RÄTINKI

1/2020 Henkisen hyvinvoinnin lehti

Elossa töistä

Lehden mediatiedot

Rätinki on neljän Pohjois-Karjalan alueella toimivan mielenterveys- ja päihdealan yhdistyksen yhteinen henkisen hyvinvoinnin lehti.

Toimituskunta

päätoimittaja
Anne Ilmakari-Hämäläinen,
Itäinen tiimi ry
toimitussihteeri
Tero Paasu,
P-K:n mielenterveydentuki ry
toimitusassistentti
Päivi Hauta-Kasari,
Itäinen tiimi ry

Niko Aromaa,
P-K:n mielenterveydentuki ry
Minna K. Turunen,
P-K:n mielenterveysomaiset
– FinFami ry
Marko Haakana,
Soroppi ry

Taitto ja ulkoasu

Leila Piiparinen, Riveria Outokumpu

Kannen kuva

Joel Alppimaa, Riveria Outokumpu

Ilmestyminen

Kerran vuodessa. Vuodesta 2017 alkaen lehti on ilmestynyt myös verkkolehtenä. Uusinta lehteä sekä vanhempia numeroita voi lukea osoitteessa www.ratinki.net

Painatus

Grano Joensuu 2020
Painosmäärä: 365 kpl

Oikaisu

Vuoden 2019 Rätingissä olleessa artikkelissa ”Mielenterveys- ja päihdepalveluiden asiakasraadit” tekijänä oli Erkka Öörni, ei Erkka Örn. Toimitus pyytää anteeksi ja pahoittelee tapahtunutta virhettä.

Sisällysluettelo

3 Pääkirjoitus
4 Elossa töistä
7 Haamut kesätöiden pyörteissä
8 Eläkkeelle luottavaisena
10 Kulttuuripaja Kuohu
11 Eevi seikkailee
12 MieTE
13 Mistä kissa on kotoisin
14 Mitä on työnohjaus?
15 Työssä jaksaminen
16 Ensisuudelma
17 Jake J:n kuvia
18 Toipumisorientaatio mielekkään elämän mahdollistajana
20 Jäädäkö eläkkeelle vai eikö? Ja milloin?
21 Terveenä eläkkeelle
22 Yhteystiedot
24 Appelsiinipuun tarina Talvisodan aikaan

Pääkirjoitus

Lehtemme tämän vuoden teemaksi valitsimme työssä jaksamisen ja työyhteisöjen viihtyvyyden sekä työnohjauksen merkityksen hieman raflaavalla otsikolla ”Elossa töistä”. Halusimme herätellä lukijoitamme ajattelemaan ja pohtimaan työelämän vaativuutta, kiireettömyyttä ja työyhteisöjen ilmapiirin vaikutusta työntekijöiden viihtyvyyteen ja jaksamiseen töissä aina eläkeikään asti.

Työelämän vaativuuden ja usein siitä johtuvan kiireen olen itsekin kokenut muutamina uupumisjaksoina työhistoriani aikana. Siitäpä syystä olen usein pohtinut työtovereiden kanssa sitä, miten voisi vaikuttaa työhönsä niin, ettei aina tule se kiire ja hoppu. Joskus siihen onnistuu vaikuttamaan ja toisinaan ei... Syitä edellä mainittuun voi löytyä moniakin, esim. työn suunnittelussa, aikataulutuksessa ja priorisoinnissa. Toisinaan taas huomaa kiireen ottaneen vallan ja sitä juoksee pää kolmantena jalkana paikasta ja tilanteesta toiseen ihmetellen, että kuinka tässä taas kävi näin.

Työurat katkeavat Suomessa yhä useammin mielenterveyssyistä ja yleisimmin juuri masennuksen vuoksi. Keskimäärinkin työkyvyttömyyseläkkeelle jäädään jo 45-vuotiaana. Inhimillisen kärsimyksen vuoksi menetetään vuosittain työpanoksesta vähintään 2,5 miljardin euroa!

Siksi olisikin syytä kiinnittää huomiota työkykyhaittojen ennaltaehkäisyyn niin taloudellisesta kuin inhimillisestä näkökulmasta.

Tärkeänä asiana on mahdollisuus vaikuttaa omaan työhönsä esim. itseohjautuvuuden ja hyvän työnohjauksen avulla. Työstä saatu palaute ja arvostus sekä esimiehen ja työtovereiden tuki ovat hyvän mielenterveyden tukipilareita. Työpaikoilla tulisi olla riittävää osaamista mielen hyvinvoinnin tukemiseen, mielenterveysongelmien ennaltaehkäisyyn sekä työkyvyn ja työhön palaamisen tukemiseen.

Tarvitaan pitkäjänteistä, monialaista asenteiden ja yhteistyömuotojen kehittämistä, jotta mahdollisimman moni meistä voi osallistua töihin, myös osatyökykyiset ja työrajoitteiset.

Parhaillaan valmistellaan sosiaali- ja terveysministeriön johdolla mielenterveyspoliittisia linjauksia, jotka ohjaavat mielenterveystyötä vuoteen 2030 saakka.

Satsatessamme mielenterveyteen työpaikoilla voimme nostaa työllisyysastetta, lisätä työn tuottavuutta ja pidentää työuria. Mielenterveys ja mielen hyvinvointi ovat työelämän tärkein voimavara. Pitäkäämme siitä hyvää huolta ajoissa!

Vakavasta ja herkästäkin lehden teema-ajatuksesta huolimatta, toivotan lukijoillemme antoisia ja ajatuksia herättäviä lukuhetkiä Rätinki-lehtemme parissa.

(*Osa tekstiä on mukailtu Aamulehdessä 27.05.2019 olleesta mielipidekirjoituksesta, otsikolla ”Yhä useamman työura katkeaa mielenterveyssyistä – tilannetta voitaisiin parantaa edistämällä mielenterveyttä’ työpaikoilla”. Artikkelin olivat kirjoittaneet Jaana Vastamäki, erityisasiantuntija, Sosiaali- ja terveysministeriö ja Salla Toppinen-Tanner, ohjelmapäällikkö, Työterveyslaitos)*

ANNE ILMAKARI-HÄMÄLÄINEN

Elossa töistä

Kahdeksan tuntia työtä, kahdeksan tuntia virkistystä, kahdeksan tuntia lepoa! Näin kuului työväenliikkeen iskulause takavuosien vappumarsseilla. Ajat ovat muuttuneet, muttei työ tekemällä loppunut. Työn teko onkin edelleen hallitseva osa ihmisten elämää.

Tänä päivänä niin miehet kuin naiset viettävät elämästään reilut 30 vuotta töissä ja reilut 50 vuotta muussa toiminnassa. Muulla toiminnalla käsitetään lapsuus, opiskeluvuodet ja eläkeikä. Kuinka sitten varmistaa itselleen mukavia elinvuosia työuran jälkeen? Mistä nuori työelämäänsä aloittava voi olla edes varma pääsevänsä eläkkeelle, kun eläkeiän rimaakin nostelevat? Ennusteiden mukaan työllisten määrä väestöön suhteutettuna vähenee ainakin 2030-luvulle asti. Tämä luo haasteita nykyiselle eläkejärjestelmälle, kun ns. huoltosuhde heikkenee.

Kuinka sitten selvitä elossa töistä? Työelämän maaliviivana toimii siis eläkeikä. Se kahvihuoneessa kaikkien huulilla pyörivä mystiseksikin luonnehdittu määränpää, jolloin on antanut työpanoksensa yhteiskunnan hyväksi ja siten vapautettu viettämään leppoisia eläkepäiviä. Näin ainakin teoriassa. Tosiasia on, että monen eläke alkaa paljon aikaisemmin ja joltakulta jäävät eläkepäivät kokematta.

Työssä jaksamisessa tärkeitä tekijöitä ovat työntekijän omat sisäiset valmiudet kohdata työelämän tuomat haasteet sekä mahdollisuus palautua työn teosta. Työympäristöllä on yhtä lailla merkittävä osa työpaikan hyvinvointiin. Kannustava työyhteisö ja rakentava työyhteisön ilmapiiri lisäävät työn mielekkyyttä ja auttavat jaksamista. Kun löydetään yhteinen hiili, johon puhaltaa, niin työn teko on tehokasta ja ennen kaikkea mukavaa. Työssä jaksamisessa on myös tärkeää, että työntekijä saa itse vaikuttaa omaan työhönsä sekä pääsee toteuttamaan omaan eettis-moraaliseen arvopohjaansa sopivaa työtä.

Lisätäkseen jaksamista työelämässä on syytä keskittyä työhyvinvoinnin edistämiseen. Työhyvinvointi on monen eri tekijän summa. Se syntyy pääasiassa työn arjessa. Työhyvinvointia on vaikea saavuttaa työstä irrallisilla terveystempauksilla. Hyvinvointia edistävä toiminta on läpileikkaavaa ja pitkäjänteistä. Se kohdistuu henkilöstöön, työympäristöön, työyhteisöön, työprosesseihin ja/tai johtamiseen.

Työhyvinvoinnissa on keskityttävä kokonaisvaltaisuuteen. Hyvinvointiin sisältyy fyysinen, psyykkinen, sosiaalinen ja henkinen ulottuvuus. Huomattavaa on, että kaikki osa-alueet liittyvät ja vaikuttavat toisiinsa, minkä vuoksi työhyvinvointia tuleekin tarkastella kokonaisvaltaisesti eikä yhtä osa-aluetta irrallisesti. Puutteet työhyvinvoinnin jossakin osa-alueessa heijastuvat helposti toisiin osa-alueisiin. Esimerkiksi psyykkisesti stressaava työ heijastuu helposti fyysiseen terveyteen sairastumisena.

Hyvinvoivassa työyhteisössä ollaan avoimia ja luotetaan, innostetaan ja kannustetaan,

Kuva: Pixabay

puhalletaan yhteen hiileen, annetaan myönteistä palautetta, pidetään työmäärä aisoissa, uskalletaan puhua ongelmistakin ja säilytetään toimintakyky muutostilanteissa. Hyvinvoiva työntekijä on motivoitunut ja vastuuntuntoinen, pääsee hyödyntämään vahvuuksiaan ja osaamistaan, tuntee työnsä tavoitteet, saa palautetta työstään, kokee itsensä tarpeelliseksi ja kokee työssään riittävästi sekä itsenäisyyttä että yhteenkuuluvuutta sekä onnistuu ja innostuu työssään.

Työhyvinvointi vaikuttaa organisaation kilpailukykyyn, taloudelliseen tulokseen ja maineeseen. Hyvin suunnitellut investoinnit työhyvinvointiin voivat maksaa itsensä moninkertaisina takaisin. Tutkimusten mukaan työhyvinvoinnilla on merkittävä myönteinen yhteys yritysten tulosmittareihin kuten tuottavuuteen, voittoon, asiakastyytyväisyyteen, työntekijöiden

”Laita itsesi etusijalle. Muista, että olet itse tärkein työkalu.”

vähäisempään vaihtuvuuteen, sairauspoissaoloihin ja tapaturmiin.

Näin parannat työssä jaksamista

Mikäli mieli ja keho eivät pääse missään vaiheessa palautumaan työn rasituksesta, häviää unelmienkin työstä jossain vaiheessa kipinä ja into. Toisinaan stressin oireet voivat olla jo niin kiinteä osa omaa päivää, ettei niitä välttämättä edes huomaa.

Taukojen ansiosta työtehosi kasvaa ja jaksaminenkin on todennäköisempää. Mikäli mahdollista, käy tauoillasi haukkaamassa raitista ilmaa.

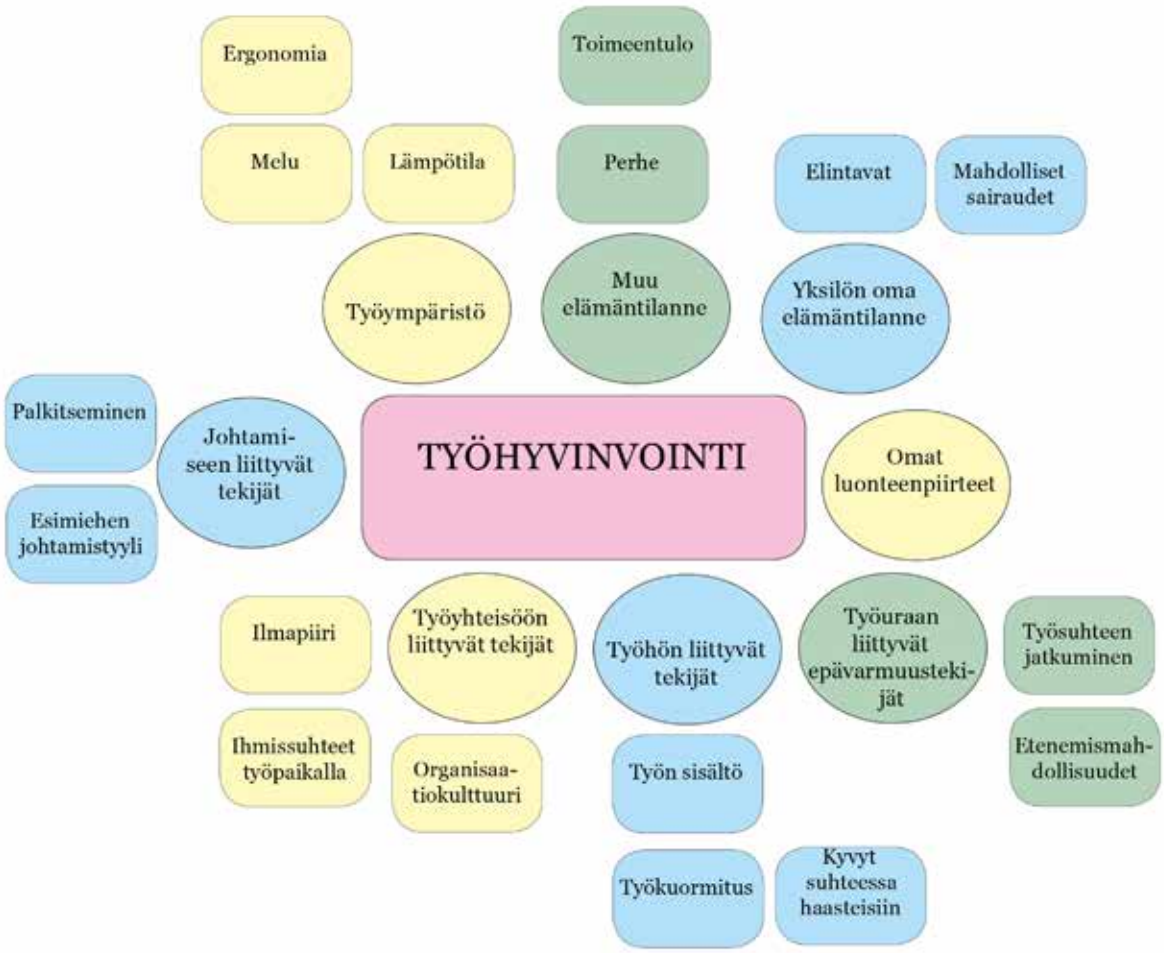
Käytä viisi minuuttia päiväsi suunnitteluun. Kaikki työtehtävät eivät ole samanarvoisia. Käytä siis lyhyt aika päivästä työtehtäviesi priorisoimiseen. Huomaa onnistumisesi – ja muidenkin. Jos huomaat esimerkiksi työtaitojesi tai -tiedon kasvaneen tai huomaat työtoverisi tekevän esimerkillistä työtä, voit sanoa sen ääneen. Iloitse onnistumisistasi ja kehu myös kaveriasi. Positiivisuus on aina kannustavaa.

Erota työ ja vapaa-aika

Kun olet lopettanut työpäivä-si, älä enää avaa työmaileja tai vastaa työpuheluihin; olet nyt viettämässä todella arvokasta vapaa-aikaa, jota tarvitset jaksaaksesi töissä taas seuraavana päivänä. Pitäydy omissa elämäntapavalinnoissasi. Ei ryhmäpaineen mukana tarvitse jokaista kahvikuppia juoda, pullaa syödä, saati sitten tupakointia aloittaa uudestaan.

Vaihtele työasentoasi päivän aikana. Tee osa päivästä töitä seisten, istu kun väsyt ja vaihtele istuma-asentoa.Työasennon vaihtelu lisää vireystasoa ja energisyyttä, ja vältyt samalla mahdollisilta jumeilta ja kivuilta, joita staattinen asento voi aiheuttaa.

Onko työssä jaksamisesi uhattuna? Kommunikoi asiasta ajoissa.Tuntuuko, että et jaksa enää työssäsi? Uupumuksen oireet, väsymys ja työn mielekkyyden katoaminen ovat hälytysmerkkejä, joita ei tule koskaan ohittaa olankohautuksella. Jos tuntuu, että työ kuormittaa sinua ja hyvinvointiasi huomattavan paljon enemmän kuin aiemmin, ei tilanteeseen kannata jäädä yksin. Vaikka asioihin voi vaikuttaa paljon itse, kannattaa mahdollisesta väsymyksestä ja uupumuksesta aina kertoa eteenpäin omalle esimiehelle. Ehkä voitte muuttaa tilannettasi, kartoittaa työtehtäviäsi uudelleen ja miettiä yhdessä parasta ratkaisua ti-



Kuvio: Kokonaisvaltainen työhyvinvointi (mukaellen Naumanen ym. 2012; Laine 2009; Hakanen 2005; Lindström & Leppänen 2002)

lanteeseen. Jos epäilet, että olet burnoutin partaalla, kannattaa apua tilanteeseen hakea myös ulkopuolelta.

Ota vastuu omasta kalenteristasi

Tuntuuko, että kalenterisi täyttyy jatkuvasti tehtävistä ja vapaa-aika valuu olemattomiin? Silloin kannattaa muistaa, että sinä itse olet vastuussa kalenteristasi ja sen vapaista sloteista – tai vaihtoehtoisesti ajanpuutteesta. Opettele sanomaan maaginen sana “ei.” Kun tiedät mikä on sinulle oikeasti tärkeää, opit myös sanomaan “ei” niille asioille, jotka vain täyttävät kalenterisi, mutta eivät edistä sinua, työtäsi tai kehitystäsi.

Laita itsesi etusijalle. Muista, että olet itse tärkein työkalu. Toimiakseen tehokkaasti se vaatii huoltoa.Tarkastele siis sitä, oletko antanut kalenteristasi aikaa itsellesi ja omalle hyvinvoinnillesi? Omaa hyvinvointiaan vaalimalla myös työtehtävät sujuvat nopeammin.

NIKO AROMAA
Sairaanhoitaja

Haamut kesätöiden pyörteissä

Haamu oli kokeillut vuosien mittaan melkein kaikkia mahdollisia kesätöitä ja tienannut niillä rutkasti rahaa taskun pohjalle. Koska useat kesät olivat viime aikoina olleet varsinaisia intiaanikesiä, oli jäätelönmyyjillä kiirettä: ne pyörittelivät vohveleihin kunkin asiakkaan mielimakua tai useampiakin, kuten mango-melonia, tiikeriä, toffeeta, lakritsaa, minttu-suklaata, banaania sekä, ylläri pylläri, vaniljaa.

Auringonpistoksen oli saanut myös joukko rannalla kesäistä hellepäivää viettäviä Haamuja. Kiirettä piti siksi myös korkealta palliltaan pelastusrengas vieressään rantaelämää tarkkailevalla uimavahdilla. Valkealammella töitä riitti myös lammen lämpöisessä vedessä pulikoivia reippaita uimakoululaisia kaitsevilla Haamu-uimaopettajilla. Uimakouluviikon lopuksi suoritettiin, kukin omalla tasollaan, uimamerkkejä. Haamu ei ollut siinä järin taitava, eihän se osannut uida kuin käsipohjaa, sitäkin vain auttavasti.

Sen sijaan Joensuun keskustan kesään kuuluivat tietenkin vossikka ja opastetut kiertoajelut mainoksilla vuoratulla vekkulilla kaupunkijunalla sekä rullaluistimilla tai potkulaudoilla liikkuvat epäonnisia autoilijoita parkkisakoilta enkelimäisesti pelastavat parkkiperhoset. Eräs Joensuun ylpeyksistä oli joka vuosi vaihtuvat, avoimella kilpailulla valittavat kesäviirit. Katukuvaan ilmestyivät niin ikään ruskettuneet asvalttihaamut, jotka parat eivät päässeet häikäisevää aurinkoa pakoon eivät sitten millään. Tosin palkkakin oli sen mukainen.

Haamuoppaita oli monenlaisia, mutta yhteistä niille oli asiantuntevuus ja aiheeseen perehtyneisyys sekä huomattavan sujuva kielitaito. Oli risteilyemäntää ja -isäntää, katujunan opasta ja kirkko-opasta. Nuoria työllistettiin erityisesti hautausmailla ja kaupoissa sekä vaate- että teollisuuspuolella. Toiset taas hankkivat kesätienestejä hoitamalla kaupunkilaisia ilahduttavia kukkaistutuksia. Monenlaisia oli kesätöitä, mutta yleensä tulot tulivat tuhlatuksi alta aikayksikön esimerkiksi Ilosaarirock-viikonloppuun tai kielikurssille.

HAAMUKIRJOITTAJA

Kuvitus: Pekka Simonen

Kuva: Tanja Talaskivi-Munther

Eläkkeelle luottavaisena

Avioeron jälkeen jäin pienen pojan yksinhuoltajaksi.

Kävin eroryhmässä, ja masennus alkoi helpottua. Masennus uusii herkästi. Se uusikin muutaman vuoden päästä työuupumuksena. Olin puoli vuotta asiantuntijatehtävässä. Organisaatiomuutoksen takia putosin pois paikallisesta toiminnasta. Ajattelin lepäillä loppuviikon. Sairausloma venyi puoleen vuoteen.

Työnantaja oli joustava. Sain palata töihin toiseen toimipisteeseen. Tein puolikasta päivää Varman tuella. Kolmen kuukauden kuluttua päätin vaihtaa puhelinneuvontaan.

Sopeuduin varsin nopeasti, mutta poissaoloja oli paljon. Väsyin herkästi ja stressinsietokykyni oli huono. Olin kuitenkin arvostetun työntekijän maineessa ja hoidin hommani hyvin. Masennus ei hellittänyt, vaan olin aika ajoin sairauslomalla.

Muutaman vuoden kuluttua kolmikantaneuvottelussa esimies ehdotti kesäksi työkiertoa kotipaikkakunnalla. Olin innoissani. Viihdyin uudessa työssäni. Syksyllä siirryin vakituisesti kotipaikkakunnalle.

Alku meni hyvin, mutta en oppinut enää töitä toivottuun tahtiin. Vaativammat työt teetettiin kokeneemmilla henkilöillä, koska oli aina kiire. Jouduin liian nopeasti ja työterveyslääkärin varoitteluista huolimatta vaativampiin tehtäviin. Aikani jaksoin, mutta jossain vaiheessa huomasin olevani itkuinen ja kovin stressaantunut. Parissa vuodessa minusta oli tullut arvostetusta työntekijästä ketjun heikoin lenkki ja luuseri.

Olin ollut 30 vuotta asiakaspalvelussa ja tiesin, että asiakas hoidetaan hymyillen, ja vasta tilanteen mentyä ohi annetaan kyynelten tulla. Usein vasta kotona. Hain tukea esimieheltä, mutta hän totesi, etten ole sovelias asiakaspalveluun.

Aloin suunnitella hallittua alasajoa ja annoin tehtäviä toisille. Sanoin, että joudun varmasti sairauslomalle joksikin aikaa. Tiesin, että nyt ei olisi kyse viikosta tai kahdesta, vaan pidemmästä ajasta.

En jaksanut enää käydä harrastuksissa, en huolehtia itsestäni tai välittää muista. Talous oli kaaoksessa ja huoli huomisesta valtaisa.

Olin harrastanut maalaamista kymmenisen

”Minulla on ollut hurjan paljon hyvääkin tuuria elämässäni. Terve lapsi ja nyt jo vuoden vanha pojanpoika tuo iloa elämääni. Nyt eläkkeellä saan tehdä sitä mitä haluan, sen mukaan, mitä jaksan.”

vuotta, kalligrafiaa jo pidempään. Pidin kotikutsuesittelyitä. Kävin vesijumpassa ja viikonloppukursseilla aina kun ehdin.

Kotikutsuesittelyt oli hyvä harrastus. Tapasin uusia ihmisiä ja sain paljon ystäviä muista kollegoista. Sain alkuun hyvin uusia esittelypaikkoja ja kauppakin kävi. Sain palkintoja ja tunnustusta. Ilmapiiri oli hyvin kannustava. Kun poika muutti pois kotoa, aloitin tiiminjohtajana. Taas uusia haasteita ja mahdollisuuksia. Ulkomaanmatkoja, hotelliviikonloppuja. Nyt myyn varastoani pois, mutta en pidä mahdottomana avata ovea uudelleen.

Yllättäen kaikki vain loppui. En jaksanut tehdä mitään. Makasin sängyssä, ja uni oli mieluisin olotila. Pelkäsin huomista. Tiesin, että töihin ei ehkä ole paluuta ja joutuisin ehkä myymään asuntoni.

Seuraavat pari vuotta olin kuntoutustuella, ja elämä oli yhtä kaaosta. Saatoin nukkua päivätolkulla, syödä vain jäätelöä useampana päivänä peräkkäin. Kaupassa käyntikin tuotti vaikeuksia. Kävin sairaanhoitajan juttusilla ja ryhmissä. Näin viikot rytmittyivät edes jotenkin.

Viime keväänä pääsin masentuneiden kuntoutukseen ja asetimme siellä itsellemme välitavoitteita seuraavia tapaamisia varten. Päätin, että minun pitää saada ravitsemus kohdalleen ja syödä ainakin yksi lämmin ateria päivässä. Tiesin hyvin, että kotiin eristäytyminen ei ole hyvästä. Toinen tavoitteeni oli ulkoilla 1,5 tuntia viikossa.

Tämä alkoi tuottaa tulosta. Kun sain vielä eläkepäätöksen, aloin suunnitella elämääni uudelleen. Olin voinut keväästä asti paremmin ja kohta minut kirjattaisiin ulos mielialapolilta. Oli aika miettiä muuta sisältöä elämään ja alkaa suunnitella tulevaa. Aloitin kuvataiteen perusopetuksen ja vesijumpan uudelleen. Mietin yhdistykseen liittymistä. Alan ajatella itseäni itsenäisenä toimivana yksilönä jälleen. Minusta olisi vielä hyötyä toisille ja saisin siitä sisältöä elämääni.

Minulla on ollut hurjan paljon hyvääkin tuuria elämässäni. Terve lapsi ja nyt jo vuoden vanha pojanpoika tuo iloa elämääni. Nyt eläkkeellä saan tehdä sitä mitä haluan, sen mukaan, mitä jaksan.

Harrastukset palaavat elämääni, kun alan olla paremmassa kunnossa. Olen kauan tiennyt, etten voi olla työelämässä pitkään. Olen hankkinut harrastusvälineitä silloin, kun sain palkkaa. Nyt ovat sitten välineet kunnossa, kun on aikaa maalata ja kirjoittaa. Vielä kun saisi voimat palaamaan.

Kotieläimet ovat aina olleet voimavarani. Lapsuudenkodissa oli koiria ja kissoja. Eron jälkeen otin pienen koiran ja kun siitä aika jätti, otin kissan ja muutin kerrostaloon. Nyt mietin leikilläni kiikkustuolin hankkimista, niin me voidaan Miisun kanssa kiikutella pimenevään iltaan. Päikkärit otetaan, kun siltä tuntuu, mutta huolehditaan myös siitä, että ulkona tulee käydyksi ja tavatuksi ihmisiä.

Hyvät ystävät ovat olleet kullan arvoiset. Avioliiton aikana kaverisuhteet jäivät vähemmälle, mutta nyt kun yksi sun toinen on eronnut tai karannut, on meillä keski-ikäisillä naisilla aikaa tukea toisiamme ja tehdä välillä vaikka yhdessä ruokaa.

Alan taas luottaa elämään, itseeni. ”Asioilla on tapana järjestyä” on ollut mottoni näiden vaikeiden vuosien aikana. Huumori on auttanut, miesystäväni letkautukset. Yhdessä vietetty aika, vaikka en ole jaksanut tehdä mitään. Kyllä elämä kantaa taas!

Nim. VÄSYNYT

Kulttuuripaja Kuohu

Kulttuuripajoja on yhteensä 15 eri puolella Suomea. Ensimmäinen on 10 vuotta sitten perustettu Kulttuuripaja Elvis Helsingissä. Joensuussa Kulttuuripaja Kuohu aloitti toimintansa viime keväänä. Kulttuuripajojen perimmäinen tarkoitus on tarjota vertaistoimintaa työ- ja opiskeluelämän ulkopuolella oleville ja syrjäytymisvaarassa oleville nuorille aikuisille.

Kulttuuripajojen toiminta perustuu "ohjattu toiminnallinen vertaistuki" -malliin. Siinä keskiössä ovat vertaisohjaajien ohjaamat toiminnalliset ryhmät, joiden toimintaa tukemassa ovat kulttuuripajojen työntekijät. Ajatuksena on, että jokainen on hyvä jossakin, ja yksilön voimavaroja voi vahvistaa keskinäisen vuorovaikutuksen avulla.

Kulttuuripajamallissa vertaisuus nähdään enemmän vahvuuskeskeisenä toimintana kuin sairauskeskeisenä dialogina. Vertaisohjaajat ohjaavat kulttuuripajoilla erilaisia toiminnallisia ryhmiä, joiden sisältö määrittyy heidän omista vahvuuksistaan sekä mielenkiinnon kohteistaan. Pyrkimyksenä on päästä elämässä eteenpäin, löytää omia voimavaroja ja olla tukena toisille.

Kulttuuripaja Kuohun toiminta on suunnattu 18-35 -vuotiaille nuorille aikuisille, jotka haluavat vahvistaa mielen hyvinvointia luovan yhdessä tekemisen avulla. Kulttuuripajan toiminnassa nuorilla on mahdollisuus tehdä sitä mistä unelmoi sekä kokeilla ja oppia uutta.

Kulttuuripaja Kuohussa koulutamme vertaisohjaajia suunnittelemaan ja ohjaamaan toimintaa, jotta pajasta tulisi mahdollisimman paljon kävijöidensä näköinen. Vertaisohjaajana voi toimia myös yli 35-vuotiaat. Kuohun syksyn ensimmäisestä vertaisohjaajakoulutuksesta valmistui kahdeksan loistavaa vertaisohjaajaa, ja seuraava koulutus on jo alkanut. Koulutuksen käyminen ei kuitenkaan velvoita oman ryhmän ohjaamiseen, mutta antaa todella hyvät valmiudet siihen.

Kuohussa tarjoamme monipuolisten ja luovien ryhmien lisäksi rennon ja kaikille avoimen kohtaamispaikan Joensuun keskustassa. Meille voi tulla hengailemaan yksin tai muiden kävijöiden kanssa. Tarjolla on aina kahvia ja teetä sekä juttuseuraa! Tällä hetkellä toiminnassa on torstaisin kokoontuva sarjakuvapaja, Kuohun karaokeryhmä ja sählyryhmä. Uusina ryhminä viikolla 46 alkoi valokuvasta maalaukseksi- ryhmä sekä Kaamoksen karkotus-ryhmä. Ryhmistä, aikatauluista ja muusta toimintaan liittyvästä löytyy lisää tietoa Facebook- ja Instagram-sivuiltamme, nämä kannattaa ottaa seurantaan. Kuohu on avoinna arkisin klo 8-15.30 osoitteessa Kirkkokatu 18 a A-porras.

Kulttuuripaja Kuohun toimintaan osallistuminen on täysin maksutonta ja vapaaehtoista, eikä mitään ennakkotaitoja tarvita. Uusia kävijöitä otetaan mukaan koko ajan.

Ota yhteyttä ja tule katsomaan, olisiko kulttuuripaja sinun juttusi!

Sara 0447437724
Mirkka 0445503133
Jyrki 0447622270

Eevi seikkailee

Eevi rakasti luonnossa liikkumista, olipa kyse sademetsästä, Etelänavasta tai kotipihasta. Sen Hilla-haamusisko oli suuntataidoton, joten sitä ei uskaltanut päästää lähimetsää pidemmälle, saati sitten kaukaisille maille samoilemaan. Siksi päätettiin, että työnjako maailman sairaiden auttamiseksi ja eri tauteihin lääkkeiden keksimiseksi oli seuraava: Eevi, joka oli tottunut sademetsissä liikkuja, keräsi sieltä näytteitä ja Hilla sitten turvallisessa kotipuolessa laboratoriossa tutki niitä. Tavoitteena oli löytää muun muassa lääke syöpään, ihan näin vaatimattomasti.

Sademetsiä löytyi nimenomaan Päiväntasaajan tienoilta, tropiikista. Kaikki oli niin värikästä, monimuotoista ja jännittävää! Eevi-haamu matkusteli niin Etelä-Amerikan, Afrikan kuin Oseaniankin sademetsissä. Viimeksi mainitussa oli saaret Tyynen valtameren keskellä ja sieltä löytyi huikaisevan kauniita koralliriuttoja värikkäine kaloineen. Mutta voi, Eevin matka Oseanialle oli pitkä kuin kirahvin kaula. Yhtä pitkä oli Amazon ja sieltä saattoi löytää vaikka mitä harvinaisista eläimistä kasveihin ja aiemmin tuntemattomiin alkuasukasheimoihin. Päiväntasaajan erikoisuus oli se, että kello kuusi illalla tuli sinne pilkkopimeä. Se tapahtui yhtäkkiä, silmänräpäyksessä. Afrikan kyljessä oli eläimistöltään rikas Madagaskar ja sieltä, jos mistä, löytyi harvinaisia eläimiä ja kasveja. Niin harvinaisia, ettei niitä muualta löytynyt. Vautsi vau!

Ihan yhtä rakas tutkimuskohde Haamulle oli Etelämanner. Pingviinit olivat huisin hauskoja smokkipukeisia eläimiä. Eevi oli muuten kerran maalannut jäälohkareelta vilpoisaan turkoosiin veteen hyppäävän pingviinin. Siitä tuli vallan mainio, sanokaa minun sanoneen. Voisipa kyseisiä eläimiä kutsua söpöiksikin. Pohjoismantereella Eevi-haamu oli retkikuntineen saavuttanut ei enempää ei vähempää kuin Pohjoisnavan. Mahtavaa! Leirinsä lähettyvillä Haamut olivat bonganneet jääkarhuja, mutta eivät rohkeina Haamuina kammoksuneet niitä. Suurempi huoli oli muonan riittävyys ja makuupussien ja telttojen riittävä lämmittävyys sekä mahdollinen lumisokeus.

HAAMUKIRJOITTAJA

Kuva: Pixabay

Kuva: Pixabay

MieTE

Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:n tuottama matalan kynnyksen toiminta toimii nyt Joensuun keskustassa. Toukokuun suuressa muutossa toiminta irtaantui omakseen uusiin toimitiloihin keskustaan. Avajaisten yhteydessä julkaistiin nimeksi MieTe. Uusi paikka ja etenkin sijainti on ollut kävijöiden mieleen.

MieTe on kaikille avoin kohtaamispaikka, ja ryhmätoimintaankin kaikki ovat tervetulleita. Ryhmätoiminnassa pyritään ottamaan huomioon kävijöiden toiveet ja useamman ryhmän sisältö suunnitellaan yhdessä ryhmäläisten kesken.

Matalan kynnyksen kohtaamispaikkaan voi tulla vaihtamaan ajatuksia sekä tapaamaan muita ihmisiä kahvikupposen ääressä.

MieTe järjestää

- laaja-alaisesti erilaisia ryhmiä ajatuksella jokaiselle jotakin
- retkiä ja tapahtumia
- tukea ja ohjausta
- pelailuja ja visailuja
- mahdollisuuden ja ohjeistusta käsitöiden tekoon
- tietokoneen ja tulostusmahdollisuuden

O

OSOITE:

Kirkkokatu 18 a

A-rappu,

80100, Joensuu

AUKIOLOAJAT

ma-pe 10-16

PUHELIN:

044 750 0940

Mistä kissa on kotoisin?

Kissa, tuo pehmeästi hyrräävä ja lämpöä kaipaava olento, on Euroopan yleisin kotieläin. Harvoin kuitenkin tulemme ajatelleeksi, mistä se on kotoisin ja miten se on tullut tänne pohjolaan.

Kerrotaan, että jo tuhansia vuosia sitten se asteli Nubian erämaasta Egyptin puolelle. Ilman mitään rajamuodollisuuksia. Tämä tapahtui aikana, jolloin kaikilla elävillä olennoilla on vapaus liikkua minne tahansa. Niinpä tämä pehmeätassuinen, herkkäkorvainen ja pitkähäntäinen turkiseläinkin muutti asuinsijansa vähän pohjoisemmaksi.

Egypti oli siihen aikaan todellinen vilja-aitta. Niilin tulvat toivat sadeaikana rantapelloille ravinteikasta mutaa. Tulvan laskettua kylvettiin pellot viljalle, joka myöhemmin korjattiin suuriin aittarakennuksiin.

Viljelijöillä oli kuitenkin yksi pulma. Jyrsijät, niin hiiret kuin rotat, kaivautuivat aittoihin. Ne söivät viljaa, mutta myös pilasivat sitä ulostuksillaan. Nyt tuli apu, sillä nämä sirot vikkeläliikkeiset ja pimeässäkin hyvin näkevät naapurit ryhtyivät hommiin. Niistä tuli egyptiläisille viljelijöille ekologisia hiirenloukkuja.

Yksi pulma vain oli; millä nimellä niitä kutsuttaisiin. Eräs egyptiläinen keksi, että kysytään siltä itseltään, mikä se on. Ja niinpä toinen egyptiläinen kutsui eläimen luokseen ja esitti sille kysymyksen:"Mikä sinä olet?"

Eläin katsoi ihmistä tarkasti vihreillä viirusilmillään ja mietti tovin. Sitten se vastasi:

"Mau."

Niinpä egyptin kielessä kissan nimi on vielä tänäänkin mau.

Mau todettiin hyödylliseksi kotieläimeksi. Ja sen suku levisi Eurooppaan. Ensin sen omivat muinaiset latinalaiset, jotka asuivat nykyisessä Italiassa. He keksivät sille nimen felis, mikä merkitsee onnellista. Myöhemmin latinalaisten kuoltua sukupuuttoon italialaiset antoivat sille nimen gatta (naaraskissa) ja gatto (uroskissa). Espanjaan se kotiutettiin nimellä gato.

Kissojen suku levisi vähitellen ympäri Eurooppaa. Ranskassa sen nimi on chat, englantilainen kissa on cat, ruotsalainen katt, saksalainen Katze ja venäläinen koshka. Lähisukukielissämme virossa sen nimi on kass ja karjalassa kazi.

Mutta mistä ihmeestä meille on tuon kaikille tutun kotieläimen nimeksi on tullut kissa?

Etäisemmässä sukukielessämme unkarissa iso kissa on macska, mutta lausutaan 'motsko' ja pikku kissa kirjoitetaan cica, mutta lausutaan 'tsitsa'. Olisiko ollut niin, että kun unkarilaiset noin vuonna 1000 ennen Krisuksen syntymää eli kolme tuhatta vuotta sitten erosivat suomalais-ugrilaisesta kantakielestä, he lähtiessään sieppasivat mukaansa vain motskon jättäen tsitsan meille perinnöksi. Siitä olisi myöhemmin äänteellisesti muodostunut kissa. Molemmat sanat ovat unkarin kielessä käytössä, mutta sehän on luonnollista, sillä motskohan pyöräyttää silloin tällöin pieniä tsitsoja.

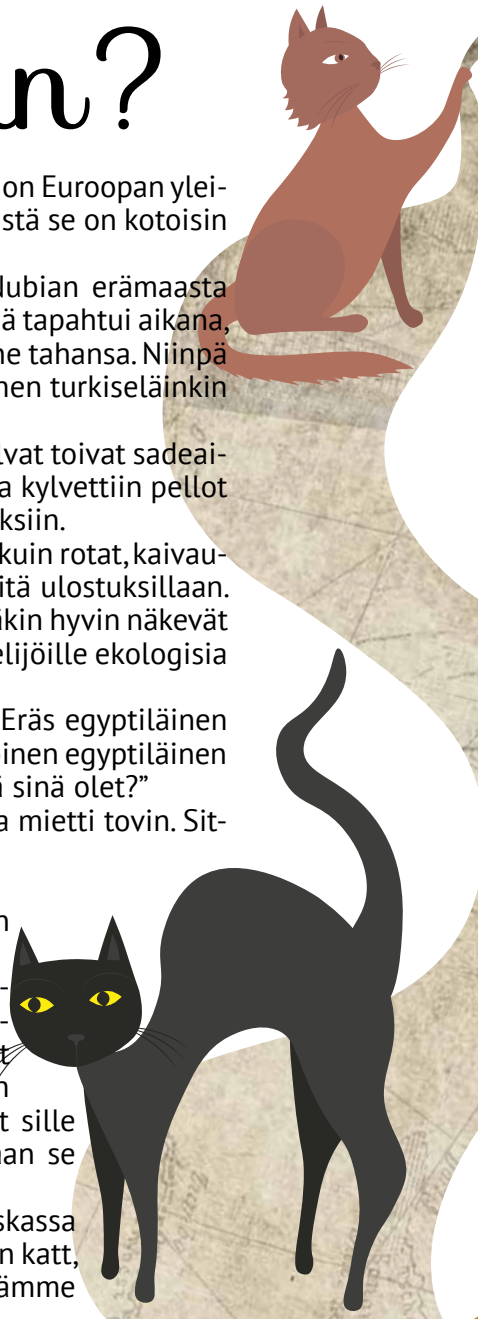
Asioiden varmistamiseksi kysyin naapurin kissalta sen tultua tontillemme: "Mikä sinä olet?" Arvaatteko, mitä se vastasi?

Se sanoi ihan selvällä egyptin kielellä: "Mau."

Saman totesi runoilija Pablo Nerudakin runossaan Oodi kissalle:"Se haluaa olla vain kissa ja yhtä kissaa se on hännästä viiksiin, harmaasta aavistuksesta elävään hiireen."

Siis sama nubialainen metsäkissa.

VUOKKO JUURISOJA



Kuvitus: Anni Riikonen

Mitä on työnohjaus?

Mitä on työnohjaus?

Työnohjaus on menetelmä, missä omaa työtä tutkitaan, kehitetään ja arvioidaan koulutetun työnohjaajan avulla tavoitteellisesti. Tarkemmin se on työhön, työyhteisöön ja omaan työrooliin liittyvien kysymysten, kokemusten ja tunteiden tarkastelua ja jäsentämistä. Työnohjaus on usein useamman tapaamisen sisältävä prosessi, johon osallistua voi yksilö, pari, ryhmä, työyhteisö tai esimies.

Mitä vaikutuksia on työnohjauksella?

Työnohjaus tarjoaa mahdollisuuden oppimiseen ja kehittymiseen, oivaltamiseen ja ratkaisujen löytämiseen. Näiden tuloksena laatu, tehokkuus ja asiakastyytyväisyys parantuvat. Moniammatillisen työryhmän toiminta jäsentyy ja jokaisen perustehtävä kirkastuu.

Miten työnohjauksella voidaan vaikuttaa työssä jaksamiseen ja työilmapiiriin? Henkilökohtaiset ja työnyhteisön yhteiset tavoitteet ja päämäärät kirkastuvat, roolit selkeytyvät ja ammatillinen identiteetti vahvistuu. Tämä näkyy tuottavuuden parantumisena, työssä jaksamisena ja työilmapiirin positiivisina muutoksina, jotka vaikuttavat työskentelyn mielekkyyteen ja poissaolojen vähentymiseen.

Omia ajatuksiani

Voisin vastata aikaisempiin kysymyksiin useammastakin näkökulmasta, koska työnohjausta olen saanut käyttää useamman vuoden työskennellessäni Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:n palveluksessa asukasohjaajana eli ollut työntekijänä ohjattavana. Viime keväänä valmistumiseni voimavarakeskeiseksi työnohjaajaksi antaa taas oman näkökulmansa vastauksiin. Aikaisemmat vastaukseni kirjoitin kuitenkin enemmän yleisenä infona. Tässä kappaleessa avaan enemmän omia aivopierujani teemaan ”Elossa töistä”, sekä omaa ammatti-identiteettiäni nykyisessä työelämässä.

Työnohjaajan uralla olen vasta alkutaipaleella ja opittavaa on paljon. Verkostoituminen kokeneempien työnohjaajien kanssa, koulutukset ja työnohjauksien tekeminen kehittävät omaa työnohjaajuuttani varmasti jatkossa. Voimavarakeskeinen työnohjauskoulutus, jossa viitekehyksenä opiskelin dialogisuutta, antoi paljon myös asukasohjaajan työhön. Dialogisuus on saanut enemmän jalansijaa voimavarana vuorovaikutuksessani. Haastaessani ohjattavia/asiakkaita reflektoimaan itseään pidän yhtä tärkeänä sisäisen dialogin kuuntelemisen ja kuulemani reflektoimisen. Miten minun kannattaa olla suhteissa, ajatella, toimia ja keskustella, määrittävät elossa olemistani työelämässä. Ohjaajan työ mielestäni on ohjata, ei tehdä tai ajatella toisen puolesta, ei olettaa vaan kuunnella, kiinnittyä ja kysyä. Työnohjaajan koulutuksesta saadut työmenetelmät ovat antaneet hurjasti lisää mielekkyyttä työelämääni ja työssäjaksamiseeni. Lisäksi aina olen nähnyt tärkeänä vastapainon työelämälle, minulla ne ovat perhe ja valmennustyö Juniori Jokipojissa.

Vastapainojen lisäksi vastakohta-ajattelu auttaa omaa jaksamistani. Haastankin juuri sinua miettimään seuraavan kerran kohdatessasi tilanteen, jossa tuntuu, että asiat olisivat huonosti tai ettei mikään toimisi, mieti mitkä asiat ovat hyvin ja mikä kaikki taas toimii.

Mukavaa talven jatkoa kaikille!

MIKKO JORMAKKA
Lähihoitaja, voimavarakeskeinen työnohjaaja

Viitteet: STOry
https://www.suomentyonohjaajat.fi/tyonohjaus

Työssä jaksaminen

Kuva: Pixabay

Minulla oli haave. Se oli sellainen, että toivoin pääseväni vielä joskus töihin paikkaan, missä olin ollut asiakkaana jo vuodesta 2004. Tämä paikka oli Laturi (Laturin Tukiyhteisö).

Viisi vuotta sitten allekirjoitin keikkalaisen sopimuksen ja niin haaveeni toteutui. Alku oli vähän haparointia ja suhtautuminen minuun oli tavallaan epäselvää niin minulle kuin ammattiohjaajillekin. Ja minulla oli ”kaksijakoinen ” tunne, olinko asiakas vai ohjaaja vaiko niitä molempia...?

Aika teki kuitenkin tehtävänsä ja muut Laturin asiakkaat ottivat minut hyvin vastaan tässä roolissa. Aikaa myöten myös ammattiohjaajien suhtautuminen minuun alkoi muuttua. Nyt he puhuvat minusta kollegana.

Itse asiassa vuosi sitten kesällä 2018 minun työssä jaksamiseni tavallaan ”testattiin,” koska olin töissä kolme kuukautta ja täysipäiväisesti ja lähes ilman kesälomaa. Onnistuminen siinä oli minulle ”voitto” itsestäni. Ja tämä onnistuminen ja pärjääminen teki hyvää itsetunnollekin. Tänä kesänä olen jälleen töissä samanlaisella sopimuksella sen kolme kuukautta. Tuntuu, että nyt jaksan vieläkin paremmin.

Uskon, että tunnettu ”Laturin hyvä henki” auttaa niin minua kuin muitakin ohjaajia työssä jaksamisessa. Siellä voi olla oma itsensä. Ilmapiiri on avoin ja rento ja hyväksyvä. Ohjaajatkin ovat kaikki enemmän tai vähemmän ”taiteilijasieluja”, vähän boheemeja persoonallisuuksia. Jokainen päivä on erilainen. Olo siellä on leppoisaa mutta myös voimaannuttavaa. Toisaalta myös haasteellista, sopivissa määrin. Näin saa niitä tärkeitä onnistumisen kokemuksia.

Minua on aikoinaan autettu Laturissa todella paljon. Auttajina ovat olleet ohjaajat , mutta myöskin muut asiakkaat. Ja minusta on hienoa, että nyt minä voin olla se olkapää muille apua tarvitseville. Se kun on niin palkitsevaa!

Nim. VESIMIES

Ensisuudelma

Olin karannut sairaalasta. Ihanaa vapaus, ajattelin ja seurailin sitä kalliota, sen poimuja lukien kuin karttaa. Tiesin, mitä minun piti tehdä. Minun täytyi löytää sinut tästä kaupungista. Ja minä muuttaisin luoksesi. Hyppelehdin kuin avaruudessa. Ja sinä sanoit minulle: ”Etsi minut”. Katselin ihmisiä kuin muukalaisia, kelluin kuplassa ja hymyilinkin kaukana takana se suru. Olisin kanssasi yhtä, meillä olisi yksi suuri sydän ja sävel ja kietoutuisimme yhteen ja ilotulitus alkaisi.

Mutta...tuo merkki, nostokurki, joka ei ollutkaan tasapainossa... ”Tule hotelli Torniin, minä olen siellä.” Respassa kysyin sinua. ”Mitä, miksi et ole täällä.” Mutta, ehkäpä tuolla ylhäällä tornissa? En uskalla mennä hissillä... portaat, kierreportaat. Nyt maistuisi olut kanssasi. Aika monta kerrosta, mutta minähän lensin kevyesti ylös. Sitten: ”Mitä? Itse olet sekaisin!” Mutta istumaan pääsin ja sinua kaipailin ja kyselinkin, ikävöin.

Minun täytyi lähteä. Alkoi hämärtää, tuli kylmä ja nälkä. Merellä nousi sumu, oli kosteaa. Eikä minulla ollut kotia, ei ystäviä, ei mitään. Vain sinut. Luulin! Päädyin jonnekin snakarille ja pari nuorta miestä tulivat jututtamaan minua. Hei, mutta tuo mies, tuo toinen miehistä on sinun kaksoisolentosi, sinun sijaisesi ja minä menin heidän luokseen. Ja kun minä suutelin häntä, minä suutelin sinua, niin, että kylvimme sumussa, piehtaroimme pilvissä, kuun hohteessa, makeassa ja suolaisessa, kylmässä ja kuumassa. Mutta raketit eivät paukkuneet.

TANJA TALASKIVI-MUNTHER

Kuvitus: Anni Riikonen

Jake J:n kuvia

Kuva: Leila Piiparinen

Toipumisorientaatio mielekkään elämän mahdollistajana

Toipumisorientaatio on mielenterveyden hoidon ajattelun ja toiminnan viitekehys. Siinä nähdään, että jokaisella ihmisellä omasta tai läheisen sairaudesta huolimatta on oikeus unelmointiin, omiin tavoitteisiin ja valintoihin, mielekkääseen ja merkitykselliseen elämään.

Toipumisorientaatiossa toipumisella ei tarkoiteta vain kliinistä toipumista eli oireiden loppumista ja sairauden parantumista. Sairautta hoidetaan edelleen, mutta sen lisäksi ajatellaan, että mielekästä elämää voi elää myös sairauden kanssa. Sairaus on yksi asia elämässä, lisäksi on paljon muutakin. Samoin nähdään, että sairastuneen omaisella on oikeus ja mahdollisuus elää itselleen mielekästä, merkityksellistä ja toivorikasta elämää, jolloin läheisen sairaus ei määritä omaisen koko elämää.

Toipumisorientaation hyödyt

Toipumisorientaation mukainen hoito lyhentää sairaalahoidon kestoa ja ehkäisee uudelleen sairaalaan joutumista. Se kehittää taitoja, joiden avulla elämään löytyy mielekästä tekemistä ja yhteisöjä. Tämä toipumisorientaatioon liittyvä elämän merkityksellisyyden ja sosiaalisten kontaktien ja yhteisöjen löytyminen on merkittävää niin sairastuneelle itselleen kuin omaisillekin. Omaisilla on usein suuri huoli sairastuneen läheisensä yksinäisyydestä. Tieto, että läheisellä ihmisellä on elämässä merkityksellisiä asioita, vähentää myös omaisen huolta.

Yhden ihmisen sairastuminen vaikuttaa väistämättä myös hänen omaistensa elämään ja arkeen. Usein sairastuminen on

kriisi myös läheisille, ja he kaikki tarvitsevat tukea; omaisillakin on edessä oma toipumisprosessinsa. Alussa tärkeää on kuulluksi tuleminen ja mahdollisuus kertoa, miten on kokenut läheisen sairastumisen sekä riittävä tieto läheisen sairaudesta, jotta omainen voi alkaa sopeutua uuteen, muuttuneeseen tilanteeseen. Yhteisen ymmärryksen luominen tilanteesta yhdessä sairastuneen, hoitohenkilöstön ja omaisten kesken edistää toipumista.

Omaisen toipumiselle merkittävää on tieto siitä, että on muitakin samassa tilanteessa olevia. FinFamin järjestämä vertaistuki, erilaiset ryhmät ja tilaisuudet, joissa pääsee omaa kokemustaan jäsentämään, ovat tärkeitä omaisen toipumisen polulla. Omaisen toipuminen tarkoittaa sitä, että uskaltaa elää omaa elämää, haaveilla ja tehdä itselle tärkeitä asioita eikä sukella itse mukana, vaikka läheisen vointi huononee. Erään omaisen sanoin: ”Tämä toipumisorientaatiohan on meille omaisille lupa päästää irti siitä valtavasta ja vääränlaisesta vastuusta, jota meidän sairastuneen läheisinä ei pitäisi joutua kantamaan”.

Toipumisorientaation osa-alueet

Tutkijat ovat kuvanneet toipumisen osa-alueiksi liittymisen/kumppanuuden, toivon ja optimismin, identiteetin, elämän tarkoituksen sekä voimaantumisen (Leamy ym. 2011).

Liittyminen/kumppanuus tarkoittaa ihmisen omaa kokemusta siitä, että elämässä on merkityksellisiä ihmissuhteita, kuuluu yhteisöön, tulee hyväksytyksi ja ymmärretyksi. Se on tuen saamista muilta, vertaisuutta, mahdollisuutta jakaa tunteitaan ja kokemuksiaan.

Toivon löytäminen ja ylläpitäminen liittyvät vahvasti toipumiseen. Tärkeitä asioita toivon luomisessa ovat vertaistuki ja kokemusasiantuntijoiden tuki. Ne auttavat tunnistamaan ja tunnustamaan tosiasiat. Samalla ne auttavat näkemään myös sen hyvän, mitä tilanteessa on tai voi olla tulossa. Kun näkee toisten selviytyneen ja löytäneen merkityksellisiä asioita elämään, näkee toivoa myös omassa tulevaisuudessa.

Oma tai läheisen ihmisen sairastuminen saavat meidät usein pohtimaan identiteettiä ja elämän tarkoitusta. Toipumisorientaatiossa tuetaan minäkuvan rakentumista myönteiseen suuntaan; pois kapeista ja rajoittavista rooleista, kohti sellaisia sosiaalisia rooleja ja päämääriä, jotka lisäävät elämänlaatuamme. Vertaistuki ja esimerkiksi ryhmät, joissa käytetään luovia menetelmiä, auttavat luomaan ja muokkaamaan omaa identiteettiä ja elämän tarkoitusta.

Kun ihminen saa toipumisorientaation mukaista tukea omassa haastavassa elämäntilanteessaan, on tuloksena voimaantuminen, jolla tarkoitetaan henkilökohtaisen vastuun ja kontrollin vahvistumista elämän eri osa-alueilla sekä päätäntävaltaa omasta elämästä. Tällöin ihminen tulee sinuksi itsensä ja elämäntilanteensa kanssa.

MINNA KALLUNKI
Erityisasiantuntija
Recovery-toimintaorientaatio mielenterveyspalveluissa -hanke

Tekstin pohjana on käytetty THL:n kehittämispäällikkö Esa Nordlingin esityksiä toipumisorientaatiosta sekä Leamy ym (2011) artikkelia “Conceptual framework for personal recovery in mental health: systematic review and narrative synthesis”.

VALTAKUNNALLISESTI toipumisorientaatioon perustuvia mielenterveyshoidon toimintamalleja kehitetään ja levitetään Recovery-toimintaorientaatio mielenterveyspalveluissa hankkeessa, jossa myös Mielenterveysomaisten keskusliitto FinFami ry on mukana. Hanketta koordinoi Lapin yliopisto ja muita toteuttajia hankkeessa ovat Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus, Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri, Lapin sairaanhoitopiiri, Pirkanmaan sairaanhoitopiiri, Mielenterveyden keskusliitto ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Jäädäkö eläkkeelle vai eikö? Ja milloin?

Kuva: Jake

Kuva: Jake

Kun ikämittariin tulee 60 plus, alkaa ajatuksiin tulla mietteitä eläkkeestä. Milloin olisi hyvä aika jäädä eläkkeelle? Ensimmäinen mahdollisuushan olisi osittaiseen vanhuuseläkkeeseen jo 62- vuotiaana. Silloin voisi nostaa eläkettä 25 tai 50 % ja mikä parasta, voisin jatkaa täysin työssä olemista tai olla osittain eläkkeellä. Houkuttelevaa olisi tehdä vain puolikasta työaikaa. Jäisi aikaa leikkiä lastenlasten kanssa ja huolehtia omien vanhempien asioista. Tai jos tekisin töitä, käytössäni olisi enemmän euroja. Nyt välillä tuntuu, ettei aikaa riitä kaikille tarpeeksi. Joskus olisi mukava olla ihan vain itsekseenkin ja tehdä asioita, joista itse pitää, lukea, käydä teatterissa jne. Mutta...mutta tämä vaihtoehtohan sitten laskee lopullisen vanhuuseläkkeen määrää, mikä taas pitemmän päälle on huono asia.

Ensimmäinen mahdollisuus jäädä kokonaan eläkkeelle olisi 64-vuotiaana, jolloin eläke olisi kohtuullinen. Eihän se kunta-alan palkoista laskettuna suuren suuri ole, mutta kyllä sillä varmaan toimeen tulisi, kun laittaisi ”suun säkkiä” myöten. Viimeinen mahdollisuus olisi 68-vuotiaana, silloin eläkkeen määrä olisi jo huomattavasti suurempi. Eläkkeelle pystyisin jäämään 64-68 ikävuoden välillä milloin haluaisin, ja jokainen työssä jatkettu kuukausi tuon 64-ikävuoden jälkeen nostaisi eläkkeen määrää. Vaihtoehtoja siis on ja näitä olen nyt alkanut pyöritellä mielessäni.

Tykkään työstäni ja minulla on tosi mukavat työkaverit, joista luopuminen on sekin oma tekijänsä. Eläköityessä yksi suuri osa läheisistä ihmissuhteita jää taka-alalle, ja osa katoaa varmaan kokonaan. Tulisiko tästä luopumisen tuskaa? Viihdynkö pelkästään kotona, kun olen ikäni tehnyt töitä asiakkaiden kanssa? Ehkäpä tuo osittainen vanhuuseläke ainakaan ei tule kyseeseen, luulen, että on paras jäädä sitten kerralla kokonaan eläkkeelle ja esimerkiksi tehdä niin sanottua keikkatyötä siinä rinnalla, silloin kun itselle sopii ja tuntuu hyvältä. Työtä on ainakin vielä tällä hetkellä tarjolla. Mutta eihän tulevaisuutta tiedä, kun kaikkialla on säästötalkoot ja yhteistoimintaneuvottelut käynnissä. Tämäkin työhän lasketaan lopulliseen eläkkeen määrään, kun tuo 68 vuotta tulee täyteen.

Eläkkeen määrää on pakko vähän miettiä, kun ei tullut parikymppisenä mieleen alkaa eläkesäästäjäksi, mikä olisi ollut viisautta. Tästä viisastuneena olen yrittänyt kertoa nyt nuoremmalle polvelle, että kannattaa pistää jotain ”sukanvarteen” ajoissa. Eläkeläisellähän on samat kulut kuin työikäisellä-kin, ruoka, asuminen jne. maksaa saman verran. Ja tämä korostuu yksinelävällä, kun on vain ne yhdet tulot käytössä. Onneksi minulla on vielä aikaa miettiä noita vaihtoehtoja ja toivottavasti riittää terveitä päiviä tehdä töitä, ettei tarvitse pakosta jäädä pois työelämästä. Tässä joutuu punnitsemaan raha-asioita, ihmissuhteita ja omaa jaksamista. Mutta kaiken kaikkiaan Suomessa on hyvä eläkejärjestelmä, joka antaa mahdollisuuden omiin valintoihin, ja tätä mahdollisuutta kannattaa jokaisen 60 plus -henkilön käyttää. Näitä pohdiskellen

LEENA
tuleva eläkeläinen

Kuvitus:Pixabay

Terveenä eläkkeelle

Kuvitus: Pixabay

Työeläkkeelle jäädään yleensä kuudenkympin ikäpaalun jälkeen. Terveystilanne on monella vielä hyvä. Ei silloin ole mitään ongelmaa ryhtyä harrastamaan kaikenlaista. Moni onkin vielä täysin työkykyinen, ja jopa jatkaa entistä uraansa, usein sijaistamalla vielä työssä olevia tovereitaan. Tällaisista eläkeläisistä onkin ollut hyötyä siellä, missä työvoiman saanti on ollut vaikeaa. Toiset ovat valinneet uudenlaista työn, ja monet ovat jopa perustaneet yrityksen.

Jäin työttömyyseläkkeelle 60-vuotiaana. Olin täysin terve ja työkykyinen, kun eräs paikallislehti potkaisi minut pellolle. Irtisanomiseni oli laiton, ja sain siitä hyvän rahallisen korvauksen. Ostin auton ja aloin tehdä töitä freelanserina eli vapaana toimittajana.

Työ oli minulle tuttua jo ennestään. Olin toiminut 12 vuotta Karjalaisen kirjeenvaihtaja Enossa ja sen ohessa tehnyt erinäisiä juttuja aikakauslehdille ja radioon, muutamia jopa televisioonkin. Eräät tahot tosin odottivat, että olisin musertunut sekä henkisesti että taloudellisesti. En tarvinnut masennuslääkkeitä eikä minun tarvinnut myydä asuntoni, vaikka muutamat sitä odottivatkin. Onnekseni olin ja olen edelleenkin terve. Kaikilla ei ole näin hyvä onni elämässä.

Muutin tosin toiselle paikkakunnalle ja jatkoin kirjoittamista. Lisäammatikseni aloin kutoa mattoja. Minulla oli myös käsityöalan koulusta, joten sekin homma onnistui. Kirjoituskone, kamera ja kahdet kangaspuut tuottivat kohtalaisen hyvän elannon minulle ja kissalle. Olimme kumpikin tyytyväisiä. Lapsenihan olivat aikuisia. He asuivat ja työskentelivät muualla.

Vuonna 1996 muutimme – siis kissa ja minä – Joensuuhun. Tapasin Raimo Matikaisen, jonka tunsin jo Ukrin ajoilta. Hän ja Kimmo Vartiainen houkuttelivat minut mukaan mielenterveystyöhön. Niin Soroppi, Kotikartano kuin Mielenterveydetukikin tulivat tutuiksi, samoin Itäinen tiimi myöhemmin.

Eläkeliiton Joensuun yhdistyksessä olen myös ollut mukana yli kymmenen vuotta. Puuhaa on riittänyt.

Kangaspuut olen jo myynyt ja kirjoituskone on vaihtunut tietokoneeseen, mutta yhä olen elämässä mukana ja myös Rätinkiä tekemässä.

Tavataan sen sivuilla.

VUOKKO JUURISOJA

Kuva: Pixabay

ITÄINEN TIIMI RY:N JÄSENYHDISTYSTEN YHTEYSTIEDOT

Itäinen tiimi ry, Suvantokatu 1, 80100 JOENSUU, puh: 0400 810 656, email: posti@itainentiimi.fi, toimisto@itainentiimi.fi

Enon Mty Säihke ry
Pj. Reima Hirvonen
050 496 3028
Siht. Seppo Räty
050 531 9276
enon.saihke@outlook.com
Harpatintie 111
81200 ENO

Heinäveden Mty ry
Pj. Auvo Eronen
040 771 2828
Laaksotie 3 as. 7
79700 HEINÄVESI

Ilomantsin Mty IIo ry
Pj. Aune Kauppinen
050 401 5282
Markunvaarantie 5 A
82900 ILOMANTSI
aunekauppinen594@gmail.com

Juankosken Mty Soihtu ry
Pj. Reijo Pirinen
045 239 8080
Päiväpysäkki: Virtalantie 3 as. 2
73500 JUANKOSKI

Juuan Mty Mielekäs ry
Pj. Pirjo Ketoharju, 045 171 934
pirjo.ketoharju@suomi24.fi
Vertaistoiminnankeskus
Väyryläntie 8, 83900 JUUKA
Toiminnanjohtaja
Anneli Hakkarainen
050 342 0215
mielekas.ry@gmail.com

Kaavin mielenterveysyhdistys, MIE-TE ry
Pj. Heli Räsänen
Sihteeri Yrjö Räsänen, puh: 040 506 5905
Kielotie 20, 73600 KAAVI

Nilsiän Mty Virkistys ry
Sihteeri Mika Tuomainen
Jenunraitti 10 as. 1
73300 NILSIÄ
nilsianvirkistys@gmail.com

Pohjois-Karjalan mielenterveysomaiset – FinFami ry
Toiminnanjohtaja Minna Turunen
050 564 8708
Omaistyöntekijä
Raija Korhonen-Pusa
050 362 6818
raija.korhonen-pusa@tukitupa.fi
Järjestösihteeri Katja Pesonen
050 534 6772
katja.pesonen@tukitupa.fi
Karjalankatu 4 A 2,
80200 JOENSUU
www.tukitupa.fi

Outokummun Mty Välke ry
Pj. Jari Turpeinen
040 184 2686
jari@turpeinen.info
Toiminnanjohtaja Petri Kokko
050 363 5534
petri@valkery.fi
Kuvernöörinkatu 1
83500 OUTOKUMPU
www.valkery.fi

Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry
Pj. Hannu Huikuri
hannu.huikuri@joensuu.fi
Toiminnanjohtaja
Anni Pesonen
044 760 5790
anni.pesonen@pkmielenterveydentuki.fi
Toimisto Eeva Vartiainen
044 738 1554
Kirkkokatu 18 A a
80100 JOENSUU
eeva.vartiainen@pkmielenterveydentuki.fi
www.pkmielenterveydentuki.fi/

Savolaiset Selviytyjät ry
Pj. Tanja Laitinen
044 353 3501
selkkarit@gmail.com
Vertaistoiminnan toimipaikka
Pilkkakoskenkatu 1
57100 SAVONLINNA
www.savolaisetselviytyjat.fi

Siilinjärven Mty Virkistys ry
Pj. Riitta Korhonen
0400 210 3330
Yht.hlö Esko Kuronen
044 210 3339
Virkkula, Kiuluntie 3 B,
71800 SIILINJÄRVI
virkkula@dnainternet.net

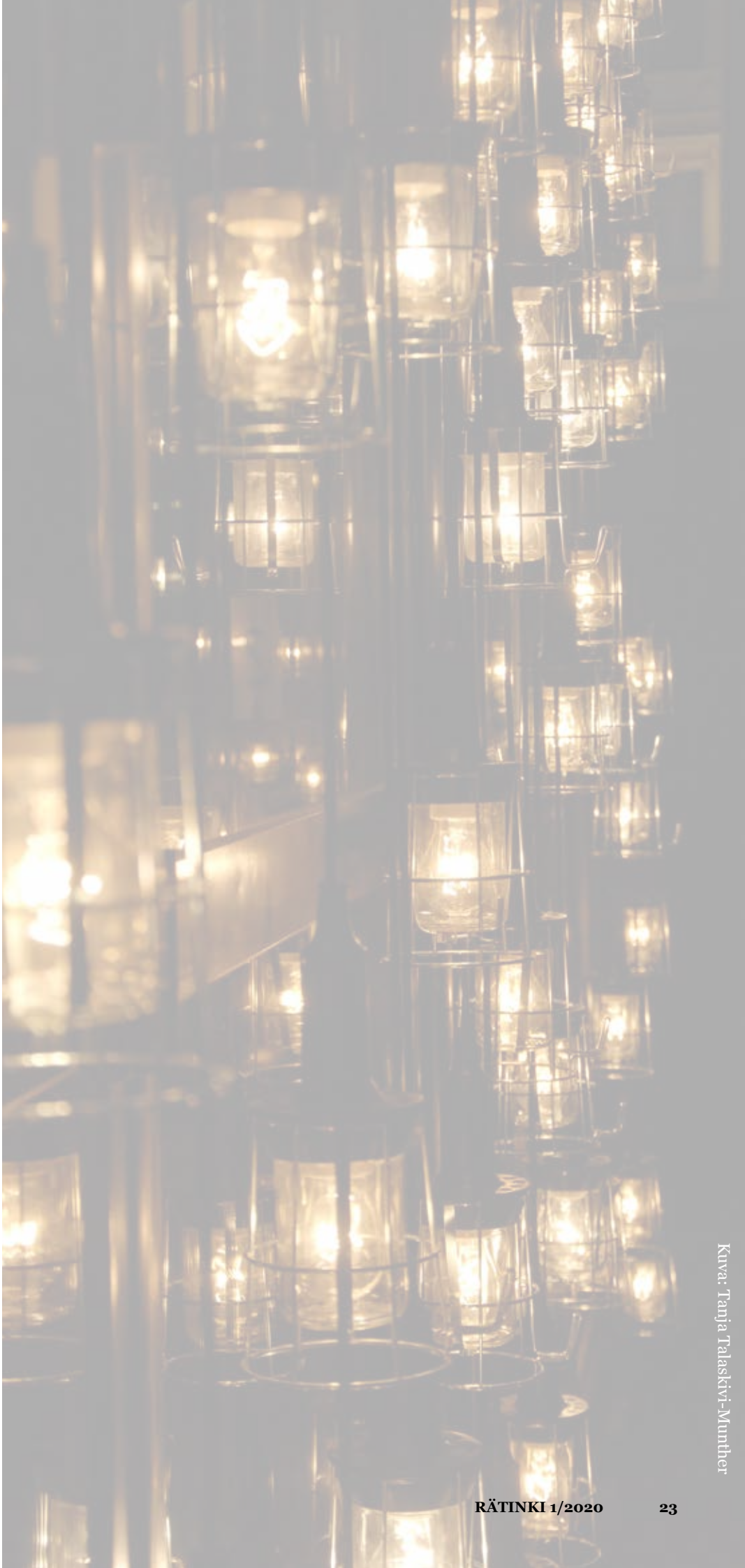
Tuusniemen Mty Tuikku ry
Risto Heiskanen
040 717 2144
mtytuikku@gmail.com
Ohtaanniementie 501,
71200 TUUSNIEMI
tuusniementuikku.blogspot.com

Tuupovaaran Mty Kajastus ry
Pj. Satu Meriläinen
Pirttijärventie 99, 82850 KINNASNIEMI
040 967 1649
Yhteyshenkilö Jouni Turunen
Virastotie 10, 82730 Tuupovaara
jouni.turunen@joensuu.fi

Ylä-Karjalan Mty ry, Nurmes
Pj. Irja Virkkunen
050349 1500
ylakarjalan.mty@gmail.com
Päiväkeskus
Porokylänkatu 1
75530 NURMES

Nikulanmäen Kuntoutumiskylä -
Keski-Savon Hoivakehitys ry
Toiminnanjohtaja Anne Purhonen
0207 614 885 (ark. 8 – 16)
anne.purhonen@hoivakehitys.fi
0207 614 880 (vaihde 24h)
Nikulanmäentie 90 A
76100 PIEKSÄMÄKI
www.hoivakehitys.fi

Lisäksi yhteistyössä:
MTKL ry, Kuopion aluetoimisto
Käyntiosoite:
Savonkatu 20 A 3-4
70110 KUOPIO
Www-sivut: www.mtkl.fi
Yhdistyskoordinaattori
Helena Koskelo-Suomi
050 362 7637
helena.koskelo-suomi@mtkl.fi
Maksuton vertaistukipuhelin
0800 177 599: arkisin, klo 10-15
Neuvontapuhelin: ma-pe, klo 9-15
(maksullinen palvelu) 0203 91920



Kuva: Tanja Talaskivi-Munther

Appelsiinipuun tarina Talvisodan aikaan

Sain silloin isältä appelsiinin
pyöreän, oranssin ja fiinin.
Hetken sitä hipelöin,
sitten kuorin sen ja söin.

Makeaa se oli ja hyvää.
Sisällä ei ollut jyvää,
mutta siemenen näin nätin
ja syömättä sen jätin.

Sanoin sille: ”Kiva, kulta,
asunnokses’ tulee multa.”
Kukan juurelle sen laiton,
lehden suojaksensa taitoin.

Ilo oli suuren suuri,
kun siemenestä puski juuri.
Sitten puhkes’ pieni lehti,
pian toinen kolmas ehti.

Taimi kasvoi, varsi varttui,
lehtiäkin lisää karttui.
Omaan ruukkuun muutti puuni,
se sai hymyyn pienen suuni.

Talvisodan evakkoon kulku,
kotituvassa lämmön sulku.
Pieni taimi jääksi jäätyi,
likasangon ruoaks’ päätyi.

Loppui kasvatuksen taru.
Jutun päätös on näin karu.

VUOKKO JUURISOJA

Kuvitus: Anni Riikonen