

# Kaiku

The logo graphic for Kaiku, consisting of three curved, overlapping lines in a golden-yellow color, resembling a stylized flame or a sound wave.

1/2024

**ESITTELYSSÄ  
MIEPÄN AVOIN KAHVILA**

## SISÄLTÖ

# 1/2024

- 3 Nuorisopalkinto  
Kulttuuripaja Kuohulle
- 4 Ryhmät
- 6 AVE-hanke
- 7 Maisterin matkassa  
unelmiin
- 8 Hoitoa kun hihasta  
nykäisee
- 10 Mielenterveys-  
omaisnäkökulma  
näkyväksi oppilaitoksissa



Kiinteistöhuoltoon keskittyvä AVE-hanke tuo uudenlaista seinätöntä valmennusta Joensuuhun. Hanke sopii nimenomaan ”käsillä tekeville” ihmisille, jotka eivät jää toimistotöihin pölyttymään.



Maisterin matkassa unelmiin. Unelmista kannattaa aina pitää kiinni, ja niin Panu teki, vaikka niiden saavuttaminen onkin ollut välillä hidasta.

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.  
L1 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





# NUORISOPALKINTO KULTTUURIPAJA KUOHULLE

**K**ulttuuripaja kuohun historia lähtee liikkeelle vuoden 2017 tienoilta, kun kulttuuripajasta on ruvettu haaveilemaan. Prosessi on kestänyt useamman vuoden, suunnittelun ja kulttuuripajan edeltäjän digu hankkeen kautta.

Tuosta ajasta kulttuuripaja on kehittynyt omaksi itsenäiseksi toiminnaksi monen mutkan kautta. Korona aikana nousi huoli syrjäytymisvaarassa olevista nuorista. Kulttuuripaja on yksi konkretian muoto joka tarjoaa toimintaa ja onnistumisen kokemuksia näille nuorille.

Joensuun kasvat- ja kulttuurilautakunta päätti myöntää nuorisopalkinnon Kulttuuripaja Kuohulle. Palkinto luovutettiin Joensuu-päivän kaupunkikahveilla ja juhlatilaisuudessa Joensuun taidemuseolla.



Palkinnon vastaanotti Pohjois-Karjalan mielen-terveydentuen toiminnanjohtaja Anni Pesonen, Kulttuuripaja kuohun ohjaajat Sara Kosonen, ja Mirkka Sarkkinen.

# RYHMÄT

## AVOIN NAISTEN KESKUSTELURYHMÄ



*Joka kuukauden ensimmäinen torstai klo 14-16*

**4.1.2024 | 1.2.2024 | 7.3.2024 | 4.4.2024 | 2.5.2024**

Kaipaako avointa keskustelua tai vertaistukea sinulle vaikean tai haasteellisen asian kanssa kuten ahdistuneisuus, uupumus tai masennus?

**MieTe:n tiloissa**  
**Kirkkokatu 18 a A, 80100 Joensuu**

Tervetuloa!

**Lisätiedot**  
050 517 7185 / Irja

## MIELUISA LIIKUNTARYHMÄ



Mieli Maasta ry

**17.1.2024 klo 15.30-17.00**

Vieraana Vappu Lasarov.  
Teemana ravinto, liikunta ja uni.

**14.2.2024 klo 14.00-16.00**

Padel ja pingis.  
Kuntokeidas, Linnunlahdentie 10, 80110 Joensuu

**13.3.2024 klo 14.00-16.00**

Vesikko.  
Uimarintie 1, 80110 Joensuu

**24.4.2024 klo 17.00-18.30**

Kehonhuolto ja äänimaljarentoutus.  
MieTe, Kirkkokatu 18 a A, 80100 Joensuu

**22.5.2024 klo 14.00**

Utran saaret, ulkoilua, lintujenbongaus ja makkarapaistoa. Lähtö MieTeltä 13.30.  
Utrantie 91, 80170 Joensuu (tapaaminen parkkipaikalla)

**HUOM! RYHMÄ ON OMASKUSTANTEINEN.**  
Ryhyiin lähtö yhteisesti MieTe:ltä 15min ennen.

**Lisätiedot**  
Hilkka Saastamoinen  
saastamoinen.hh@gmail.com

Pirkko Kuvaja  
040 749 6892

## KUNTOSALIRYHMÄ



**Kuntosaliryhmä 16.1.2024 alkaen 28.5.2024 saakka Kuntokeskus Energyllä Torikatu 31. Ryhmä aina tiistaisin klo 11.15-13.15.**

Ilmoittautuminen alkaa 9.1.2024 klo 10.  
Ryhmään mahtuu 16 ensimmäistä.  
Ilmoittautuminen puhelimitse 044 741 0015

**HUOM!** Jos olet ryhmästä kolme (3) kertaa peräkkäin poissa, menetät paikkasi ryhmästä seuraavalle jonossa olevalle. Paikkasi menetettyä, et pääse enää takaisin kuntosaliryhmään.

### KUNTOSALIRYHMÄ ON MAKSUTON.

Kuntosalille pitää olla ilmoittautunut AINA ennen ryhmän alkua kello 10.45 MieTe:lle soittamalla 044 741 0015. Ryhmään mennään itsenäisesti.

Tervetuloa!

## MATALANKYNNYKSEN MUSARYHMÄ



Perjantaisin klo 10-12. Torikatu 30, Musa-Pekka

**Lisätiedot**  
Janne Suhonen 044 721 0634  
janne.suhonen@pkmielenterveydentuki.fi

## HERKKUSUUT



**Alkaen 17.1.2024 klo 13-16**

**17.1.2024 | 31.1.2024 | 14.2.2024 | 28.2.2024  
13.3.2024 | 27.3.2024 | 10.4.2024 | 24.4.2024**

Ilmoittautuminen aina viimeistään saman viikon maanantaina, kun herkkusuut on. Ilmoitathan samalla erityisruokavaliot sekä ruoka-aineallergiat.

**Ryhmään etukäteen ilmoittautuminen aina!**  
**Herkkusuut ryhmään ei voi saapua itsenäisesti!**

Ilmoittautua voit MieTe:llä tai 044 750 0940

Tervetuloa!

## KEILAUS



**Tule keilamaan keskiviikkoisin klo 14.00 - 15.00**

Kuntokeidas, Linnunlahdentie 10, 80110 Joensuu

Rentoa yhdessä oloa ja hyvän mielen tekemistä!

### Lisätiedot

MieTe, 044 741 0015

## ULKOILUA YHDESSÄ!



Lähde ulkoilemaan yhdessä MieTe:n ohjaajan kanssa.

***Maanantaisin klo 12.00***

Lähtö MieTe:ltä. Kirkkokatu 18 a A, 80100 Joensuu

Pukeutuminen sään mukaan!

## KÄVELYJALKAPALLO



Reilun pelin ja yhteisöllisyyden laji!

Kävelyfutikseen voi osallistua kuka tahansa taitotasosta tai fyysisestä kunnosta riippumatta.

***Kävelyfutis tiistaisin klo 14.00***

Niinivaaran Urheiluhallilla

Valkosalmentkatu 13, 80200 Joensuu

Mukaan tarvitset iloisen mielen, sisäpelikengät ja juomapullon.

### Lisätiedot

MieTe, 044 741 0015

## TIEDOTE

Hyvää alkanutta vuotta!

**Tässä tiedotteessa kerromme Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki Ry:n työpajatoiminnan muutoksista.**

Yhdistyksessämme tapahtui vuodenvaihteessa suuri muutos, kun työ- ja päivätoimintakeskus Kuntokievari suljettiin.

Mielenterveys- päihdepalvelujen palveluseteliasiakkaiden työpajat jatkuvat alla olevissa osoitteissa osoitteissa.

**Kädentaitopaja** siirtyi väliaikaisesti Jokikievarin toimitiloihin osoitteeseen Jokikatu 24 B, 13 80220 Joensuu.

**Keittiöpaja** siirtyi Kotikievarille osoitteeseen Värtsilänkatu 2B, 80200 Joensuu.

**Digi- ja Musapaja** toimivat edelleen entisissä tiloissa.

Kaikki työpajatoiminnot tulevat keskittymään saman katon alle Joensuun keskustan alueelle kesään 2024 mennessä.

Ystävällisin terveisin

Toiminnanjohtaja

Anni Pesonen

p. 044 760 5790

anni.pesonen@pkmielenterveydentuki.fi

## TYÖPAJATOIMINNAN YHTEYSTIEDOT

### Työpajatoiminnan vastaava ohjaaja

Jyrki Leppä

p. 044 762 2270

jyrki.leppa@pkmielenterveydentuki.fi

### Keittiöpaja

Värtsilänkatu 2B, 80200 Joensuu

Työ- ja yksilövalmentaja Eeva Papunen

p. 044 743 7735

eeva.papunen@pkmielenterveydentuki.fi

### Kädentaitopaja

Jokikievari, Jokikatu 24 B, 80220 Joensuu

Työ- ja yksilövalmentaja Anne Komulainen

p. 044 765 0102

anne.komulainen@pkmielenterveydentuki.fi

Toimisto p. 044 550 3111

### Digipaja

Kirkkokatu 18a A, 80100 Joensuu

Vastaava ohjaaja Jyrki Leppä

p. 044 762 2270

jyrki.leppa@pkmielenterveydentuki.fi

### Musapaja

Torikatu 30, 80100 Joensuu

(Musapekan tiloissa)

Ohjaaja Janne Suhonen

p. 044 721 0634

janne.suhonen@pkmielenterveydentuki.fi





## AVE-HANKE

AVE-hanke on tarkoitettu sosiaalisen kuntoutuksen asiakkaille, jotka ovat kiinnostuneet kiinteistöhuollollisista tehtävistä. Tällaisia tehtäviä on hyvin vähän tarjolla. AVE-hankkeen tarkoituksena on tarjota asiakkaille seinätöntä valmennusta, missä kuntouttava työtoiminta ja sosiaalinen kuntoutus tapahtuvat pääosin työpajojen ulkopuolella.

Hankkeen varsinainen asiakasryhmä on sosiaaliseen kuntoutukseen tulevat mielenterveyden haasteiden tai päihteiden käytön vuoksi haasteellisessa työmarkkina asemassa olevat henkilöt, jotka ovat syrjäytymisvaarassa tai jo syrjäytyneet työelämästä tai koulutuksesta.

### YHTEYSTIEDOT

Mikäli kiinnostuksesi heräsi ja kiinteistöhuollon tehtävien harjoittelu voisi olla sinun juttusi, ole yhteydessä hanketyöntekijöihin Markukseen ja Mikkoon!

Hankepäällikkö Markus Kinnunen  
p. 044 779 6562  
markus.kinnunen@pkmielenterveydentuki.fi

Hankekoordinaattori Mikko Jormakka  
p. 044 550 3135  
mikko.jormakka@pkmielenterveydentuki.fi

### KENELLE

Hankkeen aikana kuntouttavassa työtoiminnassa tai mielenterveys- ja päihdetyön sosiaalisessa työ kuntoutuksessa oleville henkilöille tarjotaan tehostettua sosiaaliohjausta. Työtoiminnan lisäksi tarjoamme myös digiosallisuuteen liittyvien taitojen harjaannuttamista.

Työtoiminnassa keskitytään kiinteistöhuollollisten tehtävien opetteluun sekä työelämätaitoihin. Hankkeen aikana varsinaisen kohderyhmän henkilöt käyvät auttamassa työ- ja toimintakyvyltään heikossa asemassa olevia henkilöitä, kuten toimintarajoitteisia, mielenterveystoipujia ja ikäihmisiä, kiinteistöhuollollisissa tehtävissä.

Työtoimintajakson aikana on mahdollisuus suorittaa Paikko-osaamistodistuksia, kiinteistöhuollon koulutuksen osakokonaisuuksia tai siirtyä seinättömän valmennuksen kautta ohjaajien tuella opettelemaan tehtäviä kiinteistöhuoltoyrityksiin.

### TAVOITTEET

Hankkeen tavoitteena on parantaa osallistuneiden henkilöiden kiinnittymistä yhteiskuntaan, koulutukseen ja työmarkkinoille. Hankkeen aikana on tarkoituksena kehittää sosiaalisen tuen ja seinättömän valmennuksen mallit, jotka tulevat sosiaalisen kuntoutuksen ja kuntouttavan työtoiminnan käyttöön.



# MAISTERIN MATKASSA UNELMIIN

**M**onella meistä on unelmia, joihin liittyy koulutus ja työnteko. Panu lähti seuraamaan näitä unelmiaan jo vuosituhatien alkupuoliskolla aloittamalla yliopisto opiskeluita.

Kuten lähes aina, niin matkalle mahtuu mutkia. Panun kohdalla kyseessä oli vakava sairastuminen, ja opintojen keskeytyminen pitkäksi aikaa.

Unelmat eivät kuitenkaan kadonneet tuona aikana.

“Tuntui hyvältä jatkaa, ja halusi tehdä jotain.” Panu kommentoi yliopistolle paluutaan.

“Opiskelussa on ollut parastaa, se että se on ollut mukavaa ja haastavaa.” Panu on siis tykännyt opiskella, vaikka elämässä on ollut haasteita.

Vaihtokaiden opintojen päätteeksi hän teki Pro gradu-tutkielman Lojaliteettirikolliset? Aseistakieltäytymisen rankaisemisesta ja rankaisemisen vastustamisesta.

Opiskelu on itsessään ollut inspiroivaa, mutta työnteko houkuttaa myös Panua. Nykyisen työn

keittiöllä hän haluaisi vaihtaa alansa töihin, mutta tarvittavaa työkokemusta on hänen mukaan vaikea saada.

Unelmista kannattaa aina pitää kiinni. “Jos pääsisi vaikka tutkimusassistentiksi.” Panu tuumailee.





SIUN  
SOTE

POHJOIS-KARJALAN  
HYVINVOINTIALUE

# HOITOA KUN HIHASTA NYKÄISEE





**M**iepän avoimesta kahvilasta haastateltavina ovat Eila Viitanen ja Mari Penttilä. He työskentelevät Psykiatrisen kuntoutuksen ryhmämuotoisten hoitojen parissa. Ryhmämuotoisen hoidon tiimiläisillä on kaikilla aiempaa työkokemusta ja koulutusta ryhmistä ja mielenterveystyöstä. Ryhmämuotoista hoitoa on kehitetty Miepä palveluissa koko Siun soten olemassaolon ajan.

Avoimen kahvilan aikana tapaamisilla voidaan tehdä pieniä, mutta tärkeitä asioita. Asiat sujuvat varsinkin omien asiakkaiden kohdalla. Tapaamisilla tehdään esimerkiksi reseptien uusintaa, sekä erilaista ohjausta ja neuvontaa. Tapaamisilla on käyty läpi Kelaa, Tukilinjaa, etsivää nuorisotyötä ja tietenkin Miepä palveluiden toimintaa, muutamia mainitakseni. Joskus taas ihmisillä on tarve vain puhua vaitiolovelvollisen ihmisen kanssa.

Teoriassa jutulle voi tulla ihan anonyyminä, eikä varsinaista hoitosuhdetta tarvita. Käytännössä elämän kimurantimmat tilanteet vaativat hoitoonohjausta omahoitajalle, sillä avoimessa kahvilassa ei voida ottaa kantaa hoidollisiin asioihin, vaan nämä hoidetaan oman hoitajan kanssa.

Avoimessa kahvilassa on myös aktivoiva aspekti. Sen sijaan, että tehtäisiin kotikäyntejä, on hyvä että ihmiset tulevat Mieteelle. Käydessään he voivat tutustua yhdistyksen tarjoamiin toiminnallisiin ryhmiin ja hörpätä kahvia muiden ihmisten kanssa.

Yhteiskunnassamme on paljon sosiaalista jännittämistä. Siksi kahvilan tarjoama sosiaalinen

altistaminen on tärkeää.

Pandemian jälkeinen hankalampi hoidon tilanne näkyy ammattilaisen mielestä myös avoimessakahvilassa ja hoitoon ohjauksen tarve on lisääntynyt.

Parasta avoimessa kahvilassa on ettei tarvitse läheteitä, vaan voi vain tulla. Sekä se, että on tiivis yhteisö johon tulla.

Kahvila hiljenee yleensä iltapäivän edetessä. Kolmen maissa onkin hyvä hetki päästä jutulle, ennen kuin kahvila sulkeutuu.

Ujoimmatkin mukaan.

## **RYHMÄMUOTOINEN HOITO PÄHKINÄNKUORESSA**

Ryhmämuotoinen hoito sopii kuntoutujille, jotka ovat jo edenneet hoidossaan vakaaseen vaiheeseen ja ovat käyneet vastaanotoilla tai olleet kotikuntoutuksen palveluissa tai sitten lisänä näiden rinnalla erikseen sovitusti.

**Miepän avoin kahvila on auki  
keskiviikkoisin klo 13:00 – 15:30  
Mieteen tiloissa Kirkkokatu 18 a A**

Voit seurata muutoksista Kaiku-Lehden nettisivuilta **[www.kaikulehti.fi](http://www.kaikulehti.fi)**

## **KÄVIJÄN NÄKÖKULMA**

"Mietessä parasta on se että on joku paikka mihin lähteä. Näkee muita ihmisiä ja on juttuseuraa. En käynyt Siun-Soten Miepä palveluiden avoimessa kahvilassa ennen sen siirtymistä Mieteelle."

"Tietenkin on kiva, että on sellainen avoin kahvila, jos on jotain mielenpäällä, niin voi jutella työntekijän kanssa. Erityisesti hoidollisista asioista. Käytän tätä mahdollisuutta usein, melkein viikoittain."

"Näiden lisäksi on itselläni säännölliset hoitajakäynnit noin kolmen viikon välein. Eli se on hyvä, että näiden lisäksi on mahdollisuus tarvittaessa tavata hoitajaa."

"Se ehkä harmittaa, että nämä ovat eri ihmisiä. Joskus joudun toistamaan asioita, mutta muuten hyvä."

"Olen positiivisesti yllättynyt, että tällainen mahdollisuus on. Eikä minua ole haitannut, vaikka hoitajalle on joskus jonoa, olen aina päässyt puhumaan."

**Mieteen yksi vakiokävijöistä, alusta alkaen.**



# MIELENTERVEYSOMAISNÄKÖKULMA NÄKYVÄKSI OPPILAITOKSISSA

**T**eimme sosionomiopintoihin kuuluvan kehittämistyön harjoittelun Pohjois-Karjalan mielenterveysomaiset FinFami ry:llä. Yhdistys toimii Pohjois-Karjalan maakunnassa ja tekee työtä mielenterveysomaisten ja läheisten hyvinvoinnin edistämiseksi ja aseman parantamiseksi. Yhdistys tarjoaa omaisneuvontaa, vertaistukiryhmiä ja muuta toimintaa psyykkisesti sairastuneiden omaisille ja läheisille. Toiminnan tavoitteena on edistää ja tukea voimavaralähtöisesti mielenterveysomaisten hyvinvointia, elämänlaatua ja arjessa selviytymistä. (Pohjois-Karjalan Mielenterveysomaiset - FinFami ry 2023.) Kehittämistyömme tarkoituksena oli laajentaa FinFami ry:n kontakteja oppilaitoksiin ja opiskelijoiden terveydenhuoltoon. Systemaattinen ja jatkuva yhteistyö eri oppilaitosten kanssa levittää tietoisuutta omaistyöstä sekä tavoittaa uusia mielenterveysomaisia, vapaaehtoisia, jäseniä ja harjoittelijoita.

## MIELENTERVEYSOMAISET OPPILAITOKSISSA

Perheenjäsenen tai muun läheisen sairastuminen on kuormittava tilanne ja aiheuttaa epätietoisuutta, huolta ja vastuunkantoa. Läheinen voi joutua huolehtimaan sairastuneen arjen toiminnoista kuten kodinhoidosta ja sosiaalisista suhteista.

Mielenterveysomaisella on kolminkertainen riski sairastua masennukseen muuhun väestöön verrattuna. (Mielenterveystalo 2023.) Mielenterveysomaisia on myös oppilaitoksissa, minkä takia on tärkeä viädä oppilaitoksiin tietoa tarjolla olevasta tuesta. Huoli läheisen jaksamisesta voi kuormittaa ja vaikuttaa arkeen ja opiskelukykyyn. Kaikille oppilaitoksessa FinFami ry:n toiminta ei ole tuttua ja siksi oppilaitosyhteistyön kehittäminen on tärkeää.

## JÄRJESTÖTÖYÖ OMAISTEN TUKENA

Järjestöt välittävät tietoa ihmisten tarpeista, tarjoavat tilaisuuksia vapaaehtoistyöhön ja vertaistukseen sekä mahdollistavat osallisuuden ja vaikuttamisen kokemuksia. Järjestöillä on myös mahdollisuus nostaa esille ajankohtaisia kysymyksiä ja reagoida niihin nopeasti kehittämällä uusia toiminnan tapoja. (Kananoja ym. 2017, luku 5.) Kehittämistyössä nousi esille arvostus järjestöjen toimintaa kohtaan, etenkin tilanteissa, kun julkiset palvelut ovat ruuhkautuneet ja apua voi joutua odottamaan. Järjestöjen toiminta täydentää julkisia palveluja ja voi tarjota oikea-aikaista matalan kynnyksen tukea.

## OPPILAITOSYHTEISTYÖ KEHITTÄMISEN KOHTEENA

Huomioimme kehittämistyössä oppilaitosyhteistyön



moninaiset kehittämisen mahdollisuudet. Kehittämistyö lähti liikkeelle huolellisesta lähtökohtien selvittämisestä, suunnittelusta ja verkostoyhteistyön mahdollisuuksien kartoittamisesta oppilaitosten kanssa. Verkostoyhteistyöllä tarkoitetaan monitoimijaista yhteistyötä, joka etenee kohti yhteistä tavoitetta. Verkostoyhteistyöllä pyritään saamaan aikaiseksi asioita, joita järjestö ei yksin toimiessaan pystyisi saavuttamaan. Verkostojen välinen kumppanuus tuo lisää arvoa kaikille toimijoille. (Vates-säätiö 2019, 14–16.)

Teimme osallistavaa tiedonkeruuta haastatteleamalla yhdistyksen henkilökuntaa ja verkostojen yhteyshenkilöitä. Haastattelutilanteissa keskustelimme haastateltavan kanssa kehittämistyöstä ja sen herättämistä ajatuksista, ideoista ja mahdollisuuksista. Käytimme menetelmänä strukturoimatonta haastattelua, joka on haastattelun muoto, mikä ei ole tiukasti sidottu kysymys-vastaus-muotoon vaan muistuttaa vapaata keskustelua (Ruusuvuori & Tiittula 2005, luku 1).

Tiedottamisella tarkoitetaan yksisuuntaista tiedon jakamista, kun taas viestinnällä tarkoitetaan, kaksisuuntaista ja vastavuoroista tiedon kulkua, mikä pitää sisällään myös palautteen (Yhdistystoiminta 2023). Viestintä ja tiedotus ovat tärkeä osa verkostoyhteistyötä. Viestinnän avulla organisaatio tavoittaa ihmisiä ja tulee huomatuksi. Viestinnässä on olennaista huomioida myös kohderyhmälle mieluisat viestintäkeinot ja -alustat. (Juholin 2022, 26–60.) Pohdimme kohdennettuja ja monikanavaisia viestinnän keinoja, joiden avulla on mahdollista tavoittaa omaisia oppilaitoksista. Esille nousseita ideoita olivat tapahtumiin jalkautuminen, opintojaksoihin osallistuminen, infotilaisuuksien järjestäminen, omilla nettisivuilla oppilaitosyhteistyön huomioiminen ja systemaattinen verkostoyhteistyö oppilaitosten kanssa. Vastapainoksi virallisemmille kehittämistyön toimenpiteille, halusimme tuoda yhdistyksen sanoma esille myös tarjoamalla opiskelijoille esimerkiksi yhdistyksen logolla tai sloganilla varustettuja haalarimerkkejä ja heijastimia.

## POHDINTA

Huoli läheisestä ihmisestä koskettaa meistä varmasti jokaista jossain elämänvaiheessa. Kun yksi sairastuu, monen maailma muuttuu. Oppilaitoksissa omaisia voivat olla niin opiskelijat, opettajat kuin muutkin toimijat. Verkostoyhteistyön mahdollisuuksien kartoittaminen ja kehittämistyön suunnitelman tekeminen mahdollisti FinFami ry:lle väkään pohjan lähteä tekemään oppilaitosten kanssa systemaattista yhteistyötä, josta hyötyvät kaikki osapuolet. Yhdistyksen toiminnan tietoisuuden laajeneminen oppilaitoksiin tuo omaisille mahdollisuuden osallistua yhdistyksen toimintaan ja saada tukea oman jaksamisen turvaamiseksi, opiskelijoille mahdollisuuden suorittaa opintoihin sisältyviä harjoittelujaksoja tai tehdä loppu töitä yhdistyksen kanssa sekä

myös yhdistyksen asian tärkeäksi kokeville mahdollisuuden tehdä vapaaehtoistyötä merkityksellisen asian puolesta.

## LÄHTEET

- Juholin, E. 2022. Communicare!: ota viestinnän ilmiöt ja strategiat haltuun. Helsinki: Management Institute of Finland MIF oy. Karelia Finna. 18.10.2023.
- Kananoja, A., Lähteinen, M., Marjamäki, P. & Aho, K. 2017. Sosiaalityön käsikirja. Helsinki: Tietosanoma. Karelia Finna. 18.10.2023.
- Mielenterveysomaisten keskusliitto - FinFami ry. 2023. FinFami - Järjestö mielenterveysomaisten asialla. <https://finfami.fi/>. 18.10.2023.
- Mielenterveystalo. 2023. Läheisen oma hyvinvointi ja mielenterveys. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/mielenterveys-ja-toimintakyky/laheisen-oma-hyvinvointi-ja-mielenterveys>. 18.10.2023.
- Ruusuvuori, J & Tiittula, L. 2005. Haastattelu: tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino.
- Vates-säätiö sr. 2019. Verkostot ja kumppanuus – järjestöt työllisyiden edistäjinä. [http://www.vates.fi/media/julkaisut\\_kirjat/keko\\_kasikirja\\_digitaalinen.pdf](http://www.vates.fi/media/julkaisut_kirjat/keko_kasikirja_digitaalinen.pdf). 18.10.2023.
- Yhdistystoiminta. 2023. Viestintä. <https://www.yhdistystoimijat.fi/toiminnot/viestinta/>. 18.10.2023.

# MieTe:n kevät 2024

## Maanantai

**12.00** Ulkoilua MieTe:n ohjaajan kanssa

## Tiistai

**11.15-13.15** Kuntosalivuoro Energyllä. **TÄYNNÄ.**

**11.00-15.00** Ratkaisukeskeistä lyhytterapia-aikoja mahdollista kysellä MieTe ohjaajilta.

**14.00-15.00** Kävelyjalkapallo Niinivaaran urheiluhalli vakkosalmenkatu 13.

**18.00-20.00** Irti huumeista läheiset **kerran kuussa** MieTe:llä 23.1, 20.2, 19.3, 16.4, 14.5, 11.6.

**17.00-20.00** Sarjakuvakerho **parittomilla viikoilla** MieTe:llä.

## Keskiviikko

**13.00-15.00** Liperin MiTe-kerho käsämätie 122

**13.00-15.30** SiunSoten MiePä-kahvila MieTe-sali

**14.00-15.00** Keilaus kuntokeitaalla Linnunlahdentie 10

**13.00-16.00** Herkkusuut Martoilla kauppakatu 23b b13 parittomilla viikoilla

**16.00-18.00** Esan karaoke, **joka kuukauden ensimmäinen keskiviikko**

## Torstai

**12.00-14.00** Digineuvontaa MieTe:llä

**14.00** BINGO parilliset viikot/ parittomina viikkoina vaihtelevaa ohjelmaa

**14.00-16.00** Mieli maasta ry:n avoin naisten keskusteluryhmä, **joka kuukauden ensimmäinen torstai.**

## Perjantai

**10.00-12.00** Matalankynnyksen musaryhmä, torikatu 30 (Musa-Pekan tiloissa)

**13.00-14.00** Askarteluryhmä MieTe:llä. **Alkaa helmikuussa.**

MieTe salipuhelin: 044 7410015

Ohjaaja Saara Suihko: 050 322 6003

Vastaava ohjaaja Laura Oksman 044 742 5619