



#kulttuuripajakuuhu

SISÄLTÖ

1/2021

- 3 Pääkirjoitus
- 4 Sinullakin on superkeho
- 5 Hankkeiden päätösseminaareja
- 6 Kokemusasiantuntijatoiminta edistää asiakaslähtöisen palvelun toteuttamista
- 8 "Merkityksellisyyden tunne tulee siitä, että kuuluu johonkin"
- 10 Työtoiminnasta
- 12 Kauden kuvakimara



Vertaisohjaajien avulla kulttuuri-paja kuohulla innostuttiin syksyn aikana tekemään makrame töitä, joita päätyi pukinkonttiin asti.



Korona konkretisoituu leipäjönossa. Kansanedustaja Merja Mäkisalo-Ropponen osallistui Kuka kuuntelee leipäjönon köyhää paneeliin, jossa keskusteltiin köyhyydestä.



Hyvinvoinnin iltakoulun tapahtumia oli tarkoitus pitää syksyn aikana MieTeeltä lähetettävien hybridi tapahtumien muodossa. Valitettavasti kovasti toivottu hyvä paha stressi luento jäi pois syksyltä. MTKL järjestää kevään aikana kuitenkin paljon tapahtumia, kurssseja ja koulutuksia verkossa joihin voi tutustua osoitteessa www.mtkl.fi/toimintamme/tapahtumat-kurssit-koulutukset

Digiloikka

Vuosi 2020 oli poikkeuksellinen, ja kaikki kyllä tietävät miksi. Pikkuinen virus koettelee niin yhteiskunnan kuin yksilön sietokykyä äärimmilleen.

Maailman mullistus toi mukanaan myös digiloikan. Ensin nettiin menivät erilaiset palaverit, yleisötahtumat ja koulutukset. Niiden vanavedessä digiloikasta on puhuttu myös eri palveluiden kohdalla. Pankit, Kela ja ruokaostokset ovat nekin kokeneet digiloikan.

Kaikesta tästä huolimatta en oikein huomaa loikkaa työssäni digituen parissa. Tein päättötyöni Digin, tai siis silloisen ATK:n käytämisestä terveydenhuollon kentällä, noin parikymmentä vuotta sitten. Vaikka paljon osasin digiltä odottaa, niin en sitä kaikkea mitä digiltä tänä päivänä odotetaan. Silti aihe oli silloin liian futuristinen päättötyöhön.

Nyt surukseni huomaa että polarisaatio on tässäkin asiassa totta. Moni mökin mummo tai kuntoutuja ponnistaa kuopasta tähän loikkaan. Digiloikassa rimoja riittää. Sosiaaliset, kulttuurilliset ja tietysti taloudelliset rimat. Eikä köyhän kannata ostaa halpaa. Sitten on vielä laitteiden opiskelu. Monesta omahoitajasta onkin kuluneen vuoden aikana tullut myös digikonsultti.

Vaikka olen edelleen samaa mieltä kuin päättötyötä tehdessäni, ja uskon että digitalisaatio on parhaita aseita koronapandemiaa vastaan, niin digiosattomien asema on entistä hankalampi kivijalkapalveluiden siirtyessä pysyvästi verkkoon.

Toki asian eteen tehdään paljon. Hyvä esimerkki on Pohjois-Karjalassa toimiva digitukiverkosto, jossa useat tahot vaihtavat kokemuksia käytännön digiloikasta ja käyttäjien opastuksesta. Mutta riittääkö se? Tuleeko se myöhässä? Jää nähtäväksi. Toivottavasti mahdollisimman moni "mökin mummo" ja kuntoutuja pääsee kiinni uuteen normaaliin, ja ehkä jo kesällä maailma näyttää paljon avarammalta paikalta.

Juha Myller

Päätoimittaja

- COVID-19 rajoitukset ovat voimassa ja ryhmät tauolla lehdessä mennessä painoon, siksi lehdessä ei ole kevään ryhmiä.
- Rajoitusten helpottaessa lisäinfoa saat ohjaajilta. Uusimmat ryhmätiedot myös Facebookissa.
- **Miepän avoimet ryhmät** Suvi Wasenius 013 330 7899
- **Avoinkahvila** Laura Karvinen 013 330 7888
- **MieTeen ryhmät** Niko Aromaa 044 750 0940
- **Torikievari** Marja Leena Kananen 044 7521630
- **Kulttuuripaja Kuohu** Mirikka Sarkkinen 044 550 3133

KAIKU 1/2021

Lehti tehdään yhteistyössä SiunSoten, Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki Ry:n, kuntoutujien ja kolmannen sektorin kanssa.

Vuodesta 2010.

Julkaistujen kirjoitusten ja kuvien osittainenkin kopiointi ilman lupaa on kielletty.

Päätoimittaja

Juha Myller

Siun soten yhteyshenkilö

Merja Miinalainen

Sairaalan yhteyshenkilö

Tuija Kähkönen

Sähköposti

toimitus@kaikulehti.fi

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 kriisiosastolle

Mielenterveys- ja päihdepalveluiden hoitokoordinaattori

Puh: 013-3302135

Hoidontarpeen arviointi ja hoitoon ohjaus





Tapahtumaa seurasi noin kaksikymmentä ihmistä paikan päältä ja nelisenkymmentä ihmistä nettiyhdyden kautta.

SINULLAKIN ON SUPERKEHO

Hyvinvoinnin iltakoulu pidettiin tiistaina 13.10 kohtaamispaikka MieTeellä. Aiheena oli itsensä ja kehonsa hyväksyminen sellaisena kuin on.

TEKSTI JA KUVA **JUHA MYLLER**

Aihe on ajankohtainen näin visuaalisen viestinnän aikakautena. Päivittäin jokaisen eteen tulee toinen toistaan vaativimpia mielikuvia ulkomuodosta. Tapahtuma toteutettiin yhteistyössä Pohjois-karjalan mielenterveydentukiry:n, Mielenterveyden keskusliiton ja Syömishäiriöliitto SYLI:n kanssa.

Tapahtumaa seurasi noin kaksikymmentä ihmistä paikan päältä ja nelisenkymmentä ihmistä nettiyhdyden kautta

Illan puhujana toimi Kuopion SYLI-keskuksen toiminnanohjaaja Jonna Rautavirta. Hän kertoi erityisesti kehosuhteesta ja

siitä kuinka solmia rauha oman kehonsa kanssa. Maailma ei muutu, vaikka oman kehon paino muuttuu kilon sinne tai tänne.

Illan aikana käytiin Jonnan johdatuksella läpi useita erilaisia voimaannuttavia harjoitteita, joilla voi parantaa omaa kehosuhdettaan. Esimerkiksi ajattelemalla, mikä on parasta kehossani?

Jonnan viesti olikin, että jokainen keho on arvokas ja et-sii kyllä itselleen yksilöllisen tasapainon.

mtkl.fi
syomishairioliitto.fi
pkmienterveydentuki.fi

JONNAN LUKUVINKIT

Rakas keho

Katarina Meskanen,
 Heidi Strengell
 Tuuma-kustannus, 296 sivua

Pysäytä tunnesyöminen

Katarina Meskanen
 Tuuma-kustannus, 343 sivua

Mielelläni kehossani, Kohti hyväksyvää suhdetta itseeni

Minna Martin,
 Petra Saariranta
 Kirjapaja, 180 sivua



Vaikka Vilma Vartiainen nauttii täysin rinnoin päätös kahveista, niin hanke on vain yhden aikakauden päätös ja hän jatkaa työskentelyä nuorten parissa nuotti valmennuksen kautta.



Haikein, mutta hyvin mielin Soile Joutsen jättää kolmen vuoden urakan ja tähtää kohti uusia haasteita.

HANKKEIDEN PÄÄTÖSSEMINAAREJA

Vuoden loppu saattoi myös monen hankkeen päätökseen. Mielenterveys-kuntoutujien arkeen apua tuonut kolmivuotinen aulis hanke päättyi vuodenvaihteessa. Hankkeen aikana kertyneet lukuisat matkapäivät kertovat omaa kieltään, kuinka kovasti arjen apua maakunnassa tarvitaan. TEKSTI JA KUVAT **JUHA MYLLER**

Myös opinnollistavan kuntoutuksen hanke päättyi vuodenvaihteessa. Hanke tuki kuuttakymmentä vuotta nuorta opinnoissaan eteenpäin. Heistä valmistui hankkeen aikana 16 henkeä, ja vain 11 eteni opinnoissa hitaasti, tai ei ollenkaan.

OoKoo hankkeen henkisenä manttelinperijänä toimii kuitenkin NUOTTI valmennus. Nuotti valmennus on nuorille tarkoitettu matalan kynnyksen ammatillista kuntoutusta. Sinne voi hakeutua kelan kautta ilman lääkärinlausuntoa, mikäli toimintakyky on olennaisesti heikentynyt joillain osa-alueilla.

Korona on odotetusti vaikuttanut myös hankkeiden rahoitukseen. Vaikka Pohjois-Karjala pärjää hyvin esim. Stean rahoitusten vertailussa, niin erityisesti maakunnassa hankerahoituksen tarve on käsin kosketeltava.



Oskar Mannelin ottaa etäyhteydet haltuun OoKoo hankkeen päätöseminaarissa, ja kertoo nuorten ajankäytöstä.



KOKEMUSASIAANTUNTIJATOIMINTA EDISTÄÄ ASIAKASLÄHTÖISEN PALVELUN TOTEUTTAMISTA

Kokemusasiantuntijalla tarkoitetaan kokemusasiantuntijakoulutuksen käynnyttä henkilöä, jolla on oma tai läheisen kokemus sairaudesta, vammasta, tietyn palvelun asiakkaana olemisesta tai haasteellisesta elämäntilanteesta.

KUVAT **ANTTI PITKÄJÄRVI**

Kokemusasiantuntijat tietävät, mitkä tekijät ovat auttaneet juuri heitä selviytymään. Tätä kokemustietoa he jakavat toisille, samassa tilanteessa oleville henkilöille, luoden toivoa niin tähän hetkeen kuin myös tulevaisuuteen. Kuntoutumistarinat ovat tärkeitä, sillä ne parantavat osallisuutta ja

vahvistavat asiakkaan myönteisiä voimavaroja.

Kokemusasiantuntija voi tarjota arvokasta apua kokemustensa ja osaamisensa perusteella. Kokemusasiantuntija voi tukea asiakasta ja omaisia pärjäämään sairauden kanssa sekä toisaalta myös avustaa siinä, miten sairaalaympäristössä tai

hoito- ja palveluketjun keskellä tullaan toimeen.

– Kokemusasiantuntijoiden omakohtainen kokemus on arvokasta tietoa. Tarkoituksena on olla läsnä asiakkaalle ja kulkea asiakkaan vierellä. Hoitajilla on kirjatietoa sekä kokemusasiantuntijoilla kokemustietoa, kokemusasiantuntijoita koordinoiva

osastonhoitaja **Tuija Kähkönen** kuvailee.

Kokemusasiantuntija voi antaa arvokasta näkemystä asiakkaan palvelu- ja hoitoprosessiin. Näin ollen asiakkaat voidaan ottaa paremmin huomioon jo hoitoa suunniteltaessa. Kokemusasiantuntija ei ole hoitoalan ammattilainen, eivätkä he toiminnallaan pyri korvaamaan asiantuntijoita, vaan toimivat heidän kanssaan yhteistyössä. Siun sotessa kokemusasiantuntijoita on hyödynnetty muun muassa asiakastapaamisissa, ryhmätoiminnoissa sekä osasto- ja avohoidossa. Toimintaa organisoivat toimialuekohtaiset koordinaattorit. Koordinaattoreilta voi tiedustella kokemusasiantuntijoita erilaisiin tehtäviin. Koordinaattorit ottavat vastaan tilauspyyntöjä ja koordinoivat pyynnöt eteenpäin kokemusasiantuntijoille.

VAHVA HALU AUTTAA MUITA

Uudet kokemusasiantuntijat kuvailevat, että kokemusasiantuntijatoiminnassa heitä kiehtoo työn merkityksellisyys, vertaistuen antaminen ja halu auttaa muita. Kun on itse kokenut olevansa yksin omien haasteidensa kanssa, haluaa toimia ymmärtävänä henkilönä ihmisen rinnalla, joka käy samankaltaisia asioita läpi. Omien kokemusten kautta pystyy luomaan toivoa myös muille.

– On tärkeää, että on joku, joka voi oikeasti tietää, miltä asiakkaasta tuntuu ja minkälaisia asioita hän käy läpi, kokemusasiantuntija **Päivi Ollonqvist** kertoo.

– Kun on itse kokenut vaikeita asioita, haluaa oman tarinansa



Kokemusasiantuntijoiden koordinaattori Tuija Kähkönen jakaa todistuksia.

avulla tarjota muille lohtua ja toivoa, kokemusasiantuntija **Minna Tuupanen** kuvailee.

VAIKEUDET VOIMAVAROIKSI

Kokemusasiantuntijoilla on kyky kääntää omat vaikeat kokemukset voimavaroiksi. Kokemusasiantuntijat haluavat toiminnallaan korostaa, ettei omaa taustaa tarvitse hävetä. He haluavat kertoa omaa tarinaansa voidakseen poistaa ennakkoluuloja ja stereotyyppioita. Avun hakeminen on vahvuutta ja se kannattaa aina. Kuntoutumispolku voi olla pitkä, mutta yhdessä käveltynä matkaa on helpompi taittaa.

– Kun auttaa muita, auttaa samalla myös itseä. Vanhat haasteet ovat kääntyneet omaksi vahvuudeksi, kokemusasiantuntija

Jussi Tolvanen pohtii.

– Olisi mahtavaa saada kevennettyä toisen sairastamisen polkua. Ettei kenenkään tarvitsisi kulkea niin kivistä polkua, minkä itse on kulkenut, kokemusasiantuntija **Jussi Keskinen** kuvailee.

Kokemusasiantuntijoiden keskuudessa vallitsee erittäin hyvä ilmapiiri. Valmistumisjuhlassa leijaili iloista puheensorinaa, naurua ja liikituksen kyyneleitä. Kokemusasiantuntijat ovat valmiina hyppäämään uusiin haasteisiin, ja heillä on selkeä visio mielessä: pyyteetön halu auttaa muita.

– Muiden auttaminen on ollut pitkäaikainen unelmani. Haluan kertoa omaa tarinaani, omalla rehellisellä ja avoimella tyylilläni, kokemusasiantuntija **Jani Nevalainen** kiteyttää.



“MERKITYKSELLISYYDEN TUNNE TULEE SIITÄ, ETTÄ KUULUU JOHONKIN”

SAARA HYVÄRINEN & KRISTA VÄYRYNEN

sosionomiopiskelijat, Karelia ammattikorkeakoulu

Suoritimme sosionomiopintojemme syventävän harjoittelun Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:llä Kulttuuripaja Kuohulla. Harjoittelumme tavoitteena oli kehittää Kuohulla järjestettävää vertaisohjaajakoulutusta vertaisohjaajien tarpeita vastaavaksi. Kulttuuripaja Kuohu on Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:n kolmevuotinen hanke. Se on nuorille aikuisille tarkoitettu avoin kohtaamispaikka, joka tarjoaa vertaisohjattua ryhmätoimintaa sekä rennon kohtaamispaikan. Kuohulla on mahdollista hengaila olohuoneessa televisiota katsellen, taidehuoneessa on mahdollista maalata sekä antaa luovuuden virrata ja rentoutumishuone mahdollistaa tilan rauhoittumiselle ja rentoutumiselle. Kuohun uusi keittiö tarjoaa hyvät puitteet leipomiselle. Kulttuuripajan toimintaa toteuttavat koulutetut vertaisohjaajat yhdessä työntekijöiden kanssa. (Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki Ry, 2020.) Toiminta on suunnattu 18–35-vuotiaille, mutta vertaisohjaajakoulutukseen voivat hakeutua myös yli 35-vuotiaat koulutuksesta kiinnostuneet.

VERTAISOHJAAJAKOULUTUS OSANA KULTTUURIPAJA KUOHUN TOIMINTAA

Kuohu järjestää vertaisohjaajakoulutusta, jonka

jälkeen koulutuksen käyneet vertaisohjaajat voivat järjestää toisille kävijöille oman mielenkiintonsa ja osaamisensa mukaista ryhmätoimintaa. Kuohulla toimii vertaisohjaajien vetämänä esimerkiksi erilaisia musiikki-, taide-, peli- ja liikuntaryhmiä. Kulttuuripajan vertaisohjaajakoulutus pohjautuu GFP (Guided Functional Peer Support, Ohjattu toiminnallinen vertaistuki) -malliin. GFP-malli perustuu ajatukseen, että jokainen on hyvä jossain ja yksilön voimavaroja voidaan vahvistaa keskinäisen vuorovaikutuksen avulla. ”Tarkoituksena on löytää omia voimavaroja yhteydessä elämänhallintaan ja erilaisten taitojen kehittämiseen.” Kulttuuripajalla nuoret kohdataan omina itsenään ilman statuksia tai diagnooseja. (Raivio, Raivio, Purola, Vuorinen & Koikkalainen 2016.) Vertaisohjaajakoulutusta järjestetään kaksi kertaa vuodessa ja seuraava koulutus alkaa maaliskuussa 2021.

VERTAISRYHMÄTOIMINNAN MERKITYKSELLISYYS

Vertaisryhmätoiminta on tärkeää niin ryhmiin osallistujille kuin vertaisohjaajille itselleenkin. Ryhmänohjaajina vertaisohjaajat saavat tukea oman elämänsä haasteisiin, mutta pystyvät samalla olemaan tukena muille samassa elämäntilanteessa

oleville. Osallistuminen ryhmätoimintoihin lisää osallistujiensa voimavaroja. (Kemppainen 2019.) Vertaistuen lisäksi vertaisohjaajuus ja vertaisryhmätoiminta vahvistavat osallistujiensa osallisuutta. Osallisuus on tuntemus, joka syntyy henkilön osallistuessa ja saadessa vaikuttaa hänelle tärkeissä yhteisöissä. Yhteisöissä osallisuus on tasa-arvoista kohtaamista ja kunnioitusta siten, että jokainen jäsen saa vaikuttaa. Kokemuksena yhteisöllisyys on yksi mielenterveyttä suojaava tekijä, joka ehkäisee esimerkiksi syrjäytymistä. Jokainen vaikuttaa eri yhteisöissä oman elämäntilanteensa mukaan. Osallisuus vahvistuu kanssakäymisen ja yhteistyön kautta henkilön pystyessä työskentelemään muiden kanssa. Osallisuus on yksilön henkilökohtaista toimintaa, jossa ihminen ottaa vastuuta toiminnastaan ja vie asioita eteenpäin. Osallisuus lisää ihmisen hyvinvointia ja jaksamista kasvattaen yhteisöllisyyden tunnetta sekä tuoden sisältöä arkeen. (Kemppainen 2019.)

VERTAISOHJAAJUUDEN MERKITYS

Vertaistoiminta sisältää ajatuksen siitä, ettei kukaan ole ongelmiansa kanssa yksin. Ryhmän tuki voi lisätä ihmisen elämänhallinnan tunnetta ja oppimista, kuten toisten kuuntelemista, ryhmän jäsenenä toimimista sekä itsensä ilmaisemista. Ryhmässä toimiminen opettaa vastuun ottamista sekä ryhmään että itseään koskeviin asioihin liittyen ja tukee osallistujiaan päätösten tekemisessä. Ryhmässä olemisen opettaa auttamaan toisia sekä ottamaan apua vastaan. Positiivinen kokemus nähdä ja kuulla tulemisesta voi saada aikaan korjaavan kokemuksen ja kehittää näin ollen yksilön sosiaalisia taitoja. Ryhmätoiminnassa vertaiset oppivat toisiltaan, ammattilaisilta, vapaaehtoisilta sekä päinvastoin. Parhaimmillaan oppiminen on monenkeskistä kokemusten ja tiedon jakamista. (Mikkonen & Saarinen 2018.)

VERTAISOHJAAJAKOULUTUKSEN KEHITTÄMISESTÄ

Kehittämistyömme tarkoituksena oli selvittää vertaisohjaajien kokemuksia nykyisestä koulutuksesta sekä sitä, onko koulutus vastannut vertaisohjaajien tarpeisiin ryhmänohjaajina. Aloitimme kehittämistyömme laatimalla haastattelukysymykset, jonka jälkeen haastattelimme koulutuksen käyneet vertaisohjaajat. Haastatteluiden jälkeen osallistuimme

syksyn 2020 vertaisohjaajakoulutukseen havainnoidaksemme nykyistä vertaisohjaajakoulutusta. Koko kehittämistyömme ajan osallistimme kehittämistyön kannalta keskeisiä toimijoita, vertaisohjaajia ja Kuohun henkilökuntaa. Keskeiseksi kehittämisen kohteeksi nousi esiin käytännön harjoitusten vahvistaminen koulutuksessa. Kehitimme koulutukseen harjoituksia, joiden avulla vertaisohjaajiksi koulutautuvat pystyvät harjoittelemaan ryhmänohjaamista jo koulutuksen aikana käytännössä. Ryhmänohjaustaitojen harjoittelu koulutuksen aikana voi lisätä vertaisohjaajien varmuutta järjestää myöhemmin ryhmätoimintaa muille ja näin myös osallistaa muita erilaisiin ryhmätoimintoihin.

POHDINTA

Kulttuuripajan toiminta on tärkeää toimintaa, jolla on myös vahva yhteiskunnallinen hyöty. Kulttuuripajan toimintaan osallistuminen voi vähentää ja ennaltaehkäistä yksinäisyyttä. Se tarjoaa nuorille kohtaamispaikan, jonne voi tulla viettämään aikaa toisten nuorten kanssa ja tulla hyväksytyksi omana itsenään. Joillekin Kulttuuripaja Kuohu voi olla ainoa paikka nähdä toisia ihmisiä sekä olla vuorovaikutuksessa heidän kanssaan. Sen on myös kuvattu olevan ainoa syy poistua kotoa kokonaisen viikon aikana. Kulttuuripaja Kuohulla sekä sen kaltaisilla kohtaamispaikoilla on selvästi merkittävä rooli ihmisten syrjäytymisen ehkäisemisessä. Kuohu edistää toiminnallaan nuorten osallisuutta, hyvinvointia sekä vähentää eriarvoisuutta, – nuorilla on paikka, jonne mennä.

LÄHTEET

Vertaisuuden äärellä. Kainuun Kulttuuripaja Marilynin syventävän vertaisohjaajakoulutuksen kehittäminen

Kemppainen, S-M. 2019

Savonia ammattikorkeakoulu. Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala. 2019.

Vertaistuki sosiaali- ja terveystalalla

Mikkonen I., & Saarinen A. 2018.

Tietosanoma Oy. Helsinki.

Kulttuuripaja Kuohu

Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki Ry. 2020.

Minun kulttuuripajani. Tarinoita toivosta, kohtaamisesta ja mielenterveydestä

Raivio, M., Raivio, J., Purola, A., Vuorinen, M. & Koikkalainen, R. 2016.

Sosped säätiö:Helsinki

Vertaistoiminta kannattaa

2010. Asumispalvelusäätiö ASPA



TYÖTOIMINNASTA

EMMI KOKKONEN

Elämäni oli nuoruusaikana rankkaa, päih-teet oli kuvioissa sekä vuosien taistelu ma-sennusta vastaan. Pitkä sairausloma ja toipu-minen johti kotona jumittumiseen kun sosiaali-set suhteeni kapenivat, eikä ollut helppoa enää läh-teä siitä tilasta pois. Ihmisistä oli tullut ahdistavia joiden katseitakin halusi vältellä, eikä tullut kuu-loonkaan lähteä yksin esimerkiksi kauppakeskuk-seen tai edes Prismaan.

Terapia käynnilläni minulle ehdotettiin työtoi-minnan aloittamista, jota lopuksi suostuin kokei-lemaan Kuntokievarilla. Ratkaiseva asia työtoimin-nan aloittamisessa oli paikan sijainti, Aspitielle oli helppo osata, autollekin oli parkkitilaa. Sekin oli tärkeää, että työtoiminta aloitettiin yhdellä päiväl-lä viikossa, ajan myötä lisättäisiin päiviä, kun olisi itse siihen valmis.

Aloittaessani Kuntokievarilla olin hyvin arka ja kammosin sosiaalisia tilanteita todella paljon. Mietteitä jaksamisesta oli; kuinkahan uusi rutiini muuttaisi elämäni, jaksaisinko ylimääräistä te-kemistä lapsiarkeni keskellä. Ensimmäisinä päivi-nä Kuntokievarilla seurailin muiden tekemisiä il-man sen kummempaa kommunikaatiota, ruokai-lun alkaessa vetäydyin yleisistä tiloista yksikse-ni syömään, sillä vieraat ihmiset ahdistivat, enkä

tuntenut oloani mielekkääksi. Suhtautuminen työ-toimintaan ja siellä kävijöihin muuttui helpom-maksi pikkuhiljaa viikkojen kuluessa, uskaltauduin jopa yleiseen tilaan ruokailemaan toisten kanssa. Rohkenin aloittelemaan työtoiminnassa omia mie-lenkiinnon kohteita ja vahvuuksia hyödyntäen mm. neulomista, keittiöhommia, käsitöitä, jopa käyntejä Prismaan ohjaajan kauppa-avuksi (sehän oli sitä paljon puhuttua altistamista ihmiskammoon, jo-ka näin jälkeensä ajatellen on omiaan voittamaan pitkässä juoksussa niitä paniikki tuntemuksia).

Kiehtovaa oli kokeilla työtoiminnassa uusiakin asioita, saada kannustusta ja onnistumisen koke-muksia jotka kasvattivat itseluottamusta. Arkuuteni alkoi karista ajan kuluessa pois, huomasin pystyvä-ni toimimaan ilman paniikinomaisia tunteita so-siaalisissa tilanteissa, sekä huomasin voimavara-ni riittävän työtoimintapäivien lisäämiseen. Paikka tuntui turvalliselta ponnahduslaudalta päästä eri tavalla elämään kiinni, pois kotoa. Ohjaajat olivat tukena, heiltä sai ymmärrystä ja neuvoja haastei-siin sekä myös toivoa herättäviä keskusteluja tule-vaisuuden suhteen.

Minulle opiskelu oli kaukainen ja mahdottomalta tuntuva haave, joka työtoiminnan aikana alkoi vä-hitellen tulla todellisemmaksi. Uskalsin uskoa että

minusta olisi siihen, voimat riittäisi, saisin ensimmäisen ammatin jota en olisi voinut koskaan kuvitella. Sain reilu vuosi sitten opiskelupaikan ja opintojen aloitukseen turvaa tuomaan OoKoo-hankkeen, josta oli aivan loistava apu kaikessa kouluun liittyvässä. Opiskelussa itsessään oli omia haasteitaan, lähinnä uskossa itseensä että selviän ja osaan tehtävät tehdä, saisin kaikki tutkinnon osat läpi. Jokaisen haasteen voittamisesta sai kuitenkin hyvää kokemusta siitä, että hankalistakin opiskeluun liittyvistä asioista selviää ja siitä saikin ihan uutta motivaatiota opiskeluun. OoKoo-hankkeen työntekijä kulki rinnalla kannustamassa, sekä lyömässä päitä yhteen pulmallisten tehtävien eteen sattuessa. Nyt ovat opintoni loppusuoralla ja täytyy sanoa, että tähän pisteeseen en olisi silloin joskus koskaan uskonut pääseväni.

Elämä on tänä yllätyksiä, haaveita ja toivoa, joskus niiden näkemiseen tarvitsee tukea ja osaavia ihmisiä. Omalla kohdallani mahdottomilta tuntuvien asioiden toteuttamisessa ja sen oman polkunsa löytämisessä tarvitsin ulkopuolista apua, tuuppailuita oikeaan suuntaan, rohkaisuja tulevaisuuden haaveisiin, sekä niitä tärkeitä onnistumisen kokemuksia, vaikkakin lähtötilannettani ajatellen olin skeptinen työtoiminnan vaikutukseen elämässäni.

Nyt uskallan haaveilla tulevasta ja mennä haaveitani kohti, oli se sitten lisää opiskelua tai työelämää, perheellisäystä, mitä elämä eteen tuokaan. Paljon olen itse töitä tehnyt kaiken tämän kuntoutumiseni eteen, voin siis ennen kaikkea kiittää peilistä näkemääni ihmistä, mutta myös työtoimintaa ja sen ohjaajia.



MUKAAN JA MENOKSI!

HUOM! Koronan takia ryhmät on toistaiseksi peruttu.
Seuraile ryhmien alkamista netissä osoitteessa:

KAIKULEHTI.FI/RYHMAT

KAUDEN KUVAKIMARA



Kuka kuuntelee leipäjonojen köyhää? tapahtuma pidettiin maanantaina 21.9. Joensuun Viadialakeskuksella. Tapahtumaan osallistui seitsemän panelistia yhteiskunnan eri alueilta, ja he kukin toivat esille erittäin tärkeitä asioita, joista muodostuu iso köyhyyden vaikuttava kokonaisuus.



Syksyn lehti kerkesi mennä painoon, samaan aikaan kun Männikköniemen jokavuotinen mөлky mestaruuskisa oli kiivaimmillaan. Diagoni Olli Humaljärvellä oli ilo onnitella vuoden 2020 mөлky mestariksi Kimmo.



1. Kolmen kerran digituulet tapahtuma järjestettiin heti syyskuussa. Tapahtumissa pääsi pienellä porukalla tutustumaan 3D printtaukseen, robotiikkaan, virtuaali avustajiin, ja itse ohjelmoitavaan Raspberry pi pien tietokoneeseen.

2. Siun soten ja yhdistysten yhteistyötoiminta siirtyi verkkoon. Yhteistyöfoorumissa erilaiset yhdistykset voivat kertoa kuulumisiaan, rakentaa yhteistyötä ja välttää päällekkäisiä toimintoja.



Koska korona on tuonut haasteita myös perinteisille joulumyyjäisille, Pohjois-Karjalan mielen-terveydentuki oli mukana nyt ensimmäistä kertaa järjestettävällä joulutorilla. Kojusta saattoi ostaa monia kuntouttavassa työtoiminnassa tehtyjä lahjoja pukinkonttiin. Ainakin karkkikuuset olivat pikkuväen mieleen.