

Kaiku



3/2021



SISÄLTÖ

3/2021

- 3 Pääkirjoitus
- 4 Miete tiedottaa
- 6 ViaDia-keskuksella palataan syksyllä kohti normaalimpaa toimintaa
- 8 Vaikka vähän pelottaa, teen sen silti
- 10 Onnea Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry
- 12 Juhlien kuvakooste



Timo Korhonen lyö laiturihankkeen avauslyönnin, tulevalle syksylle. Suunnitelmissa on paljon toimintaa, niin sisällä kuin ulkonakin.



Selviytymistarinassaan Jatta Haataja kertoo "vaikeuksien mustasta koirasta" joka on seurannut häntä vuosien varrella, ja kuinka sen kanssa jatketaan uusiin haasteisiin.



Sää suosi juhlijoita, kun noin viisisataa juhlijaa kokoontui ilosaareen juhlistamaan Pohjois-Karjalan mielenterveydentuki ry:n viisikymmentävuotisjuhlaa.

Onnea 50v

Maaliskuun alussa Pohjois-Karjalan mielenterveydentuki ry täytti pyöreitä vuosia. Vaikka tupakka tappaakin, niin ei niin pahaa jos ei jotain hyvää. Paiholan sairaalan tupakkahuoneessa alkunsa saanut yhdistys on viidenkymmenen vuoden päästä varmaankin erilaisempi, mitä kukaan aluksi uskalsi unelmoida.

Nyt kun katsoo yhdistystä, ja sen menestystarinaa, niin voisi melkein puhua mielenterveys kuntoutujien unohdetusta potentiaalista, ja sen löytämisestä. Yhdistyksellä on tällä hetkellä noin viisisataa jäsentä, kolme matalan kynnyksen toimipaikkaa ikäryhmittäin, kuntouttavaa työtoimintaa ja kattojakin pään päälle.

Ilman verta, hikeä, ja kyyneliä saavutusta ei ole saatu, vaan yhdistyksen eteen on tehty myös paljon työtä. Viimeaikaisista tapahtumista korona on tietysti kurittanut yhdistystä, työntekijöitä, ja ennen kaikkea jäsenistöä, mutta vuosien varrella on ollut monia muitakin kompastuskiviä, joita on täytynyt ylittää.

Jos yksi yhdistyksen pitkänajan iso vaikuttaja täytyisi nimetä on hän sosiaalineuvos Raimo Matikainen. Hän toimi yhdistyksen toiminnanjohtajana lähes neljäkymmentä vuotta.

Itselleni on jäänyt mieleen yksi ovensuu keskustelu noin kymmenvuoden takaa Raimon kanssa, kuinka hän kertoi visiotaan hoidosta. Hänen visiossaan kuntoutuja olisi ikään kuin kännykkä sovellutuksesta tilannut itselleen erilaisia hoitoja. Taideterapiaa, kuntouttavaa työtoimintaa ja asumispalveluita.

Omalla tavallaan matalan kynnyksen toiminnat ja ryhmät noudattavat tätä ideaa ja ovat siten jo toteutuneet. Hoidon saralla tekemistä on kuitenkin enemmän. En ole edes varma onko kaikki visiot sellaisenaan mahdollisia ainakaan minun elinaikana, koska yksilön ja yhteiskunnan näkemykset ja lähestymistapa poikkeavat vielä niin paljon toisistaan.

Nyt juhlavuotena olen itse jäänyt miettimään niitä ajatuksia, haaveita, toiveita tupakkahuoneessa. Mitä ne olisivat nyt tänä päivänä? Mitkä veisivät yhdistystä, sen jäseniä, ja mielenterveyttä laajemmin eteenpäin seuraavat 50 vuotta?

Onko ratkaisu esimerkiksi yhdistysten harjoittama toiminnan ammattimaistuminen, vai menetämmekö siinä jotain sitä aitoa ja alkuperäistä yksilön näkökulmaa?

Ihailen Raimon visiota siitä, että jospa jonain päivänä mielenterveys, siitä puhuminen, ja sen hoitaminen olisi yhtä arkipäivästä kuin pizzan tilaaminen.

Juha Myller



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.

Kohtaamispaikka MieTe:n syksyn viikko-ohjelma

Klo	Maanantai	klo	Tiistai	klo	Keskiviikko	Klo	Torstai	Klo	Perjantai
10-12	Avantouinti Jääkarhuilla Alkaa 4.10. Ohjaajana Helmi	10-14	Luonto- ja ulkoiluryhmä Ohjaajina Kimmo ja Helmi	13-14	Keilaus Kuntokeitaalla Lähtö MieTe:ltä klo 12.15	9.30-11	Oonan ja Suskin keskusteluryhmä Ilmoittautuminen Oonalle tai Suskille	9-13	Puutyöpaja Aspitie 5 Lisätiedot ja ilmoittautuminen auvo.ryyananen@pkmielenterveydentuki.fi
		15-17	Oonan toiminnallinen ilmoittautumi nen Oonalle tai Helmille	13-16 parilliset viikot	Herkkuuut Marttojen keittiöllä Kauppakatu 23 b B 13, 5.krs Leivotaan suolaisia ja makeita leivonnaisia Ohjaajana Helmi	14-15 parilliset viikot	Bingo	10- 11.30	Toriparlamentti Keskustelua ajankohtaisista aiheista ja selailaan sanomalehtiä
				17-19	Keskiviikon kohokohdat Kulttuurina, liikuntatapahtumia, harrastuksia ynnä muuta mielenkiintoista. Viikoittain vaihtuva teema, seuraa yhdistyksen Facebook ilmoittelua. Ohjaajana Kimmo	10-14	Digikaverit Marko ja Juha paikalla	13-15	Perjantain parhaat Sisältää musiikkia, lautapelejä, korttipoleja ja runoilua. Vaihtuvat ohjaajat.
						14-15	Musaryhmä Ohjaajina Anna- Liisa ja Jouni		
						14.30- 16.30	Kaiku-lehtiryhmä Ohjaajana Juha		

Ryhmät jatkuvat viikolle 50 perjantaihin 17.12.2021 asti, ellei ryhmän kohdalla toisin mainita. Joulutauko viikoilla 51, 52 ja 1. Ryhmien sisältöihin voit vaikuttaa osallistumalla ryhmiin. Joissain ryhmissä on pieni omavastuu mahdollinen. Ryhmien muutoksista ja Pop Up-tapahtumista ilmoitamme Facebook- ja nettisivuillamme.
<https://www.pkmielenterveydentuki.fi>
<https://www.facebook.com/pkmielenterveydentuki/>

MIETE. UUSIA TYÖNTEKIJÖITÄ

Niko on siirtynyt ”uusiin haasteisiin” ja nyt toiminnassa ovat mukana Helmiriitta ja Kimmo sekä vanhat tutut sali emännät ja –isännät Natalia, Jari, Suski, Anna-Liisa ja Oona. Kaikki ovat tervetulleita omana itsenään.

Toiminnasta on tarkoitus tehdä kävijöiden näköistä. Ryhmät tulevat olemaan iso osa Mieten ja mieteläisten toimintaa. Ulkoilua, pelejä, keilausta, avantouintia ja kulttuuria sekä retkiä. Voit kysyä lisää ryhmistä, Kimmolta. p. 044 750 0940.

Tämä on nimensä mukaisesti matalan kynnyksen toimintaa, täällä jokainen voi tulla ilman ”lähetettä”. Astut vain sisään ja saat olla omissa oloissa tai hyvässä seurassa. Kävijät voivat tehdä sitä mihin omat voimavarat ja mielenkiinnon kohteet ohjaavat. Ainut vaatimus on ystävällinen ja kunnioittava suhtautuminen kanssakävijöihin. Kannustamme kävijöitä rohkeuteen kertoa omista toiveistaan ja ajatuksistaan, se on ensimmäinen askel toiveiden toteutumiseen.

Helmiriitta ja Kimmo



KIMMO NIEMINEN

Hei olen Kimmo Nieminen, olen ollut töissä yhdistyksen asumisyksiköissä koti- ja jokikievarilla yhdeksän vuotta. Jossa nuorten asiat ja maailma on tullut tutuksi, ja samalla asumiseen liittyvät kiemurat muutenkin.

Koen että uudessa haasteessa Mietellä tärkeintä olisi ryhmätoiminnat ja niissä mukana oleminen. Olen itse luontoharrastaja ja toivon että saisin siirrettyä tätä kipinää myös Mieten kävijöihin.

Kimmon slogan kokemuksella sanottuna. “Aina on toivoa.” =)



HELMIRIITTA HIRVONEN

Toinen uusi ohjaaja Mietellä on Helmiriitta Hirvonen, olen koulutukseltani sairaanhoitaja, ja vapaalla olen uusperheen äiti.

Tulin Mietelle alunperin kuntoutuksen kautta, mutta olen täällä nyt ohjaajana. Harrastan avantouintia, puutarhanhoitoa, marjastusta, ja lukemista.

Tule rohkeasti juttelemaan, olen sinua varten.

Helmin slogani “Ensin työ sitten leikki.” (=



ViaDia Joensuu ry:n toiminnanjohtajana keväällä aloittanut Antti Koutto vasemmassa, ja laiturihankkeesta tutut Heidi Parkkinen, Tanja Saukkonen ja Timo Korhonen.

VIADIA-KESKUKSELLA PALATAAN SYKSYLLÄ KOHTI NORMAALIMPAA TOIMINTAA

Syksyllä 2021 Rantakylässä sijaitsevassa ViaDian kohtaamispaikassa pyritään palaamaan kohti normaalimpaa päiväjärjestystä. Luvassa on tapahtumia ja teemaviikkoja sekä ryhmätoimintaa.

– Tarkoituksena on perustaa myös sekakuoro. Jos korona sallii, ensimmäinen kuoron kokoon-tuminen on torstaina 2.9 klo 9.00, kertoo **Tanja Saukkonen** Laituri-hankkeesta.

Ryhmiä saatiin jonkin verran pidettyä jo kevääl-lä. Näistä ryhmistä syksyllä jatkaa mm. miesten-ryhmä ja Novellikoukku, joihin uudet osallistujat ovat tervetulleita. Uutena toimintona on tulossa salibandyä, johon on varattu vuoro Utran koululle.

Viikoittain tarjolla on myös matalan kynnyk-sen toimintaa torstai-päivisin, jolloin luvassa on mm. bingoa, tietovisoja, musiikkia ja lautapele-jä. Tapahtumien ja ryhmien osalta voi myös esit-tää omia toiveita, joita toteutetaan mahdollisuuk-sien mukaan

– Hienoa olisi myös se, että asiakkaat voisivat halutessaan myös itse ohjata omista vahvuuksista ja osaamisesta lähtevää toimintaa.

Erityisen innolla hankkeessa odotetaan ns. kohtaamispäiviä, joissa tarkoituksena on tarjota

kohtaamisen mahdollisuuksia vaikkapa kävelys-tä, geokätköilystä, käsitöistä, marjastuksesta, sie-nestyksestä tai mistä tahansa muusta toiminnasta kiinnostuneille.

– Leikkimielisesti sanoen kyse on vähän kuin treffeistä. Ideana ei kuitenkaan ole elämänkump-panin vaan harrastuskaverin löytyminen. Moni kävijä kertoo kokevansa yksinäisyyttä arjessaan. Toivottavasti näissä tapahtumissa kohtaaminen kanssaihminen kanssa mahdollistuisi. Jos yksikin kohtaaminen syntyisi, olisimme tyytyväisiä päivien niin sanottuun saldoon.

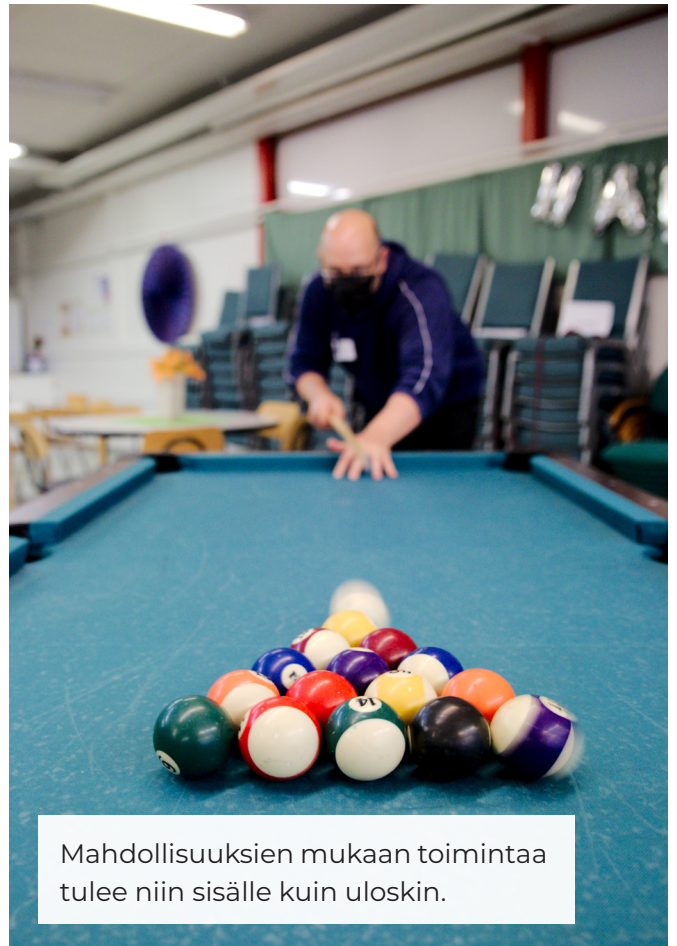
Tärkeä osa syksyn toimintaa on myös eri toi-mijoiden kuten järjestöjen ja Siun soten ammatti-laisten jalkautumiset ViaDia-keskukselle. Syksyn ohjelma rakennetaan pitkälti elokuun aikana. Tapahtumista ja toiminnasta tiedotetaan ViaDia Joensuu ry:n nettisivuilla sekä Laituri-hankkeen omilla facebook-sivuilla.

– Ohjelmistoa rakennetaan sillä toiveella, että koronatilanne rauhoittuu rokotusten myötä. Toki muutokset ja tapahtumien perumiset ovat mahdol-lisia, jos tilanne heikkenee. Lähdemme kuitenkin liikkeelle ajatuksesta, että ainakin osa toiminnasta saadaan toteutettua syksyn aikana.

ViaDia - keskus

LAITURI-HANKE 2020 – 2022

Stea-rahoitteinen Laituri-hanke järjestää ryhmiä, teematapahtumia ja matalankynnyksen toimintaa Joensuun ViaDia-keskuksella (Venetie 10). Lisätietoja hankkeen toiminnasta saa hanketyöntekijöiltä Timolta, Heidiltä ja Tanjalta sekä osoitteista www.viadia.fi/joensuu ja www.facebook.com/Laiturihanke



Mahdollisuuksien mukaan toimintaa tulee niin sisälle kuin uloskin.



Laiturihankkeen mölkky messaruus odottaa ottajaansa



VAIKKA VÄHÄN PELOTTAA, TEEN SEN SILTI

JATTA HAATAJA

Mitä muistat syksystä 2001? Tämä on niitä kysymyksiä, ”missä olit, kun...” Itse muistan tuon ajan paitsi terrori-iskusta, myös omasta henkilökohtaisesta romahduksesta. Sairastuin vakavaan masennukseen. Romahdus seurasi isoja elämänmuutoksia. Keväällä olin päässyt ylioppilaaksi ja sen jälkeen muuttanut omilleni asumaan, enkä ole silloin kokenut tai ainakaan tiedostanut oireilua joka johtaisi masennukseen. Olin aina ollut reipas, tunnollinen, kiltti tyttö. Elämä jättää ihmiseen jälkiä, vaikkei niitä aina tiedostaisikaan, vaan joskus ne tulevat näkyviksi vasta vuosien päästä. Mieleni syvyyksiin oli koteloitunut tuskaa ja kipua, joiden en ollut antanut nousta pintaan niin että olisin niitä voinut käsitellä, olihan minun pärjättävä ja selviydyttävä elämästä. Sitten 19-vuotiaana nuo asiat vyöryivät tietoisuuteni rytinällä.

Syksy 2021. Mitä kaikkea 20 vuodessa on tapahtunut... Oli aikoja, jolloin luulin selviäväni yksin ilman ulkopuolista apua, mutta sitten tuli uusia romahduksia. Tuntui, että elämäni oli selviytymis- taistelua. En nähnyt elämässä valoa, koska se masennuksen ”iso, musta koira” oli painavana varjona

niskassani. Se näyttäytyi valtavina mitättömyyden ja arvottomuuden tunteina, jotka juontavat juurensa vanhoihin traumoihin.

Joulukuussa 2015 tulini paikkaan joka osaltaan muutti elämäni. Aloitin terapeutin työtoiminnan Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:llä. Kävin siellä kahtena päivänä viikossa, mutta useinkin oli päiviä jolloin jäin kotiin kun voimat olivat loppu enkä halunnut nähdä ketään. Ajattelin, että elämäni tulee olemaan sitä samaa aina, enkä nähnyt muutoksen olevan mahdollista omalla kohdallani. Työpaikalla oli kuitenkin ihmisiä, jotka uskoivat mahdollisuuksiini mennä eteenpäin – uskoivat silloinkin kun en itse uskonut itseäni. Olen siitä hyvin kiitollinen enkä tule sitä ikinä unohtamaan.

Pienin, varovaisin askelin sain turvallisessa ilmapiiressä kokeilla tehdä erilaisia töitä hypäten välillä epämurkuvuusalueelle. Minulle annettiin vastuuta ja kannustettiin eteenpäin, aina huomioonottaen sen hetkiset resurssini. Huomasin osaavani kaikenlaisista, kun vain uskallan yrittää mahdollisesta epäonnistumisesta huolimatta. Lopulta sain työskennellä

useammassa yhdistyksen yksikössä ihanissa työyhteisöissä jopa neljänä päivänä viikossa. Aloin löytää itsestäni vahvuuksia, joiden en tiennyt olevan olemassa. Aloin ajatella, että koskaan ei tiedä mihin pystyy ellei kokeile sitä, huolimatta epävarmuuden ja pelon tunteista. Aloin nauttia sosiaalisista tilanteista. Aloin ottaa isompiakin loikkia mukavuusalueeni ulkopuolelle.

Muutoksia alkoi siis tapahtua. Keväällä 2018 pääsin myös psykoterapiaan, joka auttoi minua kohtaamaan vanhat traumani ja kipeät tunteet. Se oli rankkaa ja pelottavaa, mutta tänä päivänä olen itselleni kiitollinen että tein sen. Saamani tuen, hoidon ja oman päänsisäisen työn ansiosta voin nyt suhteellisen hyvin. Elämä ei koskaan ole tasaisinta, mukavaa menoa, vaan välillä tulee synkkiä tilanteita jotka hetkellisesti masentavat ja lannistavat. Mutta nyt tiedän että minulla on apukeinoja ja

voimavaroja, joiden avulla voin niistäkin tilanteista nousta ja mennä taas eteenpäin. Sitä on etenkin viimeisen vuoden aikana toden teolla testattu monien muutosten myötä. Kuten sanottu, koskaan et tiedä mihin pystyt ellet kokeile sitä. Ihminen voi päästä eteenpäin tilanteesta johon luulee jumittaneensa ikuisiksi ajoiksi.

Yksi suuri muutos on, että jätin rakkaan työpaikan Mielenterveydentuella kesällä taakseni. Tätä kirjoittaessani huomenna aloitan työkokeilun uudessa työpaikassa, mikä vähän pelottaa ja jännittää. Mielessä siintää myös ajatus kyseisen alan koulutukseen hakemisesta; ajatus, mikä oli muutama vuosi sitten täysin mahdoton, koska ”en pysty, olen huono, pelottaa”. Mutta nyt, vaikka vähän pelottaa, teen sen silti. Ja se ”musta koira” - se mahtuu nykyään käsilaukkuun.

Mieleni syvyyksiin oli koteloitunut tuskaa ja kipua, joiden en ollut antanut nousta pintaan niin että olisin niitä voinut käsitellä, olihan minun pärjättävä ja selviydyttävä elämästä.



ONNEA POHJOIS-KARJALAN MIELENTERVEYDEN TUKI RY

Yhdistys täytti viisikymmentä vuotta kevättalvesta, mutta juhlia päätettiin siirtää paremman rokote kattavuuden toivossa loppukesään. Lopulta juhlaa päästiin pitämään ennakkoluulottomasti elokuun kolmastoista päivä perjantaina.

TEKSTI **JUHA MYLLER** KUVAT **AUVO RYYNÄNEN JA H. ROTTA**

Synttärjuhlat koostuivat kahdesta osasta. Kerubin juhlasalissa pidetyssä seminaarista, jossa juhlaesitelmän mielenterveyden muodonmuutoksista piti tutkija, kirjailija ja toimittaja Markku Salo. Laajassa juhlapuheessa hän pohdiskeli, että onko mielenterveyden kannalta olennaisista perinteiset psykososiaaliseen asemaan vaikuttavat tekijät, vai olisiko olennaisempaa sittenkin aika.

Esitelmässä hän paneutui myös markkinatalouden ongelmiin mielenterveyden ja yksilön näkökulmasta. Erityisesti asumispalvelut ja niiden järjestäminen voittoa tavoittelevien kansainvälisten suur yritysten toimesta ja sosiaalinen yritystoiminta nousivat esille esitelmän loppu puoliskolla.

Seminaarin muut juhlapuhujat edustivat kattavaa läpileikkausta koko suomalaisesta yhteiskunnasta, kuntoutujan, yhdistyksen, kaupungin, maakunnan, ja aina valtion tasolla. Markku Salon globaaleja viittauksia unohtamatta. Puheita

kuunnellessa sai hyvän käsityksen siitä, miten laaja asia mieli, ja sen terveys on.

Seminaariin osallistui arviolta noin 60 henkeä paikanpäältä, ja noin kaksikymmentäviisi henkeä etäyhteyksin.

Juhlan jälkimmäinen osuus oli kaikille avoin musiikkitapahtuma Ilosaarella. Esiintyjäkattaus oli vahvasti yhdistyksen näköinen, ja illan aloitti freestyle rapin suomenmestari Pure.

Iltaa jatkoi Trio pohjalta, ja isoimmalla pumpulla paikalle saapui Pate Freeman ja Orient express.

Ehkä kesän parasta iltaa Ilosaarella oli viettämässä järjestysmiesten laskurien mukaan 495 henkeä, mutta osa ihmisistä nautti musiikista alueen ulkopuolella. Osa rennosti rannalla, ja toiset taas sihi-juoman kanssa Kerubin terassilla.

Ilman koronaa väkeä olisi saattanut olla kaksin tai kolmin kerroin, mutta nyt turvavälien ylläpitäminen oli helppoa.



Markku Salon lisäksi juhlassa puheenvuoroja pitivät muun muassa:

Krista Mikkonen
Suomen ympäristö- ja ilmastoministeri

Markus Hirvonen
Maakuntajohtaja

Hannu Puttonen
Sosiaalineuvos

Johanna Suvanto
Palvelupäällikkö

Riikka Vartiainen
Työllisyyspäällikkö

Minna Turunen
Pohjois-Karjalan mielenterveys omaiset, Finfam Toiminnanjohtaja

Hannu Huikuri
Pohjois-Karjalan mielenterveydentuki Ry:n puheenjohtaja

Anni Pesonen
Pohjois-Karjalan mielenterveydentuki Ry:n toiminnanjohtaja



Tilaisuudessa jaettiin ansiomitaleja. Ansiokkaasta yhdistystoiminnasta keskusliiton mitalilla palkittiin (oikealta) Hannu Huikuri, Riittaliisa Lavinen ja Tiina Hyttinen.



Tapahtuma oli osa maakuntaliiton 300 vuotisjuhla tapahtumien sarjaa.



Pitkästä työrasta kauppa-kamarin mitalilla palkittiin Vilma Vartiainen ja Eija Kari.



Seminaari osuuden musiikki kevennyksestä vastasi musapajan porukka.



Juhlaesitelmän pitänyt Markku Salo on ollut mukana lukuisilla yhteisillä italianmatkoilla, ja näin ollut suoraan vaikuttamassa yhdistyksen tarjoaman asumispalvelun syntyyn.



Koko illan juonti itä suomesta maan maineeseen kohonnut Timo Lavikainen.



Illan näyttävimmän orkesterin toi lavalle Pate Freeman, Orient expressin kanssa.



Yhdistyksen väkeä, onnellisen illan päätteeksi. Paikanpäällä olleiden miehistön lisäksi tapahtuman toteuttamiseen osallistui paljon porukkaa esimerkiksi keittiöllä, ja muissa tehtävissä.