

Kirkkonummen Seudun Mielensterveysyhdistys Kisu ry  
Kyrkslättnejdens Mentalhälsoförening Kisu rf  
Kuninkaantie 5-7 A, kerhotila 1, 02400 KIRKKONUMMI

Puheenjohtaja/Ordförande: Anneli Bohm  
040-7422926, 046-942 6350 ma-to klo 8-16 pe 8-10 ja 16-17  
Sihteeri/sekreterare Terttu Kaila  
050 0520042 ma-pe/må-fre klo 10-16

Toimisto/**kansli**

**046 939 5190** ma-pe/må-fre klo 10-14  
[www.kirkkonummenkisu.fi](http://www.kirkkonummenkisu.fi)  
yhdistys(at)kirkkonummenkisu.fi

Aktia Sp Kirkkonummi  
FI34 4055 2020 1110 78  
BIC-koodi HELSFIHH

Henkilöjäsenmaksu 12 €  
Medlemsavgiften är 12 €  
Yhteisö- ja kannatusjäsenmaksu 40 €  
Medlemsavgiften är 40 € för samfunds- och understödsmedlemmar

Katinkontti avoinna arkisin: Ma-Pe 10.00 - 14.00  
Katinkontti håller öppet m -fre kl 10-14  
Ke myös 16.30-n.19, onsdagar också kl. 16.30 - 19  
Kaikki yhdistyksen sekä yhteisty elimien kanssa järjestetyt tapah-  
tummat ovat p iheteet mi !  
Alla Kisus evenemang  r drog- och alkoholfria!



# Kisu -tiedote 7-8 Heinä-Elokuu 2017/ Kisu Info 7-8 Juli-augusti 2017

## Kisu ry:n hallitus 2017:

- puheenjohtaja Anneli Bohm, varapuheenjohtaja Lisa Puistosalo, sihteeri Terttu Kaila
- Tiedotevastaava Tero Jääskeläinen
- Merja Heger, Maija Kastinen ja Rita Nurminen, Kirsi Kortekangas

- 
- Rahaston hoito ja kirjanpito Marita Helminen, jäsenrekisteri Panu Kaila
  - Hallituksen kokoukset ovat kaikille jäsenille avoimia ja niistä ilmoitetaan jäsenkirjeessä.
  - Ryhmistä ja tapahtumista ilmoitetaan jäsenkirjeessä, kotisivuilla sekä mahdollisuuksien mukaan mm. Kirkkonummen Sanomien Päiväry -osastolla

## Tietoa Kisu ry:stä

- Kisu tekee vapaaehtoista mielenterveystyötä Kirkkonummen seudulla
- Kirkkonummen Seudun Mielenterveysyhdistys Kisu ry toimii mielenterveyskuntoutujien edunvalvojana Kirkkonummen ja sen lähikuntien alueella
- Tuemme Kirkkonummen seudun mielenterveyskuntoutujien opiskeulua ja työllistymistä resurssien mukaan
- Kirkkonummen Seudun Mielenterveysyhdistys Kisu ry on perustettu 1998
- Kirkkonummen Seudun Mielenterveysyhdistys Kisu ry:n toiminta rahoitetaan jäsenmaksuilla ja yhdistys saa avustusta Mielenterveyden keskusliitolta ja Kirkkonummen kunnalta

## Jäsenedut

- Mahdollisuus vaikuttaa päätöksentekoon osallistumalla kokouksiin.
- Ryhmät, retket, tapahtumat ilmaiseksi tai jäsenhintaan
- Kisu ry:n jäsenkirje kotiin postitettuna.
- Mielenterveyden keskusliiton Revanssi-lehti ilmaiseksi jäsenille 4 kertaa vuodessa.
- Tunne & Mieli -lehti jäsenille puoleen hintaan 6 kertaa vuodessa
- Mielenterveyden keskusliiton tapahtumat, kuntoutus-, koulutus- ja virkistyskurssit jäsenhintaan tai ilmaiseksi
- Jäseneksi voit liittyä soittamalla yhdistyksen puhelimeen tai lähettämällä kotisivujen kautta palautetta.
- Kisu ry ja sen kautta kaikki yhdistyksen jäsenet kuuluvat Mielenterveyden keskusliitto ry:een, joka on valtakunnallinen mielenterveyspotilaiden, -kuntoutujien ja heidän läheistensä järjestö. Liitto on Euroopan suurin mielenterveysalan järjestö.

## Kisu ry:s styrelsesammansättning 2017:

- Ordförande Anneli Bohm, vice-ordförande Liisa Puistosalo, sekreterare Terttu Kaila,
  - Ansvarig för medlemsbrevet Tero Jääskeläinen,
  - Merja Heger, Maija Kaustinen, Kirsi Kortekangas ja Rita Nurminen
- 
- Finanshushållning och bokföring Marita Helminen, medlemregister Panu Kaila
  - Styrelsemöten är öppna för alla, och de annonseras i medlemsbrevet. Grupperna och evenemang på webbplatsen och i mån av möjlighet annonseras i bla Kirkkonummen Sanomat i spalten 'grupper och evenemang'.

## Information om Kisu rf.

- Kyrkslättnejdens Mentalhälsoförening Kisu rf verkar som intressebevakare för mentalhälsobrukare i Kyrkslätt med närliggande områden.
- Kyrkslättnejdens Mentalhälsoförening Kisu rf grundades år 1998.
- Medlemsavgiften samt bidrag från Centralförbundet för mentalhälsa och Kyrkslätt kommun finansierar Kyrkslättnejdens Mentalhälsoförening Kisu rfs verksamhet

## Medlemsförmåner

- Möjligheter att påverka genom att delta i föreningens möten.
- Deltagande i grupperna, utfärderna och de olika evenemangen är gratis eller till reducerat pris
- Du får Kisu rf´s medlemsbrev med posten.
- Tidningen Revanssi skickas gratis till alla medlemmar fyra gånger om året.
- Medlemmarna får tidningen Tunne & Mieli sex gånger per år till halva priset
- Centralförbundet för Mental Hälsas rehabiliterings-, skolnings- och rekreationskurser.
- Du kan bli medlem genom att ringa föreningens telefonnummer eller genom att ta kontakt via föreningens hemsida. Kisu rf och genom den alla föreningens medlemmar hör till Centralförbundet för Mental Hälsa rf. Centralförbundet är en nationell organisation för mentalvårdspatienter, brukare av mentalvårdstjänster och deras anhöriga och närstående. Förbundet är den största organisationen för mental hälsa i Europa.

## Kisu -tiedote 7-8 Heinä-Elokuu 2017/ Kisu Info 7-8 Juli-augusti 2017

15.06.2017

Hei!

Kesä on alkanut. Kisu jää kesälomille 16.kesäkuuta. Kisu järjestää taas toimintaa elokuun 14:sta päivä.

Kulunut talvi ja kevät on ollut rankka kaikille Kisulaisille, Kisun hallitukselle ja muille vastuu henkilöille. Nyt on kaikkien aika levätä.

Kisussa järjestetään toimintaa keskiviikkoisin Fiilinki pohjalta . Tiedossa on retkiä, grillausta ynnä muuta. Kesä keskiviikon vetäjät: 28.6 Anneli, 5.7. Maija,12.7 Liisa, 19.7 Rita, 26.7 Kirsi, 2.8 Merja, 9.8. Rita. Päivän ohjelmasta saat tietoa Annelin (p. 046-942 6350)kautta, Katinkontin ulko-oven ilmoitustaululta tai Kirkkonummen Sanomien päiväyristä. Hallituksen kuukausi kokous ja rukkanen on 14.8.2017 kello 10

Kisussa on hyvä, että puhallamme yhteen hiileen. Jotta kaikilla olisi hyvä olla, hallitus suosittelee, että vältettäisiin juttelua uskon ja politiikan asioista.

Syksyn ohjelmasta voin sanoa, että Miesten ryhmä jatkuu syksyllä joka toinen keskiviikko. Joka toinen keskiviikko on leffa -ilta tai mahdollisesti jotain muuta. Kisulla on Kirkkonummipäivien toripäivänä taas yhteinen standi STE:n kanssa lauantaina 26.8. Räfsön retki on elokuussa, tarkka päivä ilmoitetaan myöhemmin.

Olemme saaneet monia hyviä retkiehdotuksia. Toivottavasti voimme toteuttaa niitä. Katinkontin kirpputorilla oli runsaasti kävijöitä lauantaina 20.5, sunnuntai oli hiljainen. Tuotto lauantaina oli n. 70€. Etu ja -jälkikäteismyyntiä ei ole vielä laskettu.

Hyviä kesälomia terveisin Tero

### Hyviä käytänteitä kuntoutukseen

Skitsofrenia on vakava sairaus. Se vaikuttaa monella elämän alueella. Kuntoutuminen Skitsofreniasta vaatii työtä. Tärkeintä paranemisessa on oppia säännöllinen elämän rytmi. Kuntoutuminen kestää vuosia ja jopa kymmeniä vuosia, mutta se kannattaa. Päämäärä ei ole tärkeä vaan matka sinne. Kaikkien ihmisten tulisi unelmoida. Hyvät unelmat kantavat pitkälle. Myös motivaatio ja oma tahto ovat tärkeitä.

Monella kuntoutujalla on elämän perustaidot ruostuneet. Kuntoutuskodissa harjoitellaan näitä, ennen siirtymistä omaan asuntoon. Perustaitoja ovat kaupassa käynnit, ruuanlaitto, vaatehuolto ja siivoaminen. Raha-asioiden hoitaminen on myös tärkeä taito. Kaikille näiden taitojen opettelu ei ole helppoa. Oma asunto tulee pitää hyvässä kunnossa - voi tulla tilanne, että haluaisit kutsua kaverin kylään, mutta et voi, koska asuntosi on sotkuinen ja astia pinot korkeat.

Kotiin siirtyminen on ajankohtainen, kun perustaidot on kunnossa. Kuntoutuminen ei kuitenkaan lopu kuntoutumiseen. Lääkehoidon lisäksi kuntoutuksessa on tärkeää, että kuntoutujalla on suunniteltu päiväohjelma, johon kuntoutuja itse sitoutuu. Tärkeää on pitää säännöllinen päivä rytmi. Joka päivä tulisi olla ohjelmaa, mieluiten säännöllistä. Se voi olla ka-

## Kisu -tiedote 7-8 Heinä-Elokuu 2017/ Kisu Info 7-8 Juli-augusti 2017

verille vierailua, jossain kerhossa käyntiä. Mielenterveysyhdistyksessä käyntiä, kaupassa käyntiä, tai muuta vastaavaa.

Aina kannattaa olla positiivinen. Ajatuksesta en osaa, olen liian vanha tai mikä tahansa mielen esteestä tulee vaan itseään toteuttava ajatus. Positiiviset ajatukset ovat tie onnistumiseen.

Jos tavoitteena on opiskelu tai työ, päivärytmi on ehdoton. Päivärytmiä ei yhdessä yössä voi muuttaa. Työssä ja opiskellessa tulee sitoutua toimintaan – poissaolot eivät ole hyväksi. Ahdistus ja masennus ei ole hyväksyttäviä poissaoloja vaan ne ovat perusteita sairauslomalle tai eläkkeelle ja kertovat työkyvyttömyydestä. Siistit ja puhtaat vaatteet ovat tärkeitä. Ne kertovat , että ihminen huolehtii itsestään.

Opiskelu ja vaikka vain vapaaehtoistyö työ tukevat kuntoutumista. Vaikka toisaalta ne vaativat suunnitelmallisuutta, itsekuria ja penkkikestävyyttä. Kaikille ne ei sovi. Opiskelijan kannattaa opetella sulkemaan tietokone viimeistään klo 20.00. Opiskelussa korostuu hyvät yöunet. Ennen nukkumaan menoa kannattaa rauhoittua, niin nukkuminen on helpompaa. Jos radiossasi on nukkumiskytkin, voit rentoutua musiikkia kuunnellen – tällöin radio sammuu automaattisesti, vaikka nukahtaisit. Musiikin kuuntelu nukkuessa ei ole hyvä kuitenkaan. Valvomiset eivät sovi opiskelevälle ja työssä käyvälle kuntoutujalle.

Lääkäriltä voit myös pyytää melatoniinia, nukahtamiseen ja parempaan yö-uneen. Myös viina ja olut kannattaa unohtaa. Myös raakojen jännitys, toiminta-, fantasia- ja scifi -leffojen katselua kannattaa varoa. Ne voivat olla hyvinkin ahdistavia ja voivat viedä yöunet.

Kuntoutuksessa on tärkeää ymmärtää, että ei ole kiire mihinkään. Kun liikkuu julkisilla paikoilla, kannattaa jättää kiireet kotiin. Minne sitten onkin menossa, kannattaa suunnitella etukäteen. Kannattaa myös lähteä hyvissä ajoin.

Internetistä löydät Reittioppaan. Reittioppaasta löydät aikataulut ja kulkureitin. Reittiopalla voit suunnitella miten liikut. Minulle Reittiopas on ollut erittäin hyvä.

Kiireetön elämä auttaa myös hallitsemaan ahdistusta. Päivä ohjelma kannattaa suunnitella niin , ettei tule kiirettä. Kiireetön elämä antaa pelivaraa, kun vastaan tulee elämään liittyvi ongelmia.

Ahdistukseen ja unettomuuteen on olemassa harjoitteita, joita löytyy muun muassa internetin sivulta <http://oiva-mieli.fi>. Kirjastosta löytyy myös äänitteitä, joita kuuntelemalla voi taistella ahdistusta vastaan.

Riitoja kannattaa välttää. On parempi kiroilla oman pään sisällä, kuin alkaa kiroilla vasten naamaa. Jos sanot suoraan, voit loukata toista. Yleensäkin kannattaa sopeutua, jos se vaan nöyrytmättä onnistuu.

Kuntoutujan kannattaa olla ystävällinen ja avulias. Näin voi odottaa myös itselle ystävällistä kohtelua ja apua.

Kuntoutujan kannattaa kuunnella ja kunnioittaa toisia. Arvostelua tulee välttää. Poliitikasta ja uskonnosta puhuminen voi aiheuttaa riitoja. Liiku kyseleminen voi vaikuttaa utelemiselta.



## Kisu -tiedote 7-8 Heinä-Elokuu 2017/ Kisu Info 7-8 Juli-augusti 2017

Liikunta on tärkeä osa kuntoutuja elämässä. Kuntoutujalla tulisi olla 2-3 kertaa viikossa liikuntaa 1 -1 ½ tuntia/kerta. Liikunnasta saa endorfiineja, jotka saavat aikaan hyvän olon tunteen. Liikunta on tärkeää painon hallinnassa. Hyöty liikuntaa olisi hyvä olla joka päivä.

On myös tärkeätä, että sinulla on jokin harrastus. Oli sitten puutarhanhoito, kävely lenkit, leffojen katsominen, keilaus, salibandy, maalaus tai kirjojen lukeminen. Harrastus pitää mielen virkeäksi. Jos sinulla on tietokone ja Internet tai äly kännykkä, voit chattailla käytännössä ilmaiseksi, enemmän kuin jaksat ja kerkiät keskustella. Itse chattään skypessä kännykälläni kaverien kanssa. Chattailyssä kannattaa olla tarkka mitä kirjoittaa, ettei loukkaisi toista.

Kuntoutujan kannattaa tehdä ruokaa. Einekset on kalliita ja hyvin suuri osa niistä on ainakin minusta syövä kelvotonta. Lisäksi itsetehty ruoka on terveellisempää ja halvempaa. Ruuanlaitto on myös rentouttavaa. Kasviksia ja hedelmiä kannattaa ostaa. Ne tukevat terveyttä.

Hyviä käytäntöjä on monia. Sinulla on ehkä, jokin hyvä käytäntö jota tässä ei ole. Ota käyttöön näitä käytäntöjä riippuu siitä, mitä haluat tehdä ja miten haluat elää.

Terveisin Tero

## MTKL:n Jäsenkirje 4

Hei, vilkas toukokuu on takana. Tampereella kisattiin mestaruuksista ja Helsingissä valittiin uusi liittohallitus ja -valtuusto. Kesä on aluillaan ja toiminta liitossa ja yhdistyksissä kääntyy jo kesää kohti. Syksyn toimintoja ja tapahtumia jo suunnitellaan ja seuraavan kerran näemme elokuussa Seinäjoella Kulttuuri- ja yleisurheilupäivillä.

Kevään viimeisen jäsenkirjeen liitteineen voit lukea netistä:

<http://mtkl.fi/yhdistysnetti/jasenkirjeet/> Jos linkki ei avaudu, kopioi se netin osoitekenttään.

*Aurinkoista ja rentouttavaa kesää! Silja Lepistö, MTKL tapahtuma koordinaattori*  
Kaali - porkkana salaatti

0,5 kg keräkaalia	Liemi: 1 dl vettä
3 kpl porkkanoita	1 dl etikkaa
2 kpl valkosipulinkynsiä	0,5 dl sokeria
0,5 dl öljyä	2 tl suolaa

Leikkaa tai raasta kaali ja porkkanat ohuiksi suikaleiksi. Kuori valkosipulin kynnet ja viipaloi ne ja sekoita. Kaada öljy joukkoon.

Kiehauta vesi ja mausteet ensin ja lisää etikka viimeiseksi, anna hetki vielä kiehua. Kaada heti kuumana raasteiden päälle. Salaatin maut tasaantuvat vuorokaudessa. Laita tiiviiseen kannelliseen astiaan ja käännä astiaa välillä niin nesteet imeytyvät tasaisesti.

Alkuperäisessä ohjeessa on 1 dl sokeria ja 0,5 rkl suolaa.

Kokeilimme Kirsin kanssa ja totesimme, että niitä voi ihan hyvin vähentääkin. Näin salaattista tulee terveellisempää.

Tämä on erittäin edullinen salaatti. Olen säilyttänyt sitä melkein viikon kylmässä ja tuntui kuin maku vain olisi parantunut.

Hyvää kesää kaikille! Toivottaa: Tuula ja Kirsi

## Lensi taivaasta valkoinen enkeli 14.11.2016 elämän rakkaus kirjasta

Lensi taivaasta valkoinen enkeli itse  
Samuel kanneltaan viritti kuiski korvaan nukkuvan pienoisen  
herää jo ja katso rakkaisiin isän, äidin sykkiviin sydämiin  
he sinua iäti rakastaa ohjaa tietäsi kohti maailmaa  
antoi Samuel pienen paketin tätä vaali ja muista pienoisen  
tää on lahja taivaan rakkauden ilon ja puhtaan sydämen  
ole nöyrä niin sinua rakastetaan ja kuulet kun kannelta soitellaan  
Samuel kultahippuja heitti pienoisen rakkaudella peitti

Kiitos-runo 5.11.2016

Kiitos taivas äitimaa kun saan ma täällä vaeltaa  
Kiitos meren sinisen myrskyn tuulen pohjoisen  
kiitos,kiitos  
kiitos ilon, laulun joutsenen ruohon alla jalkojen  
Kiitos vuorten lapin tunturin tuoksun hennon sinimailasen  
kiitos kiitos  
Kiitos surun kuumat kyyneleet kivun kasvun oppikappaleet  
Kiitos sanat rakkaan ihmisen, elon, riemun vapauden  
kiitos kiitos  
Kiitos kodinturvan lämpöisen kiitos Luojan suuren sydämen  
kiitos

**MTKL:n LIITTOKOKOUKSEN SATOA**

**MTKL:n Uusi liittohallitus ja valtuusto kaudelle 2017 – 2020:**

Mielenterveyden Keskusliiton Liiton uudeksi puheenjohtajaksi valittiin Tarmo Raatikainen Kuusamosta ja liittovaltuuston puheenjohtajaksi Jyrki Nieminen Tampereelta.

Uudet päättäjät 28 mielenterveysyhdistyksestä:

Liittokokous valitsi 20.-21.5. Helsingissä Mielenterveyden keskusliitolle 36 uutta päättäjää seuraavaksi kolmivuotiskaudeksi: hallitukseen 8 jäsentä ja puheenjohtajan sekä valtuustoon 25 jäsentä, puheenjohtajan ja varapuheenjohtajan.

Parhaiten äänestyksissä menestyivät valtakunnalliset yhdistykset. KoKoA - Koulutetut Kokemusasiantuntijat ry:ssä kaksi paikkaa hallitukseen ja yhden valtuustoon. Mieli Maasta ry:lle meni yksi hallituspaikka ja valtuuston puheenjohtajuus. Sekä Suomen Moniääniset että Luova Hulluus saivat kaksi edustajaansa valtuustoon. Kaksi-suuntaiset ry ja Pollesta Potkua ry saivat kumpikin yhden valtuustopaikan.

Paikallisista mielenterveysyhdistyksistä vahvimmin edustettuna liiton luottamuselimityksissä on Mikkelin Virike, jolla on yksi paikka sekä hallituksessa että valtuustossa. Mielenterveysyhdistys Kaippari Raaseporista, Kuopion Mielenterveyden tuki ja helsinkiläinen Tukiyhdistys Karvinen saivat jokainen kaksi edustajaa valtuustoon.

Oulun ja Porin mielenterveysyhdistykset ovat vahvasti edustettuina uusissa luottamuselimityksissä. Porin Tukiranka ry:llä on valtuuston varapuheenjohtajuus ja Mielenterveysyhdistys Hyviksellä yksi valtuustopaikka. Oulusta Mielen viireys sai paikan hallitukseen ja Hyvän mielen talo valtuustoon.

Muista mielenterveysyhdistyksistä Kuusamon Mielenterveyden Tuki ry sai oman edustajansa koko liiton johtoon, kun Tarmo Raatikaisesta tuli liiton puheenjohtaja. Hallituksessa istuvat myös Hyvinkään Verson, Porvoon seudun mielenterveysyhdistyksen ja rovaniemeläisen Balanssin edustajat.

Yksi valtuustopaikka on Hyvän mielen peleillä, Ristiinan Rislalla, Jyväskylän Kellolla, Pohjois-Karjalan Mielenterveyden Tuella, Outokummun Välkkeellä, Pollesta Potkua

## Kisu -tiedote 7-8 Heinä-Elokuu 2017/ Kisu Info 7-8 Juli-augusti 2017

ry:llä, Seinäjoen Samylla, Turun Itulla, Raahen Psyykellä ja Viitasaaren Muikulla.

Mielenterveysneuvonta kesällä 2017:

Neuvontapuhelin 0203 91920 on avoinna arkisin koko kesän ilman taukoja. Kuntoutusneuvojat vastaavat puhelimeen ma, ti, to, pe klo 9-14 ja ke klo 9-16.

Vertaistukipuhelin 0800 177599 on suljettu 17.7. - 30.7. Muina aikoina kokemusasiantuntijat vastaavat puhelimeen ma - pe klo 10 - 15.

Helsingin neuvonnan matalan kynnyksen neuvontapiste (Hämeentie 54) on suljettu 12.6. - 6.8.2017.

Mielenterveyden keskusliiton some-foorumit:

- [www.facebook.com/mielenterveydenkeskusliitto](http://www.facebook.com/mielenterveydenkeskusliitto)
- [www.facebook.com/mtklyhdistysuutiset](http://www.facebook.com/mtklyhdistysuutiset)
- Twitter: @MTKL\_fi [www.mtkl.fi/yhdistysnetti](http://www.mtkl.fi/yhdistysnetti)



Kisu -tiedote 7-8 Heinä-Elokuu 2017/ Kisu Info 7-8 Juli-augusti 2017

<b>Maanantai</b>	<b>Tiistai</b>	<b>Keskiviikko</b>	<b>Torstai</b>	<b>Perjantai</b>
<b>14.8. Tuija</b> <b>10 Rukkanen</b> <b>11 Kokous</b>	15.8. Riikka/Rita 10 Nyhjää Tyhjästä	16.8. Rita	17.8. Kirsi	18.8. Anneli/Maija
21.8. Anneli	22.8. 10 Nyhjää Tyhjästä <b>13 Saara Seppänen</b>	23.8. K Miestenryhmä klo 16.30 Keilaus/Tero	24.8. Kirsi	25.8. Anneli
28.8. Anneli	29.8. 10 Nyhjää Tyhjästä	30.8. K Leffa-ilta/Tero klo 16.30	<b>31.8. Kirsi</b>	

**HUOM!**

**2.7. "Suomi-neito" -musikaali Veikkolassa. Lisää tietoa Annelilta 046-942 6350**

**25-27.8. Kirkkonummipäivät. Toripäivä on lauantaina 26.8.**

Kisu -tiedote 7-8 Heinä-Elokuu 2017/ Kisu Info 7-8 Juli-augusti 2017