

# AVOMIELIN

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

Ajaton lehti avoimesti ajatteleville

2014 — 2015





## Runot

### Pelon voittaminen

Mua pelottaa,  
kun rintaan pistää.  
Mut kivun poltan liekein.

Mikä se on kun pelottaa,  
mikä se on kun koskee,  
mistä syy löytyis.

Ehkä vaadin itseltäni liikaa –  
vai antaisinko anteeksi,  
enkö olekaan täydellinen  
hyväksynkö sen.

Kun puukko rintaan pistää  
mut puukon sulatan  
mielessään.  
Ei enää pelota.

Ja uskallan rukoilla.



### Rohkaisu

Nosta jalkasi ylös  
tule käymään  
talkoisiin.

Ei maksa mitään,  
hyvä seuraa vain  
ja täysi maha kun  
kotiin meet.

Mee kouluun,  
siellä ihmisiä näät,  
opit uutta,  
ja et pelkää enää.

Hyvä mieli palkaksi,  
ja ehkä kaverikin.  
Ylpeä saat  
olla itsestäsi.

*Runot ja kuva: Tero Jääskeläinen  
Kirkkonummen Seudun  
Mielenterveysyhdistys Kisu ry*

# AVOMIELIN

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

#### Toimituskunta:

Sami Juntunen  
Tero Jääskeläinen  
Ritva Kemppainen  
Sirja Koivunen  
Riikka Koola  
Tom Kärnä  
Marja-Leena Satonen  
Sami Termonen  
Jori Vauhkonen

#### Julkaisijat:

Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry  
Tukiyhdistys Karvinen ry  
Tukiyhdistys Majakka ry  
Vantaan Mielenterveysyhdistys Hyvät Tuulet ry  
  
Taitto: Sirpa Strömberg  
Kansikuva: Toimituskunta  
Paino: Suomen Lehtiyhtymä  
Ilmoitushinnat: 0,90 € / pmm + ALV 24 %  
ISSN 2243-2302

**Kiitämme lehden tekoon osallistuneita vapaaehtoisia.**





## Tässä lehdessä:

Runot.....	2
Pääkirjoitus.....	3
Voimaa vapaaehtoistyöstä.....	4
Vastuuhenkilönä yhdistyksessä..	5
Yhdistyksestä uusi elämä.....	5
Myöhätuuli - toivon keidas.....	6
Mustafan mutkainen tie pakolaisleiriltä Karviseen.....	7
Yhdessä teemme enemmän.....	8-9
Suora demokratia - mitä se on?...	10
Yhdessä ryhmässä.....	11
Asunnottomien yön vietettiin ympäri Suomea 17.10.....	12
Espoon Kipinä.....	13
Asunnottomuudesta työelämään.....	13
Heureka tulee hulluksi -näyttely.	14
Kirja-arvio.....	14



## Pääkirjoitus



### Yhteistyöllä ja toiminnan kehittämisen lähi tulevaisuutta

Wanhan Sataman vuosittainen suurtapahtuma, Mielenterveysmessut, kokoaan yhteen eri kansalais- ja ammattiryhmät. Se takaa mielestääni mielenkiintoisen ja laajan keskustelun mielenterveysteen liittyvistä asioista ja vahvistaa samalla myös mielenterveystyön kannalta tärkeää yhteishenkeä. Tapahtuman järjestäminen jo vuodesta 1997 saakka ja osallistujien runsas määrä vuodesta toiseen osoittavat, että tieto, taito ja yhteisesti jaetut näkemykset ovat arvokkaassa asemassa yhteistyön kehittämisen sekä mielenterveys- ja päihdetyötä tekevien ihmisten ja järjestöjen arjessa. Mielenterveysmessut on sydämelinen tapa tavata toisiamme ja viedä yhdessä eteenpäin yhteiskunnalle tärkeää osa-alueutta.

Mielenterveystyön kehittäminen parhaalla mahdollisella tavalla alati muuttuvassa yhteiskunnassa on haastavaa. Haastavuutta luovat ennen muuta nopeiden ja tehokkaiden toimintatapojen löytäminen. **Toimintatapojen tarkastelussa tulisi kiinnitettää erityistä huomiota vanhentuneiden raja-aitojen poistamiseen eri viranomaisten ja järjestöjen väliltä. Nämä takaisimme sen, että voisimme jakaa soveltuvin osin kokemuksiamme ja tietojamme sekä kehittää keskinäistä vuoropuhelua.** Tällainen toiminta mahdollistaisi myös sen, että tärkeä asiantuntijuus eri kansalais- ja ammattiryhmien sisältä hyödynnettäisiin mahdollisimman hyvin.

**Mielenterveys- ja päihdeongelmat ovat hyvin usein moniulotteisia kokonaisuuksia ja niihin liittyvien ongelmien ratkaiseminen vaatii usean eri auttavan tahan toimenpiteitä.** Vahva yhteinen tukiverkko mielenterveys- ja päihdeongelmissä on löydyttävä tällaisissa kokonaisuuksissa. Lainsäätäjän näkökulmasta hyvin toimiva lainsäädäntö on yksi suuri osa tästä tukiverkkoa. **Laadukkaalla ja tarpeisiin vastaavalla lainsäädännöllä voidaan antaa perusturva mielenterveyden- tai päihdeongelmien kanssa kamppaileville henkilöille, mutta se voi myös taata parhaimmassa tapauksessa pitkäaikaisen yhteistyön jatkuvuuden eri auttavien tahojen välillä. Peräänsuoritusta erityisesti sitä, että lainsäädännön tulisi antaa konkreettisia vasteita yhteiskuntaan.** Tämä tarkoittaa sitä, että säädettäväät lait myös toimivat aidosti näiden asioiden arjessa. Tämän asian saralla on vielä paljon työtä ja kehitettävää, mutta tyydyttävämpää tulokseen päästäään yhteistyöllä myös näissä asioissa.

Kaikki mielenterveys- ja päihdeongelmien alueella työtä tekevät tahot tekevät yhteiskunnallisesti arvokasta työtä. Mutta mikä tärkeintä, se on arvokasta sellaisten ihmisten keskuudessa, jotka apua tarvitsevat. Yhteistyön voimin tulisi pyrkiä siihen, että apua on saatavilla ja se olisi riittävän lähellä jokaisen arkea. Tässä haasteellisessa tehtävässä meidän jokaisen työpanosta tarvitaan. Kokemus on osoittanut, että **yhdessä voimme saavuttaa enemmän.**

Toivotan kaikille Mielenterveysmessujen osallistujille antoisaa ja yhteistyöräkasta messutapahtumaa!

*Kari Tolvanen  
Kansanedustaja  
Mielenterveyden keskusliiton puheenjohtaja*



# Voimaa vapaaehtoistyöstä

Helsinkiläinen mielenterveys-toimija Lilinkotisäätiö on aloittanut vapaaehtoistoiminnan. Palvelutaloissa ja niiden ulkopuolella vapaaehtoiset voivat viettää aikaa palvelutalon asukkaiden kanssa. Toimintaa suunnitellaan yhdessä vapaaehtoisten, asukkaiden ja ohjaajien kesken. Toiminta voi olla teatterissa käymistä, jääkiekkotelttu, arkista toimintaa kuten kaupassa käynti, juttuseurana toimiminen, kaupungilla käynti tai vaikkapa lenkkeily.

Vapaaehtoisen tehtävä muokkautuu myös sen mukaan, mitkä ovat vapaaehtoisen taidot ja mielenkiannon kohteet. Jos asukalla ja vapaaehtoisella mielenkiannon kohteet ovat samat, niin silloin voidaan keskustella, miten aloitetaan ja miten

toiminnasta voi tulla osa arkea. Myös kahvilla käynti ja muu arkinen ajanvietto yhdessä tuo hyvää mieltä. Arki on tärkeää.

Olenainen ero vapaaehtoiselta ja ammattilaisella on, että vapaaehtoinen päättää itse, milloin tarjoutuu toimintaan ja mikä on mielekästä itselle. Jo se, että vapaaehtoinen on mukana toiminnassa, on tärkeää. Tukea vapaaehtoistyöhön saa ammattilaisilta matalalla kynnyksellä kysymällä. Yhdessä tekeminen on erityisen palkitseva mukavassa ilmapiirissä. Vapaaehtoisuus antaa paljon hyvää oloa.

Näiden vapaaehtoistöiden lisäksi vapaaehtoiset voivat neuloa lämpimiä lapasia tai muita villaisia vaatteita asukkaille joko pal-

velatalossa yhdessä asukkaiden kanssa tai itse vaikkapa kotona. Tavoitteena on jakaa jokaiselle Lilinkotisäätiön 300 asukkaalle lämmintä mielenpiristystä jouluna 2014.

*Sami Juntunen,  
Tukiyhdistys Majakka ry,  
Suomen Moniääniset ry*

## Mikä Lilinkotisäätiö?

Lilinkotisäätiö on vuonna 2004 perustettu säätiö, jonka tarkoituksena on parantaa psyykkisesi pitkäaikaissairaiden helsinkiläisten asemaa yhteiskunnassa. Tarkoituksensa toteuttamiseksi säätiö tuottaa palveluasumista ja toimintakykyä ylläpitävää kuntoutusta helsinkiläisille mielenterveyskuntoutujille.

Lilinkotisäätiöllä on kuusi tehostettua palveluasumista tarjoavaa palvelutaloa eri puolilla Helsinkiä. Asukkaita on n. 310 ja työntekijöitä n. 165. Säätiön hallinto ja päivätoimintakeskus ovat Malmilla.

Lisätietoja: [www.lilinkoti.fi](http://www.lilinkoti.fi)

**Kiinnostuitko  
vapaaehtoistyöstä?**  
Tutustu netissä eri kaupunkien mahdollisuksiin:  
[www.suurellasydamella.fi](http://www.suurellasydamella.fi)  
[www.espoonvapaaehtoisverkosto.fi](http://www.espoonvapaaehtoisverkosto.fi)

## Runo

### Syke

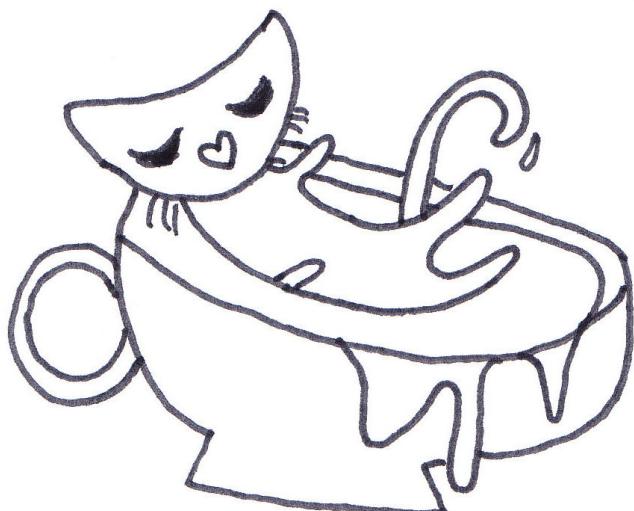
Jätän itseni ihmisvirtaan,  
myös pysähtyminen on liike, sitä kukaan ei odota,  
ja rytmihäiriöt, lyönti välistä, kaksi sekuntiin,  
kovenevien askeleiden tahti ympärillä,  
lyönti välistä, lyönti välistä,  
jos vain jätän itseni tähän, kolme sekuntiin.

Virratkaa lävitseeni, virratkaa, antakaa minun  
tuntea elämä kipuna rintalastan alla, virratkaa ohitseni,  
tuntea elämä aina ulkopuolisena,  
ei koskaan kenenkään vierellä.

Myös pysähtyminen on liike, sitä kukaan ei odota,  
että lyönti välistä, kaksi sekuntiin,  
uutta ei tule, jää vain väli.

*Katja*

## KRIISIKISSA SEIKKAILEE



*KOSKA KISSAT EI PIDÄ  
VEDESTÄ, KYLPEE  
KRIISIKISSA TEEKUPISSA.  
VIHREÄ TEE  
TUNNETUSTI RAUHOITTAAN.*

*Katja Leinonen*



# Vastuuhenkilönä yhdistyksessä



Länsimaista demokratiaa on yhdistymisen vapaus, joka taataan myös Suomen perustuslaissa. Yhdistymisenvapautteen kuuluu oikeus perustaa yhdistys, kuuila ja olla kuulumatta yhdistykseen. Yhdistyksestä tulee olla mahdollisuus erota milloin tahansa. Mielenterveysyhdistykset tekevät vapaaehtoista mielenterveystyötä. Lisäksi esim. yhdistystoiminnan rahoittaj - Raha-automaattiyhdistys (RAY) vaatii, että yhdistykset eivät saa korvata kuntien lakisääteisiä palveluita.

Mielenterveysyhdistykset rahoittavat toimintaansa pääasiassa avustuksilla. Avustuksia myöntävät kunnat, kaupungit, seurakunnat, RAY ja muutamat muut tahot. Yhdistykset järjestävät usein myyjäisiä ja tapahtumia. Lisäksi yhdistykset

osallistuvat keräksiin, kuten esimerkiksi Pieni Ele -vaalikeräyksen.

Yhdistyksen vastuuhenkilöntoimi on mielenkiintoinen ja antoisa tehtävä. Vastuuhenkilönä toimiminen on vapaaehtoista. Toimeen ei oikeastaan tarvita kuin positiivinen asenne ja että jaksaa osallistua toimintaan. Itse osallistun 4-5 tuntia/päivä. Joka päivä ei tarvitse jaksaa tulla. Tehtävät vastuuhenkilölle vaihtelevat. Esimerkiksi voit ohjata jotakin liikunta- tai taide-ryhmää tai päästää yhdistyksen hallitukseen. Kirkkonummen Seudun Mielenterveysyhdistys Kisu Ry:ssä on jokaiselle arkipäivälle vapaaehtoinen vastuuvetäjä. Vastuuvetäjä pitää kohtaamispalvelua Katinkonttia auki. Yksi vastuutoimi on osallistua Mielenterveyden Keskusliiton tapahtumiin, kokouksiin ja työskentelyyn. Voit myös osallistua Avomielin -toimintaan, josta tämä lehti on esimerkki.

Yhdistyksillä on usein työntekijöitä, jotka ovat toiminnanjohtajan alaisia. Toiminnanjohtaja on yhdistyksen hallituksen alainen. Työntekijät hoitavat usein

yhdistyksissä käytännön työn ja keventävät yhdistyksen hallituksen taakkaa.

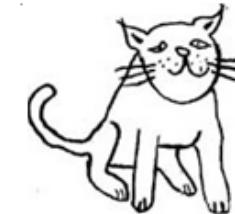
Hallitustyöskentelyssä on tärkeää pitää kiinni yhdessä sovitusta asioista ja pitää huolta omasta hyvinvoinnista sekä osallistua yhdistyksen toiminnaan. Kisussa on kerran kuussa kuukausikokous. Jokaisessa yhdistyksessä pitää olla kevät- ja syyskokous. Syyskokouksessa valitaan muun muassa seuraavan vuoden hallitus. Kokouksiin tehdään esityslista, joka toimitetaan hallituksen jäsenille etukäteen. Kokouksien kulusta tehdään pöytäkirja, johon kirjataan päätökset. Pöytäkirja luetaan ja hyväksytään seuraavassa kokouksessa. Kokouksissa seurataan yhdistyksen taloudellista tilannetta, jäsenten määrää, hankintoja, yhdistyksen ohjelmaa, yhteistyön kuulumisia ja koulutusasioita. Kokouksiin, jos mahdollista kannattaa tulla tutustumaan ja kuuntelemaan.

Yhdistyksillä on erilaisia yhteistyökumppaneita, esimerkiksi Omaistoiminnan neuvottelukunta, Selvästi terveempi elämä -hanke, vammaisneuvosto,

Avomielin-yhteistyöyhdistykset, muut mielenterveysyhdistykset, seurakunnat ja kunnat.

Tiedottaminen on tärkeää osa mielenterveysyhdistyksen toimintaa. Tarkoituksena on tuoda esille yhdistykselle tärkeitä asioita. Kisun tiedote, Rukkanen, tehdään 5-6 kertaa vuodessa. Rukkasta löytyvät tärkeät ryhmät, retket ja tapahtumat. Rukkasta näkee muun muassa milloin Kohtaamispalvelu Katinkontti on auki ja kuka on vastuuhenkilö. Vastuuhenkilölle maksetaan usein pieni palkkio ja toimintaan liittyvät kulut, esim. matka- ja ruokakulut voidaan korvata.

*Tero Jääskeläinen*



*Kirkkonummen Seudun Mielenterveysyhdistys Kisu ry*



Vuonna 2006 syksyllä jouduin jäämään pois työelämästä. Ei mennyt kuin kaksi vuotta ja olin yrityksen ulko-ovella irtisanomislappu kourassa ihmettelemässä mitäköän seuraavaksi.

Aluksi meni muutama vuosi etten käynyt oikein missään. Läksi tuntui, ettei mikään mitä yrityn kantanut lopulta hedelmää, vaan eri syistä jouduin aktiviteetteja lopettalemaan. Yhteydenpito ulkomailmaan harveni sekä minusta johtuvista että ulkopuolisista syistä.

Taisi olla 2010 vuoden loppu kun menin ääniä kuulevien ryhmään uudestaan. Olin käynyt siinä joskus aikaisemmin, mutta olin siitäkin jättäytynyt pois. Ryhmän ohjaaja sattui olemaan yhdistyksen hallituksessa ja alkoi värvätä minua ottamaan

vuorostani vastuuta hänen it-sensä lopettaessa.

Tästä alkoi uusi elämä, josta seurasи monia asioita. Sain käyttää omia vahvuusalueitani ja muulla opittuja taitoja. Lisäksi tutustuin ihmisiin, jotka olivat tai ainakin olivat joskus aiemmin olleet, vastaavassa tilanteessa kuin minä tuolloin olin.

Koin yhdistystoiminnan mielekkääksi tavaksi saada yhdessä aiakaan enemmän kuin mihin olisin yksin pystynyt. Joskus siinäkin tosin tuli tunne etten jaksa riittävästi vaikkei sinänsä kukaan

mitään vaatinutkaan. Sovitut hommat tuli tietysti hoitaa, ja rahastonhoitajan tehtävään liittyi myös juoksevia asioita, jotka on hoidettava ajallaan.

Olen vuoden alkupuolella jättyynyt pois toiminnasta ja antanut taas uuden henkilön hoittaa yhdistyksen asioita omalta osaltaan. Kokemuksesta viisastuneena suosittelen kyllä hauteumaan erilaisiin tehtäviin mikäli asia ja yhdessä tekeminen vain mitenkään kiinnostaa.

*Sami Termonen  
Suomen Moniääniset ry*



# Myöhätuuli - toivon keidas

Myöhätuuli on Vantaan mielenterveysyhdistys Hyvät Tuulet ry:n Länsi-Vantaalla Pähkinärinteessä sijaitseva toimipiste. Kyseessä on vertaisrukeen perustuva mielenterveyskuntoutujien kohtaamis- ja kahvilapaikka. Myöhätuulesta kävijät tapaavat käyttää dimenutiivista nimitystä Myöhis tai kiertoilmausta "kerho".

Seuraavassa kolmen haastattelemani myöhätuulenkävijän kertomus siitä, miksi he kävät Myöhiksessä.

## Auli 58 v.:

*Olen kärsinyt masennuksesta ja paniikkihäiriöstä.*

*Olen käynyt Myöhätuulella seitsemän vuoden ajan useamman kerran viikossa.*

*Myöhätuulella on kivoja ihmisiä, ei tarvitse yksin "mökötää" kotona, ja hyviä kerhoja. On yhteiset kävelylenkit, ettei yksin tarvitse mennä. Kiva kun on juhlapäiviä, joita juhlitaan erikseen kuten joulu ja vappu ym.*

*Työntekijät Myöhätuulella ovat minusta asiansa osaavia ja empaattisia sekä iloisia, mikä on hyväksi masentuneelle mielelle.*

## Juha 55 v.:

*Minulla on kaksisuuntainen miedalahäiriö ja olen kärsinyt myös masennuksesta, ahdistuksesta ja pelkotiloista.*

*Koen paikan ja ihmiset turvallisiksi ja Myöhiksessä käyti myös rytmittää päivää. Täytyy myös mainita siellä lounasaikaan saatava edullinen ruoka. Myös kahvia saa.*

*Sunnuntaipäivinä mieleni on usein alakuloinen. Maanantaina mieli kuitenkin aina pirstyy. Myöhätuulella ilmapiiri on pirstävä ja kannustava ja*

*työntekijät loistavia ja lämmintekijisiä.*

## Jonna:

*Olin saanut lapsuudessa erään neurologisen vaurion, minkä vuoksi olen työkyvyttömyyseläkkeellä. Olin käynyt aikaisemmin yhdessä paikassa Espoon keskukseissa, mutta sitten sinne alettiin päästää koiria käymään, ja koska minulla on allergia, en voinut enää olla siellä. Äiti oli netistä katsellut uusia paikkoja, ja löysin sitten Myöhätuulen.*

*Myöhätuulella on toimintaa ja ihmisiä eikä tarvitse vain kotona löllöttää. Lisäksi on retket, joihin voi osallistua. Työntekijät ovat tosi mukavia ja heille on helppo jutella asiaista. Olen käynyt Myöhiksessä nyt noin puolentoista vuoden ajan.*

jolloin lounasaika on juuri päättynyt.

Myöhätuulella on erilaisia kerhoja ja aktiviteetteja kuten lelyraati, Elämä heittelee -keskusteluryhmä, bingo, karaoke ja italian kielen ryhmä. Lisäksi on kaiken maailman yhteisiä retkiä. Voi myös tieteenkin vaikka vain lukea lehtiä eikä tarvitse välittämättä osallistua yhtään mihkään.

Tietenkin ihmisten näkeminen ja tapaaminen on erinomaista plussaa.

Itse toimin Myöhätuulen ylläpitäjänä joka toisena lauantaina klo 11.30-15.00. Lisäksi aina välillä muutenkin. Hoitelen tarvittaessa myös tietokoneongelmia ja opetan tietokoneen käytössä niin työntekijöitä kuin jäseniä. Olen myös ollut pariin ottee-

ta se, että voin tehdä aina välillä vapaaehtoistyötä.

Hyvillä Tuulilla on myös itä-Vantaalla toinen yhdenvertainen toimipiste nimeltä Lauhatuuli. Tapaan käydä siellä harvemmin, koska asun sen verran kaukana sieltä.

*Tom Kärnä,  
Vantaan Hyvät tuulet ry*

**Lisätietoja: [www.hyvattuulet.fi](http://www.hyvattuulet.fi)**

**Tässä kirjoituksessa mainitutten kohtaamispaljojen lisäksi myös muilla täällä lehteä julkaiseville yhdistyksille on kohtaamispaljot, joiden toimintaperiaatteet ovat suurelta osin samankaltaisia.**

**Tervetuloa tutustumaan!  
Aukioloajat ja yhteystiedot löydät tämän lehden takakannesta tai yhdistysten nettisivuilta:**

**[www.emy.fi](http://www.emy.fi)  
[www.tukiyhdistyskarvinen.fi](http://www.tukiyhdistyskarvinen.fi)  
[www.tukiyhdistysmajakka.fi](http://www.tukiyhdistysmajakka.fi)  
[www.kirkkonummenkisu.fi](http://www.kirkkonummenkisu.fi)**

*Juha, Jonna ja Auli, kolme aktiivista myöhätuulenkävijää*



Itse jatkaisin aiheesta vielä sanomalla näin: Myöhätuuli on kodikas ololuoneen jatke. Se sijaitsee oikeasti loistavalla paikalla Lammaslammen rannalla. Luontoa on lähellä. Sijainnin ainoa huono puoli on se, että se on jonkin verran syrjässä Länsi-Vantaan keskuksesta Myyrmäestä.

Osa kävijöistä tapaa käydä Lammaslammen ympäri kävelylenkillä puolen päivän jälkeen,

seen Hyvien Tuulien hallituksessa. Asun itse Pähkinärinteessä, joten matka Myöhätuuleen ei minulta kestä kauan, hyvissä olosuhteissa kauhean nopeilla jaloillani vain yhdeksän minuuttia.

Kerran eräs asiakkaani kysyi minulta, miksi ihmeessä minä käyn Myöhätuulella. Vastasin hänelle sanomalla, että tulisi aika pitkäksi, jos en siellä kävisi. Minusta on myöskin erinomais-



# Mustafan mutkainen tie pakolaisleiriltä Karviseen

Ahkerä ja auttavainen, osaava ja kohtelias, kehuvat karvislaiset yhdistyksen harjoittelijaa. Pakolaisena parikymmentä vuotta sitten Suomeen saapunut Mustafa Al-Abedi (34) on sopeutunut pohjoisen oloihin hyvin, vaikka alku oli suorastaan katastrofaalinen.

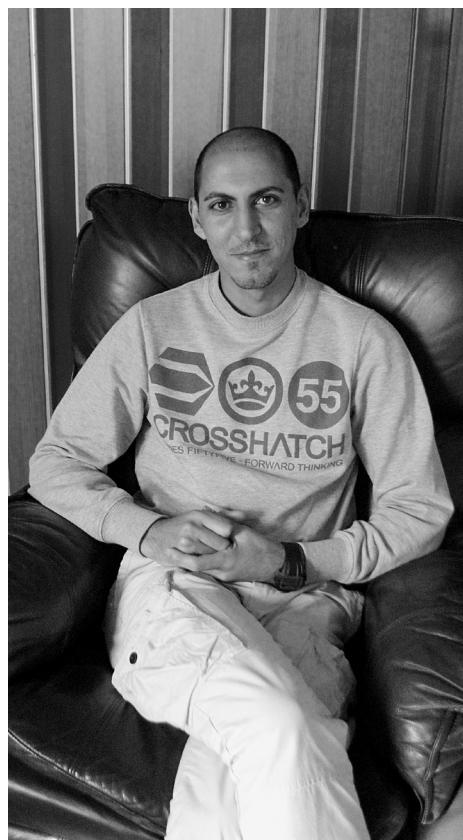
Kun 15-vuotias Mustafa muutti Lähi-idän helteistä Kuopion läheis 40 asteen pakkasiin, koko perhe luuli palettuvansa. He anovat pääsyä takaisin kotimaaansa Irakiin, vaikka siellä oli menossa kapina ja ihmiset hengenvaarassa. Paluu evättiin - pääsy pakolaiseksi Suomeen on vaikeaa, mutta pakolaisuuden purkaminen mahdotonta. Ei auttanut muu kuin sopeutua.

Mustafa on neljän lapsen isä. Ammatteja on useita, nyt hän opiskelee lähihoitajaksi. Mustat silmät liikkuvat eloisasti, kun hän puhuu. Suoranaisia salamoita ne iskevät, kun keskustelu käännyt musliminaisen asemaan tai shiialaisten ja sunnien eripuraisuuteen, jota on jatkunut nyt 1450 vuotta ja se tulee jatkumaan edelleen. Ainakin, jos shiialista Mustafaa on uskominen.

Mustafa vietti keskenkasvuiseksi poikasena 3,5 vuotta elämäästään pakolaisleirillä Saudi-Arabian. Olot siellä olivat aika-ajoin hyvin ankeat. 20.000 pakolaisen leiri oli suljettu ja sieltä pääsi käymään lähi kaupungissa asioilla vain erityisluvulla. Päivät olivat yksitoikkoisia, koska töitä ei tehty. Unescon ylläpitämässä leirissä ruoka kuitenkin tehtiin itse. Mieliala oli odottava, tiedettiin, että muutos oli luvassa ennemmin tai myöhemmin. Vuosia kului, kunnes osa leiriläisistä muutti Iraniin ja suurin osa pakolaisiksi eri puolille maailmaa. Osa jäi leireille, jotka lopullisesti purettiin vasta muutama vuosi sitten.

Mustafan suku on halunnut elää Suomessa maan lakien mukaan ja hyvin tavallista ja turvallista elämää. Miehen lapset kävät suomalaisista koulua eivätkä voi edes ajatella muuttamista vanhempiensa kotimaahan. Suvun jäsenet tekevät töitä, jos sitä vain on ollut tarjolla. Myös syrjiintää on koettu, mutta tilanne on helpottunut vuosien kullessa.

- Kaikkea tuntematonta kohtaan tunnetaan puolin ja toisin paljon epäluuloa. Maahanmuuttajien kulttuuri on usein hyvin outoa ja erilaista. Suomessa kaikki on niin toisin ja sitä on vaikea ymmärtää. Maahanmuuttajille olisi opettettava perusteellisesti maan tapoja. Lakia ei haluta rikkoa, mutta rikkomuksia usein tapahtuu yksinkertaisesti siksi, että ei tiedetä, miten olisi pitänyt toimia.



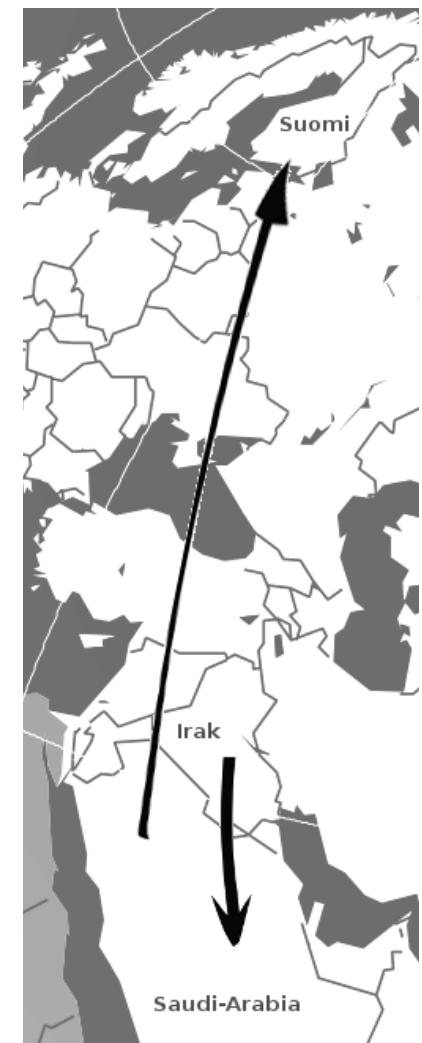
- Suomi on Irakiin verrattuna varsinaisen paratiisi. Meillä ei ollut kotimaassa mitään elämisen mahdollisuuksia, kaikki oli suoranaisesti yhtä helvettiä. Tappaminen oli yleistä ja koulema koko ajan läsnä. Sen pelko kuitenkin loppui, koska sen

kanssa on elettiä jo mielenterveyden vuoksi mahdollisimman normaalina elämää. Kaikkihan me joskus kuolemme.

Mustafa on käynyt muutaman kerran lähtönsä jälkeen kotimaassa. Kotikaupunki on melkein murskana, mutta silti oman maan tuoksujen hengittäminen on ollut mahtava, sanoinkuvaamaton tunne. Miehen mielessä elää koko ajan haave palata vielä Irakiin työskentelemään ja toimimaan maanmies-ten kanssa.

Kovia kokenut harjoitteli viihdyttää Karvisessa erittäin hyvin. Mielenterveyskuntoutujien parissa työskentely on ollut antoisa. Mustafa on ymmärtänyt, että kun mieli järkkyy, ihmiset tarvitsevat välittämistä ja toisen ihmisen läheisyyttä. Elämässä ei ole hänen mielestään mitään, jos ei välitä toisista ihmistä. Maahanmuuttajilla on paikallisille paljon annettavaa, yhdessä saadaan enemmän aikaan, kunhan yhteinen sävel löytyy. Ja se löytyy aina, kun siihen löytyy tahtoa.

Teksti ja valokuva  
Ritva Kemppainen,  
Tukiyhdistys Karvinen



**Vuonna 2013** Suomeen saapuneista **kiintiöpakolaisista** oli **746** henkilöä (kuntapaikan saanutta) ja turvapaikanhakijoita **3238**. Pakolaiskiintiö v. 2013 oli 750 henkilöä ja v. 2014 Syrian sodan vuoksi 1050 henkilöä. V. 2013 myöntesiä päätöksiä oli yhteensä 1827 (turvapaikka 556, muun suojelus perusteella 791, oleskelulupa muusta syystä 480).

**Yhteensä v.1973–2012 on Suomeen muuttanut pakolaisena 42524 henkilöä**, joen vieraskielisestä väestöstä pakolaistaustaisia on vain murto-osa. Osa näistä on saattanut muuttaa pois Suomesta. UNHCR:n mukaan Suomessa eli 11 252 sellaista pakolasta tai kansainvälichen suojeleun tarpeen perusteella oleskeluluvan saanutta, jolla ei ollut Suomen kansalaisuutta.

Muita kuin suomea, ruotsia tai saamea äidinkielenään puhuvia oli vuoden 2013 lopussa Suomessa 289 068 eli 5,3 prosenttia koko väestötä. Suurin vieraskielisten ryhmä oli venäjää äidinkielenään puhuvat, joita oli 66 379 henkilöä. Seuraavaksi suurimmat vieraskieliset ryhmät olivat vironkieliset (42 936), somalinkieliset (15 789), englanninkieliset (15 570) ja arabiankieliset (13 170).

Lähde: [www.pakolaispu.fi](http://www.pakolaispu.fi)



# Yhdessä teem

## Elämää Emyssä

Vuonna 1985 perustettu **Espoon mielenterveysyhdistys Emy ry** toimii usean kohtaamispaikan voimin. Perinteisin näistä on Espoon keskuksessa sijaitseva vanha puuhuvila **Lilla Karyll**, joka on ollut yhdistyksen hallussa vuodesta 1993. Kivenlahden kohtaamispaikan nimi on **Meriemyy** ja se sijaitsee kerrostalon alakerrassa, nimensä mukaisesti lähellä merta. Yhdistys on myös mukana kumpuunuskohtaamispaikka **Asukastalo Kylämäjan** toiminnassa Matinkälässä yhdessä Kalliolan settlementin ja Espoon kaupungin aikuissosiaalityön kanssa. Perjantaisin Emy toimii **Ratin Pysäkillä** Lepävaarassa. Lisäksi Emyllä on kaksi omaa yleisökahviota, Jorvin sairaalassa Terassikahvio ja Aurora-kodissa Kahvikulma.

Lilla Karyll ja Meriemyy ovat avoinna arkisin aamuyhdeksästä puoli viiteen ja iltaryhmät pääälle. Ryhmiä Emyssä on noin kolmekymmentä erilaista, lähes jokaiselle jotakin. Iltaryhmistä osa kokoontuu koulujen liikuntatiloissa. Lillassa on joka arkipäivä ja Meriemyyssä kolmena päivänä **työtoimintalkoot**, joihin osallistuneet palkitaan yhteisellä lounalla. Ruoka suunnitellaan ja valmistetaan yhdessä ja sen saa lunastaa työpanoksellaan, raha ei tässä yhteydessä kelpaa - haluamme näin osallistaa kävijät ja jäsenet mukaan toimintaan. Viikonloppuisin kohtaamispaikat ovat useimmiten auki jäsenpäivystäjien voimin. Lähes kaikki toiminta on avointa kaikille - osallistuaksesi toimintaan, sinun ei siis tarvitse liittyä jäseneksi yhdistykseen. Mottomme on: "**Et tarvitse diagnoosia, et tarvitse lähetettä**".

V. 2015 Emy ry juhlii 30-vuotista taivaltaan, ehkäpä nämme sinutkin juhlissamme?

Riikka Koola,  
Emy ry

Lisätietoja: [www.emy.fi](http://www.emy.fi)



*Emyläiset toivottavat uudet tulijat tervetulleeksi*



## Tukiyhdistys Majakka ry

Majakka on Helsingin vanhimpiä mielenterveysyhdistyksiä, se on perustettu jo vuonna 1970.

Majakan kohtaamispaikan tilat Pohjois-Haagassa ovat kodinomaiset, meille on hyvä kulkuyhteydet ympäri Etelä-Suomen. Yhdistyksessämme on päivittäin monenlaisia ryhmiä ja teemme viikoittain yhdessä retkiä. Päivittäin tarjolla on myös edullista kotiruokaa yhdistyksen jäsenille.

Majakka on niin sanottu matalan kynnyksen paikka, johon ei tarvitse varata aikaa, vaan toimintaamme voi tulla mukaan oman kiinnostuksen ja voimavarojen mukaan.

*Majakka ry*

Lisätietoja: [www.kolumbus.fi/majakka ry](http://www.kolumbus.fi/majakka ry)

## Keskustelua Karvis

Erilaiset keskusteluryhmat ovat yhdistyksissä toiminnan ydin. Tuja pääsee niissä äänestysroisesti pelkästään kertoisia ryhmäläisiä. Ryhmien huomaa, ettei ole ollut ennen yksin ja siksi niissä helposti ymmärretynä oita ei tarvitse väntää talangasta.

Olen ohjannut keskusteluryhmiä **Tukiyhdistys visessa** kymmenen vuotta ja kertaa huomioon kuinka tehtävän minattaa saada tulokas. Kokoontumisen tunut ja se on vapaa. Lisääntyneen on pikku ihmisen.

Keskusteluryhmat ja terapiat ovat minkäänlaista ammattia. Minkä se ole tarkoitus perustuu vertaisuuteen mäntarinallaan toisia heiltä vasta-apua.

Raha-automaattiyhdistyksien tukiyön tehon ja tukee on keskenään erilaisia, minkä heesta päätetään porukkaan on maksimissaan kahdeksan.

Lisätietoja: [www.tukiyhdistys.com](http://www.tukiyhdistys.com)



# Yhteisöme enemmän

sessa

mät ovat mielenterveysyhdistyksien. Mielenterveyskuntou-

en – tai vastavuo-

kuuntelemaan

missä ihmi-

ongelmi-

ä tulee

– asi-

rau-

elu-

Kar-

nkun-

monta

omannut,

shokasta toi-

se on. Moni uusi

on ensimmäisinä ko-

miskertoina ollut hyvin ahdis-

a puhumaton. Vähitellen hänen

autunut, kun luottamus on

nyt. Oirehtivasta ihmisenstä

hilja kuoriutunut aivan uusi



*Karvisen voittoisa kalastusjoukkue Avomielin-onkikilpailussa Vanhankaupungin lahella elokuussa Vasemmalta; Jari, Martti, Kari-Pekka, Jori ja Fransisco*

yhymät tukevat lääkehoidon  
essa kuntoutujan toipumista.  
attiapua ne eivät pysty anta-  
ituskaan. **Ryhmien toiminta**  
**en – kuntoutuja auttaa elä-  
kuntoutujia ja saa sitten**

ys on oivaltanut vertaistusta-  
sita rahallisesti. Ryhmät ovat  
uttu yleensä keskustelunai-  
kalla. Ihanteellisin ryhmäkoko  
ksan ihmistä.

*Ritva Kemppainen,  
Tukiyhdistys Karvinen ry*

[hydystyskarvinen.fi](http://hyvattuulet.fi)

## Vertaistukea Vantaalla

**Vantaan Mielenterveysyhdistys Hyvät Tuulet ry:llä** on kaksi kohtaamispalikkaa; Hiekkaharjussa "Lauhatuuli" ja Pähkinärinteessä "Myöhätuuli", joka sijaitsee Lammastammen rannalla.

Molempien kävijöille tarjotaan päivittäin runsasta kannustavaa toimintaa. Tavoitteena on saada jäsenet lähtemään liikkeelle, ylös ja ulos neljän seinän sisältä. Jäsenmaksun maksaneita jäseniä on yli 300.

Molemmissa kohtaamispalikoissa opiskellaan kieliä ja harrastetaan liikuntaa, lajeina mm. keilaus, biljardi, ohjattu ja omatoiminen kuntosalit sekä vesijuoksu.

Kädentaitoja on mahdollista kehittää erilaisissa as-karteluryhmissä ja saada henkilökohtaista opastusta tietotekniikassa.

Kuukausittain tehdään useita erilaisia retkiä lähiseuduille, ja joskus pidemmällekin (Tallinna). Myös teatteri- ja elokuvaretkiä tehdään.

Molemmissa toimipisteistä voi ostaa maittavan kotilounaan kahvin/hedelmän kera edulliseen jäsenhinnaan.

Yhdistyksen jäsenet kävät lisäksi esittelemässä toimintaa mm. Peijaksen psykiatrisella osastolla.

Jäsenillä on myös mahdollisuus tuoda esiin omia mielipiteitäan hallituksessa edelleen käsiteltäviksi. Jäsenlehti ilmestyy neljä kertaa vuodessa.

*Jori Vauhkonen, ja  
Marja-Leena Satonen  
Hyvät tuulet ry*

**Lisätietoja:** [www.hyvattuulet.fi](http://www.hyvattuulet.fi)





## Suora demokratia - mitä se on?

Nykyinen järjestelmä Suomessa mahdollistaa kansalaisaloitteet, mutta niissä kansalaisten valta demokriassa jää enemmänkin kuin puolitiehen, koska poliitikot päättävät viime kädessä edelleen kokonaan lakiens säätämisenestä eikä äänestäjillä ole edes veto-oikeutta päätöksiin.

Suorassa demokriassa on kyse päättäjiä sitovista kansanäänestyksistä. Määrätyn kokoinen määrä kansalaisia voi tehdä aloitteen laista. Se voi myös koskea jonkin eduskunnan säätämän lain kumoamista.

Suora demokratia on osa kansalaisten poliittista kuluttajansuojaa. Äänestäjien enemmistö voi sen avulla kävellä tarvittaessa lakeja säättävien poliitikkojen yli. Poliitikkojen tehtäväksi jäisi suoran demokratian vallitessa päivänpolitiikan tekeminen.

Suoraa demokratiaa on sovellettu käytäntöön useissa maissa ympäri maailmaa, mutta perusteellisimmin sillä on ollut merkitystä Sveitsissä, jossa se on

käytössä sekä liittovaltion, kantoneitten että kuntien tasolla. Sveitsissä suora demokratia tuli käyttöön jo vuonna 1848, ja siitä saakka Sveitsi on kukoistanut sen turvin.

Suora demokratia lisää itsessään ihmisten kiinnostusta ja ymmärrystä poliittisistaasioista. Kun ihmiset saavat itse päättää asioista, heillä on motiivi ottaa asioista selvää. Kun ihmisiä ei ole tätä päättösoikeutta, heillä ei ole tätä motiivia, tai ei ainakaan kovin suuresta määrin.

Voi sanoa, että poliitikkoihin verrattuna kansalaiset ovat vastuullisia päättäjiä, millä tarkoitetaan, että vastuu on heillä. Kansalaiset joutuvat maksamaan huonojen päättösten hinnan ja he korjaavat hyvien päättösten hedelmän. Kansalaisilla on suurempi syy tehdä hyviä päätöksiä kuin poliitikoilla, koska vastuu on kansalaisilla.

Sveitsissä suoran demokratian mukaisissa kansanäänestyksissä pidetään äänestykset yleensä

san muodostama liittovaltio. Siksi epäilen suoran demokratian toimivuutta EU:n valtioliiton/liittovaltion laajuisena. En usko, että demokratia voi olla kovin suuresta määrin ylikansallista.

Suoran demokratian harjoitteluminen ja sen sisäistäminen kansalaisten oikeutena ja poliittisen vaikuttamisen mallina voi kestää tieteenkin aikansa, mutta en usko, että suomalaiset olisivat suoran demokratian harjoittajina sveitsiläisiä tyhmempia. En itse usko siihen, että Suomessa on valtava määrä sellaisista äänestäjä-karjaa, joka vain tekee sen, mitä taitava puhuja lupaa. Vaikka varmasti jonkin verran on, niin tuskin olisimme pärjänneet koskaan tähän saakka, jos olisimme niin kovin simppeleitä pässejä narussa.

*Tom Kärnä,  
Vantaan Hyvät tuulet ry*

*Kuva: alkuperäinen maalaus  
Jari Mettälä,  
kuvan käsittely  
Tom Kärnä*

**DEMOKRATIA**



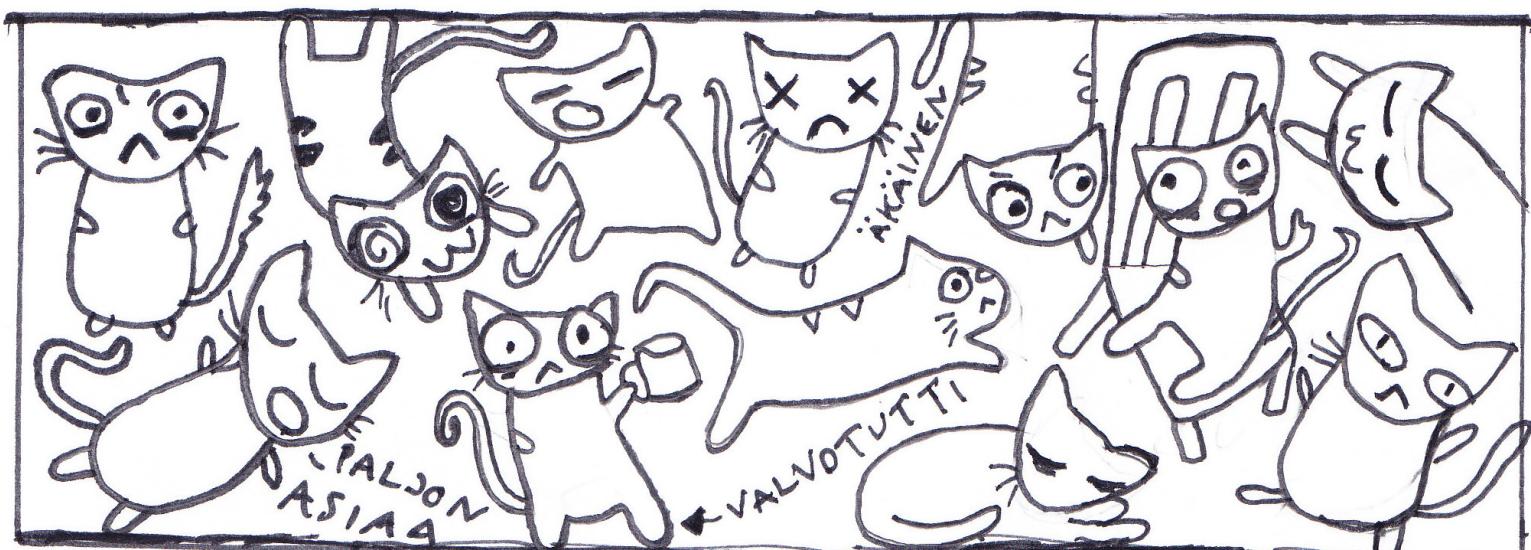
**suora  
demokratia**

sä useista aiheista, joten aivan koko ajan eivät sveitsiläiset joudut käymään äänestämässä.

Euroopan unioni on kansojen tai maiden liitto eikä yhden kan-

## Kriisikissa seikkailee

Kriisikissa on 21-vuotiaan helsinkiläisen *Katja Leinosen* kehittämä sarjakuva omaksi ja ystävien iloksi. Kissa on kuulunut hänen harrastuksiinsa kolme vuotta. Nyt tämä piirroshahmo tulee julkisuuteen ensimmäisen kerran. Jatkoa on luvassa. Katja piirtää lisää kuvia pari kertaa viikossa.





# Yhdessä ryhmässä

**Ryhmätoiminta on tärkeä osa mielenterveysyhdistysten toimintaa. Erilaisia ryhmiä on kymmeniä: keskustelu-ryhmistä liikuntaryhmiin ja luovan toiminnan ryhmistä oireiden hallintaan keskittyviin ryhmiin. Ryhmiä ohjaavat vertaiset, työntekijät tai vapaaehtoiset. Tällä sivulla esittemme muutaman ryhmän esimerkinomaisesti. Lisätietoja ryhmätoiminnasta löydät ryhdistysten kotisivulta. Tule mukaan!**

## Teatteria Ylä-Malmilla

Tukiyhdistys Karvisessa on aina kannustettu luovaan toimintaan, itsensä ilmaisemiseen, piirtämiseen, musiikkiin, askarteluun ja käsityöihin. Runojakin on kirjoitettu ja esitetty. Ei olutkaan ihme, että noin neljä vuotta sitten Karviseen syntyi draama-kerho. Vaativattonasta alusta huolimatta kerho on tuottanut jo monia näytelmiä, joita on esitetty paitsi Karvisen taiteiden yössä ja pikkujoulussa, myös monissa Avomielinyhteistyöyhdistysten yhteisissä juhlissa.

Ryhmä on yleensä kirjoittanut itse sketsit, laatinut lavasteet ja hoitanut tarvittavat rekvisiitat – haasteita on siis riittänyt muillekin kuin näyttelijöille! Olemme esimerkiksi rakentaneet liikkuvaa hevosta, "keittäneet" puuroa, nauhoittaneet linnunlauua ja luoneet "tropiikkia".

Ryhmää on tähdittänyt monikin, mutta ydinporukkaan kuuluvat ehdottomasti Helinä, Merja, Raimo ja Veikko.

Tällä hetkellä meitä ohjaa omasta porukasta löytynyt Arja, joka muutenkin toimii aktiivisesti harrastaja-teatterissa. Lähialkoina Arja pääsee hakemaan uusia ideoita Mielenterveyden keskusliiton kulttuurivastaavien kurssilta.

Onnistuminen, itsensä ilmaiseminen ja osallistuminen ovat antanut paljon paitsi draamaryhmän jäsenille, myös meille muille, jotka olemme saaneet nauttia esityksistä.

Toivotamme kaikki teatterista kiinnostuneet tervetulleiksi mukaan harjoituksiin Malmille!

*Tiina Tuovinen,  
Tukiyhdistys Karvinen ry*

## Kuntosalikuulumisia Tikkurilasta

Vakioviisikoksi muodostunut porukkamme Mirja, Sinikka, Raija, Pertti ja Jori on kokoontunut jo vuoden iltakuudelta maanantaisin Tikkurilan terveyskesku-



sen kuntosalille. Salin erilaisilla laitteilla olemme saaneet ohjasta tunnin ajan fysioterapeutti Anna-Maria Kettusen eli tuttavallisemmin "Anskun" johdolla. Useimmat osallistujat polkevat treenien alussa alkuhien salin kuntopyörillä. Kuntosalilta löytyy eri lihasryhmille tarkoitettut laitteet, joita käytämme jokaiselle räätälöidyn henkilökohtaisen ohjelman mukaisesti. Treenien lopussa personal trainerimme Ansku vetää meille varttitunnin venyttelyn.

Mieli virkeänä, täynnä endorfiinia poistumme kuntosalilta vilvoittavaan suihkuun ja seuraavan maanantain kuntosalivuoroa innolla odottamaan. Hyväät Tuulet ry:n sponsoroina jää lystin jäsenhinnaksi vain 2 €,

joten hinnasta ei tämä liikunta-harrastus ainakaan jää kiinni.

*Jori Vauhkonen, Hyvät tuulet ry*

## Vertaisryhmät Pohjois-Haagassa

Mervi on työskennellyt yli kahdeksan vuotta vertaisryhmänohjaajana Tukiyhdistys Majakassa. Hänen ryhmänohjausvalmiuksiaan edistävät Mieli Maasta ry:n ja Mielenterveyden keskusliitto ry:n järjestämät vertaistukiryhmä- ja ohjaajakoulutukset, Learn with Lillyn tarjoama Mielekäs Päiväohjelma sekä omakohtainen selviytymistie vakavasta masennuksesta ja skitsofreniasta sekä kokemus äänien kuulemisesta.

Mervillä on aito halu auttaa ja tukea – olla kunkin tervehtymisprosessissa myötäelävänä henkilönä ja tarjota mielenterveyskuntoutujille voimaantumista sekä tukea arkeen ja elämään. Masentuneilla ihmisiä on usein mieli synkkänä, jolloin virkistäytymistä tarvitaan eri keinoin. Tärkeää on löytää hyötyä kaikesta, saada voimia itselle ja luoda positiivinen katse tulevaan.

Mervillä on ohjaamiseen tietty runko, jota hän noudattaa joustavasti mutta tavoitteellisesti ja keskusteluryhmän rakenne perustuu tarkoin suunniteltuihin hyviin käytäntöihin. Aluksi hän toivottaa kaikki tervetulleiksi ryhmään, jonka jälkeen pidetään kuulumiskierros. Mervi kysyy vuorotellen jokaiselta kunkin omalla nimellä, mitä kuuluu, miten edelliset päivät ovat sujuneet, mikä on vointi tällä hetkellä ja millaisia mietteitä on tulevaan. Hän antaa kaikille oman vuoron puhua, jossa kukin saa kertoa ne asiat, jotka hän kokee tärkeäksi sillä hetkellä. Tarkoituksena on, että hiljaisinkin ihminen saa kuvalla rauhassa fiiliksiään, tapahtumiaan, miet-

teitään, toiveitaan – kaikkea, mitä hän haluaa jakaa.

*Merviä haastatteli Tanja Turpeinen. Alkuperäinen juttu julkaistu Tuuliviiri-lehdessä, josta tekstiä lainattu ja muokattu.*

## Mielien ja sielun maisemien maalausta Espoossa

Espoossa on jo vuosia kokoontunut kaksi taideryhmää, maanantai-iltaisin Espoon keskuksessa ja tiistai-iltaisin Kivenlahdessa. Ohjaajana molemmissa toimii kuvataiteilija Olavi Fellman. Muukaan ovat tervetulleita kaikki kuvan tekemisestä kiinnostuneet, mitään ennakkotaitoja ei tarvita. Tällä hetkellä ryhmissä on 4-7 ryhmäläistä/ryhmäkerta. Ryhmät maalaavat useimmiten jonkin teeman innoittamana ja tekevät myös retkiä taidenäyttelyihin. Olavi järjestää ryhmäläisille myös joka kesäkuu maalausretken Suomenlinnaan sekä koostaa välillä ryhmäläisten töistä taidenäyttelyitä, joista yksi on syksyllä 2014 ollut esillä Emyn kohtaamispalikka Lilla Karyllin puutarhassa (kuvaassa alla). Ryhmissä jo pitkään käynyt osallistuja kertoo ryhmistä näin: "Ryhmäläisten välillä on yhteishenki ollut hyvä. Jokainen voi vapaasti valita millä teknikkalla haluaa taiteilla: mm. vesiväri, akryylimaali, kuivapastellit, hiili, puuvärit. Maalaaminen on minulle itselleni kuin terapia ja toivon, että jokainen löytää sen oman terapiانlähteenä."

*Riikka Koola, EMY ry*





# Asunnottomien yön vietettiin ympäri Suomea 17.10.

Suomessa asunnottomuus on kasvussa ja tälläkin hetkellä pääkaupunkiseudulla on yli 5000 ihmistä vailla pysyvää kotia. Koko maassa asunnottomien määrä on kasvanut jo lähes 8000 henkilöön. Asunnottomuutta ei voida määritellä yksiselitteisesti. Olosuhteet ja yhteiskuntarakenteet ovat pääosassa yksilöiden omien kohtaamiensa ongelmien ohella. Tästä syystä



Tapahtumassa jaettiin vapaaehtoisten lahjoittamia vaatteita

voidaan ajatella sosiaali- ja terveydenhuollon yhteistyön olevan suuressa osassa asunnottomuuden vähentämisessä ja ehkäisemisessä.

Pisteeseen, jossa ihminen on vailla vakituista asuntoa, päädytään usein monen mutkan kautta. Kodittomaksi joutunut henkilö kohtaa usein hankalia taloudellisia tai psyykkisiä ongelmia elämässään. Köyhyys, väkivalta ja mielenterveysongelmat ovat monille asunnottomuuteen johtaneita syitä. Asunnottomuus voi tarkoittaa turvakodissa tai asuntolassa asumista, mutta myös kave-

reiden luona majoittumista tai kadulla elämistä. Myös laitoksissa, kuten vankiloissa ja psykiatrisissa sairaaloissa elää ihmisiä ilman laitosjakson jälkeistä asuinpaikkaa.

Puolel asunnottomista ihmisiä ovat niin sanottuja pitkäaikaisasunnottomia. Heidän tilanteessaan asunnottomuus on pitkittynyt yli vuoden mittaiseksi tai ollut toistuvaa viimeisen kolmen vuoden ajan. Asunnottomuuden ehkäisemiseksi on tarjottava niin asuntoa kuin tukeakin. Hallitus, julkiset palvelut sekä yksityiset yhdistykset ja järjestöt ovat kaikki yhtä tärkeässä asemassa asunnottomuuden kitkemiseksi.



Tarjolla oli Emyn ja yhteistyökumppanien esitteitä

## Espoon mielenterveysyhdistys mukana Espoon keskuksen Asunnottomien yössä

Asunnottomien yön tulet syytivät jälleen, kun vuosittainen merkkipäivä käynnistettiin 17. lokakuuta. Valtakunnallisen tapahtuman periaatteena on tuoda näkyvyyttä ja tukea asunnottomuudesta kärsiville.

Espoossa Asunnottomien yön on perinteinen tapahtuma, etenkin Espoon mielenterveysyhdistyksen osalta. EMY on vuosi toisen jälkeen yhdessä yhteistyökumppaniensa kanssa koonnut kansalaiset yhteen auttamaan asunnottomuudesta kärsiviä. Espoon keskuksen Pappilatiellä järjestetty kokoonuminen oli monelle hyvin merkityksellinen.



Jeijjo ja Nupi nostattivat tunnelmaa räppäämällä

Vapaaehtoiset toimijat ja yhdistyksen jäsenet keräntyivät jakamaan kaikille apua tarvitseville ruokaa, juomaa ja vaatteita kylmän talven varalle.

Mukana järjestämässä olivat myös Pelastusarmeija, Espoon Tuomiokirkkoseurakunta, Kalliolan settlementin Askel, Helsingin Diakonissalaitos, Hyvä Arki ry, vapaaehtoistoimijoita ja muita alueellisia vaikuttajia. Keskustelijoita ja neuvonantajia sai jututtaa kaikesta mieltä askarruttavasta. Tapahtuman ohjelmanlistalta löytyi myös musiikkiesityksiä, stand up -komiikka sekä graffititaidetta. Tunnelmallinen yön jatkui alkuillan kello viidestä myöhään iltaan asti.

*Teksti ja kuvat: Rosa Rekola  
viestintäopiskelija,  
Laajasalon opisto  
(työharjoittelussa Emyssä  
syksyllä 2014)*

*Tekstiä muokannut Tiina Pajula  
EMY ry*



Sää oli aurinkoinen ja kylmä, mutta tunnelma oli lämmin

## KRIISIKISSA SEIKKAILLEE



UNIONGELMAINEN  
KRIISIKISSA NÄYTÄÄ  
TÄLTÄ JOKA AAMV.  
  
NUKKUA PELKKÄÄ  
KIRANUNTA.  
Katja Leinonen



**Kirkkonummen Seudun Mielenterveysyhdistys Kisu ry  
Kyrkslättnejdens Mentalhälsoförening Kisu rf**  
Kohtaamispalika Katinkontti  
Kuninkaantie 5-7 A, Kerhotila 1  
02400 Kirkkonummi



**ESPOON KIPINA**

VÄYLIÄ TYÖELÄMÄÄN  
HYVINVOINTIA  
KAUPUNGIN PALVELUJA  
TEKEMISTÄ

Yli 18-vuotiailla espoolaisille, jotka eivät ola työssä tai koulutuksessa, tai kaipaavat potkua elämäänsä.

Espoon Kipinän toiminnan tavoitteena on auttaa espoolaisia löytämään väyliä työhön, opiskeluun tai pysyvään asumiseen, sekä lisätä hyvinvointia.

Kipinä-ryhmissä työskennellään yhdessä ja yksilöllisesti, jotta ryhmäläiset löytävät tekemistä arkeensa ja saavat esimerkiksi ideoita työpolkuunsa tai apua asumistilanteeseensa.

Ohjelmassa on asiantuntijoiden

opastusta ja keskustelua terveydestä, talouden hallinnasta sekä liikuntamahdollisuksista. Ryhmästä saa ideoita mielekkäaseen tekemiseen sekä tie-toa Espoon kaupungin ja järjestöjen palveluista. Ryhmäläiset saavat tsemppiä ja vertaistukea myös toisiltaan.

### Viljelypalsta, palvelukahvila, luovaa toimintaa...

Kipinän toiminta uudistuu kuntalaisten tarpeiden mukaisesti. Vuoden 2014 aikana on aloitettu viljelypalstan toiminta, luovan toiminnan ryhmä sekä palvelukahvila leipäjonon asi-

akkaille. Vuonna 2015 yhteistyöhön tulee mukaan mm. kulttuuritoimintaa.

### Kipinän toimintaperiaatteita

- Työskennellään yhteistyössä, muun muassa kaupungin eri tahtojen, järjestöjen, oppilaitosten ja seurakunnan kanssa, jotta asiallaat hyötyisivät!
- Jalkaudutaan muun muassa asukastiloihin ja sinne missä ihmiset ovat!
- Tehdään töitä yhdessä kuntalaisten kanssa – opitaan yhdessä!

Espoon Kipinän toimintaa koordinoi Espoon kaupungin aikuisten sosiaalipalvelut, ja toiminnaassa on mukana iso joukko kuntalaisia, espoolaisia viranomaisia sekä seurakuntien ja kolmannen sektorin työntekijöitä.

- *En ole koskaan ollut osa yhteiskuntaa, enkä ole myöskään osannut hakea apua. Kipinässä olen ensimmäistä kertaa tajunut, miten yhteiskuntamme toimii.*

- *"Ryhvä antoi positiivisen tunteen itsestä, energiaa, että jaksaa tehdä seuraavan jutun."*

Lisätietoa:  
[www.espoo.fi/kipina](http://www.espoo.fi/kipina)  
[facebook.com/espoonkipina](https://facebook.com/espoonkipina)  
[kipina@espoo.fi](mailto:kipina@espoo.fi)

*Kaijus Varjonen,  
Ryhmötoimintojen koordinaattori, Aikuisten sosiaalipalvelut,  
kaijus.varjonen@espoo.fi,  
p. 043 826 5251*

## Asunnottomuudesta työelämään

Oli vuosi 2011 kun laitoin sanearausrytkseni hyllylle, toisin sanoen lopetin kannattamattoman. Kas kummaa, kun olinkin yhtäkkiä työtön, potki vaimokin minut "ulkoruokintaan".

Eihän siinä auttanut kuin vaatenyssykät survoa vanhaan farmariautooni, joka olikin minulle tuleva uusi koti. Siinä sitä sitten tuli asuttua noin 3 kk alkoholin kanssa seurustellen. Lopulta otin itseäni niskasta kiinni ja lähdin kohti sosiaalitoimista krapulapäissäni tai jopa pikku hiprakassa. Siinä sitä istuin vuorونumerو kädessä, miettien kuinka moni mua tuijottaa. Pahin pelko oli kuitenkin Sosiaalityöntekijän kohtaaminen, pelkäsin, että haukkuu minut pystyn.

Vastoin ennakkoluulojani, sain kuitenkin ymmärtäväisen vastaanoton. Minut ohjattiin samalta istumalta päivystävän sosiaalityöntekijän pakeille, joka otti minut reippaalla asenteella sisään ja kuunteli murheeni. Muistan elävänä mielikuvissani vieläkin miten hän topakasti torui minua sanomalla "mikset sit-

ten aikasemmin jo tullut?" Minä siihen sönköttämään "niin niin mutta kun". Sosiaalityöntekijä melkein samaan hengen vetoon tokaisi: "Ei näin asioita hoideta, vaan katotaan sinulle tilapäismajoitus nyt samantien".

Tästä lähti Janne Niemen nousu kohti tätä päivää, työntekijä järjesti minulle tilapäisasunnon. Siitä ei mennyt kuin parisen kuukautta kun puhelin soi ja heleä-ääninen sosiaalityöntekijä tarjosи mahdollisuutta osallistua Kipinä-ryhmään, jossa oli tarkoituksesta kartoittaa ja auttaa pysyvän asunnon saannissa. Minä siihen vastaamaan: "Totta kai lähdet. Koska se alkaa?"

Niin kävin kahden kuukauden Kipinä-ryhmän läpi ja sain oikeasti kipinää hoitaa asioita. Ryhmän jälkeen noin vuoden taistelin eri tahojen kanssa asunnosta ja sitten sain monen mutkan kautta Espoon Y-säätiön avustamana tukiasunnon. Osaan hoitaa asioita ja kotia, mutta luottotietojen menettämisen tähden he takaivat minulle asunnon. Ihanan yksön omalla parvekkeella ja loistavalla pohjaratkaisulla. Kai-

ken lisäksi meren läheisyydestä, jota olen aina rakastanut. Tuli aika kuitenkin kantaa vastuuta myös menneisyydestä. Asunnon saatuani toki oikeuslaitos ja poliisi tavoittivat minut. Sain tuomion rattijuoppoudesta, joka oli tietysti hoidettava. Kipinä-ryhmän aikana olin tutustunut Espoon mielenterveysyhdistykseen ja ryhtynyt vapaaehtoistyöhön Emyssä. Oli nolaa ilmoittaa Emyn ihmisseille, että nyt lähtee Janne istumaan vähäksi aikaa. Kuitenkin se oli tunnustettava rehellisydden nimissä. Minua kyllä ymmärrettiin ja jollain tasolla kannustettiinkin hoitamaan asia pois päiväjärjestyksestä. Joten olin kuukauden vankilassa ja jälleen sosiaalitoimi auttoi sinä aikana, etten menettänyt uutta asuntoani.

Hyvä kun kerkesin pois vankilasta, kun minulle jälleen soitettiin Sosiaalitoimesta: "Meillä olisi tällainen Kipinän puutarhaprojekti. Olemme ajatelleet, että sinä voisit alkaa vetämään tälläistä puutarhavastaavana." En edes kerinnyt kunnolla kommentoimaan, kun infopläjäys

oli jo annettu ja siinä selvinnyt, että pääsisin mahdollisesti palkkattuella töihin. Nyt on kesä puutarhahommissa yhdessä vapaatehtosten kanssa loistavasti takana. Talvikauden toimin



Emyssä muissa tehtävissä. Haluankin kiittää Emyn toiminnanjohtaja Kaj Järvisaloa ja Espoon aikuissosiaalityön ryhmätoimien koordinaattoria Kaijus Varjosta. He ovat antaneet minulle tukea kaiken tavoin ja mahdollistaneet työllistymiseni kohti parempaa huomista.

Lisäksi haluan sanoa myös muille lukijoille: Älkää luovuttako missään kohtaa, vaan ottakaa apua vastaan, häpeilemättä!

*Janne Niemi,  
Espoon mielenterveysyhdistys  
Emy ry*



# Heureka tulee hulluksi -näyttely

Näyttely järjestettiin Tiedekeskus Heurekassa Vantaalla lokakuusta 2013 syyskuuhun 2014.

Ensiksi näytellyssä ylitettiin hulluuden raja, jonka jälkeen olimme erikoisen taideteoksen lähellä. Neljä upeaa myssyä joiden sisältä kuului musiikkia. Pian musiikki loppui, mutta tanssimalla se jatkui. Osion nimi oli Tanssi Hulluna.

Tämän jälkeen seurasi Mielenterveysvisa, joka oli haasteellinen, mutta looginen.

Yksi näytelykohteista oli minulle erityisen tärkeää. Se on Elämänkaaria - osio. Siinä oli viiden henkilön tarina. Yksi tarinoista oli minun omani. Tarinassani

kerron äänten kuulemisesta oman tarinani kautta lyhyesti mutta kuvalevasti. Toivon tarinani auttavan ymmärtämään äänien kuolemista. Muita tarinoita oli bipolaarisesta oireyhymästä, anoreksiasta ja skitsofreniasta.

Pian oli edessä Skitsofoni. Siinä laitettiin korville erikoiset kuulokkeet, jotka muuttivat kuulemisen kokemusta aivan erilaisksi. Tarkoituksesta on kuvata äänienkuulemiskokemusta ja tässä mielestääni onnistuttiin. Minäkuva-peilissä sai säädellä kokovartaloelin kaarevuutta. Peilstä näkyi hyvin kuinka oma leveys kapenee tai kasvaa. Mitä tuntemuksia tämä itsessä herättää voi auttaa pohtimaan

omaa minäkuvaa.

Huulet voi silppuroida huolisilppurissa. Tulee simpeli olo kun saa huolensa pois mielestä näin helposti.

Tunteita voi harjoitella Tunnista tunne -pelissä, jossa tunteen voi näyttää toiselle siten, että vain kasvot näkyvät ja toinen arvaa mikä tunne on kyseessä.

Simulaatioita oli myös, esim. psykoosista. Osio oli pelottava, mutta realistinen. Fobia -huone olisi ahtaanpaikankammoiselle kauhea. Masennus-huone oli vaikuttava tarina ja hyvä esimerkki masentuneen toiminnan lamaantumisesta.

Tärkeää tietoa aivoista ja mielenterveydestä oli niin paljon, ettei yksi kerta ehkä riitä ainakaan perusteelliseen, koko näyttelyyn tutustumiseen.

Hulluuden historiasta oli oma useaosainen osio, jossa käyiin läpi usean vuosisadan ajalta miten hulluja on kohdeltu ja hoidettu.



*Sami Juntunen,  
Suomen Moniääniset ry ja Tuki-  
yhdistys Majakka ry*

## Kirja-arvio

MARKKU OJANEN, POSITIIVINEN PSYKOLOGIA(UUD.), EDITA PUBLISHING OY 2014

"Onnellisuusprofessori" Markku Ojanen on psykologian emeritusprofessori Tampereen yliopistossa. Hän on tunnettu positiivisen psykologian, onnellisuuden ja siihen vaikuttavien tekijöiden tutkija.

Onnellisuuden ja hyvän elämän etsiminen on aina kiinnostanut ihmistä. Nyky-yhteiskunnassa on paljon sellaista, mikä alentaa ihmisen hyvinvointia ja mielekkyyden kokemista. Arkielämäämme liittyy monia myönteisen muutoksen esteitä.

Positiivinen psykologia on uusi ja laajeneva psykologian suuntaus. Se osoittaa, miten vahvuuskien kehittäminen johtaa parempaan tulokseen kuin heikoudet muutoksen lähtökohdana. Positiivinen psykologia kuvaa ihmisten hyvinvointia, elämän mielekkyyttä ja myönteistä

ihmisten huomioon ottamista. Ihmistä lähestytään hyveiden kautta: se rohkaisee vahvuksiin tukemiseen ja uusien hyveiden löytämiseen. Kirja korostaa positiivisten tunteiden, ihmисuhteiden, rohkeuden ja toivon merkitystä elämässä.

Positiivinen psykologia kuvaa ihmisen vahvuksia ja kykyä selviytyä elämän ongelmista. Se kuvaa ympäristöjä ja elämän edellytysten instituutioita eli järjestelmiä. Elämä tulisi saada elämisen arvoiseksi ja kukoistavaksi. Hyvä mieli, onnellisuus, hyveet, vahvuudet, rakkaussuhteet, suorituskyky ja älykkyyss vaikuttavat kaikki onnellisuuteen. Viisaus, elevaatio eli ylentymisen tunne, anteeksianto, kiitollisuus, uteliaisuus, toiveikkuus, kukoistus ja nöyräys ovat onnellisen elämän kulmakiviä.

Ojanen kuvaa laajasti kirjassa eri psykologian haaroja, historiaa sekä puolto- että vastaväitteitä. Mm. Freudin psykoanalyysi ja

Skinnerin behaviorismi ovat perusteemoja ja ne tuodaan esille seikkaperäisesti.

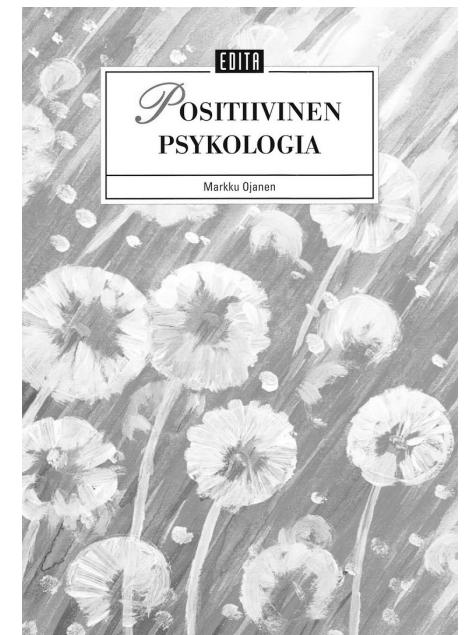
Ihmisen onnellisuus koostuu positiivisesta elämänasenteesta, toivosta, rohkeudesta, optimismista (myönteisyys) ja humorista. Elämän mielekkyyys, arvot, pyrkimykset ja tavoitteet määrävät suunnan, päämäärän ja lopputulevan.

Positiivinen vuorovaikutus, viisaus, tunneäly, nöyräys, kulttuuri, uskonto, hyvä elämä, luonto, mielipaikat ja asuinypäristö määrävät ihmisen onnellisuutta ja elinoloja.

Traumasta voidaan päästää kasvuun ja vastoinväymisten vahvistava vaikutus tulee huomioida. Positiivinen muutos ja mielen muutos ovat avaimia onnellisuuteen ja hyvinvointiin. Arvot ja tarpeet, tavoitteet, toiveikkuus (hope) luovat suuntaa positiiviselle elämälle. "Tuoko raha onnea?", kysyy Ojanen. Oja-

sen kirja on laaja esitys psykologiasta ja etenkin positiivisesta psykologista. Se on onnellisen elämän ylistystä ja antaa eväitä ja neuvoja siihen pyrkimiseen. Kirja sopii niin ammatti- kuin yksityiskäytöön.

*Unto Vaskuu*





## Kiitämme toimintamme tukemisesta:

**RAHTIKESKUS**

Talvikunnossapito Rahtikeskuksesta.  
Ota yhteyttä ja pyydä tarjous!  
[myynti@rahtikeskus.fi](mailto:myynti@rahtikeskus.fi)

**Africafe**

**Kupillinen  
Afrikan  
Lämpöä**

Tampereen kehitysmaakauppa  
puh 03-3446770  
[www.kehitysmaakauppa.org](http://www.kehitysmaakauppa.org)



**veikkolan  
apteekki**

Eerikinkartanontie 2  
puh. (09) 8874 2810

Palvelemme  
ma-pe 9–18, la 9–14

**picaset**  
DIGITAALISTA PAINOPALVELUA

Höyläämötie 18 A, 4. krs

00380 Helsinki

Puh. 09 684 1066

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

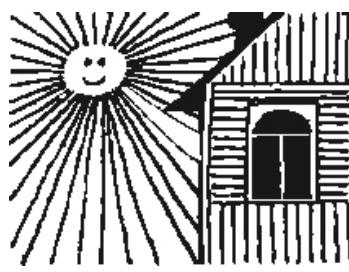
[picaset@picaset.fi](mailto:picaset@picaset.fi)



**IP-Palvelut Oy/Data Group Espoo**

Life Science Center  
Keilaranta 12D  
02150 Espoo  
p. 09-455 5281

[myynti.espoo@datagroup.fi](mailto:myynti.espoo@datagroup.fi)  
[huolto.espoo@datagroup.fi](mailto:huolto.espoo@datagroup.fi)



**Espoon mielenterveysyhdistys  
EMY ry**  
**Esbo mentalhälsoförening  
EMF rf**

#### Kohtaamispaikka Lilla Karyll

Pappilantie 7, 02770 Espoo  
p. 09 859 2057  
avoinna: ma-pe klo 9–16.30, useimmiten su klo 12–16

#### Kohtaamispaikka Meriemy

Merenkäynti 3, 02320 Espoo  
p. 09 863 2031  
avoinna: ma-pe klo 9–16.30, useimmiten la klo 12–16

#### Terassikahvio

Jorvin sairaala (psykiatrisen osaston aula)  
Turuntie 150, 02740 Espoo  
avoinna: ma-pe klo 9.30–14.30

#### Kahvikulma

Aurorakoti, Träskändan puisto  
Kuninkaantie 43, 02940 Espoo  
avoinna: ti-pe klo 10.30–14, la-su klo 12–15

#### Emy Matinkylässä

Asukastalo Kylämaja (Matinkatu 7)  
p. 044 964 9652  
avoinna: ma, ti, to, pe klo 9–16, ke 9–18

#### Emy Tapiolassa

EJY:n Yhteisötupa (Kauppamiehentie 6, 4 krs)

#### Emy Leppävaarassa

Raitin Pysäkillä perjantaisin (Konstaapelinkatu 1)

Lisätietoja yllä olevista puhelinnumeroista.

sähköposti: espoonmielenterveys@emy.fi

kotisivut: www.emy.fi

Facebook: Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry



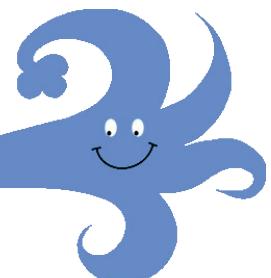
#### Tukiyhdistys Majakka ry

Teuvo Pakkalantie 1 A  
00400 Helsinki  
p. 09–145 028  
Anne Niemi, p. 050 469 8222  
Heidi Rautio, p. 044 744 7009  
Anneli Jousmaa, p. 041 432 3633  
sähköposti: majakka.ry@kolumbus.fi  
lauantain retkiryhämä, p. 041–547 8363  
sähköposti: tuuliviiri@kolumbus.fi  
kotisivut: www.kolumbus.fi/majakka.ry  
Facebook: Majakka ry  
avoinna: talviaikaan ma-pe klo 10–17, la klo  
12–17, su klo 12–17 ja kesääikaan ma-pe klo  
10–16, la klo 12–17, su klo 12–17

#### Vantaan Mielenterveysyhdistys

#### Hyvä Tuulet ry

kotisivut: www.hyvattuulet.fi  
Facebook: Hyvä Tuulet ry



#### Lauhatuuli

Hiekkaharjuntie 13 A  
01300 Vantaa  
p. 09 873 4386  
sähköposti: lauhatuuli@hyvattuulet.fi  
avoinna: ma, to ja pe klo 9–15, ti ja ke klo 9–18,  
parittomien viikkojen la klo 12–16

#### Myöhätuuli

Lammasklamenttie 17 A (lammen puolelta sisään)  
01710 Vantaa  
p. 09 853 2328  
sähköposti: myohatuuli@hyvattuulet.fi  
avoinna: ma-pe klo 9–15, parillisten viikkojen la klo 11.30–15



#### Tukiyhdistys Karvinen ry

Malmin raitti 19  
00700 Helsinki  
p. 050 554 3115  
sähköposti: tukiyhdistys@kolumbus.fi  
kotisivut: www.tukiyhdistyskarvinen.fi  
Facebook: Tukiyhdistys Karvinen ry  
avoinna: ma-pe klo 9–15,  
la klo 10–15 (talvikaudella)

**Kiitämme Raha-automaattiyhdistystä ja kuntia toimintamme tukemisesta.**



#### Toiminta-ajatuksemme

- Vertaistuki
- Tasavertaisuus
- Vapaaehtoisuus
- Yksilön kunnioittaminen
- Ihmisten kohtaaminen
- Kävijöiden osallistaminen
- Etujen valvonta
- Yhteisöllisyys

#### Toimintamuotomme

- Harrastusryhmät
- Oma-apuryhmät
- Retket, matkat ja leirit
- Työtoiminta
- Koulutus
- Tiedotus
- Kahviotoiminta
- Talkootoiminta

**www.avomielin.fi**

