

# Kaiku

2/2023



## SISÄLTÖ

# 2/2023

- 3 Ryhmäinfot
- 6 YTY-seminaari 2023
- 8 Mielen hyvinvoinnin vaikutus perheeseen ja työhön
- 10 Tallinnassa
- 12 Onnea viisivuotias Torikievari



Ylihoitaja Mirelle Tarkiainen avasi jo perinteiseksi muodostuneen Siun soten ja yhdistysten yhteisen YTY-seminaarin, joka muodostui tänävuonna kolmesta pääpuhujasta.



Tallinnan vanhan kaupungin kadut viehättävät niin paljon yhdistysväkeä, että siellä käytiin jo toistamiseen vuoden sisällä.



SEURAKUNNAN KESÄKOTI

# MÄNNIKKÖNIEMI

**PERJANTAISIN 2.6-15.9**

(Ei juhannusaattona 23.6)

Ohjelmassa mm. pelejä, yhdessäoloa nuotiolla, tarinointia, uimista, saunomista ja tietysti kisataan mölkkymestaruudesta vuosimallia 2023.

Päivän lopuksi kahvit + leivonnainen 1€

VAINONIEMENTIE 2

### YHTEYSTIEDOT:

Diakonissa Satu Halonen, 050 385 5139

Diakoni Olli Humaljärvi, 050 385 5140

Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry, MieTe 044 741 0015



# PSYKIATRISEN KUNTOUKSEN KESÄN AVOIMET RYHMÄT 2023



## MAANANTAISIN

Kesäpelejä Taidemuseon pihalla klo 10 – 11.30

Kokoontuminen Taidemuseon pihalla.

### **Ryhmä alkaa 10.7.**

Frisbeegolf Kirkkopuiston golfradalla klo 13 – 15

Kokoontuminen frisbeegolfin aloituspisteellä.  
Jos on oma kiekko niin ota mukaan sekä vesipullo.

### **Ryhmä alkaa 3.7.**

## PERJANTAISIN

Pyöräilyä Joensuun lähimaastossa klo 10 - 11.30

Kokoontuminen Taidemuseon pihalla.  
Ota vesipullo mukaan.

### **Ryhmä alkaa 7.7.**

Retki luontoon klo 12 – 15

Kokoontuminen Taidemuseon pihalla. Lähdemme joko kävellen tai pyörillä. Voit ottaa omat eväät mukaan.

### **Ryhmä alkaa 7.7.**

## **LISÄTIEDOT**

Ohjaaja Suvi Wasenius p. 013 3307899

Ps. lomailen kesäkuun ajan sekä viikot 33 - 34.  
Säävaraus.



## **KAIKU 2/2023**

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 kriisiosastolle

### **Mielenterveys- ja päihdepalveluiden hoitokoordinaattori**

Hoidontarpeen arviointi ja hoitoon ohjaus.

Puh: 013 3302145



# MIETE:N MATALAN KYNNYKSEN RYHMÄT

Tässä jäsentiedotteessa kerromme kesän toiminnasta, retkistä ja toimipisteiden kesän ajan aukioloajoista. Loppukesästä ilmestyy seuraava jäsentiedote, jossa on tietoa syyskauden toiminnasta.

## KOHTAAMISPAIKKA MIETEN RYHMÄTOIMINTA KESÄKUUSSA

- Männikköniemen ryhmä alkaa 2.6.2023 Seurakunnan kesäkodilla. Ryhmän ajankohta 2.6.-15.9. klo 12-15., ei juhannusaattona 23.6. Tämä ryhmä toteutuu myös heinäkuun ajan, kun MieTe on suljettu.
- Kesäkuun ajan keilaus keskiviikkoisin klo 14-15. Jatkamme elokuussa keilausta.
- Bingo parillisina viikkoina torstaisin klo 14. (vko 24 & 26)
- Sään salliessa kesäryhmiä: mölkkyä, ulkoilua ja kesätorilla käyntiä
- Kesävisa, rentoutus ja leivontaa. Näistä tiedotamme viikko-ohjelmissa
- Tutustumiskäynti ViaDialle 14.6. klo 12-13. Omakustanteinen kulkeminen linja-autolla. Lähtö klo 11.

### Kohtaamispaikka MieTen aukioloajat

ma-pe klo 10-17

Kirkkokatu 18 a A, 80100 Joensuu.

**1. - 31.7. kohtaamispaikka Miete on suljettu. Kesätauon jälkeen avaanme 1.8. klo 10, tervetuloa!**

## MUUTOS ELOKUVA- JA UIMALIPPUJEN OSTAMISEEN

Kohtaamispaikka MieTe:llä voi uima- ja elokuvalippuja ostaa ainoastaan pankkikortilla. MieTe:n toimisto on auki ma-ke klo 10-15, 1.-31.7. toimisto on suljettu.

### Kohtaamispaikka MieTe:n toimisto

Kirkkokatu 18 a A-porras

p. 044 742 5619

Lippuja voi ostaa käteisellä Kuntokievarin toimistolta, joka on avoinna myös heinäkuussa ma-ke klo 10-14. Muina aikoina sopimuksen mukaan.

### Kuntokievarin toimisto

Aspitie 15, 80100 Joensuu

p. 044 738 1554 ja 044 356 7809

### Vastaava ohjaaja

Laura Oksman

p. 044 742 5619

[laura.oksman@pkmielenterveydentuki.fi](mailto:laura.oksman@pkmielenterveydentuki.fi)

### MieTe:n toimisto

p. 044 741 0015

# TORIKIEVARI

## TORIKIEVARIN OHJELMAA

**KESÄKUUN 2023 Viikko- ja kuukausitiedote on saatavilla ToriKievarista sekä ToriKievarin Facebook-sivuilta.**

Tiistaisin ja lauantaisin on aamupalaa tarjolla klo 09-10.30 (1€ kahvi + puuro/voileipä).

Perjantaisin klo 12-14 Sosiaaliturvayhdistyksen järjestämä yksilöllinen digineuvonta, ohjaajana Jani Hietala.

- **1.6. Torstaina klo 15.30-17** Yinjooga ja äänimaljarentoutus Minna Kummunmäen ohjaamana. Torikievari sulkeutuu muilta paitsi joogaajilta klo 15.30.
- **2.6. Perjantaina klo 11-14** Makkaranpaistopäivä. Tiedustelut ohjaajilta.
- **6.6. Tiistaina klo 13** Kuuloliiton asiantuntijan esitys.
- **7.6. Keskiviikkona** Valamon kokopäivän retki. Torikievari on suljettu. Ennakko-ilmoittautuminen ohjaajille. Mukaan mahtuu 40 henkilöä.
- **8.6. Torstaina klo 12.30-14** ”Taiteista tunteisiin”-tapahtuma, ohjaajana Tuula Riikonen. Mukaan mahtuu 15 henkilöä, ennakko-ilmoittautuminen ohjaajille.
- **9.6. Perjantaina klo 12-13.30** Karaoke
- **13.6. Tiistaina klo 13-14** Fysioterapeutti Lauran ohjaama jumppa.
- **14.6. Keskiviikkona klo 13** Liikenneturvan asiantuntija kertoo ajankohtaisista asioista.
- **15.6. Torstaina klo 12-13.30** Frisbeegolfia Juhan ohjaamana. Mukaan mahtuu max. 5 henkilöä. Ennakko-ilmoittautuminen ohjaajille.
- **15.6. torstaina klo 13-14.30** ”Tuokio ihmissuhteiden äärellä” seksuaalikasvatuksen opiskelijoiden ohjaama työpaja.
- **16.6. Perjantaina klo 12-13.30** Karaoke.
- **20.6. Tiistaina klo 13-15** Minigolf.
- **21.6. Keskiviikkona klo 13** mölkkyä ja petankkia lähipuistossa. Tarjolla kahvia ja pientä purtavaa.
- **23.6. Juhannusaatto.** Torikievari avoinna klo 09-13. Tarjolla mehevä aamupala. Juhannus lauantaina ja sunnuntaina Torikievari on kiinni.
- **27.6. Tiistaina klo 13** Aikamoiset esiintyy.
- **28.6. Keskiviikkona klo 13** Laituri -hanke esittelee ikäihmisille suunnattua toimintaansa.
- **29.6. Torstaina klo 12** mölkkyä ja petankkia lähipuistossa. Säävaraus. Ilmoitamme mahdollisista muutoksista ja ohjelmallisyyksistä Torikievarissa, facebookissa ja Karjalan Heilissä.

## Antoisia tapahtumahetkiä!

### AVOINNA

Tiistaina klo 9.00 - 15.00

Keskiviikkosta perjantaihin klo 10.00 - 17.00

Lauantaina klo 9.00 - 13.00

**1.-16.7. ti klo 9-13, ke-pe 10-15 ja la suljettu. 17.7. alkaen avoinna normaalisti**

[www.torikievari.fi](http://www.torikievari.fi)

<https://www.facebook.com/ToriKievari-184698965663321/>

### Vastaava ohjaaja

Riitta Kurki

p. 044 752 1630

[riitta.kurki@pkmielenterveydentuki.fi](mailto:riitta.kurki@pkmielenterveydentuki.fi)

### Ohjaaja

Eija Kari

p. 044 720 0035

[eija.kari@torikievari.fi](mailto:eija.kari@torikievari.fi)







# YTY-SEMINAARI 2023

TEKSTI JA KUVAT JUHA MYLLER

## KLAUS LEHTINEN: PERHEKESKEISYYS

Etäyhteyksin mukaan tullut Klaus Lehtinen aloitti oman puheenvuoronsa esittelemällä kaaviota miten suurin osa mielenterveys ongelmista ilmenee itsensä nuoruudessa, kun taas somaattiset vaivat nostavat päätään iän myötä. Tämä kaavio toimi hyvänä johdatuksena perhekeskeisyyteen ja sen tärkeyteen nuorena iässä.

Mieli syntyy vuorovaikutuksesta. Mielen osatekijöinä voi olla biologiset tekijät, mutta niihin vaikuttaa myös vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa. Yhteisö jossa elämme, ja siihen liittyvä kulttuuri.

Hänen esittelemässä yksittäistutkimuksessa, tutkittiin ensikertaa sairaalassa hoidossa olevia.

Useilla heistä oli traumataustaa, ja erilaisia lapsuuden, väkivaltaa, tai koulukiusaamisia. Nämä asiat eivät tutkittaessa kuitenkaan ilmenneet sairaskertomuksista.

Klaus sivusi myös diagnooseja, joista on jonkin verran ollut puhetta julkisuudessa. Hänen mielestään diagnoosit eivät oikein hyvin selitä, mikä on ongelma, eivätkä näin ollen anna selkeää suuntaa kuinka toimia.

Lopuksi hän kuvailikin mielenterveysongelmia karikoksi, missä pienellä veneellä olisi helppo kulkea, mutta hoidon tehokkuusajattelussa tahtoo olla tapana lastata ihmiset isoon laivaan, jota on vaikeampi ohjailta karien lomassa

## KULTTUURI MIELEN HYVINVOINNIN VAHVISTAJANA

Pandemian aikana taide ja kulttuuri on ollut framilla. Se on ollut yksi niitä aloja joihin sääteily on iskenyt ja jota on ehkä jossain mielessä pidetty toisarvoisena ”hyvituksena” joihinkin muihin aloihin nähden.

Tutkimuksen näkökulmasta on kuitenkin näyttöä, että kulttuurihyvinvoinnilla on positiivisia vaikutuksia teveyteen ja hyvinvointiin.

WHO:n mukaan yksi nykypäivän suurimmista haasteista on mielenterveyden häiriöiden nopea lisääntyminen. Mielenterveysongelmat muodostavat yhä suuremman osan ”sairaustaakasta” ja keskeisiä myös työ- ja työkykyä heikentävä tekijä.

WHO:n kulttuuriraportin mukaan taide voi tarjota innovatiivisia ratkaisuja. Taidetoimintaan osallistuminen sekä taiteen kokijana, että tekijänä voi auttaa monissa sairauksissa.

Puheenvuorossaan Taiteen sulattamon toiminnan johtaja Eveliina Lafghani korosti taiteen käyttämistä nimenomaan prosessina ja työkaluna, eikä niinkään taiteellisen tuotoksen kautta.

Valitettavasti taideterapioiden asema suomessa

ei ole vielä vakiintunut. Tämä terapiapotentiaali olisi saatava vahvemmin käyttöön ja niiden tulisi olla laajemmin osa Kela- korvattavia terapioita.

Taiteen sulattamo ry pyrkii tuomaan konkretiaa tähän taiteen käyttämiseen työkaluna. Esimerkiksi järjestämällä kokemusasiantuntija koulutusta, jossa nimenomaan taidetta käytetään työkaluna.



**J**ärjestö- ja yhdistysyhteistyöstä puhunut aluevaltuuston puheenjohtaja Merja Mäkisalo-Ropponen liputti ilmiökohtaisen budjetoinnin puolesta. Taloudellisen niukkuuden edessä monesti käy niin, että jokainen toimija keskittyy tunnelimaisesti omaan tonttiinsa ja sen hoitamiseen. Mikä johtaa osaoptimointiin, jossa vain osa palvelusta toimii tehokasti, mutta palveluiden kokonaisuus ei vastaa tarvetta. Ongelma on että ilmiöissä on lähes aina kyse

problematiikasta joka ylittää hallintorajoja, ja yhden toimijan linjanvedot tai rajaukset, vaikuttavat helposti kokonaisuuteen.

Ilmiökohtaisessa budjetoinnissa otettaisiin ilmiötä koskevat toimet yhteen, ja he suunnittelisivat yhteisen budjetin, miten ilmön kimppuun käytäisiin. Yhteiskunnallisia ongelmia siis kohdeltaisiin kokonaisuuksina.

Ilmiökohtaista budjetointia pitäisi pilotoida, ja mielenterveys olisi yksi aihealue, josta löytyisi lukuisia pilottikohteita, joiden ympärille muodostaa ilmiökohtaista budjetoita.

Merja toi myös puheenvuorossaan ilmi hankkeet, ja sen, miten hyvillä hankkeilla pitäisi aina olla jonkinlainen jatko tai integrointi mahdollisuus. Monien hyvien hankkeiden loppuessa, meneettään paljon älyllistä pääomaa jonka soisi jatkuvat.

### Monista hyvistä hakkeista hän nosti mielenkiinnon kohteeksi:

- Ehkäisevä päihdetyö hanke Pohjois-Karjalassa -hanke
- IPS – Sijoita ja valmenna! -kehittämishanke
- IHKU – ikämiehille hyvinvointia kulttuurista -hanke



# MIELEN HYVINVOINNIN VAIKUTUS PERHEESEEN JA TYÖHÖN

TEKSTI JA KUVAT JUHA MYLLER

**M**ielen hyvinvoinnin vaikutus perheeseen ja työhön -seminaari pidettiin maaliskuun puolessavälin. Laajaa aihealuetta oli valottamassa peräti kuusi puhujaa: Kati Huovinen, Sanni Penttilä, Jertta Harinen, Eero Mononen, Johanna Turunen, ja Esa Sivonen. Laajasta asiantuntemuksesta huolimatta aihe on niin laaja että siitä saatiin päivän aikana vain pintaraapaisu.

## PUHUMATTOMUUS

Useammassa puheenvuorossa tuli rivien välistä esiin puhumattomuus yhtenä mielenterveyden riskitekijänä.

Puhumattomuus työpaikoilla johtaa ilmiselviin ongelmiin. Hyvä mieli on kuin katto pään päällä, joka kestää sadetta. Hyvällä mielellä on tutkitusti paljon paremmat ongelmaratkaisukyvyt niin työssä kuin sen ulkopuolellakin. Työelämässä hyvän mielen pahin vihollinen lienee krooninen stressi.

Sama puhumattomuus nousi esille myös perheen keskellä. Hyvä turvallinen arki on edellytys

mielenhyvinvoinnille. Sen toisessa ääripäässä ovat ongelmat, joista ei puhuta, kuten äärimmäisyydessään lähisuhdeväkivalta.

Lasten ja nuorten kohdalla puhumattomuus on ehkä vielä monimutkaisempi asia. Jos lapsi ei tunne turvallista arkea, hän jää puhumattomaksi, kunnes ongelmat ovat niin isoja, että he puhuvat puolestaan. Nykyisessä yhteiskunnallisessa tilanteessa meillä ei ole varaa menettää yhtään nuorta.

Kokemusasiantuntijapuheenvuorossaan Eero Mononen kävi läpi oikeastaan nämä kaikki asiat oman elämäkokemuksen kautta. Kiusaamiset koulussa, opiskelujen haasteet ja työelämän kiemurat perhe-elämää unohtamatta.

Asialle tehdään myös paljon. Kuntouttava työtoiminta on yksi tapa auttaa ihmisiä työelämän pariin. Toinen konkreettinen ja uusi tapa on Pohjois-Karjalan mielenterveydentuen alaisuudessa aloittanut AVE- hanke.

Seminaarin todellinen valopilkku oli kuitenkin Jatta Jenina ja hänen kauniit kappaleensa sähköpianolla soitettuna.



AVE-hankkeen hankepäällikkö Esa Sivonen.





**Muusikko  
Jatta Jenina.**



**Johdon ja henkilöstön valmentaja Kati Huovinen.**



**Kokemusasiantuntija  
Eero Mononen.**



**Hytealueen valtuuston  
1. varapuheenjohtaja  
Jertta Harinen.**



**Siun soten työikäisten sosiaalipalveluiden palvelupäällikkö  
Johanna Turunen.**



**Siun soten Neuvolatoiminnan  
ylilääkäri Sanni Penttilä.**

# TALINNASSA

## 22.-24.5.2023

**H**aettuaan osan matkalaisista Aspitieltä linja-automme starttasi Kirkkokadun matkailupysäkiltä kello 6.15 maanantaiamuna. Haimme mukaan vielä loput porukasta Jokikievarilta, Noljakan S-marketilta ja Vanhan Ylämyllyntien bussipysäkiltä ja lähdimme ajelemaan Helsinkiä kohti. Matka sujui rattoisasti, ja kello 10.30 paikkeilla lounastimme Kuortin ABC:llä. Bussissa pelasimme bingoa ja teimme sanastovisan vironkielisistä sanoista ja niiden suomenkielisistä merkityksistä.

Kello 14 tienoilla saavuimme laivaterminaaliiin, ja pääsimme nousemaan Eckerö Line M/S Finlandiaan matkustajakorttien kera. Kello 15.15 laiva lähti kohti Tallinnaa. Oli mukava seurata lähtöä kannelta ja kuunnella elävää musiikkia laivan baarissa. Noin kello 17.30. laiva saapui Tallinnaan, ja siirryimme linja-autolla satamasta Viru-hotelliin, jossa majoituimme huoneisiin. Oma huoneemme sijaitsi hotellin 21. kerroksessa, mistä oli hienot näköalat kaupungille. Illalla osa porukasta lähti vielä ohjaajien kanssa syömään ja kaupoille.

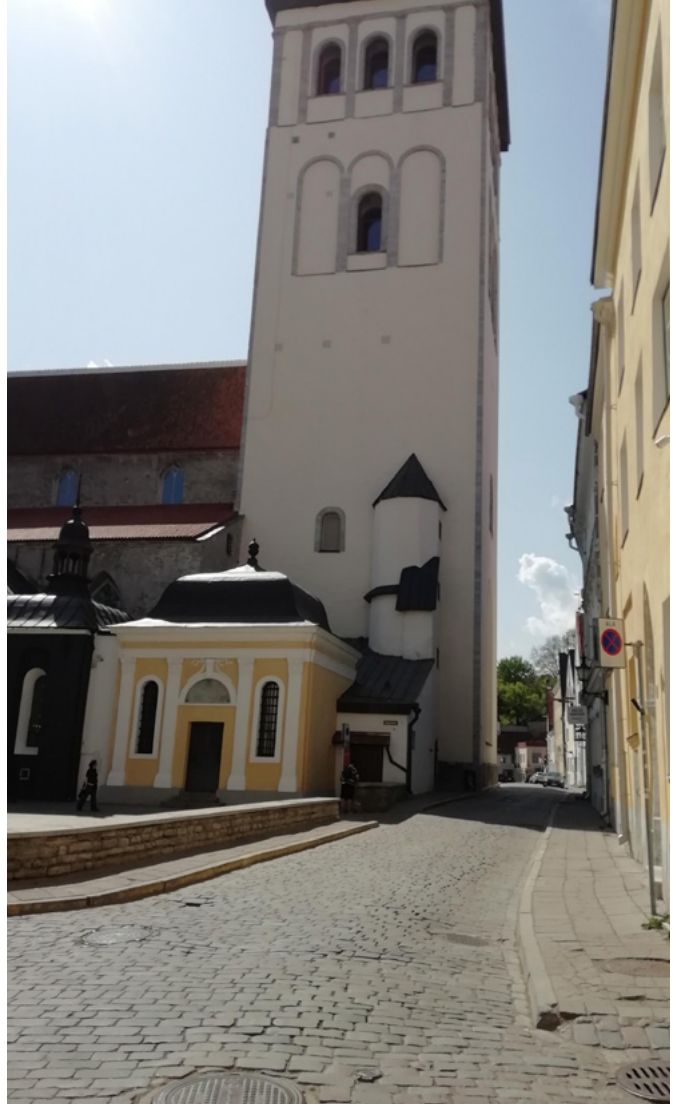
Aamulla Viru-hotellilla oli tarjolla runsas aamiaisbuffet. Aamupalan jälkeen osa porukasta lähti ohjaajien kanssa kävellen vanhaan kaupunkiin, joka alkoi aivan Viru-hotellin liepeiltä. Jäimme huonetoverini kanssa vielä kuuntelemaan hotellin ylimmässä eli 23. kerroksessa sijaitsevan

KGB-museon esittelykierrosta. Oli mielenkiintoista kuulla tarinoita neuvostoajalta, joihin liittyi muun muassa salakuuntelu ja paikallisten kieltö tulla Viru-hotelliin.

Museokierroksen jälkeen lähdimme kävelemään vanhaan kaupunkiin, jossa kävimme taidemuseossa ja nautimme pirtelöt erään kahvilan sisäpihalla. Oli mukavaa kulkea mukulakivisiä katuja pitkin ja ihastella kaunista arkkitehtuuria. Sitten lähdimme Google Mapsin opastamina kohti valokuvamuseo Fotografiskaa, joka sijaitsi jonkun matkaa vanhan kaupungin ulkopuolella. Katselimme museossa useamman valokuvanäyttelyn, jonka jälkeen otimme taksin takaisin hotellille.

Keskiviikkoaamuna lähdimme aamupalan jälkeen linja-autolla satama-alueelle, jossa pääsi käymään Super-Alkossa sekä Satamamarketissa ostoksilla. Puoliltapäivin M/S Finlandia lähti kohti Helsinkiä. Laivan baarissa esiintyi sama kitaraa soittava laulaja kuin menomat kallakin, ja oli mukava kuunnella taas hänen musisointiaan toivekappaleilla höystettynä. Noin kello 14.15 laiva saapui Helsingin satamaan. Itse jäin vielä muutamaksi päiväksi Helsinkiin, kun muu matkaseurue suuntasi linja-autolla Kuortin ABC:n ruokailun kautta Joensuuhun, jossa he olivat perillä klo 22 aikoihin illalla. Tallinnan matka oli kaiken kaikkiaan mukava hengähdystauko ja piristys arkeen.







Laulaja Anne Härkönen tulkitsi puolen tusinaa laulua juhlakansan iloksi.

# ONNEA VIISIVUOTIAS TORIKIEVARI!



**K**akku ja kahvi maistuivat laulun lomasessa, kun Torikievari täytti viisi vuotta. Pohjois-Karjalan mielenterveydentukiry:n ylläpitämä kohtamispaikka on jatkanut jo puoli vuosikymmentä ikäihmisten mielen virkeyden ylläpitäjänä.

Paikan tarpeellisuudesta kertovat vaikuttavat luvut. Torikievarilla oli yli 5600 kävijää vuodessa, mikä tekee keskimäärin 20-30 kävijää päivässä vuonna 2022, vaikka tuolloin oli vielä keväällä voimassa rajoituksia, jotka haittasivat usein riskiryhmään kuuluvien ikäihmisten kokoontumisia.

Torikievarin henkilökuntaan kuuluu kaksi vakinaista työntekijää Riitta Kurki ja Eija Kari, sekä tietenkin aina avulias joukko lyhytaikaisempia ohjajia. Onnea viisivuotias Torikievari.



Anne Härkösen laulattamana käveltiin ahon laitaa ilman paitaa, ja heilikin löytyi Karjalasta.



Työntekijät Riitta ja Eija emännöivät täyttätupaa, jossa päivän aikana kävi yli 60 vierasta.



P-K mielenterveydentuki ry:n toiminnanjohtaja Anni Pesonen kertasi juhlapuheessa sitä, miten hän aikaisemmissa työpaikoissa huomasi, että Joensuuhun tarvitaan nimenomaan ikäihmisille suunnattua matalan kynnyksen paikkaa, johon voi tulla ihan piipahtamaan ja viettämään aikaa.