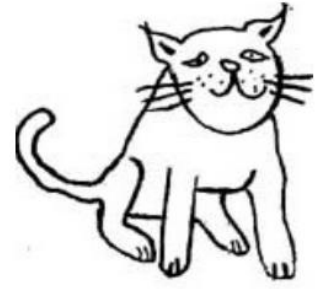


Kisu-tiedote 3-4 2019

Maalis- huhtikuu / Mars - april



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

Kirkkonummen Seudun
Mielenterveysyhdistys Kisu ry

Puheenjohtaja/ordförande: Anneli Bohm
040-7422926 ma-to klo 8-16 pe 8-10 ja 16-17
Sihteeri/sekreterare Beata Frankenhaeuser 0400257446
Toimisto-kansli: 046 939 5190 ma-pe/må-fre klo 10-14
www.kirkkonummenkisu.fi
yhdistys(at)kirkkonummenkisu.fi

Tilinumero/kontonummer: FI43 4006 0010 3487 83

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

Katinkontti on avoinna arkisin: Ma-Pe 10.00 - 14.00
Katinkontti håller öppet må-fre kl 10-14
Ke myös 17-19, onsdagar också kl.17-19
Kaikki yhdistyksen sekä yhteistyöelimien kanssa järjestetyt
tapahtumat ovat päihteettömiä!
Alla Kisuus evenemang är drog- och alkoholfria!



Kirkkonummen
suomalainen seurakunta



Kirkkonummen Kunta



Kyrkslätt Svenska
Församling

Kisu ry:n hallitus 2019

- puheenjohtaja Anneli Bohm, varapuheenjohtaja Tero Jääskeläinen, sihteeri Beata Frankenhaeuser
- Tiedotevastaavat Beata Frankenhaeuser, Anneli Bohm ja Tero Jääskeläinen
- Muut jäsenet: Kirsi Kortekangas, Rita Nurminen, Liisa Puistosalo, Mea Riihitammela, Jouni Saarenpää, Hellevi Varpio ja Merja Heger.
- Rahastonhoito 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 Päiväri -osastolla

Tietoa Kisu ry:stä

- Kisu ry tarjoaa vertais- ja arkipäivän tukea sekä mielekästä tekemistä kohtaamispaikassa katinkontissa.
- Kirkkonummen Seudun Mielenterveysyhdistys Kisu ry toimii mielenterveyskuntoutujien edunvalvojana Kirkkonummen ja sen lähikuntien alueella
- Tuemme Kirkkonummen seudun mielenterveyskuntoutujien opiskelua 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 2019

- Ordförande Anneli Bohm, vice-ordförande Tero Jääskeläinen, sekreterare Beata Frankenhaeuser
- Ansvariga för medlemsbrevet Beata Frankenhaeuser Anneli Bohm och Tero Jääskeläinen
- Övriga medlemmar: Kirsi Kortekangas, Liisa Puistosalo, Rita Nurminen, Mea Riihitammela, Jouni Saarenpää, Hellevi Varpio och Merja Heger
- Kassör och bokföring Marita Helminen, medlemsregister Panu Kaila
- Styrelsemötena är öppna för alla, och de annonseras i medlemsbrevet. Grupperna och evenemangen finns 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 omnejd.
- Kyrkslättnejdens Mentalhälsoförening Kisu rf grundades år 1998.
- Verksamheten finansieras via medlemsavgifter samt bidrag från Centralförbundet för mental hälsa och Kyrkslätt kommun.

Medlemsförmåner

- Du kan påverka genom att delta i föreningens möten.
- Möjlighet att delta i grupperna, utfärderna och de olika evenemangen som 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 www.kirkkonummenkisu.fi. Alla föreningens medlemmar hör till Centralförbundet för Mental Hälsa rf. Centralförbundet är en nationell organisation för mentalhälsopatienter, brukare av mentalhälsotjänster samt deras anhöriga och närstående. Förbundet är den största organisationen för mental hälsa i Europa.

Puheenjohtajan terveiset

Hei

Uusi vuosi on jo käynnistynyt ja kevättä on ilmassa. Kevät tuo mukanaan kevätkokouksen; muistathan tulla Katinkonttiin keskiviikkona 13.3 klo 15!!

Mielestäni Kisun toiminta on nyt toiminut hyvin, mutta parantamisen varaa aina on. Toivoisin jäsenistöltä apua, että voisimme vielä parantaa ja laajentaa toimintaa.

Yhdistyksen yhteistyö muitten yhdistysten kanssa antaa lisämahdollisuuksia la lisäarvoa toiminnalle. Meillä alkaa Emy ry:n kanssa sellainen yhteistyö, että Emyn nuorten Kirkkonummelaisten ryhmä kokoontuu meidän Katinkontissa maanantai-iltapäivisin. Karjaan mielenterveysyhdistys Kaippari ry:n kanssa mietitään eri yhteistyömuotoja. Meillä on esimerkiksi mahdollisuus lähteä 14.3 mielenkiintoiseen keskustelutilanteeseen *Traumojen jälkeisestä elämästä, klo 14-16*. Yhteistyössä muitten yhdistysten (kuten Kaipparin) kanssa voimme myös järjestää esimerkiksi MTKL:n ilmaista koulutusta jäsenillemme.

Yhteistyöterveisin,

Anneli Böhm, puh.joht

PÅ SVENSKA

Hej alla

19/2 2019

Har ni också hört koltrasten redan?? Och alla andra småfåglar som tror att det är vår.

Vårstämning har vi också här i Katinkontti. Vi funderar om vi skulle lyckas få ihop en grupp som promenerar, tex till biblioteket i vårsolen. Och vi skall lära oss göra matiga och nyttiga sallader med linser och bönor.

Den 14.3 far vi Karis till kl 14 för att höra (på finska) om Livet efter trauma. Meddela kansliet om du vill komma med. Vill du gå på bio i Kyrkslätt med Kisu? Berätta om det finns någon film du gärna skulle se! Kom på vårmötet den 13.3 kl. 15 och berätta om vad du skulle önska att Kisu gör. Kom med och påverka.

Ha det bra så länge!

Beata F, sekr.

KEVÄTKOKOUS / VÄRMÖTE

Tervetuloa Kisu ry:n Kevätkokoukseen keskiviikkona maaliskuun 13 päivä klo 15.00

Kokouksessa käsitellään:

- Vuoden 2018 toimintakertomus
- Vuoden 2018 tilinpäätös
- Tilivelvollisten tili- ja vastuuvapaus

Kahvitarjoilu!

Kaikki tervetuloa!

Katinkontin jutut

Hei!

Kävimme Jounin kanssa Potkua Järjestötoimintaan -kurssilla Tapiolassa EYJ:n tiloissa keskiviikkona 16.1.2019 kello 17.30-20.00. Kouluttajana oli Kirsi Ahonen Opintokeskus Siviksestä yhteistyössä Kumaja-kumppanuusverkoston kanssa.

Sivis kouluttaa jäsenyhteisöjensä toimijoita. Sivis tarjoaa koulutusta järjestö-, koulutus- ja digiosaamiseen liittyen. Siviksen koulutustoimintaan kuuluu olennaisena osana myös koulutuksen laadun kehittäminen jatkuvan parantamisen periaatteella. Lisää Siviksestä: www.ok-sivis.fi Potkua Järjestötoimintaan.

Mietimme pareittain, missä kohtaa olemme kuvainnollisesti ”järjestö”-bussissa. Itse varapuheenjohtajana ja tiedottajana totesin olevani apukuski ja kartanlukija. Totesimme, että meidän tulisi miettiä, millaista muutosta haluaisimme saada aikaa yhteiskunnassa ja yhdistyksessä. Yhdistyksen vaikuttavuus on yhdistyksen toimijoiden – siis meidän tapauksessamme - Kisun jäsenten osaamisen summa. Osaamiset muodostavat verkon, jossa jokainen säie vaikuttaa muihin.

On tärkeää tunnistaa osaamisemme, jotta voimme vahvistaa toiminnan kannalta tärkeitä osa-alueita. Osaamista tulisi kasvattaa jakamalla sitä ja käyttämällä sitä. Oman osaamisen kehittäminen motivoi vapaaehtoisia. Meidän tulee löytää toiminnan ydin, mikä saa meidät toimimaan.

Osaamista voi hankkia eri tavoin: Rekrytointi, perehdytys, koulutus, benchmarking, varjostaminen, työkierto, hyvien käytänteiden jakaminen, selvitykset, hankkeet. Monet haasteet ovat yhteisiä kaikille järjestöille – sosiaalisten verkkojen ja verkostojen merkitys kasvaa. Yhdistyksen tulisi olla avoin uusille ideoille, oivalluksille, kokeiluille, kritiikille ja oppia niistä. Kehitystä tulisi seurata – on olemassa erityisiä mittareita: strategisten tavoitteiden saavuttaminen, kehittämissuunnitelman toteutuminen, asiakastyytyväisyys ja vaikuttavuus. Osaamiset muodostavat verkon, jossa jokainen lanka vaikuttaa toisiinsa. Meidän tulisi kertoa omasta osaamisesta – muuten kukaan ei tiedä osaamisestasi.

Mietimme, millaisia muutoksia olemme havainneet Kisussa ja millaisia osaamistarpeita muutokset synnyttävät? Jäsenten keski-ikä on arviolta noin 60 vuotta. Millaisia vapaaehtoisia, harjoittelijoita ja työntekijöitä tarvitsemme? Totesimme, että tarvitsemme toimintaa, joka kiinnostaa myös nuoria.

Internet, tieto- ja informaatiotekniikka on tulossa yhdistyksen toimintaan. Tarvitaan rahoitusta ja yhteyksiä kuntaan ja paikallisiin yrityksiin. Sote on tulossa, miten se vaikuttaa? Tulisi miettiä, tarvitaanko palkattua henkilöstöä, vai pyritäänkö toimia vapaaehtoisvoimin. Kisun toiminnan ydin on vertaistuki, kohtaamispaikan ylläpito, vapaaehtoistyö, mielekäs tekeminen, rohkaisu ja tiedotus. Toimintaympäristön muutos vaikuttaa aina toimintaan. Siksi on tärkeää ennakoida tulevaisuuden muutoksia. Tulisi haistaa mitä on tulossa.

Muutosten ja osaamistarpeiden tunnustaminen

Mietimme, millaisia muutoksia olemme huomanneet Kisun toimintaympäristössä. Millaisia tarpeita muutokset ovat synnyttäneet? Rahan käyttö – miten saada hupenevat rahat riittämään? Mistä saada lisää rahaa? Mistä saada isommat toimitilat? Huomasimme, että hallituksessa on vaihtuvuutta. Uusia ihmisiä tulee ja toiset väistyvät. Toimintaa tulisi kehittää, jotta tavoitetaan ja saadaan mukaan useampia Kirkkonummen seudulla asuvia mielenterveyskuntoutujia. Tehtäviä tulisi hajauttaa, koska jäsenenillä voi on matala stressikynnys. Jäseniä tulisi motivoida hallitus- ja muuhun toimintaan. Tulisi miettiä, mitkä asiat puhuttavat – esimerkiksi yksinäisyys, toimeentulo ja kuntoutus.

Osaamisen varmistaminen ja kehittäminen

Toiminnan kehittämisen pohjana on ennakointi. Ennakointi lähtee yhdistyksen johdosta rivijäseniin saakka. Tehdään kehityssuunnitelma, johon kirjataan yhdistyksen toiminnallinen ydinosaaminen. Me tiedämme itse parhaiten, mitä tarvitsemme ja osaamme. Kaikkien tulisi ymmärtää tulevia muutoksia. Osaamista voi kehittää monella tavalla. Rekrytointi,

Tiesitkö, että seurakuntaan voi mennä syömään lounasta (keittoa) maanantaisin ja torstaisin klo 11.30 – 12.30. Lounas maksaa 3€. Ruoka-annosta saa myös mukaan kotiin.

RYHMÄT ja MUUT JUTUT

LINSSEJÄ JA VIHANNEKSIA

Maanantaisin 25.2 lähtien klo 10.30 kokeillaan tehdä halpaa ja terveellistä syötävää linsseistä ja vihanneksista. Ryhmään mahtuu 4-5 h ja se on tällä hetkellä täynnä. Ryhmän jäsenet tulee kuitenkin vaihtumaan, joten muut halukkaat pääsee myöhemmin mukaan. Vetäjänä toimii Beata

ELÄMÄNTAPAMUUTOS-ryhmä

Kokoontuu joka kuun kolmantena tiistaina klo 13. Vetäjänä toimii Tuula O.

MIESTEN-ryhmä

Keskiviikkoisin klo 17.30. Tiedostelut Tero J. 0504077721

ASAHI-ryhmä

Asahi ryhmä jatkaa, koska tämä liikunta tekee todella hyvää jäykälle kropalle. Tulee ihanan rauhallinen ja rentoutunut olo. Kokoontumme 6 kertaa keväällä, perjantaisin klo 14.15 Katinkontissa. Ensimmäinen ryhmä on 15.02.2018.

VERTAISTUKI-ryhmä

'Irti masennuksesta ja häpeästä' ryhmä kokoontuu joka toinen keskiviikko, alkaen 6.2 2019 kello 14.30.

Vetäjänä toimii Hellevi V. Ryhmä on täynnä.

IT- Apu

Tiistaisin ja torstaisin klo 10 – 14 Tero auttaa puhelin- ja/tai tietokoneongelmissa.

TIISTAITURINAT

Tiistaisin klo 11 – 12 istutaan yhdessä pöydän ympärillä, jutustellaan ja pohditaan yhteisiä asioita, valmistellaan hallituksen kokousta, suunnitellaan tiedotetta, kerromme toiveistamme ja ideoidaan uusia juttuja.

PELI-ryhmä

Keskiviikkoisin on mukavaa pelata seurapelejä klo 12 lähtien. Kauniilla säällä tulee myös joskus pelattua mölkkyä ja petanqia ulkona.

LEIVOTAAN -yhdessä

Joka toinen torstai leivotaan Kirsin opastuksella klo 10 lähtien. Kiinnostuneet mukaan!

NEULONTA-tuki

Perjantaisin Liisa opastaa neulomisessa klo 10 - 14, jos vaikka haluaisit oppia sukien tekemistä.

OMPELU-tuki

Kuukauden joka kolmantena perjantaina Maj-Lis opastaa ompelussa ja askartelussa klo 10stä eteenpäin. Haluatko vaikka korjata tai muuttaa vanhaa vaatetta uuteen käyttöön? Maj-Lis auttaa.

SOSIAALIOHJAJAN käynti

Saara Seppänen tulee vastaamaan kysymyksiin ke 20/3 ja ti 23/4 klo 13. Maaliskuussa päivän teemana on erilaiset kuljetustuet.

EU-KASSI jakelu

Seuraava ruokakassijakelu on maaliskuun 18 pvä klo 13



ja laululla. Nyt tarvitaan kaikkien syntymäpäivät tietoomme.
Kertokaa sihteerille!!!

- Kaapista löytyi käyttämätön ja avaamaton Canon 716 lasertulostimen musta värikasetti. Sopii LBP5050, MF8030C ja MF8050C tulostimeen. Hinta netissä 86,50€, **meillä 50€**. Soita 0469395190 klo 10-14.
- Meillä on myös käytetty Compaq pöytätietokone myytävänä. Koneessa ei ole mitään vikaa. Hinta **80€**. Soita 0469395190 klo 10-14.
- Maaliskuun (ja kevään viimeinen) EU-kassien jakelu on ma 18/3 klo 13 jälkeen.
- Tästä tiedotteesta löydät vuoden 2019 jäsenmaksulomakkeen. Muistathan, että jäsenyytesi katkeaa, jos olet ollut kaksi vuotta maksamatta.
- Suunnittelemme teatterikäyntiä huhtikuun 27.4 klo 13. Kyseessä on Kansallisteatteri Willen Saunan esitys *Kaikki hienot jutut*. Esitys on elämänmyönteinen, hauska ja toiveikas kasvutarina. Oma vastuu on 10€ joka sisältää lipun, kahvit ja kuljetuksen.

Paikkoja on 12 kpl.
Yhteinen kuljetus.

Ilmoittaudu viimeistään 21/3 Katinkonttiin.
- Hyvinvointipäivä tapahtuu 25/4 klo 13-18 terveyskeskuksessa.

JÄSENTEN PALSTA

30+ ohjetta kuntoutujalle

1. Päämäärä ei ole tärkeä, vaan matka sitten.
2. Ole itsekäs olemalla epäitsekäs
3. Hae opiskelemaan, vaikka Kansalaisopistoon, avoimeen yliopistoon tai tuettuun ammatilliseen opistoon,
4. Hae kuntouttavaan työtoimintaan, yhdistysten toimintaan.
5. Lähde joka päivä ihmistenilmoille: kauppaan, kirjastoon, kouluun, kohtaamispaikkaan, päivätoimintaan, työhön, harrastuksiin tai mene tapaamaan kaveria
6. Pidä yhteyttä kavereihin ja ystäviin puhelimella, kirjeillä, sähköpostilla chat -ohjelmilla kuten Skype, Messenger, WhatsApp, Discovery... tai kutsu kylään.
7. Mene kahville, hampurilaisravintolaan tai nakkikioskille ystäväsi kanssa
8. Älä syytä ja tuomitse muita. Kohtele muita ystävällisesti, jos se suinkin on mahdollista.
9. Pidä säännöllistä päivärytmiä - nuku riittävästi, mutta älä liikaa ja ei päivisin.
10. Varaa matkoihin tarpeeksi aikaa, kiire aiheuttaa tressiä
11. Lopeta tupakan polttaa ja älä ala polttaa uudestaan, tupakointi saattaa aiheuttaa stressiä – kun pitää miettiä milloin pääsee tupakille.
12. Vältä viinaa. Saunaolut kerran viikossa ei ole suuri synti.
13. Arkena olisi hyvä olla valvomatta myöhään (> klo 22)
14. Sulje tietokone, kännykkä ja tv kiinni vähintäänkin tuntia ennen nukkumaan menoa.
15. Vältä tappamiselokuvia, scifi ja fantasia -leffoja, ne saattavat ahdistaa vielä seuraavanakin päivänä.
16. Pidä itsestäsi – jos et pidä itsestäsi on muiden vaikea pitää sinusta
17. Ole kiinnostunut muista.
18. Pyri olemaan iloinen.
19. Pyri aina tekemään parhaasi
20. Palvele, auta ja osallistu
21. Jos sinulla vaikeus alkaa tekemään jotakin, aloita siitä, mistä se on helpointa.
22. Selätä ahdistus: tee pieni kävely lenkki, tee hetken jotain muuta, älä pidä kiirettä.
23. Muista muutos ja kasvu aiheuttaa aina enemmän tai vähemmän pelkoa ja ahdistusta. On turhaa kärsimystä miettiä asioita yksikseen
24. Älä lähde karkuun, ahdistuksen takia.
25. Muista vain sinä voit vaikuttaa omiin tunteisiisi!
26. Jos joku kysyy sinulta: ”Mitä kuuluu?” ei tarvii sanoa ”hyvää”, vaan sano vaikka ”kaikenlaista”. On normaalia, että välillä kaikki ei ole kuin Trömsössä.
27. Hanki 1 tai useampi harrastus.
28. Harrasta liikuntaa.
29. Pyri pitämään kiinni sovituista asioista.
30. Suunnittele päivä ohjelmasi, älä tee liian tiukkaa, se ahdistaa. Tee varasuunnitelmia etukäteen.
31. Kuuntele rentoutus cd:tä ja kasetteja.
32. Salli itselle olla myös väsynyt
33. Lue kirjoja, lehtiä, katso tv:tä, Youtube -videoita

34. Muista palkita itseäsi.
35. Pidä huoli, että sinulla on rahaa, kunnes seuraava tili tulee.
36. Jos sinulla on lääkitys, ota ne niin kuin lääkäri on määrännyt.
37. Tee vapaaehtoistyötä.
38. Muista vaikka olemme kaikki erilaisia, olemme yhtä arvokkaita.
39. Kunnioita, rukoile ja rakasta Jumalaasi, jos sinulla semmoinen on.

Terveisin, Tero J.

MEAN tarina:

En muista milloin tulin Kisuun ensimmäisen kerran, mutta vuonna 2016 aloin käymään säännöllisemmin. Elämä oli silloin vuonna 2016 vaikea. Mieli oli maassa, ahdisti paljon. Vetäydyin ihmisten seurasta. Olin silloin 20 vuotta vanha.

Kouluaikoina oli kavereita mutta ei hyviä ystäviä. Olin kiusattu koko peruskoulun ajan. Eniten henkistä kiusaamista, mutta myös tönimistä. Lintsasin koulusta paljon. Opettajat puhuivat minulle poissaoloista. Ala-asteella eivät nähneet kiusaamista. Yläasteella huomasivat mutta eivät siihen puuttuneet. Vanhemmille en uskaltanut tai halunnut kertoa, koska se olisi rasittanut heitä liikaa, kun veljelläkin oli ongelmia. Olin ongelmien kanssa ihan yksin. Kotona raivosin vanhemmille. He eivät tajunneet mistä oli kyse, ajattelivat vain, että minulla oli murrosikä. 10-vuotiaasta saakka kuulin ääniä, ne alkoivat samaan aikaan kun kiusaaminen paheni koulussa.

Koulussa sain tosi huonoja numeroita, olihan minulla myös oppimisvaikeuksia. Vuonna 2010 olin kolme viikkoa Jorvissa psykoosin takia 14-vuotiaana. Aloitin siellä sairaalakoulun, kävin luokat 8 ja 9. Yhdeksäs vuosi siellä oli sitten vaikeampi, kun sinne tuli poika, joka kiusasi eikä opettaja huomannut mitään. Sain päästötodistuksen sairaalakoulusta.

Opintoja, opintoja.....

Aloitin aikuislukion syksyllä 2012. Se kesti kaksi viikkoa. Koulunkäynti ei onnistunut masennuksen ja väsymyksen takia. Kävin kerran viikossa psykiatrian nuorisopoliklinikalla. Kyllähän se vähän auttoi, mutta en uskaltanut kertoa itsemurha-ajatuksistani, pelkäsin että minut suljetaan osastolle. Kävin myös jakson nuorten intensiivisessä avohoidossa Matinkylän poliklinikalla. Tykkäsin – mutta kotimatka tuli kovin pitkäksi koska en halunnut mennä bussilla Kirkkonummelle, kun bussissa oli paljon koululaisia. Menin bussilla Espoon keskustaan ja sieltä junalla kotiin.

Aloitin Mielenterveyskuntoutujien Talouskoulun Espoon Omniassa joulukuussa 2012. Pääsin nipin napin läpi. Lintsasin taas paljon väsymyksen ja masennuksen takia. Keskittymiskyky oli huono.

Sitten aloitin Valmentavan linjan Omniassa. Väsymys jatkui ja olin paljon poissa. Pääsin kuitenkin läpi. Että sitkeyttä minulla ainakin on! Kävin työharjoittelun Kirkkonummella taloustoimistolla. Siitä minä pidin paljon.

Seuraavaksi hain Omnian Kodinhoitajalinjalle. Kävin pari kuukautta, mutta psykiatrian poliklinikan kanssa sovittiin, että lopetan, väsymyksen takia. Aloitin Kiipulan kuntoutuskurssin. Se oli kiinnostavaa, mutta se väsymys – parin tunnin kuluttua olin ihan poikki! Katsottiin ettei kuntoutuskurssi ollut oikea-aikainen ja sain vuoden sairausloman. Vuodesta 2016 lähtien olen ollut kuntoutustuella.

Minulla on vielä väsymyksen kanssa ongelmia, mutta ei yhtä pahasti. Voi olla, että väsymys kaatuu päälle, kun on liikaa ihmisiä ympärillä. Ainakin julkisissa tulee se tunne, että alkavatko ihmiset arvostelemaan.

Parempaan päin.....

Nyt kun olen nähnyt Kisussa, ettei kaikki ihmiset niin pahoja ole, on luottamus ihmisiin alkanut palautua. Olen käynyt säännöllisesti Kisussa noin 2 vuotta. Kun nyt asun lähellä, käyn noin kolme kertaa viikossa. Tänne on kiva tulla, kun täällä on niin rento meininki. Ei tarvitse pelätä, että kukaan tuomitsee ja arvostelee. Ihmiset ovat tosi mukavia, tunnen itseni tervetulleeksi, tunnen että saan tukea. Olen nykyään paljon iloisempi ja avoimempi.

Useasti vierailen vanhempieni tai veljeni luona. Tai he vierailevat minun luonani. Hekin asuvat lähellä.

Tulevaisuus on vielä avoin. Jos/kun olen työkykyinen joskus, niin tahtoisin opiskella merkonomiksi. Toimistosihteerin työ kiinnostaisi. Mutta ei minulla tässä mihinkään kiire ole, pitää nyt olla kärsivällinen.

Haastattelu: *Beata F.*

Hei Aku Kopakkala!

Olit oikeassa! Olen nyt ottanut 3-4 kuukautta ennen nukkumaan menoa (0,75mg) puolikkaan melatoniini –tabletin kokonaisen 1,5 mg melatoniini tabletin sijaan. On tehonnut erinomaisesti. En ole valvonut ainuttakaan yötä. Aamuväsymykseen olen käyttänyt valohoitolamppua. Sekin on toiminut hyvin. Pois turhat unilääkkeet!

Tero Jääskeläinen
Kirkkonummi

Kulttuuripalsta

Astrid Lindgrenin elämää kirjasta

TÄMÄ PÄIVÄ, YKSI ELÄMÄ

Jens Andersen 2016. Kääntänyt Kari Koski
Werner Söderström Osakeyhtiö.



Kävin viime syksynä katsomassa lastenkirjailija Astrid Lindgrenista (14.11 1907 – 28.1 2002) kertovan leffan ja sen päälle luin kirjan. Kirjan, joka ei ketään jätä kylmäksi. Silloin, kun olin itse lapsi, niin Astrid oli meille täysin tuntematon, vasta 50-luvulla, kun sisarteni lapset olivat leikki-ikäisiä näin kaupungin kirjastossa Peppi Pitkätossu-kirjan ja pääsin tutustumaan tämän ihanan kirjailijan tuotantoon ja myöhemmin omien lasteni ja vielä lastenlastenikin kanssa niitä luin. Kun lukee hänen kirjojaan lapsille ei osaa arvatakaan kuinka rankka elämä hänellä on ollut nuorena. Kaiken iloisen huumorin ja kerronnan takana on piillyt köyhä, itsenäinen ja ajan moraalin painostama nuori kirjailijan alku.

Astrid aloitti koulun Smolannissa ja lopetti sen 16 vuotiaana, jonka jälkeen pääsi paikallislehden toimitukseen työhön. Hän oli voittanut kirjoituspalkinnon 13 vuotiaana ja se oli takeena paikallislehden toimitukseen. Nuori tyttö, joka rakasti kirjoittamista ja kirjoja, pääsi itse käsittelemään tekstiä. Hän teki hauskoja pikku-uutisia päätoimittajan huidellessa tärkeitten asioiden perässä suurempia juttuja tehden. Astrid kävi tansseissa, oli opetellut tanssimaan jazzin tahtiin ja teki aivan käsittämättömän tempun – leikkautti pitkät lettinsä polkkatukaksi. Siitäkös melu syntyi. Isä oli vihainen, äiti itki ja molemmat kauhistelivat ajatusta mitä kirkkoherra sanoo. Astrid ymmärsi vanhempiaan, mutta oli nuori ja halusi oman oloistansa elämää. Pukeutui pitkiin housuihin ja lähti neljän tytön kimpassa liftillä sekä patikoiden kiertämään etelä-Ruotsia. Matkan aikana Astrid kirjoitti päiväkirjaa, josta tehtiin lehteen sarja alueiden elämäntavoista. Sarjasta pidettiin kovasti ja työnantaja oli hyvillään, antaen Astridille arvokkaampia tehtäviä. Myös heidän välillä alkoi säkenöidä, joka johti siihen, että 18 vuotiaana Astrid huomasi olevansa työnantajalleen raskaana. Mies oli aviossa sekä neljän lapsen isä. Astrid lähti vähin elein pikkukylästä Tukholmaan. Sieltä hän sai pienipalkkaisen työn, kävi konekirjoittajan- sekä pikakirjoittajakurssit. Hän asui pienessä kolkossa alivuokralaisasunnossa toisen tytön kanssa ja kun synnyttämisen aika koitti, hän lähti Tanskaan synnyttämään ja antamaan lapsensa kasvattiperheeseen, luvaten pojan, joka oli saanut nimekseen Lars, hakea pois heti kun saisi asiansa järjestykseen. Lasse

syntyi v 1926. Kotona ei hyväksytty aviotonta lasta uskonnon vuoksi sekä häpeän, mitä se toi tullessaan.

Palattuaan Tukholmaan hän yritti etsiä sellaisen asunnon mihin lapsen voisi tuoda, mutta rahatilanne oli edelleen heikko. Astrid ikävöi valtavasti poikaansa ja alkoi kärsiä masennuksesta. Lapsen itku kaikui hänen korvissaan. Hän laihtui eikä mikään kiinnostanut. Hänellä oli sanomattoman ikävä poikaansa, joka ei edes tunnistanut äitiään pitkien erojen jälkeen. Poika alkoi kuitenkin kutsumaan Astridia Lasse-mammaksi niinä harvoina kertoina mitä tapasivat. Lasse näki todella harvoin äitiään eikä voinut hyväksyä harvoin nähnyttä naista äidikseen. Poika oli kiintynyt ja kasvanut kiinni kasvattiäitiinsä. Yksinkertaisesti rahat eivät riittäneet matkustamiseen ja kahdessa paikassa asumiseen. Lassen isä vietti kyllä hauskaa elämää ravintoloissa ja hotelleissa, mutta ei ollut halukas maksamaan Astridin vuokraa, jotta hän voisi pitää poikaansa lähellä. Mies yritti kahlita Astridin taloudellisin sitein itseensä siinä onnistumatta. Päin vastoin. Astrid näki nyt miehen eri valossa kun suuren rakkauden tunteen ollessa uutta.

Tukholmassa uudessa työpaikassa Astrid sai ajan myötä työtään vastaavaa palkkaa ja alkoi miettimään Lassea Tukholmaan luokseen. Hän ei suostunut avioliittoon pojan isän kanssa. Tunne rakkaudesta oli kuollut pitkänä yksinäisyyden ja avuttomuuden vuosina.

Uusi työnantaja rakastui Astridiin ja Astridin tunteet olivat hellät, ystävän tunteet tälle kiltille miehelle, ja haluisi avioliittoon Sturen kanssa. Isäpuoli hyväksyi Lassen ja antoi Lasselle myös sukunimensä Lindgreen. Astridin tyttönimi Ericsson oli nyt nimestä pois. Niin Lasse pääsi kotiin äidin luo. Astrid oli onnellinen poikansa vuoksi ja oli niin hyvä vaimo kuin vain itsenäinen nainen osaa ja pystyy. He kävivät useasti Vimmerbyssä, Astridin lapsuuden kodissa. Samalla kun hän esitti vanhemmilleen tulevan miehensä, hän näytti Sturen koko kyläyhteisölle. Aikanaan syntyi perheeseen tyttö-vauva, Kerstin. Oli hyviä aikoja ja huonoja aikoja. Jenkeistä lähtenyt lama tuntui Ruotsissa. Eurooppa oli sodassa ja tavaroita ei ihan mielin määrin saanut Ruotsissakaan. Muut kuin sota-alukset eivät kulkeneet Itämerellä ja kaikki naapurimaat olivat verisessä sodassa.

Lapset kasvoivat ja Astrid halusi etsiä itselleen työpaikan, hänhän oli ollut kotirouvana tyttären synnyttyä. Astrid oli sivistynyt, iloinen, keskustelutaitoinen ihminen omine mielipiteineen ja suunnitelmineen. Hän osallistui moneen, tunsu paljon ihmisiä, mutta ei kirjoittanut, kunnes sitä häneltä kysyttiin ja kannustettiin ja suorastaan tahdottiin. Oma suku tiesi ja tunsu Astridin kirjailijalahjat, hehän olivat hänen pikkujuttujaan lukeneet. Niin alkoi syntymään valmiiksi Peppi jo lapsena aloitettuun tekstiin. Kirja hurmasi kansan ja Euroopan,

naapurivaltioiden lapset ja aikuiset. Tosin joukossa oli vanhoillisia ja kateellisia kirjailijoita, jotka epäilivät Astridin vievän lapset hunningolle ja huonosti käyttäytyviksi, mutta Astrid ei lannistunut. Alkoi tulla lisää Peppiä, Melukylän lapset, Eemeli-sarja, pikku-Prinssi ja Mio, poikani Mio, Ronja Ryövärintytär ja paljon, paljon muita. Hänellä on valtava tuotanto. Niitä on mielettömästi ja käännetty monelle kielelle. 'Minä en katso lasta ylhäältä alas ja lapset oivaltavat sen kirjoistani', sanoi kirjailija itse. 'Lapsi haluaa nauraa ja iloita ja mielikuvituksissaan samaistua joksikin ja johonkin. Lapset ovat viisaita ja älykkäitä'.

Kirjojen kustantamisen jälkeen alkoi hänen elämänsä kiireellisin aika. Oli kokouksia, juontoja, luentoja. Piti kirjoittaa, elää perhe-elämää ja vastata valtavaan ihailijapostiin. Oli työtä, vaikka omat lapset kasvoivatkin ja muuttivat pois lapsuuskodista. Sture oli alkoholistoitunut ja löysi naisystäviä itselleen, eikä yhteisiä harrastuksia enää ollut. Astrid ei halunnut avioeroa syrjähyppyistä huolimatta.

Sture kuoli syöpään 52 vuotiaana. Astrid eli loppuelämänsä yksin. Ei kuitenkaan yksinäisenä. Hänellä oli kirjoittaminen, kirjeenvaihto ja perhesiteet lastensa perheisiin. Lars säilyi koko hänen elämänsä ajan pikku-Lassena. Lassen kuoltua alta 60 vuotiaana oli suuri suru Astridille. Kun Astridin lastenkirjat kertovat surusta ja yksinäisyydestä ja häntä siitä arvosteltiin, hän toisteli 'Ei lapsi ole tyhmä, hän tuntee ja kokee nämä tunteet täysillä. Niistä tunteista hän muodostaa elämäkuvan ja oppii siten ratkaisemaan tunteidensa avulla suuretkin epäonnistumiset ja ihmeet'. Astrid Lindgren oli eläinten ja lasten puolustaja. Rakastava ja erilaisuutta hyväksyvä ihminen. Hän myös kuului eläin- ja ympäristösuojelijoihin sekä taisteli näyttävästi lasten oikeuksista oppia ja elää rauhallisessa maassa.

Hänen kirjojaan on painettu 101 eri kielelle. Niistä on tehty teatteriesityksiä, elokuvia, sarjakuvia. Niitä on painettu hyvin monissa lasten kirjallisuutta koskevissa teksteissä. Hän on pitänyt mahdottomat määrät esitelmiä, luentoja ja kertonut lasten tunteista ja lasten elämästä, lasten oikeuksista ja lasten ihmisarvosta eri maissa ja kulttuureissa niin sodan kuin rauhankin ajalla. En tiedä paljonko hän on kirjoittanut kaiken kaikkiaan kirjoja, koska kaikkia ei ole suomennettu enkä ole varmaan puoliakaan käännettyistä lukenut.

Laitan tähän loppuun erään tarinan, joka kylläkin on totta. Lastenkirjailijat eivät olleet samassa luokassa aikuisten kirjailijoiden kanssa ja Astridin saadessa verohallinnosta ilmoituksen, että hän ei kuulu marginaaliverotusryhmään otti Astrid heti yhteyttä kulttuuriministeriin laittaen mukaan oman laskelmansa, jota ministeri ei hyväksynyt. Astrid laittoi kirjeen edelleen, johon kirjoitti 'olisiko meidän parempi vaihtaa työtehtäviä, koska te

osaatte satuilla ja minä laskea'. Koko marginaalivero poistettiin Olof Palmén aikana. Siitä tuli niin suuri halloo-juttu, että epäillään sen vaikuttaneen Ruotsin SDP:n 40 v yhtäjaksoisen hallitusvastuun katkeamiseen!

Astrid sai elää elämänsä rakastavien ihmisten keskellä suhteellisen terveenä kaikkien kirjojensa ja kirjeidensä keskellä omassa kodissaan Tukholmassa, jossa hän kuoli 28.11.2002 94 vuotiaana. Se oli valtava surun aika Ruotsin ja koko maailman lastenkirjallisuudelle.

Maija Kastinen

Runo:

Näin tuulen kääntyvän

Aurinko paistoi rubiininpunaisena
Taas vaelluksella? Uusi rinkka on
testattavana. Sammal loistaa smaragdinvihreänä.
Tuuli kääntyi pohjoisen puolelle taas.
Tuuli tuntui läpi vaatteiden!
Nyt puistattaa minua!
Aamutähti loistaa taivaanrannassa.
Kuunsirppi on kalpeana ja hopeisena.
Metsäpolku mutkittellee hiekkaisena.
Sora narskuu GORE-TEX-kenkien alla.
Näen varis- ja korppiparven, jossain on eläimen raato.
Palokärki rummuttaa vanhaa kelo puuta.
Kiikari on matkassa.
Näen oravan luikkivan pensaikossa.

Tuuli kääntyi nyt.

Katinkontissa 12.2.2019

Seppo Koski



HUOM: Torstaina muuttunut aukioloaika **10 - 15**

MAALISKUU 2019

| Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | Torstai | Perjantai |
|---|---|--|---|---|
| | | | | 1.3 Liisa 10 Neulontatuki 10 Ompelutuki 14.15 ASAHI 3 |
| 4.3. Beata 10 KOKOUS [14-16 sulj. ryhmä] | 5.3. Rita <i>Laskiaistiistai</i> 10 -13 IT-tuki Tero 11.30 Laskiaislounas 13 Tiistaiturinat | 6.3. Rita 12 Peliryhmä 14.30 Vertaisryhmä 17.30 Miehet Katinkontissa | 7.3. Kirsi (10-15) Leivotaan yhdessä 10-13 IT-tuki Tero Juttuseuraa | 8.3. Liisa <i>(Kv. Naistenpäivä)</i> 10 Neulontatuki 14.15 ASAHI 4 |
| 11.3. Jouni Juttuseuraa 10.30 Soppajengi [14-16 sulj. ryhmä] | 12.3. Rita 10 -13 IT-tuki Tero 11-12 Tiistaiturinat | 13.3. Rita 12 Peliryhmä 15 KEVÄTKOKOUS 17.00 Leffailta | 14.3 Kirsi (10-15) kl 11 JUHLITAAN SYNTTÄREITÄ 10-13 IT-tukiTero (14-16 Trauma Karjaan Kaipparissa) | 15.3. Liisa 10 Neulontatuki 14.15 ASAHI 5 |
| 18.3. Beata Juttuseuraa 10.30 Soppajengi 13 EU -ruoka- kassijakelu [14-16 sulj. ryhmä] | 19.3. Rita 10 -13 IT-tuki Tero 11-12 Tiistaiturinat 13 Elämäntapa- muutosryhmä | 20.3. Rita 12 Peliryhmä 13 Saara Seppänen (Kelataksi, kuljetuspalvelut) 14.30 Vertaisryhmä 17.30 Keilaus | 21.3. Kirsi (10-15) Leivotaan yhdessä Juttuseuraa 10-13 IT-apu Tero | 22.3. 10 Neulontatuki 14.15 ASAHI 6 |
| 25.3. Jouni Juttuseuraa 10.30 Soppajengi [14-16 sulj. ryhmä] | 26.3. Rita 10 -13 IT-tuki Tero 11-12 Tiistaiturinat | 27.3. Rita 12 Peliryhmä 17.00 Leffailta | 28.3. Kirsi (10-15) Juttuseuraa 10-13 IT-tuki Tero | 29.3. Liisa 10 Neulontatuki |

HUOM: Torstaina muuttunut aukioloaika **10 - 15**

HUHTIKUU 2019

| Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | Torstai | Perjantai |
|---|--|---|--|------------------------------------|
| 1.4. Beata 10 KOKOUS [14-16 sulj. ryhmä] | 2.4. Rita 10-13 IT-tuki Tero 11-12 Tiistaiturinat | 3.4. Rita 12 Peliryhmä 14.30 Vertaisryhmä 17.30 Miehet Katinkontissa | 4.4. Kirsi (10-15) Juttuseuraa Leivotaan yhdessä 10-13 IT- tuki Tero | 5.4. .Liisa 10 Neulontatuki |
| 8.4. Jouni Juttuseuraa 10.30 Soppajengi [14-16 sulj .ryhmä] | 9.4. Rita 10 -12 IT-tuki Tero 11-12 Tiistaiturinat | 10.4. Rita 12 Peliryhmä 17.00 Leffailta | 11.4. Kirsi (10-15) juttuseuraa 10-12 IT- tuki Tero | 12.4. Liisa 10 Neulontatuki |
| 15.4. Beata Juttuseuraa 10.30 Soppajengi [14-16 sulj. ryhmä] | 16.4. Rita 10 -12 IT-tuki Tero 11-12 Tiistaiturinat | 17.4. Rita 11 Rukkanen 12 Peliryhmä 14.30 Vertaisryhmä 17.30 Keilaus | 18.4. Kirsi (10-15) <i>Juttuseuraa</i> Leivotaan yhdessä 10 -12 IT-tuki Tero | 19.4. Pitkäperjantai |
| 22.4. Katinkontti auki? Toinen pääsiäispäivä | 23.4. Rita 11-12 Tiistaiturinat 12 Saara Seppänen 13 Elämäntapa- muutosryhmä | 24.4. Rita 12 Peliryhmä 17.00 Leffailta | 25.4. Kirsi klo 10- 12.30 HYVINVOINTI- PÄIVÄ KLO 13-16 | 26.4. 10 Neulontatuki |
| 29.4. Jouni Juttuseuraa 10.30 Soppajengi [14-16 sulj. ryhmä] | 30.4. Rita 10 -12 IT-tuki Tero 11-12 Tiistaiturinat | (1.5. Vappupäivä) | | |

La 27.4 teatteriretki Kansallisteatteriin.

HUOM: Teron IT-tuki 7.4. jälkeen ?

Economy PP Finlande 568915 Itella Oyj