

Kaiku

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

1/2023



SISÄLTÖ

1/2023

- 3 Kirjakimara
- 4 Ryhmäinfot
- 6 Kumpi on ensin muna vai kana?
- 8 Vapaaehtoistoiminta on hyvän mielen oravanpyörä
- 12 Muutoksen tuulet
- 14 Lapissa
- 16 Tallinnan reissu



Yhdessä vapaaehtoiseksi hankkeen työntekijät Piia Jounila Kotikartanoyhdistyksestä ja Jonna Taalikka Joensuun Setlementistä kertovat vapaaehtoistoiminnan hyödyistä.



MTKL:n toiminnanjohtaja Olavi Sydänmaanlakka oli puhumassa Itä-Suomen yhdistyspäivillä matalan kynnyksen ja nimenomaan toiminnan puolesta, monimutkaisten hallintohimmeleiden sijaan.



Tiistai

klo 09-15.30

Keskiviikko-perjantai

klo 10-17.00

Lauantai

klo 9-13.00



ToriKievarin arkea jatketaan vaihtuvan ohjelman kera. Asiantuntijoilta saadaan tietoa ja kertaus- ta erilaisista aiheista. Liikutaan ulkona ja sisäl- lä, nautitaan musiikista. ToriKievarin asiakkaat saavat jatkuvasti kertoa ideoitaan ja ajatuksiaan ToriKievarin toimintaan liittyen. Ohjaajat ottavat niitä mielellään vastaan. Asiakaskysely 2022 an- toi tiedon, että ToriKievarin toiminta on ollut hy- vää ja monipuolista. Hieno juttu sillä asiakkaita varten toiminta on tehty.

ToriKievarissa työskentelee tällä hetkellä 2 oh- jaajaa ja ohjaajat antavat neuvoa ja tukea ar- jen asioihin esim. tehdään yhdessä ajanva- raus tai haetaan netistä tietoa tapahtumis- ta. Terveystenhoitoon sekä lääkehoitoon liitty- vissä pulmissa ohjaamme asiakkaan matalalla kynnyksellä muiden asiantuntijoiden puoleen. ToriKievarin tiloissa on tietokone, jolla asiakas voi hoitaa asioitaan ja ohjaajat auttavat apua tar- vitsevaa. Oma rauha toivovalle on pieni hu- one käytettävissä.

Säännöllisenä viikko-ohjelmana ToriKievarissa on aamupala tiistaisin ja lauantaisin klo 09- 10.30. Tarjolla on puuroa tai voileipää 1 € hintaan. Perjantaisin sosiaaliturvayhdistyksen digineuvoja neuvoo asiakkaita yksilöllisesti klo 12-14. Suomen Punaisen Ristin vapaaehtoiset tarjoavat asiakkaille joka toinen torstai terveysneuvontaa.

Kirjakimara

Mielenterveysviikko toi mukanaan kirjakimaran. Jenni Minkkisen ja Ilkka Haapamäen kirjoittamassa Et ole yksin -kirjassa sanoitetaan eläinsatujen ja värikkäiden kuvien avulla erilaisia mielenterveysilmiöitä. Kirja on tarkoitettu etupäässä perheille tuomaan tutuksi sanoja ja käsitteitä, joilla vaikeisiin asioihin voi tarttua.

Riittaliisa Lavinen vie lukijan Abstrakti Anatomia -kirjassa kultaiselle kahdeksankymmentäluvulle, jossa pystyi kävelemään suoraan mielenterveystoimistoon, tirauttamaan pienet itkut kanslistille ja aika psykologille järjestyi seuraavalla viikolla. Kirja ei tarjoa ratkaisuja, vaan se on yksi kertomus onnettomasta rakkaudesta, nuoren etsikkoajasta ja siitä, kuinka kuorma saa lopulta pään kierroksille. Tervetuloa matkalle psykoosiin.



KAIKU 1/2023

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

Sairaalan yhteyshenkilö

Tuija Kähkönen

Sähköposti

toimitus@kaikulehti.fi

Aikuispsykiatrian tehostettu avohoito

Päivystysluonteinen apu äkillisissä kriiseissä.

Tikkamäentie 16
80210 Joensuu.
11 talo, 1. kerros

Puh: 013-3302132
Ma-Su 8.00-21.00

Klo 21.00 jälkeen puhelut
kääntyvät kriisiasastolle

Mielenterveys- ja päihdepalveluiden hoitokoordinaattori

Hoidontarpeen arviointi ja
hoitoon ohjaus.

Puh: 013 3302145


Pohjois-Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY


Siun
SOTE

MATALAN KYNNYKSEN RYHMÄT

MA

- klo 10.00 Avantouinti (huhtikuun loppuun)
- klo 13.00 Leivontaryhmä

TI

- klo 11.15-13.15 Kuntosaliryhmä Energyllä
- klo 12.00 21.3. Kuhasalon makkaranpaisto paikalle, syödään eväät luonnossa
- klo 14.00 Kävelyjalkapallo (10.1. - 23.5.)
- klo 17.00 Sarjakuvakerho parittomina viikkoina

KE

- klo 12.00 Liperin Mite-kerho (parittomat viikot 18.1. - 24.5.)
- klo 13.00-15.30 MiePä avoin kahvila
- klo 13.00-16.00 Herkkusuut (parittomat viikot 18.1. - 12.4.)
- klo 14.00 Keilaus
- klo 16.00-18.00 Keskiviikon karaoke (alkaa 8.2., jatkossa kuukauden ensimmäinen keskiviikko toukokuun loppuun asti)
- klo 17.00 Taideyhdistys Harha iltaryhmä (kuun viimeinen keskiviikko)
- klo 18.30 Robottikerho (11.1. - 14.6., parilliset viikot)

TO

- klo 9.00-13.00 Puutyöpaja Kuntokievarilla, Aspitie 15 (27.4. asti)
- klo 10.00-14.00 Matalan kynnyksen Musaryhmä (10.00-12.00 Iskelmä, 12.00-14.00 Rock)
- klo 12.00 Ulkoiluryhmä
- klo 12.00-16.00 Digikaverit
- klo 14.00 Bingo (parilliset viikot)
- klo 14.00 Avoin naisten ryhmä (12.1. - 4.5. kuukauden ensimmäinen torstai)
- klo 14.30-16.00 Kaiku- lehtiryhmä

PE

- klo 13.00 Perjantain parhaat
- klo 14.00-17.00 Elokuvailtapäivä (kuun viimeinen perjantai toukokuun loppuun asti)

TULOSSA

- Helmikuussa Tutustumisretki Jakokosken tähtitornille, päivä ilmoitetaan myöhemmin!
- 15.3. Matka Kuopion Ikeaan.
- 4.5. YTY- seminaari.
- Toukokuussa Tallinnan matka.
- 14.6. Kesäretki Iломantsiin.
- Kimmo Nieminen tulee vetämään linturetket keväällä (tarkemmat tiedot siitä myöhemmin!)

MieTe:n aukioloajat ma – pe klo 10.00 – 17.00, Kirkkokatu 18a A-rappu, 80100 Joensuu

Ohjaaja

Eetu Kontkanen

p. 044 750 0940

eeu.kontkanen@pkmielenterveydentuki.fi

Ohjaaja

Helmiriitta Hirvonen

p. 044 741 0015

helmiriitta.hirvonen@pkmielenterveydentuki.fi



KULTTUURIPAJA KUOHU

Kulttuuripaja Kuohu tarjoaa monipuolista ja luovaa ryhmätoimintaa sekä rennon kohtaamispaikan Joensuun keskustassa. Toiminta on kohdennettu 18-35 -vuotiaille nuorille aikuisille sekä vertaisohjaajuudesta kiinnostuneille. Kuohussa on mahdollisuus toteuttaa itseään omien mieltymysten, taitojen ja voimavarojen puitteissa.

Seuraava vertaisohjaajakoulutus toukokuussa. Viikko-ohjelma päivittyy kuuden viikon välein, seuraa ajan-kohtaista ilmoittelua Kuohun nettisivuilta www.kulttuuripajakuohu.fi, sekä somesta www.facebook.com/kulttuuripajakuohu ja www.instagram.com/kulttuuripajakuohu.

Ohjaaja

Mirkka Sarkkinen

p. 044 550 3133

mirkka.sarkkinen@pkmielenterveydentuki.fi

Ohjaaja

Sara Kosonen

p. 044 743 7724

sara.kosonen@pkmielenterveydentuki.fi



KUOHUN VIIKKO-OHJELMA

9.1.-10.2.2023

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Prätkähiiri pop-up 23.1. klo 12-13	Taideryhmä klo 13	Mahjong pop-up 1.2. klo 11 Ystävänäpäivä- kortti pop-up 8.2. klo 13	Tutustumispaja klo 13 Tervetuloa tutustumaan toimintaamme! Levyraati klo 14	Hamahelmi pop-up 20.1. klo 13 Cup of therapy 3.2. & 10.2. klo 13

LISÄTIEDOT &
ILMOITTAUTUMISET:
MIRKKA P. 044 550 3133
SARA P. 044 743 7724

RYHMÄT KOKOONTUVAT
KUOHULLA, ELLEI TOISIN OLE
MAINITTU

KOSKIKATU 11 D 56

AUKIOLOAJAT
MA-KE & PE KLO 10-16
TO KLO 13-19

RYHMIEN LISÄKSI
KUOHUUN VOI TULLA
MYÖS VIETTÄMÄÄN
AIKAA!

KATSO TARKEMMAT TIEDOT RYHMISTÄ
WWW.KULTTUURIPAJAKUOHU.FI

TOIMINTAMME
ON SUUNNATTU
18-35 -VUOTIAILLE

KUMPI ON ENSIN MUNA VAI KANA?

IPS – Sijoita ja valmenna! Hanke haastaa perinteistä ajattelumallia täsmätyökyvystä. Kautta aikain, mielenterveyttä on pidetty yksilön ongelmana. Asenteiden muutoksista huolimatta tämä heijastuu vielä ajatteluun ihmisen kuntoutumisesta työkykyiseksi. Ikään kuin ihminen ei voisi tehdä mitään ennen kuntoutumistaan.

TEKSTI JUHA MYLLER

Work is medicin,

Toipumisorientaatioissa ajatellaan, että ihminen tarvitsee mielekästä tekemistä osana mielekkääseen elämiseen. Kaikki pystyvät tekemään jotakin. Työ siis on lääkettä.

IPS sijoita ja valmenna malli poikkeaa jonkin verran jo olemassa olevista työllistämistavoista. Asiakaslähtöisessä mallissa, toiminta on integroitu suoraan mielenterveys ja päihdepalveluihin. Näin työhönvalmentajat saavat täsmällisempää kokemusta ihmisen täsmätyökyvystä.

Vaikka on mahdollista, että prosessin aikana työhönvalmentajat voivat ohjata asiakkaita myös muihin työkuntoa parantaviin palveluihin, kuten oppisopimuskoulutuksiin tai palkkatukiin niin tavoite on pääasiassa etsiä työtä avoimilta työmarkkinoilta.

Työhönvalmentajat ottavat myös yhteyttä

paikallisiin työnantajiin ja kartoittavat heidän täsmällisiä tarpeita työstä, joita täsmätyökykyiset voisivat tehdä. Työhönvalmentajalla on myös mahdollisuus tulla työntekijän mukaan työhaastatteluihin, mutta useat saavat työhön valmennuksesta jo niin hyvät eväät, että menevät haastatteluihin itsenäisesti.

Toimintamallin varsinainen taika tulee esille tässä vaiheessa. Työnhakuun ei kuulu mitään erityisiä kokeiluja tai harjoitteluita. Työnhaun oikea-aikaisuus pyritään säilyttämään, vahvalla asiakaslähtöisellä valmennuksella.

Toinen olennainen asia on se, että sijoita ja valmenna mallissa ei ajatella ihmisen olevan heti työnsaatuun valmis, vaan työhönvalmennus jatkuu sujuvasti työelämän aikana. Työhön valmennukseen voi liittyä niin henkilökohtaista valmennusta, kuin se että työhön valmentajat ovat osana

työtehtävien räätälöintiä työkykyyn sopivaksi.

Työhön tukemisen kestoa ei hankkeessa ole rajattu. Työ siis on lääettä ja tarkoituksena on, että tuen avulla täsmätyökykyisyys säilyy.

IPS -kehittämishankkeen ehkä isoimpia haasteita onkin näkökulman vaihtaminen, kumpi on ensin työkyky, vai mielekäs työ?

Mielenterveyskuntoutujaan kohdistuu valitettavasti vielä vanhaa stigmaa, sekä suomalaisen yhteiskunnan byrokratiaa, vaikka pitäisi muistaa, että meidän kaikkien työkyky on ”täsmätyökykyä”. Esimerkiksi asiantuntija on ihminen, joka tietää yhä enemmän yhä vähemmästä. Hänen työkykynsä täsmentyy yhä voimakkaammin yhteen asiaan, eikä hän automaattisesti ole asiantuntija / työkykyinen muilla aloilla.

IPS -Sijoita ja valmenna hanke on osa THL:n mielenterveystragedian mukaista kehittämistä, jonka jälkeen toimintamalli on tarkoitus juurruttaa osaksi mahdollisimman monen hyte-alueen mielenterveys- ja päihdepalveluita.

IPS - SIOJITA JA VALMENNA HANKE

- Siun Sote on yksi hankkeen ensimmäisen aallon alueita.
- Perustuu asiakaslähtöiseen vahvan tuen työvalmennukseen.
- Tiiviimpi tuki, kuin perinteisissä palveluissa.
- Kestoltaan rajaamaton palvelu. Tukee myös työssä ollessa.
- On tarkoitettu kaikille alle neljäkymmentävuotiaalle Miepän asiakkaille jotka tähtäävät töihin. Ikäraja nousee hankkeen jälkeen.
- Palvelun laatua ylläpidetään laajalla 25. kohdan laatukriteeristöllä.
- Palvelun henkilökohtaisten hyötyjen lisäksi. Laskelmien mukaan syntyy taloudellista säästöä!
- Palveluun pääsee kertomalla halukkuudesta omahoitajalle.



Työhönvalmentajat kartoittavat jatkuvasti mahdollisia kohteita, niin avoimilta työmarkkinoilta, kuin tutustumalla myös syvällisemmin yrityksiin ja tietenkin työntekijään itseensä. Kuvassa keskellä Projektiasiantuntija Marjo Vallimies-Honkanen, vasemmalla työhönvalmentajat Marjo Mujunen ja oikealla Heini Nöjd-Saastamoinen

Vapaaehtoistoiminta ON HYVÄN MIELEN ORAVANPYÖRÄ





Suomessa toimii paljon erilaisia yhdistyksiä, jotka ovat omien alojensa asiantuntijoita ja täydentävät viranomaispalveluita. Yhdistysten toiminnassa isossa roolissa ovat vapaaehtoiset – moni asia jäisi tekemättä ilman heitä. Mutta miksi tuhannet ja taas tuhannet ihmiset haluavat toimia vapaaehtoisena?

MITÄ ON VAPAAEHTOISTOIMINTA?

Vapaaehtoistoiminta on yksi harrastus muiden joukossa! Vapaaehtoistoiminnan inhimillinen sekä taloudellinen merkitys on suuri sekä yksilölle ja yhteisölle mutta myös yhteiskunnallisesti. Vapaaehtoistoiminnalla onkin Suomessa pitkät perinteet.

Vapaaehtoistoimintaan osallistuminen on vapaa-ajan toimintaa, johon jokainen osallistuu itselleen sopivalla tavalla. Toimintaan voi osallistua omien voimavarojen mukaan päivittäin, viikoittain, kuukausittain tai vaikka kertaluontoisesti. Yksi haluaa toimia lasten ja nuorten parissa, toinen kokee vanhusten hyvinvoinnin tärkeäksi ja kolmas haluaa suojella luontoa ja eläimiä. Vapaaehtoistehtäviä on laidasta laitaan; kasvomaalausta lasten tapahtumassa, kakun leipomista arpajaisiin, villasukkien neulomista kodittomille, joululaulujen laulamista yhdessä ikäihmisten kanssa, kokemusasiantuntijana toimiminen tai vaikkapa viikoittainen kerho-ohjaajana toimiminen.

Vaikka vapaaehtoistoiminta on palkatonta, saa siitä itselleen paljon: merkityksellisyyden tunteen, tekemisen ilon, uusia ystäviä, uusia taitoja jne. Lisäksi yhdistykset kiittävät vapaaehtoisiaan mm. järjestämällä vertais- ja virkistystoimintaa.

MIKSI VAPAAEHTOISEKSI?

Vapaaehtoisena toimitaan itselle tärkeiden ja merkityksellisten asioiden parissa ja kun pääsee vaikuttamaan itselle tärkeisiin asioihin, lisää se meidän omaa hyvinvointiamme. Vapaaehtoisuus on siis hyvän mielen oravanpyörä - kun teemme hyvää muille, teemme samalla hyvää itselle ja se tekee maailmasta aina pikkuisen paremman paikan.

Meillä jokaisella on taitoja, joilla voimme auttaa muita. Vapaaehtoisena pääsee toteuttamaan itseään, hyödyntämään omia taitojaan ja oppii uutta. Uusia taitoja kartutetaan paitsi tekemällä myös kouluttautumalla kursseilla, joita yhdistykset tarjoavat monesti ihan ilmaiseksi. Vapaaehtoisuus lisää ymmärrystä ympäröivästä maailmasta ja auttaa huomaamaan mahdollisuuksia, joihin ei välttämättä aiemmin ole kiinnittänyt mitään huomiota.

Uusien ihmisten kohtaaminen ja yhdessä tekeminen kehittää vuorovaikutustaitoja erilaisissa tilanteissa. Vapaaehtoistoiminta kerää samanhenkiset ihmiset yhteen ja monesti vapaaehtoisuuden kautta saadaankin uusia ystäviä, joiden

kanssa voidaan olla tekemisissä myös muulla vapaa-ajalla!

Joskus olemme avun antajina, joskus avun vastaanottajina joskus roolit menevät päällekkäin. Vapaaehtoistoiminta muotoutuu joustavasti jokaisen elämäntilanteen mukaan. Joskus on aikaa ja halua toimia vapaaehtoisena enemmän, joskus vähemmän, joskus pidetään taukoa. Kaikki tavat toimia ovat yhtä hyviä!

Vapaaehtoistoiminnassa on myös periaatteita, joilla halutaan turvata vapaaehtoisten turvallinen tekeminen ja voimavarojen riittäminen. Periaatteita ovat mm.:

- ei ammatillisuus,
- vapaaehtoisen ehdoilla toimiminen,
- oikeus tukeen ja ohjaukseen,
- luottamuksellisuus,
- palkattomuus,
- puolueettomuus,
- moninaisuus ja
- oikeus saada iloa & kiitosta toiminnasta!





S-M:N HAASTATTELU

Kuka?

Salla-Maria

Mitä olet tehnyt vapaaehtoisena?

Toimin säännöllisesti Seniorikerhon apuohjaajana. Lisäksi olen osallistunut erilaiseen pop up -toimintaan, kuten joulukorttiaskarteluun, josta kortit jaetaan Joensuun alueen ikäihmisille.

Miksi olet lähtenyt vapaaehtoiseksi?

Olen ollut kiinnostunut vapaaehtoistoiminnasta jo pitkään. Halusin itselleni uutta tekemistä päiviin. Aiemmin olen mm. käynyt Suomen Punaisen Ristin ystäväkurssin. Minulle oli selvää, että halusin toimia senioreiden kanssa.

Millaista tukea olet saanut Yhdessä vapaaehtoiseksi -hankkeelta?

Yhdessä vapaaehtoiseksi -hankkeen työntekijät juttelivat ensin minun kanssani siitä, millaisista vapaaehtoistehtävistä olen kiinnostunut ja kuinka paljon haluan toimia vapaaehtoisena. Sen jälkeen etsimme yhdessä erilaisia vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksia. Etsinnässä huomioitiin mm. minun kiinnostuksen kohteet, aikataulut sekä toiminnan sijainti. Kun kiinnostava paikka löytyi, tuli hankkeen työntekijä yhdessä minun kanssani tutustumaan paikkaan, tehtävään ja ihmisiin.

Mikä on ollut kivointa vapaaehtoisena toimimisessa?

Senioreiden hymy palkitsee! He ovat iloisia, kun pääsevät nauttimaan kahvin valmiiksi katettuun pöytään. Säännöllisessä tehtävässäni kerhon apuohjaajana huolehdin senioreiden päiväkahvien esille laittamisesta. Kahvitarjoilun lisäksi odotan, että pääsen ohjaamaan senioreille jotain päiväaktivitteettia, kuten askartelua tai muuta kivaa yhdessä tekemistä. Minut on uutena apuohjaajana otettu ystävällisesti vastaan sekä muiden ohjaajien että senioreiden puolelta. On tuntunut luontevalta osallistua toimintaan ja jos minulle herää jotain

kysymyksiä voin turvallisesti mielin kysyä asiaa muulta tiimiltä.

Mitä olet saanut itsellesi / omaan arkeesi vapaaehtoisena toimimisesta?

Olen saanut itselleni säännöllistä, mukavaa tekemistä, koska kerho kokoontuu viikoittain. Lisäksi olen saanut uusia tuttavuuksia sekä muista ohjaajista että senioreista. Myös minun varmuuteni toimia ihmisten parissa on vahvistunut.

Mitä sanoisit henkilölle, joka miettii vapaaehtoiseksi lähtemistä?

Kannattaa ehdottomasti lähteä rohkeasti kokeilemaan, eikä kannata lannistua, vaikkei heti ensimmäinen paikka/tehtävä olisikaan itselle mieleinen – jokaiselle löytyy varmasti jotain. Kannustan suuresti kokeilemaan – vapaaehtoistoiminta antaa aina enemmän kuin ottaa!

NÄIN PÄÄSET MUKAAN

Vapaaehtoistoimintaan mukaan lähteminen voi tuntua joskus vaikealta. Se voi olla esimerkiksi vierasta tai ei oikein tiedä, minkä parissa haluaisi itse toimia. Joskus haluaisi mukaan kokeilemaan, mutta miten se onnistuisi? Keneen pitäisi ottaa yhteyttä, ja entä jos jännittää?

Yhdessä vapaaehtoiseksi -hanke tarjoaa tukea ja tietoa vapaaehtoistoiminnasta Joensuussa. Hankkeen työntekijät auttavat sinua löytämään juuri sinulle sopivan tehtävän, jossa pääset hyödyntämään vahvuuksiasi ja oppimaan uutta. Mukaan pääset laittamalla viestiä, jonka jälkeen sovitaan tapaaminen sinulle mieluisaan paikkaan. Tarkoituksena on yhdessä pohtia mielenkiinnon kohteitasi ja voimavarojasi, joiden pohjalta pääset tutustumaan sinua kiinnostaviin vapaaehtoistehtäviin yhdessä tutuksi tulleen työntekijän kanssa. Tutustuminen ei sido sinua mihinkään ja toiminnassa edetään vapaaehtoisen ehdoilla.

Yhdessä vapaaehtoiseksi -hankkeen kautta on tutustuttu esimerkiksi Perheentalon, Joensuun Setlementin, Soroppi ry:n, Suomen Punaisen Ristin, ViaDia ry:n, Suomen Autismiyhdistyksen ja Yhteisöotalo Sataman vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksiin.

Vuoden alku on hyvää aikaa lähteä mukaan vapaaehtoistoimintaan, sillä monet yhdistykset etsivät silloin uusia vapaaehtoisia ja tarjoavat vapaaehtoisille koulutuksia! Soita tai laita viestiä & tule mukaan: Piitu 050 - 302 1054 & Jonna 040 - 355 7932.

MUUTOKSEN TUULET

Sote- ja mielenterveysala on suurien haasteiden ja muutosten edessä. Samat haasteet näkyvät myös mielenterveydessä ja mielenterveysjärjestöjen toiminnassa.

TEKSTI JA KUVAT **JUHA MYLLER**



Kehitysjohtaja Janne Jalava osoittaa kohti vaikuttavampaa alueellista järjestölähtöistä mielenterveystyötä.



Siun soten kumppanuuspäällikkö Maarita Mannelin.



Pohjois-Karjalan sosiaaliturvayhdistyksen kehittämisspäälikkö Anne Pyykkönen.

Mielenterveyden Keskusliiton järjestämässä itäsuomen järjestöpäivässä otettiin katsausta tilanteeseen. Liiton kehitysjohtajan Janne Jalavan mukaan järjestötoiminnan kynnyistä on madallettava entisestään ja toimintaa on saatava jokaisen kunnan alueelle. Janne Jalavan esittelemä mielenterveysbarometri mittaa säännöllisesti ilmiöitä ja asenteita mielenterveyden ympärillä. Barometrin mukaan 83% kyselyyn vastanneista mielenterveyskuntoutujista hakisi apua mielenterveysjärjestöistä. Edelle kiirivät ainoastaan mielenterveystoimistot ja psykiatriset poliklinikat 90% tuloksella, ja taakse jää esimerkiksi kevään ja kesän aikana kovaankin arvokeskusteluun noussut työterveys- ja opiskelijaterveydenhuolto, josta apua hakisi vain 52% vastanneista kuntoutujista.

Mielenterveysjärjestöillä on siis hyvin vaikuttava rooli mielenterveyskentällä. Järjestöjen haasteina on kentän ja rahoituksen pirstaleisuus ja se, että niitä ei tunneta.

Positiivisena piirteenä barometri kertoo asenteiden hienoisesta parantumisesta, mikä näkyy siinä, miten naapurissa asuvaan mahdolliseen mielenterveyskuntoutujaan suhtaudutaan.

Siun-Soten puheenvuorossa kumppanuuspäällikkö Maarita Mannelin esitteli sote-uudistuksen painopisteitä. Niitä ovat Palvelun yhdenvertaisuus, laatu, kustannusten hallinta, ja eritoten panostus ennaltaehkäisevään toimintaan.

Puheenvuorossaan Maarita otti esille myös osallisuuden, jota tulevilla hyvinvointialueella pyritään huomiomaan monipuolisesti

Asukasosallisuuden tarkoituksena on ihmisten mahdollisuus vaikuttaa asuinalueensa

päätöksentekoon ja palveluihin.

Asiakasosallisuudessa on tarkoitus vaikuttaa palveluiden kehittämiseen ja suunnitteluun. Asiakaspalautteella kerätään tietoja miten näissä toimissa on onnistuttu. Hyte-alueella on tarkoitus jatkossa tehdä yhteistyö- ja kumppanuussopimuksia yhdistysten kanssa. Nämä auttaisivat yhdistyksiä jatkamaan tarjoamaansa toimintaa, joka on toiminut aikaisemmin kuntien avustusten voimin. Pohjois-Karjalan sosiaaliturvayhdistys panostaa laajasti hyvinvoivaan ja elävään järjestötyöhön.

Järjestöissä nousee esille harrastus- ja virkistystoiminta; tapaamiset, kerhot, ryhmät, ja vapaaehtoistoiminta yleisesti. Kaikkia niitä voi pitää mielenterveyden suojatekijöinä. Näitä asioita yhdistyksessä edistetään noin kymmenellä eri hankkeella. Yksi konkreettisimmista muodoista tukea järjestökenttää on ollut yhdistysten tarjoamasta toiminnasta kertova Jelli.fi -sivusto. Tämä sivusto on yhdistymässä Lähellä.fi -palveluun. Jatkossa vastaavat tiedot löytyvät sieltä.



Tuula Antikainen esitteli Pohjois-Karjalan mielenterveydentuki ry:n toimintaa.



LAPISSA

Haettuaan osan porukasta Aspitieltä bussimme otti loput kyytiin Kirkkokadun matkailupysäkiltä sunnuntaina 12.6. klo 6.15 ja lähdimme kohti pohjoista. Köröttelimme Kontiomäen Nesteen kautta lounaalle Rukan ABC:lle, jonka jälkeen pysähdyimme ja jaloittelimme Rukan kylällä. Sää suosi ja maisemat olivat kauniita. Jatkoimme matkaa, ja jossain vaiheessa Kuusamon kieppeillä näkyivät bussin ikkunasta ensimmäiset porot. Ohitimme Hiljainen kansa -ympäristöaideteoksen. Illansuussa saavuimme Sodankylän Karhuhotellille, ja oli mukava käydä kävelemässä pienessä elokuvajuhliin valmistautuvassa pitäjässä.

Maanantaina lähdimme jatkamaan matkaa pysähtyen Sodankylän 333 vuotta vanhan puukirkon pihalla. Lähdimme kohti Inaria, ja pysähdyimme Kaunisjärven huipulla, jossa halukkaat kahvittelevat kahviossa. Oli mukavaa katsella maisemia näkötorista. Jatkoimme matkaa Siida-saamelaismuseoon, jossa oli tarjolla maistuva lounas. Sen jälkeen tutustuimme Siidan monipuolisiin näyttelyihin oppaan johdolla. Ennen lähtöä oli vielä aikaa kävellä ulkomuseon ympäristössä muun muassa perinteisiä rakennuksia ihailen. Sitten ajoimme Vasatokkanuorisomatkatilakeskukseen Muddusjärven rannalle. Oli virkistävää käydä uimassa viileässä vedessä, ja mukavaa pelaila minigolfia ja mölkkyä lämpimässä kesäillassa pihalla. Sääsket vain alkoivat hieman häiritä.

Tiistaiaamuna oli aika lähteä retkelle Norjan Kirkkoniemeen. Osa porukasta jäi nauttimaan kesäpäivästä Vasatokkaan. Ennen pitkää Pohjoinen jäämeri alkoi pilkistellä linja-auton ikkunoista. Pysähdyimme kaupungin keskusaukiolle, josta osa porukasta lähti käymään kaupoissa. Sen jälkeen lounastimme ja vierailimme vielä ostoskeskuksessa ennen lähtöä. Oli mukavaa odotella bussin lähtöä Jäämeren rannalla. Yleisön pyynnöstä pysähdyimme vielä matkalla kohdassa, jossa pääsi uittamaan käsiään ja hurjimmat jalkojaankin Jäämeressä. Palasimme Vasatokkaan, jossa oli tarjolla sauna uintimahdollisuuksineen. Jotkut porukasta lähtivät vielä paistamaan makkaroita nuotiolle ennen nukkumaanmenoa.

Keskiviikkona lähdimme kohti Leviä. Pysähdyimme matkalla Tieva Barissa, ja Levillä söimme herkullisen lounaan ravintola Hullussa Porossa. Kävimme vielä kiipeämässä tunturiin

viileän tuulisessa ilmassa, ja jatkoimme matkaa Pallastunturille. Majoituimme erämaiseen Lapland Hotelli Pallakseen, jonka jälkeen osa meistä kävi patikoimassa kolmen kilometrin luontopolun viileässä, mutta aurinkoisessa ilmassa.

Torstiaamuna tarjolla oli ylivoimaisesti matkan monipuolisin ja paras aamiainen hotellilla. Sen jälkeen jotkut meistä lähtivät patikoimaan sateiseen ja hyvin tuuliseen ilmaan. Allekirjoittanut joutui kääntymään takaisin kilometrin kohdalla kovan tuulen vuoksi, mutta jotkut sitkeät sissit vaelsivat seitsemän kilometrin polun kokonaisuudessaan. Iltapäivällä oli tarjolla poronkärjistystä ja kasvisversiota hotellilla. Ainakin kasvisversio oli alkukeittoineen erittäin maistuvaa. Illalla pääsi vielä saunomaan hotellin hulpeissa saunatiloissa.

Perjantaina lähdimme matkaan kohti Pelloa ja Rovaniemeä. Pysähdyimme Pellon vihreällä pysäkillä omakustanteisella välipalalla ja jatkoimme Ruotsin puolelle ostoksille. Sen jälkeen saavuimme Rovaniemelle Joulupukin maahan, missä meille oli tarjolla lounas. Lounaan jälkeen oli aikaa kierrellä kaupoissa ja tulipa Joulupukkikin nähtyä. Sitten ajoimme Ranualle, jossa majoituimme Arctic Guesthouseen. Illalla oli mukava käydä kävelemässä kylällä, jossa tuli nähtyä kirkko ja muun muassa lampaista.

Lauantaina lähdimme Ranuan eläinpuistoon, jossa ehdimme tutustua eläimiin parin tunnin ajan. Mieleen jäi muun muassa jääkarhu. Ranualta lähdimme kohti Pudasjärven ABC:tä, jossa lounastimme. Sitten ajelimme Kontiomäen Nesteen pysähdysten kautta Joensuuhun, jonne saavuimme noin klo 20 aikaan. Lapin matka oli kokonaisuudessaan varsin mukava ja onnistunut.





Pitkän kuivan koronakauden päätteeksi ihmisillä on ollut patoutunutta matkustustarvetta. Tätä tyydyttämään Pohjois-Karjalan mielenterveydentuki ry järjesti pikaisen Tallinnan matkan.

Yö vietettiin kuuluisassa Viru-hotellissa, ja päivällä pääsi tutustumaan merikeskukseen sekä prinsessamaisen kauniiseen vanhaan kaupunkiin, joka kauneudestaan huolimatta koetteli rollaattorien kestävyyttä mukulakivikaduilla.

Yhdistyksen ensi vuoden matkoja jo suunnitellaan, mutta paikkoja ei ole vielä lyöty lukkoon. Toivomuksissa olisi jo jokin hieman pidempi matka.

