

Kaiku

The logo for 'Kaiku' features the word in a clean, white, sans-serif font. To the right of the text is a graphic element consisting of two curved, overlapping lines in a bright orange color, resembling a stylized wave or a crescent moon.

2/2021



SISÄLTÖ

2/2021

- 3 Pääkirjoitus
- 4 Korona-info
- 5 Oletko koskaan miettinyt millaisia jälkiä kiusaaminen jättää?
- 6 Verkostoitumista verkoissa
- 8 Lieksassa päivätoimintaa päihdeongelmallisille
- 10 Koronaturvallista ryhmätoimintaa
- 12 Kauden kuvakimara



20.3 AMK opiskelijoista koottu filmiryhmä, ja vapaaehtoisten näyttelijä ryhmä kokoontui Karelian ammattikorkeakoulun tiloihin kuvaamaan kolmea hyvin erilaista lyhytelokuvaa, kiusaamisteemalla.



Veikon valinta on valmiina aurinkonpaisteeseen ja ratkaisukeskeiseen selvitymiseen Lieksassa, jossa vapaaehtoisvoimin pyörítettetty toiminta ottaa aimo harppauksen uuden työntekijän myötä.

MIELEN HYVINVOINTIA TUKEMASSA

50 VUOTTA

JUHLAKONSERTTI

13.8 KLO 17-21 ILOSAARI

Jos tilanne sallii järjestää yhdistys kaikille avoimen ja ilmaisen juhlakonsertin ilosaarissa 13.8 klo 17-21. Varaa siis aika kalenteriisi, ja seuraa ilmoittelua yhdistyksen somessa.



Pohjois-Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY



Hallinnosta hyvinvointiin



Maakunnallinen mielenterveys- ja päihdepalvelujen yksikkö Miepä muodostettiin Siun soten perustamisen myötä 1.1.2017. Ainakin alkuun muutos saattoi näyttäytyä hallinnollisena eikä sillä ehkä nähty vaikutuksia palvelujen järjestelyihin asiakkaan kannalta. Palvelut löytyivät entisistä paikoista ja entiset työntekijät jatkoivat tehtävissään. Toivottavasti jotain on kuitenkin muuttunut.

Olen Miepän ensimmäinen ylihoitaja ja voin katsoa kuluneita, huikeita neljää ja puolta vuotta hetken, koska olen jäämässä eläkkeelle kesän alusta. Kirjoitin Kaiku-lehteen Miepän alkumetreiltä keväällä 2017 innokkaana esitellen palveluja, joita Siun soten ja Miepän myötä on uudistettu ja aloitettu. Matalan kynnyksen palveluja haluttiin tarjota asiakaslähtöisesti, laadukkaasti ja tasavertaisesti kaikille maakunnan asiakkaillemme. Mielenterveys- ja päihdetyö haluttiin oikeasti integroiduksi palveluksi, jota osaavat miepähoitajat tekevät koko maakunnassa.

Paljon on asioita tapahtunut neljän ja puolen vuoden aikana. Miepän palvelurakenteen ja -hengen luominen on vaatinut paljon erilaista työtä, mikä ei välttämättä näy välittömästi asiakkaalle parempana hoitona. Toimintamallien muutoksilla on haluttu tarjota sujuvampia hoitopolkuja ja nopeampaa hoitoon pääsyä asiakkaille koko maakunnassa. Tavoitteeseen, että asiakas pääsee hoitoon kahdessa viikossa toteutuu pääsääntöisesti maakunnassa, mutta ei vielä kantakaupungin alueella.

Miepän puhelinpalvelumme asiantuntevat hoitokot palvelevat joka arkipäivä koko maakunnan asiakkaita, läheisiä ja alan ammattilaisia. Palvelu on tullut todella tarpeeseen. Jatkossa mietitään hoikojen hyödyntämistä laajemmin asiakkaiden hoidon tarpeen arvioinnissa ja hoidon alun sujuvoittamisessa.

Avohoidon toiminta on perinteisesti perustunut yksilökäynteihin ja joskus pitkiksikin muodostuneisiin hoitajaksoihin oman hoitajan kanssa. Ryhmämuotoista hoitoa ja ryhmiä on kehitetty koko maakunnan alueella ansiokkaasti viime vuosina ja enenevästi asiakkaat saavat hoitoa, toiminnallisuutta ja vointinsa seurantaan ryhmässä ja ryhmän osaavilta hoitajilta. Vertaistuki hoituu samalla.

Etätyö on koronan myötä tullut osaksi miepätyötä ja tulee olemaan jatkossakin. Etätyöosaamista vahvistetaan ja kerätään kokemuksia sen soveltuvuudesta. Tekemämme asiakaskyselyn mukaan asiakkaat olivat pääsääntöisesti tyytyväisiä etähoitamiseen. Tietyissä tilanteissa lähikontakti nähtiin tarpeellisena ja jatkossakin etätyön rajoitteet huomioidaan hoidon suunnittelussa ja toteutuksessa.

Taloudellista niukkuutta on jaettu ja ennen koronaa käytiin urani ensimmäiset YT-neuvottelutkin, jonka seurauksena nipistettiin toimitiloja ja eikä henkilökunnankaan vähennyksiltä vältytty.

Pätevää hoitohenkilökuntaa on vielä ollut saatavilla melko hyvin, joskin maakuntakeskusta kauempana oleviin yksiköihin hakijoita on vähemmän. Psykiatrien ja psykologin kohdalla tilanne on huonompi.

Erityisen paljon on hiottu yhteistyötä eri ammattilaisten kesken eri toimialueilla ja eri yhteistyötahojen kanssa kolmannella sektorilla.

Olen ollut erittäin ilahtunut maakunnallisesta YTY-yhteistyöstä ja sen toiminnasta asiakkaidemme arjessa. Kaikilla neljällä alueella (pohjoinen, eteläinen, läntinen, keskinen) toimii virkeitä yhdistysyhteistyöverkostoja ainakin suurimmilla paikkakunnilla. Alueilla on aktiivisia miepäläisiä ja yhdistysaktiiveja. Mielenterveyden tuki ry, Finfami ja seurakunta niistä tärkeimmät yhteistyökumppanit. Olemme kaikki nähneet, että yhteistyöhön panostaminen kannattaa. Se kaikki työ on meidän maakunnan asiakkaiden hyväksi.

Kaikulehti kertoo maakunnan kaikuja hienosti ja koko ajan monipuolisemmin. Onneksi meillä on tämä lehti ja sen aktiivinen toimituskunta. Antakaa äänenne eri alueilta kuulua!

Kiitän teitä kaikkia lämpimästi yhteisistä vuosista Siun soten aikana ja sitä ennenkin. Hienoja yhteisiä vuosia on paljon, kun työskätkä psykiatrian ja mielenterveys- ja päihdetyöstä on jo 1980-luvulta saakka :) Seuraajani ylihoitajan työssä on TtM Maarit Kinnunen Kuopion seudulta ja hän aloittaa 1.6. Tulette tapaamaan hänet YTY-kuvioissa jatkossa.

Kirsti Sainola-Rodriguez

KAIKU 2/2021

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

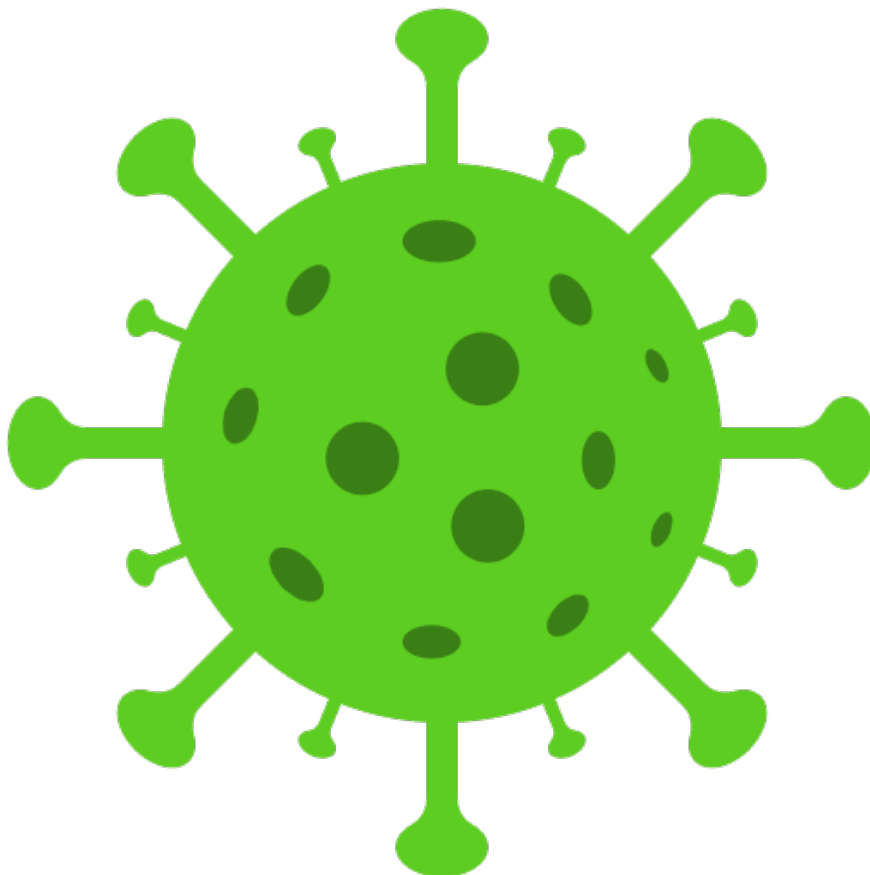
Tikkamäentie 16
80210 Joensuu.
L1 talo, 1. kerros
Puh: 013-3302132
Ma-Su 8.00-21.00
Klo 21.00 jälkeen puhelut
kääntyvät kriisiosastolle

Päivystysluonteinen apu
äkillisissä kriiseissä.

Mielenterveys- ja päihdepalveluiden hoitokoordinaattori

Puh: 013-3302135

Hoidontarpeen arviointi ja
hoitoon ohjaus



KORONA-INFO

Korona tilanteesta johtuen varsinaisia avoimia ryhmiä tai avointa kahvilaa ei ole tarkoitus järjestää kesäkaute-
na. Suljetuista ryhmistä voit kysyä ohjaajilta.

Mahdollisten rajoitteiden ja tartuntatilanteen niin sal-
liessa, ryhmät aloitetaan syyskaudella. Kaiku-Lehti tie-
dottaa tilanteesta syyskuussa ilmestyvässä numerossa
ja netti sivuilla.

Miepään 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

Mirkka Sarkkinen 044 550 3133



Ison maailman tyyliin kuvauksissa ääni nauhoitettiin ammattimaisesti erikseen, joka yhdistetään kuvaan elokuvan leikkausvaiheessa.

OLETKO KOSKAAN MIETTINYT, MILLAISIA JÄLKIÄ KIUSAAMINEN JÄTTÄÄ?

Tänä vuonna se tulee jättämään näkyviä, ja ennen kaikkea mieleen painuvia jälkiä, lyhytelokuvan muodossa. Karelian ammattikorkeakoulun opiskelijat työstävät peräti kolmea lyhyt elokuvaa, jotka käsittelevät kolmen eri tarinan kautta kiusaamista, niiden kokemuksia, ja sitä kuinka pitkät jäljet kiusaaminen jättää.

TEKSTI JA KUVA **JUHA MYLLER**

Kiusaamistarinoiden tie valkokankaalle on ollut vaihderikas. Kiusaamisen kokemukset ovat olleet niin rajuja ja mieleenpainuvia, ettei monikaan ole ollut valmis käsittelemään niitä uudestaan käsikirjoituksia varten.

Siksi opiskelijoiden kirjoittamat käsikirjoitukset ovat pääosin fiktiivisiä mutta niiden inspiraation lähteenä on toiminut ihmisten oikeat kokemukset.

Kiusoitellen on todettava että elokuvat eivät ole vielä tätä kirjoitettaessa katsottavissa missään, tai edes valmiit.

Kuvaukset on tehty, ja elokuvia leikataan kovaa vauhtia, kohti lopullista muotoaan. Lyhytelokuvat ovat osa Kiusaaminen Jättää Jäljet kampanjaa, ja niitä on tarkoitus esittää tulevan kauden aikana osana kiusaamisen vastaisista kampanjasta kouluilla, kuin netissäkin.



Kampanjaa varten on jo painatettu kantaa ottavaa paitaa. Sitä voi hankkia P-K mielenterveydentuki ry:n toimistosta.



VERKOTTOITUMISTA VERKOISSA

Siun soten miepä palveluiden ja yhdistysten välinen YTY toiminta on päässyt hyvin käyntiin muutaman vuoden aikana. Yhteistyö alkaa saada yhä monimuotoisempia muotoja, kun yhä useampi alue ja toimija pääsee mukaan.

TEKSTI JUHA MYLLER

Kevään aikana on YTY kokouksia pidetty muunmoassa Siun-Soten viheralueilla. Tässä tapauksessa viheralueiksi kutsutaan maakunnan alueita jotka sijoittuvat Joensuun ja vaarakarjalan väliin, käsittäen Kontiolahden, Enon, Uimaharjun ja Hammaslahden.

Vaikka alueita yhdistää näennäisesti Joensuun palveluiden läheisyys, vaihtelee ihmisten asiointi alueet voimakkaasti yhteyksien mukaan. Tämä asettaa

omanlaisiaan haasteita jokaiselle paikkakunnalle. Lisäksi korona aika tuo haasteensa, kaikkialle, mutta erityisen huolestuneita syrjäytymisestä ollaan pienemmillä paikkakunnilla esimerkiksi Enossa ja Uimaharjussa, jossa huoli ihmisten hyvinvoinnista tulee esiin keskusteluissa.

HYVÄÄ RUOKAA HYVÄSSÄ SEURASSA

Jos kävijöiden näkökulmasta joutuisi nostamaan yhden toiminnan

ylitse muiden, se voisi olla erilaiset ruokaan liittyvät ryhmät. Siksi yhteistyö Marttojen, ja erityisesti Marttojen Viirihankkeen kanssa on ollut haluttua. Sopivien tilojen löytäminen maakunnasta on asettanut omat rajoitteensa, mutta yhteistyö paikallisten marttojen ja esim. seurakuntien kanssa näyttää yhteistyötoiminnan parhaita puolia. Jos yllätyksiä ei tule, uuden ”ruokaryhmän” pitäisi aloittaa Uimaharjussa jo kesän aikana.



Vaikka yty toiminta on pyörinyt hyvin etäyhteyksillä, niin kentällä jo kaivataan yhteisiä kasvokkain tapahtuvia tapaamisia, ja ennen kaikkea tilanteen ja rajoitusten vapautumista. Yksi ensimmäisiä YTY tapaamisia Joensuussa 2019, kuvituskuva.

Kylläinen maha ei ole ainoa yhteistyön muoto, eikä niitä kaikkia muotoja tässä kerkiä mainitsemaan, mutta toinen mainitsemisen arvoinen yhteistyömuoto voisi olla mielenterveysomaisien järjestön Finfamin järjestämät etä tapaamiset Miepän asiakkaiden kanssa. Tapaamisissa on tarkoitus katkaista monisukupolvista mielenterveysongelmien periytymistä ja antaa työkaluja omaan jaksamiseen ja tilanteen hallitsemiseen. Tilanteessa jossa

sekä huoli itsestä että läheisestä on korostunut.

Pohjois-Karjalan mielenterveys omaiset, tarjoaa muutenkin laajaa toimintaa ja yhteistyö mahdollisuuksia kuntotujille, ja erityisesti heidän omaisilleen. Niihin kannattaa tutustua yhdistyksen nettisivuilla.

Myös muualla maakunnassa tapahtuu, kunniamaininnan voisi antaa vuoden alusta aloittaneelle ARMI hankkeelle. Vuoden vaihteessa aloittaneessa hankkeessa

on jo kova vauhti päällä, ja ehkä kuulemme myöhemmissä lehdissä lisää. Uusia Yty kokouksia on tarkoitus pitää elokuussa, toivottavasti tilanne silloin on helppompi yhteistoiminnan järjestämiseen, sillä paineet ”koronavelan” korjaamiseen mielenterveys ja päihde kentällä on suuret. Samaan aikaan resurssit eivät ole kasvaneet, ja hankemaa ilman puolella jaetaan jopa uutta niukkuutta. Siksi yhteistyöltä odotetaan paljon.



LIEKSASSA PÄIVÄTOIMINTAA PÄIHDEONGELMAISILLE

Lieksan seurakunta on käynnistänyt yhdessä Lieksan kristillisen opiston, Siun soten sosiaali- ja terveyspalvelujen kanssa päivätoiminta Veikon Valinnan.

Päivätoiminta on tarkoitettu yksinäisille ja syrjäytyneille joiden ongelmana on päihdeongelma, mielenterveysongelma tai muu arjen haasteisiin liittyvä vaikeus. Lieksan seurakunta on vuokrannut toimintaa varten omakotitalon, joka sijaitsee lähellä Lieksan keskustaa, osoitteessa Heikinkatu 3 ja se on avoinna arkipäivisin klo 9 -15.

Veikon Valinta tarjoaa mahdollisuuden tustua muihin, samanlaisessa elämäntilanteessa oleviin ihmisiin. Vaikka nimenä on Veikon Valinta, paikka kutsuu toimintaan mukaan niin naisia kuin miehiä. Toiminnan tarkoituksena on löytää ratkaisuja omista ongelmista selviytymiseen. Päivätoiminnassa on yksi palkattu työntekijä sekä hänen apunaan useita vapaaehtoisia. Veikon Valinnassa on mahdollisuus ruokailuun ja kahviteluun. Siellä voi viettää aikaa lehtiä lukemalla ja tv:ta katselemalla. Veikon Valinta tarjoaa erilaisia virikkeitä ja mielekästä tekemistä. Porukalla tehdään retkiä lähialueille.

RAISA PYYKKÖ

Vapun jälkeen 3.5. aloitin työt Veikon Valinnassa. Pari kuukautta toimintaa oli pyritetty vapaaehtoisvoimin. Veikon Valinta on päihdekuntoutujien ja yksinäisten kohtaamis- ja toimintapaikka.

Ohjaajana työssäni ajattelen että siellä käyville ihmisille on tarjolla:

- lounas omakustanteisesti
- erilaista toimintaa ja virikettä mahdollisuuksien ja ihmisten mielenkiinnon kohteiden mukaan
- henkilökohtaista avun tarvetta

Jo nyt vähäisen toiminnan aikana TARVE näille asioille on nähtävissä.

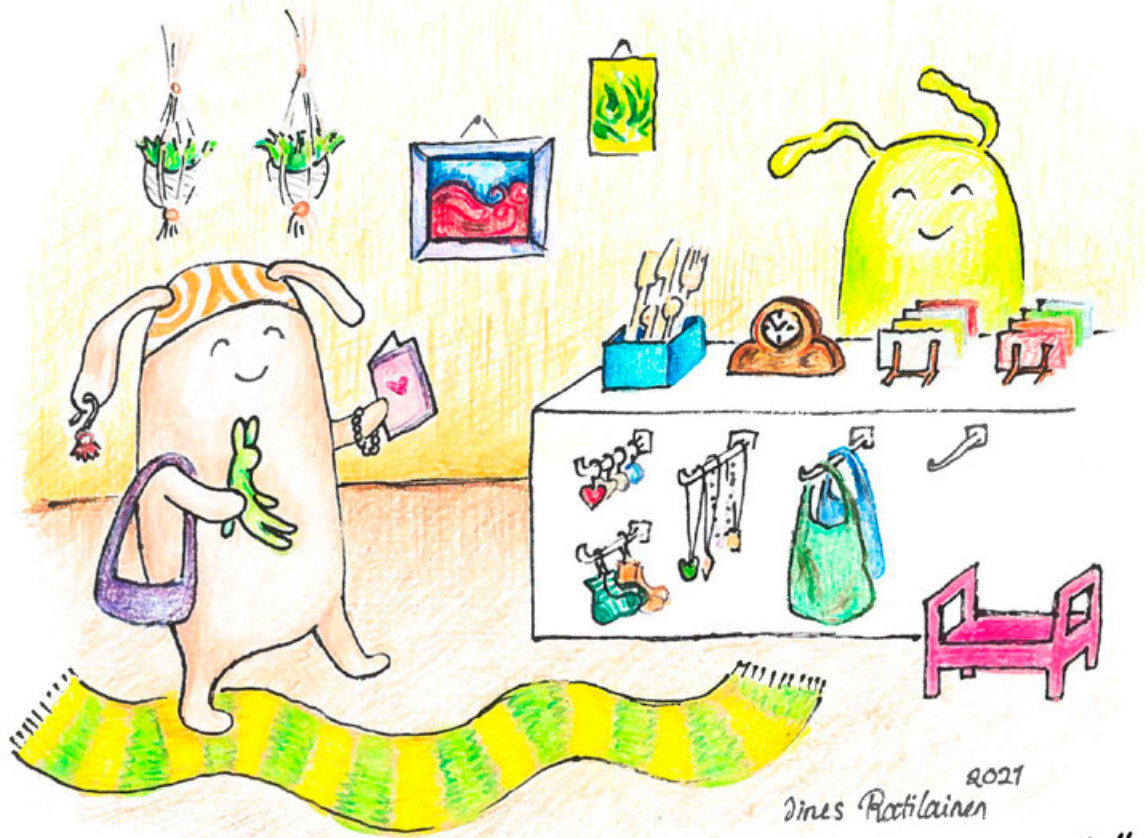
Työllistyin itse tähän 2v työttömyysjakson jälkeen, työnantajani on Lieksan kaupunki. Koulutukseni olen saanut Tekstiili- ja vaatetusosalta, ohjaajaksi viriketyöhön. Aiemmat työkokemukset ovat kertyneet kehitysvammaisten ja nuorten ohjaustyössä, yrittäjänä, omaishoitajana, hoitotyössä.

Hyvää kesää lukijoille!
Raisa Pyykkö puh.0406299721

POP-
UP

Taide & Käsityö- Myyntälä

Joensuun keskusta MieTe,
Kirkkokatu 18 A. Käynti Koskikadun puolelta.
Avoinna 5.7. - 30.7.2021. Ma-Pe: 10.00 - 16.00.



2021
Dines Raitilainen

Tuliaisia, lahjoja, kivaa kotiin, paikallista käsityötä,
leivonnaisia...

TERVETULOA!



Pohjois-Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY



YHTEIS
KUNNALLINEN
YRITYS

Digikavereiden pitämä digiopastus tuokio MieTeellä. Tuokioissa opetellaan laitteiden käyttöä, uusia sovelluksia, ja ratkotaan tarvittaessa pulmia.



KORONATURVALLISTA RYHMÄTOIMINTAA

MIIA-LIISA TERMONEN

sosionomiopiskelija, Karelia-ammattikorkeakoulu

Koronaepidemia on rajoittanut arkea monin tavoin. Paikallisesta tilanteesta riippuen kokoontumisrajoitteet ovat vaihdelleet epidemian aikana. Pohjois-Karjalan Mielenterveydentukiry:n Kohtaamispaikka MieTe on järjestänyt matalan kynnyksen toimintaa vallitsevan tilanteen rajoittamien mahdollisuuksien mukaan. Tämän artikkelin kirjoitushetkellä yli 20 hengen kokoontuminen on kielletty aluehallintoviraston päätöksellä ja sisätiloissa tapahtuvaa aikuisten ryhmätoimintaa suositellaan välttämään (Siun sote 2021). Tämän mukaisesti MieTe sali on avoinna iltapäivisin kahviteluun ja oleskeluun kahdenkymmenen hengen kokoontumisrajaan saakka, mutta fyysisesti läsnäoleva ryhmätoiminta on suositusten mukaisesti tauolla (Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki Ry 2021). Sosionomi-opintoihini kuuluvassa syventävässä kehittämistyön harjoittelussa kehitin yhteistyössä MieTen henkilökunnan kanssa etäryhmätoimintaa

ja tartuntatauditurvallisia aktiviteetteja saliin.

RYHMÄTOIMINNAN MERKITYS MIELENTERVEYSKUNTOUTUMISELLE

Kuntoutuminen voidaan määritellä elämänlaadun parantamisena. Kuntoutumisprosessi on aina yksilöllinen ja vaatii kuntoutujan omia valintoja omien kuntoutumistavoitteidensa mukaisesti. Kuntoutumista ei kuitenkaan tarvitse tehdä yksin, vaan palveluista ja vertaisista voi saada tukea. Ryhmässä pääsee peilaamaan omaa kokemustaan toisten tarinoihin. Toisten ryhmäläisten ajatusten kuuleminen voi antaa uusia näkökulmia omaan tilanteeseen. Toiminnallisissa ryhmissä sosiaalinen vuorovaikutus yhdistyy mielekkääseen tekemiseen. (Koskisuu 2004, 28, 30–31, 169.)

Sosiaaliset suhteet ja tiivis yhteydenpito ovat tärkeä tekijä mielen hyvinvoinnille. THL:n POMELAKyselyn mukaan ystävien puute on yhteydessä

matalaan mielen hyvinvointiin. Lisäksi korkea mielen hyvinvointi on harvinaista, mikäli henkilö on sosiaalisesti yhteydessä toisiin harvemmin kuin kerran viikossa. (Tamminen, Pasanen, Martelin, Mankinen & Solin 2020, 1–3.) Sosiaalisten suhteiden muodostaminen ja ylläpitäminen ovat siis tärkeitä mielenterveyden ylläpitämisessä. Vertaistuki voi lisätä toivoa tulevaan, kasvattaa itseluottamusta ja helpottaa vastoinikäymisten kohtaamista (McCull, Rideout, Parmar & Abba-Aji 2014, 250).

RYHMÄTOIMINTA ETÄYHTEYDELLÄ

Etäyhteydellä fyysisesti eri paikoissa olevat henkilöt voivat internetin välityksellä olla sosiaalisessa vuorovaikutuksessa keskenään. MieTen etätapaamisissa käyttämä Teams -sovellus mahdollistaa sekä videokuvan että puheen lähettämisen, joten toiset osallistujat voi sekä nähdä että kuulla. Toisin kuin fyysisesti samassa paikassa tapahtuvassa vuorovaikutuksessa, etätapaamisissa voi halutessaan katkaista oman videokuvansa tai mykistää äänensä. Myös tapaamisen keskellä on siten mahdollista ottaa itselleen omaa tilaa.

Koronatartuntojen välttäminen on tällä hetkellä akuutti syy ryhmätoiminnan järjestämiseen virtuaalisesti. Pitkät etäisyydet tai liikkumisvaikeudet ovat monille haasteita osallistumisessa fyysisesti läsnäoleviin ryhmätapaamisiin myös epidemian ulkopuolella. Siten etätapaamisten järjestäminen lisää ryhmätoiminnan saavutettavuutta. Tutkimukset osoittavat, että etäyhteydelläkin tapahtuva vertaistuki edistää elämäntyytyväisyyttä ja elämänhallintaa sekä luo yhteisöön kuuluvuuden tunnetta. (McCull ym. 2014, 251–252.)

KYNNYS ETÄTAPAAMISIIN OSALLISTUMISEEN

Monille etäyhteydellä tapahtuvat tapaamiset ovat uutta ja outoa. Vaikka älypuhelimet ovat nykyään yleisiä, ei kaikilla kuitenkaan ole käytössään tarvittavaa laitetta tai taitoa laitteen käyttöön. (Myller 2021.) Eri sovelluksia etätapaamisten järjestämiselle on lukuisia, joten saattaa joutua opettelemaan uuden ohjelman, vaikka digimaailma olisikin tuttu. MieTen henkilökunta ohjaa mielellään parhaan kynnysä mukaan ja myös nimenomaista digineuvontaa on saatavilla.

Joitakin etätapaamiset eivät yksinkertaisesti kiinnosta, vaan ryhmätoiminta on heille mielekästä

juuri siinä, että tulee lähdettyä pois kotoa. Saattaa lisäksi olla, ettei tuttua korttipeliä pysty pelaamaan toisten kanssa etäyhteydellä. Etäyhteydellä voi kuitenkin jumpata ja pelata erilaisia sanapelejä tai selättää tietovisoja ja kilpailla mysteeriaänien tunnistamisessa tai aartenetsinnässä. Uusi seurapeli tai viisi muutakaan ei välttämättä lyö verroja omalle lempipelille, mutta kokeilemalla saatetaan löytää entistä mieluisampaa tekemistä. Niin saman pöydän ääressä kuin etäyhteydelläkin voidaan ottaa mittaa siitä, kuka keksii eniten hedelmiä tai Disney-hahmoja ja kuka arvaa ensimmäisenä mistä eläimestä tai yhdyssanasta on kyse. Suurin kynnys koronaturvalliseen toimintaan on meidän jokaisen omissa mukavuusalueissa ja miten olemme valmiita niissä joustamaan oman ja toisten tartuntatautiturvallisuuden hyväksi.

POHDINTA

Etätapahtumat ovat välttämättömiä koronaepidemian aikaansaamassa nykytodellisuudessa. Etäryhmätoiminta on tarjolla kaikille asuinpaikasta, liikuntakyvystä, riskiryhmästatuksesta tai flunssaoireista riippumatta. On vaikea innostua välttämättömästä pahasta, mutta entä välttämättömästä hyvästä?

LÄHTEET

Eri teitä perille: Mitä mielenterveyskuntoutus on?

Koskisuus, J. 2004.

Helsinki: Edita.

Peer support intervention through mobile application: An integrative literature review and future directions.

McCull, L., Rideout, P.E., Parmar, T.N. & Abba-Aji, A. 2014.

Canadian Psychology 55 (4), 250–257.

Digiloikka.

Myller, J. 2021

Kaiku 1/2021, 3.

Kohtaamispaikka MieTe.

Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki Ry. 2021.

Alueelliset suositukset ja rajoitukset

Siun sote. 2021.

Sosiaaliset suhteet tärkeitä yksinasuvien positiiviselle mielenterveydelle. Tutkimuksia tiiviisti 27/2020.

Tamminen, N., Pasanen, T., Martelin, T., Mankinen, K. & Solin, P. 2020.

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos.

KAUDEN KUVAKIMARA

