

Kaiku

1/2026



MiePä
on nyt
MieRi

Tässä lehdessä

- 3 Poikani, rakkaani
- 4 Kun pelkkä päihdepalvelu nimi ei riitä kertomaan koko totuutta
- 6 YTY-seminaari
- 8 Ilmoitukset



Vuoden 25 YTY seminaarin pääaiheena oli toiveiden mukaan, päihteet ja riippuvuudet. Poliisi Jukka Myller ehkäisevästä työstä kävi kertomassa huolestuttavasta trendistä nuorten päihteiden käytöstä.

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



Mieli Maasta ry:n avoin naisten keskusteluryhmä

Ryhmä kokoontuu Olohuone Kotolsalla,
Torikatu 36, A-talo, 3. krs.
torstaina 5.2. klo 13-15.
Tervetuloa keskustelemaan matalalla
kynnyksellä elämästä, joka on värejä täynnä.
Pientä tarjoulua. Tervetuloa!

Olohuone Kotoisa ON AVOINNA TORSTAISIN JA PERJANTAISIN KLO 10-16

Tervetuloa!

KESKIVIikkoisin
Siun Miepä-kahvila
SOTE 13.00-15.30

Torikatu 36, A-talo, 3. krs



Poikani, rakkaani

– Koskettava matka äidin ja pojan maailmaan.

Teatteri toi M-talon auditorioon tarinan, joka koskettaa monia suomalaisia.

Miia Nuutilan ja Ella Pyhällön kirjoittama ja esittämä näytelmä Poikani, rakkaani avaa oven äidin ja psyykkisesti sairastuneen pojan yhteiseen todellisuuteen. Esitys on runollinen, intiimi ja syvästi inhimillinen kuvaus siitä, miten mielenterveyden haasteet koskettavat paitsi sairastunutta myös hänen läheisiään. Äitiä ja pojan tyttöystävää.

Lavalla nähdään kaksi näkökulmaa rinnakkain: sairastuneen pojan sisäinen maailma ja äidin tai rakastajan kokemus rakkaudesta, huolesta ja toivosta. Tunteita tulkitseva esitys ei tuo tullessaan spektaakkelimaisia lavasteita. Vaikka esiintymisessä käytetyn auditorion kiinteät kalusteet toivat yllätyselementtiä näyttelijöille, niin tilanteet juoksivat auditorion pöydän ympärillä niin vinhaa vauhtia, että katsojana odotan sellaisen löytyvän seuraavistakin esityksistä.

Näytelmä onnistuu tuomaan helposti unohtuvan, rakkauden näkökulman, elämäntilanteeseen joka monesti kärjistyy ihmisten voimavarojen huikeudessa. Esityksen jälkeen järjestettiin keskustelutilaisuus, joka tarjosi katsojille mahdollisuuden jakaa omia kokemuksiaan ja löytää vertaistukea. Erityisesti mukana olleiden kokemusasiantuntijoiden puheenvuorot olivat karussa kauneudessaan koskettavia.

Poikani, rakkaani kiertää syksyllä 2025 useilla, yli kymmenellä paikkakunnilla. Kiertue on aloittanut pohjoisesta, aina Inarista asti ja Joensuusta kiertue jatkaa Kuopion, Mikkelin, ja Savonlinnan kautta takaisin ruuhkasuomeen.

Näytelmän yhteistyökumppaneina toimii Mielenterveysomaisten keskusliitto – FinFami Ry, Mieli ry ja Sininauha ry. Näytelmä on saanut apuraahaa Suomen kulttuurirahastolta.

Näytelmä muistuttaa, että mielenterveys on yhteinen asia – ja että rakkaus kantaa vaikeuksienkin keskellä.



Näyttelijät Ella Pyhäntö (vas) ja Miia Nuutila osallistuivat näytelmän jälkeen käytävään keskusteluun.



Tikkamäen M talon auditorion lehterit täyttyivät noin viidellä-kymmenellä katsojalla, joista kaukaisimmat, uuden yhdistyneen Finfami Karjalan väki, olivat tulleet pienbussilla Lappeenrannasta asti.



Kun pelkkä päihdepalvelu nimi ei riitä kertomaan koko totuutta

Siun soten MiePä eli Mielenterveys ja Päihdepalvelut muuttavat nimeään MieRI Mielenterveys ja Riippuvuus palveluiksi vuodenvaihteessa.

Mielenterveysongelmien itselääkitseminen päihdeillä on ollut ikiaikainen ongelma. Siun sote on jo alun perin lähtenyt taklaamaan tätä ongelmaa yhdistämällä mielenterveys ja päihdepalveluita saman katon alle, minkä tarkoituksena on auttaa esimerkiksi ihmisiä, joilla on kaksoisdiagnoosi.

Näkyvänä ilmiönä päihde riippuvuudet ovat ehkä se tunnetuin riippuvuus, mutta riippuvuuksien seassa se on vain yksi monista. Ehkä siksi käyttäytymispohjaiset riippuvuudet ovat jääneet vähemmälle huomiolle. Käyttäytymispohjaisista riippuvuuksista ehkä rahapelaaminen ja sitä kautta pelaamisen haitat ovat ne, jotka ovat aika ajoin nousseet valtamediassa esille, mutta riippuvuuksia löytyy laidasta laitaan.

Riippuvuus sairauksista ja siitä mekaniikasta miten riippuvuus palkitsee aivoissa, on viimeisen kymmenen vuoden aikana saatu runsaasti uutta tietoa tutkimuksissa. Valitettavasti tämä tieto ei ole saavuttanut suurta yleisöä, ja riippuvuussairauksiin kohdistuu edelleen vanhaa päihteiden käyttöön kohdistuvaa stigmaa ”mielen heikkoudesta”.

Ostoriippuvuuden, sosiaalisen median käyttö, seksuaalisuuteen tai pornografiaan liittyvät riippuvuudet, ruoka, liikunta jopa työ voi olla riippuvuus. Eli riippuvuuksien lista on melkein loputon.

Vaikka nimi muuttuu kattavammaksi, niin eri riippuvuuksia ja niihin liittyviä mielenterveysongelmia täytyy hoitaa yksilöllisesti.

Esimerkiksi lääkehoito vaihtelee suuresti riippuvuudesta ja/tai mielenterveysongelmasta. Netissä on jo useita yksilöllisiä hoito ja interventio polkuja, joihin ihmiset pääsevät nopeasti kiinni, ja mikä tärkeintä ne ovat käytössä anonyymisti.

Lisäksi yleisempiä hoitomuotoja ovat Kognitiiviset käyttäytymisterapiat, joilla on tutkimusten mukaan saatu nopeita vaikutuksia. Niissä haasteena on toki ihmisten kangistuminen vanhoihin kaavoihin ja sitä kautta tulosten pysyvyys voi olla joillekin ihmisille haaste. Kaksoisdiagnooseihin on käytössä myös erilaisia integroituja malleja, joilla saadaan hyviä hoitotuloksia pitkällä aikavälillä. Niinpä nimenmuutos MiePä palveluista MieRI palveluihin on ajankohtainen ja perusteltu.

MITÄ OVAT KÄYTTÄYTYMISPERÄISET RIIPPUVUUDET?

Käyttäytymiseen liittyvät riippuvuudet syntyvät, kun jokin toiminta – kuten pelaaminen, ostaminen, netinkäyttö, liikunta tai työnteko – alkaa hallita elämää samalla tavalla kuin päihderiippuvuudet. Toiminta tuottaa hetkellistä mielihyvää, mutta pitkällä aikavälillä se heikentää arkea, ihmissuhteita ja hyvinvointia.

Tyypillisiä merkkejä:

- Pakonomainen tarve jatkaa toimintaa
- Kontrollin menettäminen
- Toiminnan jatkaminen haitoista huolimatta
- Ajan ja ajatusten keskittyminen riippuvuuden kohteeseen
- Vieroitusoireiden kaltaiset tuntemukset, jos toimintaa yrittää vähentää

Miksi ne kehittyvät?

Aivot palkitsevat toimintaa dopamiinilla, mikä vahvistaa käyttäytymistä. Stressi, tunnesäätelyn haasteet ja ympäristön ärsykkeet voivat lisätä riskiä.



Liikunta riippuvuus voi kehittyä salakavalasti yhteiskunnassa jossa jopa ihannoidaan fitnessiä.



Kognitiivisten terapioiden onnistumista auttaa rajojen asettaminen ja ympäristön tuki.



Rahapelaamisen haittojen myötä peliriippuvuus on ehkä yksi yleisimmin tunnettu riippuvuus jonka haittavaikutukset voivat olla taloudellisesti hyvinkin isoja ja laajalle vaikuttavia.



Kaikki on varmaan kuulleet työuupumuksesta, mutta vielä harvoin puhutaan työstä riippuvuutena.

YTY-seminaari



Viimevuosien tapaan tialisuuteen on osallistunut noin 60-80 henkeä joista karkeasti noin puolet etäyhteyksin.

Vuoden 2025 Mielenterveys ja päihdepalveluiden yhdistys yhteistyö seminaarin pääteemana oli päihitteet ja riippuvuudet. Aihe oli valikoitunut teemaksi edellisvuoden palautteiden perusteella ja syystäkin, sillä valitettavasti riippuvuussairauksissa on vielä omanlaisensa stigma muihin mielenterveysongelmiin verrattuna.

Päivä aloi Ehyt ry:n puheenvuorolla. Yhdistyksen tarkoitus on edistää ihmisten hyvinvointia vähentämällä päihde- ja pelihaittoja.

Puheenvuoron yhteenvedossa todetaan että nuorten humalahakuinen juominen on vähentynyt, mutta niiden tilalle on tullut erityisesti nikotiinipussit, joiden käyttö on nuorten keskuudessa moninkertaistunut.

Kannabiskokeilut ovat yläkoulussa vähentyneet, mutta jonkin veran lisääntyneet ammattiin opiskelevien tyttöjen keskuudessa.

Aikuisväestössä nikotiinituotteiden käyttäminen on lisääntynyt jonkin verran, mutta ehkä huolestuttavin muutos löytyy 65 vuotta täyttäneiden naisten alkoholinkäytön lisääntymisenä.

Ehyt Ry tuottaa paljon päihteisiin liittyvää materiaalia sekä koulutusta. Puheeksi ottamisesta, riskikäytön rajoista, vanhemmuudesta, stigmasta jne. Ehyt ry:n koulutukset ja materiaalit nivoutuvat hyvin yhteen vapaaehtoistoiminnassa mukana oleville, unohtamatta yksittäisiä kansalaisia tai ammattilaista. Lisää tietoa toiminnasta löytyy Ehyt ry:n nettisivuilta www.ehyt.fi

PAINAVA SANA POLIISILTA NUORTEN HYVINVOINNISTA

Ennalta estävän toiminnan ryhmäjohtaja rikoskonstaapeli Jukka Myller, kävi esittelemässä poliisin näkemyksiä ja kokemuksia rikoksia ennaltaehkäisevästä työstä ja nuorten ajautumisesta päihteiden maailmaan. Toiminta perustuu poliisin ennaltaehkäisevään stadekiaan ja ennalta ehkäisyn lisäksi toimintaan liittyy nopea puuttuminen alaikäisten tekemiin rikoksiin ja niiden esitutkinta.

Valitettavasti yhteiskunnan melankolia näkyy myös poliisin arjessa ja se luo paineita ennaltaehkäisevään toimintaan. Alaikäisten henkilöiden tekemiksi epäilty pahoinpitely ja omaisuusrikosten määrä on Itä-Suomessa yli kaksinkertaistunut viimeisen noin kymmenen vuoden aikana. Erityisesti silmiin pistävää on alle 15 vuotiaiden tekemien rikosten lisääntyminen.

Nuoret ajautuvat usein lain väärälle puolelle, nikotiinipussien, nuuskan tai vapen kautta, missä pimeät markkinat aiheuttavat usein velkasuhteita, kiristystä ja velanperintää. Poliisin mukaan sillä tiellä on selkeä yhteys huumekauppaan. Poliisin katuvalvonnassa voidaan ottaa kiinni yhden päivän aikana helposti 12 henkilöä, jossa on joukossa nuoria myyjiä ja kymmenen vuoden ajalla onkin tapahtunut selvä muutos huumetakavarikoissa, missä takavarikoitavan huumeen määrä on muuttunut tyypillisistä sadoista grammoista kiloihin.

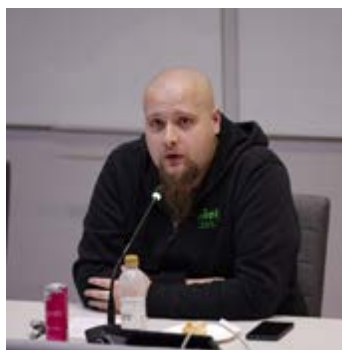
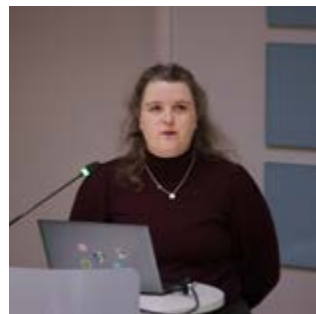
Poliisin ennaltaehkäisevä toiminta ei edellytä rikosta, vaan huolestunut kansalainen tai ammattilainen voi ottaa yhteyttä poliisiin. Poliisin

ennaltaehkäisevä työ tekee tiivistä yhteistyötä terveydenhuollon, nuorisotoimen ja lastensuojelun kanssa. Kolmen poliisin lisäksi tiimiin kuuluukin ryhmänjohtaja sekä sosiaaliohjaaja ja erityisnuorisotyöntekijä.

Seminaarin loppupuolisko oli varattu kokemusasiantuntijoiden puheenvuoroille, joissa esiin tuli toinen toistaan koskettavampia tarinoita päihteistä ja niiden sivusta. Tarinoita yhdisti kuitenkin se toivo, että vaikeista tilanteista huolimatta elämästä voi saada otteen ja epätoivoisitakin tilanteista voi tulla toivonpilkahdus. Toivottavasti saamme jatkossa lehteen haastateltavaksi kokemusasiantuntijoita, jotta heidän tarinat pääsevät paremmin oikeuksiinsa lehden sivuilla.

Päivän muina uutisantimina oli Finfami Pohjois- ja Etelä Karjalan yhdistyminen yhdeksi Finfami Karjalaksi. Myös Pohjois-Karjalan mielenterveyden tuki Ry:n uusi toiminnanjohtaja Kirsi Piiparinen esittäytyi.

Siun soten työskentely hoito ja palveluketjujen parissa, jatkuu. Vuoden vaihteessa pitäisi tulla käyttöön neljä uutta päihteisiin liittyvää palvelupolkua. Hanke puolella Siun sotella on meneillään nuorten huumekuolemia ehkäisevä Noheva hanke ja työikäisten apuun keskittyvä Haavi hanke. Keväällä alkanut Mielen hyvinvointia kaikille -kampanja jatkaa jalkautumista maakuntan. Syksyllä on ilmestynyt mielenhyvinvoinnin rasitirata, jota voidaan toteuttaa kevyillä resursseilla, niin sisällä kuin ulkona, ympäri Pohjois-Karjalaa.



**YTY-
seminaarin
puhujia.**

Olohuone



Kotoisa Helmikuu

OLOHUONE KOTOISA

Torikatu 36, A-talo, 3. krs



Pohjois-Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY

KESKIVIikko

4.2.

Suun
Miepä-kahvila
SOTE 13.00-15.30

Mahdollisuus jutella
MiePähoitajan
kanssa ja viettää aikaa
yhdessä.

TORSTAI

5.2.

Klo 11 Bingo
Klo 13-15 Mieli Maasta
avoin naisten
keskusteluryhmä
kädentaitopajan tiloissa
klo 13 Elämäni biisi

PERJANTAI

6.2.

Klo 10-12 Taiteesta
tunteisiin - Reissupolku,
Katja FinFami Karjalasta
Klo 11-13 Digineuvontaa
Klo 12-14 Auli Pehkonen
Rantakylän srk:sta
Klo 13-15.30 Ystävänpäivä
askartelua Helin johdolla

11.2.

Suun
Miepä-kahvila
SOTE 13.00-15.30

Mahdollisuus jutella
MiePähoitajan kanssa
ja viettää aikaa
yhdessä.

12.2

Klo 11-12 lukupiiri,
vertaisohjaaja
Hanna
Klo 12-13 rummikub,
vertaisohjaaja
Hanna
Klo 13-> Ystävänpäivä
Karaoke/tanssit

13.2.

Klo 11-13 Digineuvontaa
Klo 12-14 Satu Halonen
Joensuun srk:sta
Katsotaan yhdessä
olympialaisia: Suomi-
Ruotsi jääkiekko-ottelu

18.2.

Suun
Miepä-kahvila
SOTE 13.00-15.30

Mahdollisuus jutella
MiePähoitajan
kanssa ja viettää aikaa
yhdessä.

19.2.

Klo 11-13 lautapelejä
Klo 13-> Biljardi ja
Skibbo -turnaus

20.2.

Klo 11-13 Digineuvontaa
Klo 12-14 Auli
Pehkonen Rantakylän
srk
Klo klo 13-> Tietovisa

25.2.

Suun
Miepä-kahvila
SOTE 13.00-15.30

Mahdollisuus jutella
MiePähoitajan
kanssa ja viettää aikaa
yhdessä.

26.2.

Klo 11-12 lukupiiri,
vertaisohjaaja
Hanna
Klo 12-13 rummikub,
vertaisohjaaja
Hanna

27.2.

Klo 11-13 Digineuvontaa
Klo 12-14 Satu Halonen
Joensuun srk:sta
Klo 13 Open Stage

Olohuone Kotoisa
on päihteetön tila.

Olohuone Kotoisa
on avoinna
to-pe klo 10.00-16.00

Olohuoneen puhelin:
044 741 0015

Tervetuloa mukaan ryhmämuotoiseen nepsyvalmennukseen!

Onko sinulla ADHD-piirteitä ja olet tällä hetkellä työelämän ulkopuolella? Kaipaanko uusia keinoja arjen hallintaan ja tukea samassa tilanteessa olevilta?

Tervetuloa mukaan ryhmätoimintaan, joka on suunnattu ADHD-piirteisille 18-35-vuotiaille henkilöille.



Ratkaisukeskeinen työskentely keskittyy vahvuuksiin, toimiviin ratkaisuihin ja omien tavoitteiden saavuttamiseen.

Valmennuksessa harjoitellaan muun muassa:

- arjen hallintaa ja ajankäyttöä
- tunnesäätelyä ja stressinhallintaa
- itsensä ymmärtämistä ja hyväksyntää
- omien voimavarojen tunnistamista ja hyödyntämistä

Ryhmätoiminnan tarjoaa Varpu-hanke



Ryhmä kokoontuu Joensuussa huhti-toukokuussa 2026

6 tapaamiskertaa

Tapaamisen kesto 2,5 h

Kahvitarjoilu

Ryhmään osallistuminen on maksutonta eikä osallistuminen vaadi diagnoosia.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen 31.3.2026 mennessä:

Katja Virta p. 044 724 1517
katja.m.virta@inlive.fi



IRTI DIGIRIIPPUVUUDESTA

Oletko huolissasi omasta ruutuajastasi? Viekö puhelin paljon aikaa ja energiaa? Haluaisitko pohtia omaa somen käyttöäsi?

Tule juttelemaan teemasta Varpu-hankkeen valmentajan kanssa!

2-4 yksilötapaamista

Osallistuminen Digiriippuvuusvalmennukseen on maksutonta!



Valmennuksen aikana opit ymmärtämään:

- miksi some koukuttaa
- miksi vietät ruudulla liian paljon aikaa
- millaiset mekanismit sovelluksissa ja peleissä saavat sinut koukuttumaan niihin



Euroopan unionin osarahoittama



Lisätietoja: Katja Virta puh. 044 724 1517 tai katja.m.virta@inlive.fi

Laituri



LUTERILAINEN KIRKKO JOENSUUSSA
RANTAKYLÄN SEURAKUNTA

ILOA IKÄIHMISSILLE -RYHMÄT 2026

MAANANTAISIN VIADIA-KESKUKSELLA
KLO 14-15.30 (PARITTOMINA VIIKKOINA 12.1., 26.1., 9.2,
23.2., 9.3., 23.3., 20.4., 4.5. JA 18.5.)
VENETIE 10, 80160 JOENSUU

KESKIVIIKKOISIN UTRASSA KLO 9.30-11. (KERRAN
KUUKAUDESSA 21.1., 18.2., 18.3., 15.4. JA 13.5.)
TALASTIE 2, 80170 JOENSUU



Lisätietoja Jaanalta 045 266 5338.



ViaDia 1936-2026
90v.



ViaDia
JOENSUU

VIADIA-KESKUS, VENETIE 10

NOVELLIPIIRI

Parillisina keskiviikkoina
klo 14-15.30 (21.1.2026, 4.2.,
18.2., 4.3., 18.3., 1.4., 15.4.,
29.4., 13.5., ja 27.5.)

Tule mukaan novellipiiriin
kuuntelemaan yhdessä ääneen
luettuja tarinoita. Kuunnellessa
voit vaikka neulaa, virkata tai
vain keskittyä kuuntelemiseen.

Lisätietoja voit kysyä
Annelta 050 3226844



ViaDia

1936-2026
90v.



ViaDia
JOENSUU

Laituri

KULTTUURIPAJA KUOHUN VERTAISOHJAAJAKOULUTUS



Haluaisitko osallistua kulttuuripajan toimintaan
ja olla osana mukavaa yhteisöä?

Tule mukaan Kuohun vertaisohjaajakoulutukseen!
Vertaisohjaajana voit toteuttaa kulttuuripajalla oman
ryhmäsi tai projektisi.

Vertaisohjaajat suunnittelevat ja ohjaavat haluamaansa
toimintaa omien aikataulujensa, elämäntilanteensa ja
voimavarojensa mukaisesti.

Kulttuuripaja Kuohun vertaisohjaajakoulutuksesta
valmistuu toiminnallisten, vahvuuskeskeisten
ja luovien ryhmien ohjaajia.

Koulutus on suunnattu 18-35-vuotiaille.

KOULUTUSPÄIVÄT:
MAANANTAISN
23.3. - 11.5.
(EI 6.4.)
KLO 10-14

Hae mukaan

ke 11.3. mennessä!

Mirkka p. 044 550 3133

Sanna p. 044 237 8987



Pohjois-Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY