

Kaiku

The logo for Kaiku features a stylized blue wave or crescent shape to the right of the word "Kaiku".

1/2022



SISÄLTÖ

1/2022

- 3 Pääkirjoitus
- 4 Ryhmäinfot
- 9 Digikaverit parastamassa
- 10 Pidä huolta
- 12 Tuurin matka
- 14 Teemapäivillä vaihtelua arkeen
- 16 Runoja ja kuvakimara



Yhteisöllisyyttä voi ylläpitää vaikka lautapeleillä pienessä piirissä. Peliä voi kokeilla vaikka netin välityksellä, jolloin pelikaverit voivat löytyä eri paikkakunnilta.



VirtualTourist sivustollakin mainetta niittänyt hevosenkenkä toivotti matkajat tervetulleeksi kyläkauppaan, jossa nähtävää riitti.

Naisten ryhmä

Alkaa torstaina 27.1.2022 klo 16.30-18

Hei sinä 18-40 vuotias nuorehko nainen. Jos mielessäsi pyörii näitä tai samankaltaisia mietteitä ja haluat jutella niistä vertaistesi naisten kanssa; tule mukaan!

Juonko minä tai ystäväni liikaa?

Alakuloa vai masennusta?

Olen yksinäinen

Onko minulla toivoa?

Mitä haluan elämältä?

Hankausta ihmissuhteissa?

Mikä minua ahdistaa?

Jutellen, tehden, toisiamme tukien! Rakennamme väylää kohti mielekästä elämää!

Ryhmä kokoontuu parillisten viikkojen torstaina kesään saakka. Ryhmä on luottamuksellinen. Ryhmänohjaajina Petra ja Heidi. Ilmoittautuminen: avoiminmielinuuteen@gmail.com Lisätietoja p. 040 256 2713 / Heidi

Siun sote Miepä-ryhmätila/kuntoutus, Moisionkatu 2, Lieksa (Osuuspankin talo)

 Pohjois-Karjalan MIELENTERVEYDENTUKI RY 

JOULUTERVEISET LIEKSASTA

Pitkän vuoden päätteeksi päästiin kuin päästiinkin viettämään pieni-muotoinen pikkujoulu. Glögiä ja pipareita päästiin maistelemaan väljästi Moisionkadun ryhmätallassa, samalla kun kuuntelijat nauttivat livemusiikista.

Mukavan iltapäivän aikana jutusteltiin myös vapaaehtoistoiminnasta. Paikalle saapuneet Pohjois-Karjalan mielenterveydentuki ry:n Toiminnan johtaja Anni Pesonen ja Hallituksen jäsen Juha Myller toivat mukanaan ehdotuksen että paikkakunnalla aloitaisi vepaaehtoisryhmä, joka voisi kahvitella, ja tehdä tutustumisreissuja, siis pientä mukavaa yhdessäoloa.

Ajatus sai kannatusta, ja lähtee käyntiin kevään aikana. Kannattaa siis seurata ilmoittelua Facebookissa ja Lieksan Miepän ilmoitustauluilla.



Taasko me ollaan kiinni?

Kun tämä kaiku-lehti taas kiirehtii painokoneeseen, niin pandemian omicron muunnos näyttää kyseenalaista mainettaan uutislähetyksissä. Lehden yhden päätehtävän, tiedottamisen kannalta se tarkoittaa sitä, että lehdessä ilmoitetut ryhmät, voivat hyvinkin olla telakalla, erilaisten rajoitusten vuoksi. Epävarmoissa tilanteissa, kannattaa siis kilauttaa ohjaajalle, ja kysyä kulloinenkin tilanne, ja seurata ilmoittelua nettisivuilla.

Muuten lehti on aika kiva läpileikkaus loppuvuodesta. Sairaanhoidtaja Terhi Tolvasen ihana teksti summaa aikamme haasteita, kuinka ihminen kaipaa toista ja tämä kaipuu korostuu näin pandemian keskellä.

Toisessa artikkelissa käydään läpi digitukea, ja sen kokemusten vientiä ruuhkasuomeen. Vaikka digitukea on tehty paljon, ja usean toimijan puolesta, niin sitä tulee kehittää. Yksi askel voisi olla digituen sisällyttäminen esimerkiksi asumispalveluihin. Tilanne voi nykyisellään olla se, että asumisyksikössä asuva ihminen voi joutua hakemaan digitukea vapaaehtoiselta. Ikään kuin kulkusuunta olisi ammattilaiselta vapaaehtoiselle, mikä on nurinkurista

Mutta ei niin huonoa, ettei jotain hyvääkin. Viime vuoteen mahtuu myös pieniä ilon pilkahduksia. Tässä lehdessä on kooste Tuurin matkasta, joka onnistui kaikin puolin hyvin. Edellisen lehden kohokohtana oli tietenkin P-K mielenterveyden tuki ry:n juhlat, ja aikaisemmista lehdistä voisi nostaa esille vaikka kiusaaminen jättää jäljet lyhytelokuvat, tai kokemusasiantuntija koulutuksen. Kaikki positiivisia asioita, joiden hedelmät kantavat pitkälle tulevaisuuteen.

En siis pelkää pandemiavuotta 22, ei sulut kestä ikuisesti, mutta olen vain kyllästynyt siihen.

Juha Myller
Päätoimittaja



INFO

Koronatilanteen vuoksi kannattaa ryhmien alkamista seurata Facebookissa tai nettisivuilla.

facebook.com/pkmielenterveydentuki
pkmielenterveydentuki.fi
kaikulehti.fi

Lehti tehdään yhteistyössä Siun soten, 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

Tikkamäentie 16
80210 Joensuu.
11 talo, 1. kerros
Puh: 013-3302132
Ma-Su 8.00-21.00
Klo 21.00 jälkeen puhelut kääntyvät kriisiosastolle

Päivystysluonteinen apu äkillisissä kriiseissä.

Mielenterveys- ja päihdepalveluiden hoitokoordinaattori

Puh: 013-3302135

Hoidontarpeen arviointi ja hoitoon ohjaus.



MIETE:N MATALAN KYNNYKSEN RYHMÄT



Tammikuussa ainakin 26. päivään asti koronarajoitusten vuoksi ohjelmaa ei pystytä toteuttamaan täysin. Kun AVI lieventää rajoituksia niin aukioloaikoina MieTellä on tarjolla kahvia, teetä, päivän lehti, pelejä ja hyvää seuraa. Lisäksi kannattaa seurata Facebook-sivujamme josta löytyy pop-up ryhmiä ja muita mukavia tapahtumia.

www.facebook.com/pkmielenterveydentuki/

Maanantai

klo 10.00 Avantouinti, omavastuu 2€
klo 12.00 Venäjän kieli

Tiistai

klo 12.00 Ulkoilu
klo 13.00 Leivonta
klo 14.00 Suskin toiminnallinen
klo 17.00 Tähän on tulossa vielä vertaisryhmä
klo 19.00 Eheyden etsijät, Ruvaslahdella

Keskiviikko

klo 12.00 Runoryhmä
klo 13.00 Keilaus Kuntokeitaalla, omavastuu 1€
klo 13.00 Herkkusuut, Marttojen tiloissa parilliset viikot
klo 14.00 Kuvataideryhmä

Torstai

klo 11.00 Digikaverit, ohjausta ja neuvontaa
klo 12.00 Ulkoilu
klo 13.00 Leivonta
klo 14.00 Bingo, parilliset viikot
klo 15.00 Vertaistukiryhmä

Perjantai

klo 09.00 Puutyöpaja Kuntokievarilla
klo 12.00 Venäjän kieli
klo 13.30 Perjantain parhaat, viihdettä ja visailuja

MieTe on avoinna:

ma - pe klo 10.00-17.00

Kimmo Nieminen, ohjaaja
p. 044 750 0940

Helmiriitta Hirvonen, ohjaaja
p. 044 741 0015

TORIKIEVARI TIEDOTTAA

ToriKievari, ikäihmisten matalan kynnyksen kohtaamispaikka
Suvantokatu 6, Joensuu

Avoinna

Tiistai - perjantai klo 10.00-17.00, lauantai klo 9.00-13.00

Suljettu

Sunnuntai, maanantai

Tavoitat meidät puhelimitse:

Eija Kari
p. 044 720 0035, 044 752 1630

Tässä pienryhmiämme, henkilökunta järjestää koronan salliessa lisää tapahtumia ja ryhmiä. Seuraa ilmoittelua ToriKievarin facebook-sivulla, Karjalan Heilissä ja yhdistyksen nettisivuille. Tervetuloa mukaan!

Torstaisin

klo 12.00-14.00 Neulotaan yhdessä. Ota oma neule mukaan.
klo 13.00 Ulkoilua turvavälein. Säävaraus.

Mahdollisuus osallistua torstaisin myös

Klo 9.00-13.00 Aspitiin puutyöryhmään, ennakoilmoittautuminen joko torikievarin ohjaajille tai sähköpostitse auvo.ryynanen@pkmielenterveydentuki.fi

Perjantaisin

klo 12-14 Sosiaaliturvayhdistys järjestää digineuvontaa

Torikievarilla ei ole kahviomyyntiä ajalla 30.12.2021-26.1.2022. Kohtaamispaikka on avoimena aukioloaikojen mukaan.

Tervetuloa kohtaamaan toisia!



KUOHUN VIIKKO-OHJELMA

10.1.-11.2.

MAANANTAI TIISTAI KESKIVIikko TORSTAI PERJANTAI

KEHON JA MIELEN
HUOLTAMISTA
KLO 13

TIETOKONEPELI-
RYHMÄ
KLO 13-15

KESKIVIIKON
POP UP-
PAJAT

VÄRITYSKIRJA-
RYHMÄ
KLO 14-16

LIIKUNTA-
RYHMÄ
KLO 14.30-
15.30

12.1. KLO 13
KOKATAAN
YHDESSÄ!
PASTAA
TOMAATTI-
KASTIKKEELLA

LAUTAPELI-
RYHMÄ
KLO 16-18

14.1. SULKAPALLO
21.1. PADEL
28.1. SULKAPALLO
4.2. PADEL

19.1. KLO
12.30-14
POURING-
MAALAUSTA

20.1. VHS-
NOSTALGIAA
KLO 12.15-14
27.1. VHS-
NOSTALGIAA
KLO 12.15-14

26.1. KLO 13
KOKATAAN
YHDESSÄ!
HAPANIMELÄ-
WOK

AUKIOLOAJAT
MA-KE & PE KLO 10-16
TO KLO 12-18

RYHMIEN LISÄKSI
KUOHUUN VOI TULLA
MYÖS VIETTÄMÄÄN
AIKAA!

KUOHUN TOIMINTA
ON SUUNNATTU
18-35-VUOTIAALLE

LISÄTIEDOT & ILMOITTAUTUMISET:

MIRKKA P. 044 550 3133

MIRKA 044 743 7724

ELISA 044 723 2650

INFO@KULTTUURIPAJAKUOHU.FI

Tsekkää
myös

www.kulttuuripajakuohu.fi

Kulttuuripaja Kuohun Vertaisohjaajakoulutus

Vertaisohjaajuus tarkoittaa sitä, että kuka tahansa voi perustaa kulttuuripajalla oman ryhmän tai projektin.

Vertaisohjaajat voivat suunnitella ja toteuttaa haluamaansa toimintaa omien aikataulujen, elämäntilanteensa ja voimavarojensa mukaisesti. Kulttuuripajan vertaisohjaajakoulutuksesta valmistuu toiminnallisten, vahvuuskeskeisten ja luovien ryhmien ohjaajia.

Koulutuspäivät:
ma 14.2. to 17.2.
ma 21.2. to 24.2.
ma 28.2. to 3.3.
ma 7.3.
klo 16.30–19.30

KULTTUURIPAJAN
TOIMINTA ON
SUUNNATTU
18-35 - VUOTIAILLE,
MUTTA
VERTAISOHJAAJUDELLE
MEILLÄ EI OLE
YLÄIKÄRAJAA!

Ilmoittaudu mukaan koulutukseen pe 4.2. mennessä!

Mirkka p. 0445503133

Mikki p. 0447437724

LIPERIN MITE-RYHMÄ

Liperin mite ryhmä kokoontuu ohjaaja Eijan johdolla **joka toinen keskiviikko klo 13-15** Ystävän kammarilla liperissä.

Ryhmä alkaa 9.2 ja kokoontuu rajoitusten niin salliessa kevätkauden.

9.2 / 23.2 / 9.3 / 23.3 / 6.4
20.4 / 4.5 / 18.5



MASENNUS VOI KOHDATA KENET TAHANSA, VERTAISTUKI AUTTAA.

Yhdistys tarjoaa tukea sekä masennukseen sairastuneille että läheisille ja yhteisön, jossa todella kuunnellaan ja ymmärretään. Mieli Maasta ry:ssä keskitytään omien tunteiden kohtaamiseen, kokemusten jakoon, armollisuuteen itseä kohtaan, avun pyytämiseen ja vastaanottamiseen, pelkojen voittamiseen ja omien voimien tunnistamiseen.

Ryhmä luo itse ensimmäisellä kokoontumis kerralla ryhmälle ohjeet, joiden mukaan edetään. Esimerkiksi. Luottamuksellisuus, tasa-arvoisuus, kuunteleminen, kannustus ja kunnioitus toisia kohtaan. Ohjaajana Mieli Maasta ry:stä Irja.

Keskusteluryhmä kokoontuu Jokikievarin Luola-tilassa

Jokikatu 24 B 13 klo 16-18

1.3 / 5.4 / 3.5 / 7.6

Lisätietoja ja ennakoilmoittautuminen Kimmo Niemiselle 044 750 0940
Kahvitarjoilun vuoksi ilmoitathan erikoisruokavaliot.



Digikaverit (vasemmalta) Marko ja Juha aloittelemassa omaa esittelyvuoroaan. Missä he kertovat laajasti omista kokemuksistaan digiopastuksessa. Kuvassa myös Susanna Saarvo ja Hanna Rantala DigiOn hankkeesta.

DIGIKAVERIT PARASTAMASSA ESPOOSSA

Varastaminen, tuo kaikkien halveksima, inha tapa. Saa aivan uuden merkityksen kun kyseessä on Digihaltuun hankkeen parhaat opit, jotka “vietiin” Espoossa.

Espoon valtuustotalon valtuustosalissa kokoon-tui marraskuun lopussa, Espoon ruoka-apuverkosto, joka oli tullut kuuntelemaan Laurean isännöimän DigiOn hankkeen Kick-off tilaisuutta, jossa myös Digihaltuun hankkeen digikaverit esiintyivät.

DigiOn hanke rakentaa digituki verkostoa joka toimii ruokajakelun yhteydessä. Ruokajakelun yhteydessä toteutettava digituki tavoittaa niitä kohderyhmiä, jotka muuten tahtovat valua yhteiskunnan turvaverkkojen läpi, ja digiosattomuus syrjäyttää heitä yhä enemmän tulevaisuudessa. Espoossa ruokajakelua toteuttaa useat toimijat ja heistä digitukea aloittavat “pihivistävät” digikavereiden parhaat ideat heidän toimintaansa.

Se on kuulemma parastamista. Hauska sana, joka kuulostaa siltä että ideoita jalostetaan yhä paremmiksi, eri toimijoiden kokemusten perusteella ja juuri siitä tässä tapauksessa on kyse.

OTTAKAA TUO PARAS KIINNI!

Digihaltuun hankkeen digikaverit antavat vertais-toiminnan periaatteella ruohonjuuritason digitukea. Kohderyhmänä ovat ihmiset jotka tarvitsevat arjessaan apua.

Valtakunnallinen Digi haltuun hanke oli Aspasäätiön hallinnoima, vuonna 2017 startannut ja vuoden 2021 loppuun loppunut hanke, jota tukee useat valtakunnalliset liitot ja toimijat.

Hanke on saanut poikkeuksellista jalansijaa Pohjois-Karjalassa missä on tehty merkittävä osa hankkeen digi-opastuksista. Hankkeen aikana

Digikaverit ovat toimineet useissa toimipisteissä, joista tärkeimmät ovat matalan kynnyksen kohtaamispaikka Miete, ja Utran vanha puukoulu. Parastettavaa kokemusta siis löytyy.

Juuri tätä tietotaitoa Espoossa parastettiin. Parastaminen ei voisi tapahtua yhtään parempaan aikaan, sillä pandemian aikana digitalisaatio on tullut jäädäkseen, ja se polarisoi yhteiskuntaa, mikä tapahtuu myös muilla elämän saroilla.

Vaikka kaikki parhaat ideat on viety Espooseen, niin ei täällä susirajalla jäädä laakereilla lepäämään, sillä vuoden 2022 alkupuoliskolla starttaa Digiloikkarit. Uusi enemmän digiklubi idealla toimiva hanke, jonka toisena pilotti paikkakuntana Tampereen lisäksi Joensuu toimii. Espoossa siis pitää kiirettä, jos meinaavat digituen saralla saada “parhaat” kiinni.



Hankkeen esittelyn, ja digikavereiden kokemusten jälkeen, paikalla olijat jakaantuivat noin kuuden hengen ryhmiin, pohtimaan digituen haasteita. Digiloikan myötä digituen tarve on kasvanut räjähdysmäisesti, ja ongelma on kuin kasvien kasvattaminen aavikolla. Koko aavikkoa ei voi kastella kerralla, vaan Digi hankkeiden täytyy aloittaa jostakin, ja toivoa niiden laajenemista.

PIDÄ HUOLTA

TEKSTI SAIRAANHOITAJA TERHI TOLVANEN KUVAT H. ROTTA

Pidä huolta on ollut aina lempikappaleeni, joka saa voimakkaita muistoja nousemaan pintaan. ”Sillä jokainen joka apua saa, sitä joskus tajuu myös antaa”. Tämä kertosaie on jäänyt voimakkaasti mieleeni.

Auttaminen on tärkeää niin isoissa kuin pienissäkin asioissa. Erityisesti lasten ja nuorten auttamisen varhaisessa vaiheessa olen kokenut tärkeäksi. Moni nuori kokee määrittämätöntä pahaoloa, jota ei osaa nimetä. Mutta kun yhteys toiseen ihmiseen syntyy, voi paha olo löytää väylän ulos. Tässäkin on tärkeintä yhteys ja puhuminen, asian jakaminen, joka on keino paranemiseen.

Nyt Mieli ry:n kampanja - ”Pidä huolta” - kerää rahaa tärkeälle asialle juurikin nuorten mielenterveysystävyyshön ja ilokseni huomasin heidän kampanjakappaleensa olevan vanha klassikko: ”Pidä huolta”.

Työssäni mielenterveys- ja päihdehoitajana olen huomannut, että liian moni ihminen jää huolliensa ja sairautensa kanssa yksin.

Kohtaamisessa on tärkeää olla välittävä ihminen, joka kuuntelee ja pyrkii auttamaan. Aito välittäminen, vaikka vain yhden tärkeän ihmisen taholta, auttaa selviytymään elämässä eteenpäin. Jokaiselle on myös tärkeää löytää omaan elämään tarkoitusta ja merkityksellisyyttä, kuuluu johonkin porukkaan.

Kaikki meistä tarvitsevat rinnalla kulkijaa ja välittäjää. Maailmassa ollaan aina yhteydessä muihin ihmisiin ainakin jollakin tavalla.

Sitten tuli korona. Jotenkin hekin, jotka olivat vahvassa yhteisössä eivätkä olleet tottuneet olemaan yksin jäivät nyt yhteisön ulkopuolelle. Moni jäi etätöihin omalle kotitoimistolle. Opiskelijat

olivat etäkoulussa kotoa käsin. Moni koki yksin jäämisen kuin lauman ulkopuolelle jäämisen. Olo on turvaton ja ulkopuolinen, jopa hylätty.

Olen työvuosien aikana huomannut miten yksinäisyys myös sairastuttaa tai lisää oireilua. Ihmiselle voi tulla voimakas yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden tunne. Puhutaan jopa syrjäytyneisyydestä ja eristäytyneisyydestä. Ihmiselle tämä voi olla vapaaehtoinen tai monien asioiden summana tapahtunut tilanteeseen ajautuminen. Pahimmillaan kokemuksen tasolla tämä on hylkäämiskokemus, trauma, ja altistava tekijä psyykkiselle sairastumiselle ja/tai päihderiippuvuuden syntymiselle.

Sanonta: ”Jaettu ilo on kaksinkertainen ilo” pitää todella paikkansa. Asioiden jakaminen tuo iloa. Jos et taas pysty kokemuksiasi jakamaan, olet sekin ilojen, että surujen, sekä omien ajatuksien kanssa yksin. Tällöin on mahdollista, että huolet paisuvat suuremmiksi kuin olivatkaan, tai ilot eivät tunnu enää samalta. Mielikuvitus ja ajatukset pääsevät vapaasti vallalle.

Jakaminen on tervehdyttävää. Koet silloin hyvää mieltä, sekä koet olevasi tärkeä. Sinua kuunnellaan, mielialasi paranee ja huoli kevenee. Toinen ihminen on kuin peili, jonka me jo lapsena tarvitaan. Palaute kasvattaa ja saa miettimään omaa toimintaa.

Yhteiset kokemukset ja muistot ovat tärkeitä. Ensimmäinen yhteisö on monesti lapsuuden perhe. Lapsen kasvaessa oma kouluryhmä muodostaa yhteisön, joka tuo turvaa. Kaikki tutut ihmiset ja saman ikäiset luokkatoverit sekä jaetut kokemukset ovat tärkeitä. Aikuisena ystävät, työ-, harrastus- tai yhdistysporukka on pieni ryhmä, jossa kokee olevansa hyväksytty ja mukana tekemässä.



On turvallista liittyä toiseen ihmiseen ja jakaa ajatuksia - tehdä yhdessä asioita. Yhteenkuuluvuuden tunne, yhdessä tekemisen ilo - nämä kokemukset muodostavat positiivista mielenterveyttä.

Mutta mitä sitten kun ryhmää ei enää ole? Mitä sitten kun jäät liian yksin kotiin? Yksi ei tee kuviota, monet muodostavat kuvan.

Koronavuodet ovat olleet minulle henkilökohtaisesti raskaita. Ne ovat haastaneet yhteisöllisyyden, yhteenkuuluvuuden ja jakamisen. Olemme vaeltaneet yksin tai korkeintaan lähimpien ihmisten kanssa. Meidät eristettiin suvun vanhimmista, suojelimme heitä, mutta samalla olimme fyysisesti erossa.

Puolitoista metriä turvaväliä – ei, laitetaan sitenkin kaksi. Toinen ihminen alkoi olla enemmän uhka kuin mahdollisuus. Opimme pitämään välimatkaa, nyt alamme etsiä taas yhteyttä toisiin ihmisiin uudelleen.

Yhteiset kohtaamispaikat ovat varovasti avanneet ovensa, kullakin ryhmällä nämäkin omansa: lapsiperheillä, vanhuksilla, yksinäisillä. Mutta meitä kutsutaan taas yhteen. Vertainen, oma rinnalla kulkija, ryhmä mihin voi kuulua. Se on niin tärkeää. Nykyisin osataan myös arvostaa kokemusasiantuntijoita, jotka jakavat omaa tarinaansa selviytymisestä.

Toivo on vastalääke yksinäisyyteen. Ehkä minä kuulun johonkin, ehkä minäkin olen jollekin tärkeä. Ehkä elämä saa merkitystä.

Onko yksinäisyys itsessään sitten jo yhteiskunnan epidemia?

Onhan siitä alkaneet kärsiä lapset, nuoret ja vanukset. Aikuiset siinä välissä ovat usein kiireisiä

tavataksaan ystäviä tai sukua, keskitytään vaan arkeen päivä kerrallaan.

Ulkopuolelle jättäminen ja ikuisuusongelma, kiusaaminen on aina vaan iso yhteiskunnallinen ongelma. Kiusaaminen johtaa usein kielteisiin seurauksiin ja pahimmillaan vaikuttaa kielteisesti koko loppuelämään.

Miksi minusta sitten tuli kuuntelija ja auttaja? Luulen suuren syyn olevan sen, kun lapsena koin juurikin yksinäisyyttä ja ulkopuolelle jäämistä. Alasteella minua myös kiusattiin. Kiusaamisesta seurasi epävarmuuden tunne omasta arvosta ja itsetunnon ongelmia. Vastapainona minulla oli kuitenkin välittävä perhe, sekä erityisesti mummo, joka tuki minua kaikessa. Sisimmässäni tunsin, että tilanne on ohimenevä ja että voin kaikesta huolimatta löytää oman paikkani elämässä. Halusin jo lapsena olla hyödyksi muille ja tehdä hyvää. Onko tämä nyt sitä auttamisen halua?

Tämä kirjoitus alkoi kummuta minusta kuullessani ”Pidä huolta”-kampanjasta. Ajattelin, että voisin tällä kirjoituksella omalta osaltani herättää jonkun ajattelemaan lähellä olevaa yksinäistä läheistä. Voisin olla niiden ääni, jotka toistuvasti jätetään ulkopuolelle ja yksin. Onko sinun lähelläsi joku ihminen, joka on liian yksin - lapsi, aikuinen tai vanhus?

Yhdessä vaan voimme paremmin. Voisiko hänet kutsua mukaan? Ajattelen niin, että jokainen ihminen on tärkeä omana itsenään ja ainutlaatuinen. Jokainen ihminen ansaitsee jonkun joka välittää.

Pidä huolta – ole toivo paremmasta huomisesta ja se valonpilkahdus pilven raosta tänä harmaana päivänä.



KRISTALLIN VALOA PANDEMIA TUNNELISSA

TUURIN MATKA

Viimeiset pari vuotta on ollut yhtä korona kurimusta, kun kaikki kohtaamisen kahvilat ovat olleet katkolla ja matkustaminen melkein rikos. Tämä on tarkoittanut sitä, että edes yhdistyksen perinteeksi muodostuneet kesämatkat eivät ole toteutuneet.

TEKSTI JA KUVAT **JUHA MYLLER**



Vaikka pandemiassa on vielä paljon jäljellä, niin rokotuskattavuuden myötä on tilanne on parantunut sen verran, että oli mahdollista hypätä yhdistyksen matkoilla jo käsitteeksi tulleen Hannun kyytiin ja suunnata kohti Tuurin kyläkauppaa.

Ihan siis ulkomaille ei vielä päästy, mutta “kyläkauppa” antoi aimo annoksen ison maailman tuulahdusta, tavarahyllyillä joita oli silmän kantamattomiin, ja jossa voi shoppailla koko päivän kastumatta, vaikka ulkona sataisi.

Matkan ensimmäinen ilta kului mukavasti tutustumalla upeisiin huoneisiin joiden korkeat katot ja kiilto tekivät pysyvän vaikutuksen matkailijoihin. Itse kyläkauppa oli vaikuttava ilmestys, vaikka Joensuussa on vertailukohteeksi yksi suomen isoimpia Prisma-kauppoja. Niin tuurin kyläkauppa vei voiton omintakeisella, jopa hieman Disneyland-tyylisellä vaikutteillaan.

Aakkosketjujen maailmassa on aina virkistävää

törmätä tuulahdukseen erillisuudesta joka meidän pitäisi muistaa myös muussa kansakäymisessä.

Tyhjin vatsoin ei shoppailusyöksyä tarvinnut tehdä, sillä matkaan kuului ruokailut, molempina päivinä.

Paluupäivän kohokohtana oli vierailu Ähtärin eläinpuistossa. Eläinpuiston vetonaulana on hiljattain suomeen saapuneet pandat, jotka ottivat vierailijat vastaan rauhallisesti nukkumalla.

Vetonaulojen lisäksi eläinpuistossa on paljon muutakin nähtävää, ja aika tahtoi jopa loppua kesken, ihmisiltä jotka olisivat halunneet käydä tutustumassa kaikkiin eläimiin. Matka ja pandateema kuitenkin jatkui, kun seuraava rasti oli Pandan karkkitechtaan myymälässä jyväskylässä.

Matka oli oikein onnistunut, ja bussissa virisikin keskustelu siitä, milloin pääsemmekään seuraavalle matkalle. Joko ensi kesänä? Viron matkan suunnitelmat olivat jo valmiina, kunnes korona tuli ja pilasi senkin.



TEEMAPÄIVILLÄ VAIHTELUA ARKEEN

JOHANNA HAARANEN & MARI PAKARINEN

sosionomiopiskelijat, Karelia-ammattikorkeakoulu

Suoritimme sosionomiopintoihimme kuuluvan syventävän harjoittelun Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:n Kuntokievarilla Joensuussa. Kuntokievari järjestää päivä- ja työtoimintaa mielenterveyskuntoutujille sekä kuntouttavaa työtoimintaa pitkäaikaistyötömille. Harjoittelumme tavoitteena oli elvyttää Kuntokievarin ja eri oppilaitosten välistä yhteistyötä. Kuntokievari haluaa järjestää ympäri vuoden teemapäiviä, joiden toteutukseen eri alojen opiskelijat voisivat osallistua. Kehittämistehtävänämmä oli organisoida teemaviikko ja sen aiheeksi valitsimme hyvinvoinnin. Hyvinvointiviikon toteutuksesta vastasivat Riverian jalkahoitajaopiskelijat, Karelia-ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijat sekä Pohjois-Karjalan Martat. Yhteistyön ja teemapäivien myötä Kuntokievarin asiakkaat ja ohjaajat saavat paitsi tietoa, myös uusia kokemuksia ja monipuolisuutta normaaliin arkeen. Opiskelijat puolestaan saavat oivan tilaisuuden tutustua Kuntokievarin toimintaan, kertoa

opiskelemastaan alasta ja harjoitella tulevan ammattinsa oppeja käytännössä.

MIELENTERVEYS ELÄMÄN KIVIJALKANA

Mielenterveys on ihmisen hyvinvoinnin ja toimintakyvyn perusta, joka vaihtelee sekä elämäntilanteen että olosuhteiden mukaan (Hietaharju & Nuutila 2016). Positiivinen mielenterveys toimii voimavarana ihmiselle. Sitä voi ajatella kivijalkana, joka kantaa arjen läpi niin iloissa kuin haasteissakin (Heikkinen-Peltonen ym. 2019). Positiivinen mielenterveys korostaa ihmisen hyvää itsetuntoa ja positiivista käsitystä omasta itsestään. Positiivinen mielenterveys vahvistaa kykyä kohdata vastoinkäymisiä sekä lisää tunnetta elämänhallinnasta ja toiveikkuudesta. Positiivisesti itsestään ajatteleva ihminen näkee myös enemmän mahdollisuuksia. (THL 2021a.) Kuntokievarilla asiakkaita kannustetaan opettelemaan uutta ja tekemään yhdessä. Jokaiselle löytyy paikka Kuntokievarin yhteisössä ja jokaiselle löytyy myös omaa tilaa ja rauhaa tämän niin halutessa.

Unelmille ja haaveille rakennetaan siipiä ja puhalletaan ilmaa siipien alle. Kuntokievarilla kuulee monta kertaa päivässä kysyttävän: ”Mitä sinulle kuuluu?” ”Mitä haluaisit tänään tehdä?”.

ARJEN HYVINVOINTI JA OSALLISUUS HOITAA MYÖS MIELTÄ

Kun elämässä on kaikki hyvin, on myös arki sujuvaa. Päivää rytmittävät normaalit arkiset asiat ja askareet. Arjen hyvinvointi vaikuttaa myös mielen hyvinvointiin. Mieli vaatii hoitoa ja sen hyvinvoinnista täytyy huolehtia. Kehon lisäksi sekin tarvitsee sopivasti liikuntaa, monipuolista ruokaa ja riittävästi unta. Arjen hyvinvointiin kuuluu myös osallisuus ja sosiaalinen kanssakäyminen toisten ihmisten kanssa. (Mielenterveystalo 2021). Osallisuudella tarkoitetaan sitä, että ihminen kuuluu johonkin. Osallisuutta voidaan pitää myös syrjäytymisen vastakohtana. (Jelli 2021.) Osallisuuden kokemus luo turvallisuuden tunnetta, vahvistaa ihmisen uskoa omaan kykyihinsä ja lisää luottamusta tulevaan. Muilta kanssaihmisiltä saatu huomio motivoi ja rohkaisee tarttumaan mahdollisuuksiin. (THL 2021b.) Hyvinvointi on kuitenkin henkilökohtainen asia, jonka jokainen meistä määrittelee omien kokemustensa kautta (Ihalainen & Kettunen 2016).

TEEMAVIIKKOMME AIHEENA HYVINVOINTI

Harjoittelumme kehittämistyönä organisoimme hyvinvointiin liittyvän teemaviikon, johon aiheet nousivat suoraan Kuntokievarin asiakkaiden toiveista ja ideoista. Näitä olivat hemmottelu, uni, liikunta, musiikki ja talousasiat. Hyvinvointiviikko käsittelee viisi iltapäivää, joiden suunnittelusta ja toteutuksesta vastasivat jalkahoitaja- ja sairaanhoitajaopiskelijat sekä Pohjois-Karjalan Marttojen kotitalousasiantuntija. Hyvinvointiviikolla jumpattiin ja pelattiin pihapelejä. Sairaanhoitajaopiskelijat mittasivat verenpainetta ja -sokereita, sekä kertoivat mielenkiintoisia asioita unesta ja ravinnosta. Talousasiat koskettavat meitä kaikkia, mutta eivät välttämättä ole aina niitä helpoimpia hoidettavia – niihin saatiin vinkkejä Marttojen kotitalousasiantuntijalta. Jalkahoitajaopiskelijat piirsivät yksilölliset jalkareseptit oikean kokoisten kenkien ostoa helpottamaan, sekä antoivat hyviä neuvoja sukka- ja kenkäasioihin ja jalkojen omaan hoitoon. Hyvinvointiviikolla opeteltiin myös valmistamaan

smoothieta kauden vihanneksista ja herkuteltiin mehulla sekä Oreo-kekseillä.

POHDINTA

Hyvinvointi koskettaa meistä jokaista. Hyvinvointiviikon organisoiminen onnistui mielestämme hyvin ja yhteistyökumppanit tekivät iltapäivistä erittäin vaihtelevat ja mielenkiintoiset. Teemaviikon aiheiden ideointi yhdessä asiakkaiden kanssa mahdollisti sen, että iltapäivien toteutuksesta löytyi lähes jokaiselle mieluista sisältöä. Asiakkaiden antaman palautteen perusteella muutama toive jäi myös vielä tämän viikon aikana toteutumatta, joten tarvetta tällaisille teemapäiville on edelleen. Kehittämistyömme tavoitteen mukaisesti yhteistyö eri oppilaitosten kanssa jatkuu ja erilaiset teemapäivät / -viikot tulevat olemaan osa Kuntokievarin vuoden kiertoa myös jatkossa. Asiakkaiden ja ohjaajien palautteen perusteella voidaan tehdä johtopäätös, että yhdessä suunnitteleminen saadaan aikaan toimintaa, joka tuo iloa ja vaihtelua koko Kuntokievarin yhteisölle.



LÄHTEET

- Heikkinen-Peltonen, R., Innamaa, M. & Virta, M. 2019. Mieli ja terveys. Keuruu. Otavan Kirjapaino OY
- Hietaharju, P. & Nuuttila, M. 2010. Käytännön mielenterveystyö. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Ihalainen, J. Kettunen, T. 2016. Turvaverkko vai trampoliini. 10. Painos. Sanoma Pro Oy; Helsinki.
- Jelli. 2021. https://www.jelli.fi/yhdistykset_yhteistyossa/osallisuus/osallisuus-aineistoa/osallisuus-sanastoa/
- Mielenterveystalo. 2021. https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-opaat/itsehoito/tyokaluja_itsehoito/Pages/arjenperusteet.aspx
- Terveysten ja hyvinvoinnin laitos (THL). 2021b. Osallisuuden edistäminen. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-osa-alueet-ja-osallisuuden-edistamisen-periaatteet>

KAUDEN KUVAKIMARA

KUVAT **JAAKKO JUVONEN**



Pieni jänis pihan toisella puolella
keskellä villiintynyttä kasvimaata
korvat vain näkyvät ja välillä ei niitäkään
Portaalla istuen toivon jäniksen tulevan luokseni
kanssani seurustelemaan
minua opettamaan
mutta jänö ei ajatuksistani piittaa
Sudenkorento kuitenkin jalalleni istahtaa
aikansa päätään heiluttaa
rauhassa viivähtää
Hetken täydellisyyden ymmärrän
Mitä tilaat se toteutuu
mutta muodossa ennalta-arvaamattomassa
Siis varjele ajatustasi ystävä
Myös jänis minua opettaa
on rikkaa rehottava kasvimaata sille täydellinen piilopaikka
eikä sänkisestä säärestäni korento moitteen sijaa löydä
Mielesi siis hiljennä ja näe: on kaikki kuten kuuluukin
Sinulla paikkasi tässä tarinassa on
juuri siinä missä olet
juuri nyt

Sarastuksen hetkellä
yksinäinen tähti taivaalla
äkisti katoaa

Kirjoituspöydän äärellä
naapuri jo valveilla
Pilven hohde valkea
aamuyön on taivaalla

Joka minut herättää
jotain tahtoo kirjoittaa
Kynä käteen etsiyty
runo muotoon hakeutuu

Sydän hiljaa lepattaa
olevaista tarkastaa
Linnunlaulu seurana
aikaisen on aamussa

Väsytys vielä silmissä
hetken saanhan levätä
ennen päivän toimia
uuden aamun sylissä

