja

kokemusasiantuntija koordinaattori

Siun sote



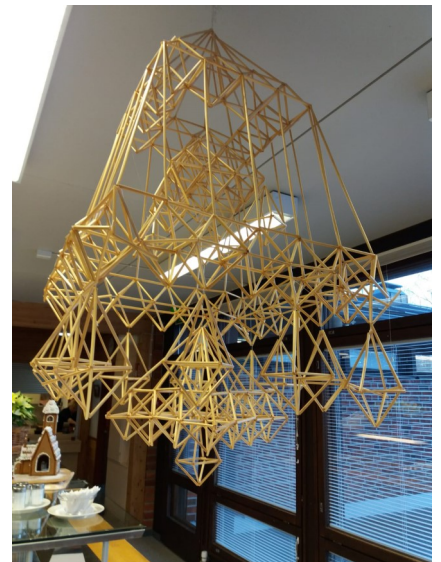
Kuvakollaasi: H. Rotta

Kauden kuvakimara



Yty etenee. Vasemmalla: kantakaupungin yhteistyökouksessa esiteltiin kirjalliset ja viralliset yhteistyökäytännöt, joka on jaettavissa yhdistyksille. Yhteistyöstä esillä oli muun muassa Kotikartanon tuleva toiminta L-talon Olkkarissa, aina maanantaisin. Toipumisorientaatio-koulutus 22.4.2020. Sekä asiakkaille suunnattu toivon työpaja 15.-17.4.2020. Lisäksi käytiin läpi eri hankkeiden kinkkisiä rahoitustilanteita. Useiden hankkeiden rahoitus on katkolla vuoden sisällä, mikä tulee vaikuttamaan yhteistyöhön ja tarjontaan alueella.

Oikealla: Keski-Karjan YTY:ssä lähdettiin toteuttamaan kulttuuripainotteista leiriä, joka toteutuessaan olisi jo heti lehden ilmestymisen aikoihin 7.-8.2. Papinniemen leirikeskuksesta. Ohjelmassa on erilaisia työpajoja, musiikkia, valo- ja videokuvausta, ruokaa sekä taidetta. Illan vietoksi leffaa ja saunomista. Leirillä on 10€ omavastuuosuus ruokaan.



Vaivion pikkujoulu ei pettänyt tänäkään vuonna. Herkulliset pöydän antimet täyttivät ruumiin, ja kappelissa pidetty hartaus mielen.