



Outo Välläys

Hyvinvointi eheytyjän arjessa 1/2024

Hyvinvointi-, luku- ja käsityövinkit

Haastattelu:
Lemmikki hyvinvointia
tuomassa

Kolumni:
Kukaan ei näe, kun mieli murtuu

Kokemuspuheenvuoro:
Sairaana fantastinen elämä

Sisällys

Ajankohtaista	2
Pääkirjoitus: Antaa veden virrata	3
Hallituksen ja työntekijöiden esittely	4
Välke välkkyi Outokummussa ja vähän muuallakin	7
Lemmikit hyvinvoinnin tuojina	8
DigiäNYT! hanke	10
Kolumni: Kukaan ei näe, kun mieli murtuu	13
Kokemuspuheenvuoro: Sairaana fantastinen elämä	15
Välkkeen historiaa	17
Kaupunkilaisten kahvit	18
Hyvinvointivinkit	19
Lukuvinkki	20
Kevättalven käsityövinkki	21
Sanasokkelo	23

Ajankohtaista

Yhdistyksen kevätkokous pidetään 18.4. klo 15.30

Käy katsomassa Välkkeen uudet nettisivut osoitteessa valkery.fi

Digitiistait 9-14, Sänkinotkonkatu 6, digineuvontaa ja kohtaamisia.
Huhtikuusta lähtien digineuvontaa tarjotaan myös torstaisin.

Välkkeellä on uusi WhatsApp-ryhmä jäsenistölle. Kysy kutsu Petriltä, Henriltä tai Satulta (Satun uusi työnnumero on 050 440 8385).

MTKL:n verkkoluentojen yhteiskatselut Välkkeellä.

Katso seuraavat luennot Välkkeen tai MTKL:n sivuilta. Esimerkiksi 24.4. on luento katsottavissa otsikolla Mielitekoja: Tunteet vievät?

Antaa veden virrata

Viimeksi Outo Välläys -lehteä toimittaessani 2017 kirjoitin härkäviikoista. Perinteitä ja tarinoita rakastavana halusin tuoda tämän käsitteen uudelleen lukijoiden huulille, vaikka lehden ilmestyessä maaliskuu jo maata näyttää.

Lehden julkaisua odotellessa juhlistettiin Kalevalan päivää 28.2.2024 ja salkoihin nostettiin lippu Kalevalan kunniaksi.

Kalevalamitta, eli nelipolvinen trokee, on monelle vanhemmalle ihmiselle tuttu runomitta, suomalainen laulun ja muistamisen kaava. Kalevalaisessa luomistarinassa alkuelementtinä on vesi.

Vesi on kiinalaisen lääketieteen mukaan myös talveen kuuluva elementti ja sisäelimestä muun muassa munuaiset ovat talvella kovilla ja hoidon tarpeessa. Selän kierto liikkeen pystyy aktivoimaan munuaisia ja vilkastuttamaan aineenvaihduntaa. Tällaisia liikkeitä liittyyneen Qigongin lisäksi myös esimerkiksi Taiji-liikkeisiin tai Asahiin, joogaan ja muihin venytyksiin perustuviin liikuntamuotoihin.

Veden elementti liittyy, lukuvinkin kirjassa Pohjolan naisen voimakirja, feminiiniin, tunteisiin, virtaavuuteen, alitajuntaan, puhdistumiseen, parantumiseen, intuitioon, mukautumiseen ja vastaanottavaisuuteen.

Tarinat, joita kuulemme lapsina, jäävät mieleemme ainutlaatuisella tavoin rikastamaan taivaltamme. Ne eivät tarvitse olla luomistarinoita tai sankaritarinoita, vaan esimerkiksi edesmenneen mummoni tarinat omasta lapsuudestaan ovat jääneet mieleeni erityisen rakkaina ja kannattelevina hetkinä lapsuuttani. Tarinankerronta oli hänen erikoistaitonsa. Mummoni liittyi taivaallisten tarinankertojen joukkoon jo kymmenen vuotta sitten, mutta muistelen lämmöllä hänen lapsenlapselleen antamaansa kiireetöntä tarinavirtaa.

Haluaisin ajatella, ettei ole tärkeämpää tehtävää kuin viedä eteenpäin tietojaan ja taitojaan, tarinaansa. Uusille ja yhä uusille sukupolville. Erityisesti tytöt tarvitsevat positiivisia tarinoita liittyen kehitysvaiheisiinsa ja rajojen asettamiseen. Varmistusta siihen, ettei heidän tarvitse valita lempeän ja pehmeän tai väkevän ja raivokkaan välillä, kuten suosittelimassani edellä mainitussa kirjassa muistutetaan. Myöskään pojille en asettaisi liian tiukkoja miehen raameja. Antaa veden ja tarinoiden virrata ja löytää tasapaino eri elementtiemme välillä.

Lempeydellä yllytän kaikkia kertomaan tarinoita, ja mahdollisuuksien mukaan kirjoittamaan oman suvun ja perheen tarinat ylös. Millaista tarinaa sinä kerrot elämästäsi itsellesi, tai sinua ympäröiville ihmisille?

Sonja Parviainen

Hallituksen ja työntekijöiden esittely

Petri Kokko, toiminnanjohtaja

Aikoinaan silloisissa hankehommissa olin tekemässä Välkkeen kanssa ja mutkien kautta päädyin Välkkeelle ja jäin sille tielle.

Minua inspiroivat ihmiset ja asiat, jotka ovat aikaansa edellä.

Jos tavoittelee mahdollista ja pitää siitä kiinni, voi saavuttaa jotakin.

Henri Elsinen, hanketyöntekijä

Olen Välkkeellä maaliskuussa 2023 alkaneessa DigiäNYT!-hankkeessa hanketyöntekijänä. Hankkeen lisäksi olen myös osaltani muissakin Välkkeen suunnittelemissa menoissa ja meiningeissä.

Edistyminen inspiroi! Asioiden saattaminen loppuun ja niistä saadut tulokset palkitsevat hurjasti.

Asiat tapahtuvat kuten tapahtuvat, koska näin niiden on tarkoitettukin tapahtuvan.

Satu Mahonen, järjestöassistentti

Olin ammatillisen kuntoutuksen työpaikkaa vailla, mieleeni tuli Välke ry, koska olin kuullut DigiäNYT! -hankkeesta.

Ihmisten auttaminen inspiroi minua.

Minulla ei ole mottoa, koska en perusta korulauseista kun on huono päivä.

Hallituksen varsinaiset jäsenet

Anna Partanen, pj.

Koen mielenterveystyön erittäin tärkeäksi kaikille. Välkkeessä on hyvä ilmapiiri ja innovatiivinen ote ympäristön haasteisiin.

Minua inspiroi toiminta ihmisten kanssa.

Koen että taiteen ja yhdessä olemisen kautta ilo ja elämänlaatu lisääntyvät

Jokainen ihminen on laulun arvoinen, jokainen ihminen on tärkeä!

Ari Pajarinen

Vaimoni ehdotuksesta kiinnostuin asiasta. Mielenterveysasiat kiinnostaa.

Minua inspiroi toisten auttaminen. Remontit piristää.

Motto: Toiset tekee mitä osaa, mie teen mitä haluan.

Marjo Piironen

Ystävä kannusti mukaan Välkkeelle. Inspiroidun kaikenkarvaisista ystävistä.
Motto: Ilolla läpi vaikka harmaan kiven.

Marko Kaasinen, vpj.

Mielenterveys on erittäin tärkeää saada paremmalle tasolle ja haluan laittaa oman korteni kekoon jotta saadaan tehtyä sitä paremmaksi. Lisäksi minulla on sisäinen halu auttaa.

Minua inspiroi yhteinen tekeminen ja auttaminen.

Yhdessä tekemisen ja liikunnan kautta saadaan iloa elämään.

Positiivinen asenne on avain parempaan päivään.

Natalia Ivanaynen

Olen Välkkeellä koska maahanmuuttajat ovat sosiaalinen riskiryhmä. Muutto toiseen maahan merkitsee aina tavanomaisen vuorovaikutuksen menettämistä sukulaisten, ystävien ja rakkaiden kanssa.

Uusien ystävien saaminen on vaikeaa myös kielimuurien vuoksi. Ihmiset tuntevat usein olevansa yksinäisiä ja masentuneita. Olen itse maahanmuuttaja ja psykologi. Siksi olen Välkkeellä.

Hannu Lappalainen

Välkkeellä on vielä tärkeitä palveluita minun ikäiselle.

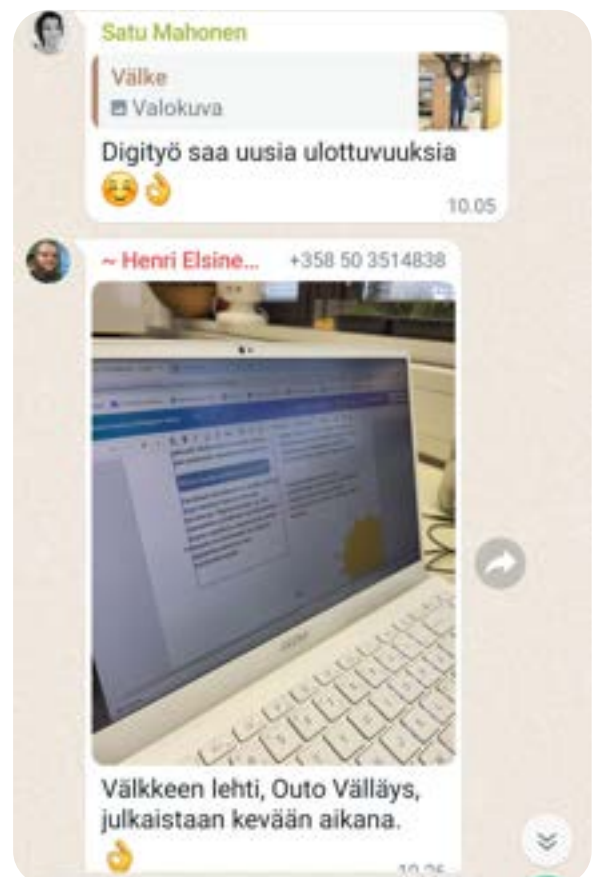
Uudet asiat inspiroi minua.

Aina pitää elää sillä tavalla, että toivottavasti huomenna on vielä parempi päivä.

Virpi Pajarinen

Välke on tärkeä yhdistys Outokummussa, lisää omaa osallisuutta. Olen Välkkeellä, koska mielenterveys ja vertaistuki on minulle sydämen asioita.

Minua inspiroi ystävät, kun saan hymyn ihmisen kasvoille ja kun koen saaneeni jotain oikeasti hyvää aikaan.



Kuvakaappaus Välkkeen whats app -ryhmästä.



Varajäsenet

Toivo Rissanen

Petri Kokko pyysi mukaan silloin kun Välke toimi Kyykerin kylätalolla. Tällä hetkellä kiinnostaa yhdistyksen digiprojekti. Siitä on apua muillekin eläkeläisille kuin minä. Odotan mielenkiinnolla, mitä vaikutusta projektilla on mielenterveyskuntoutujien elämään.

Minua inspiroi kävely. Se on edullinen tapa pysyä kunnossa. Toinen inspiraation lähde on musiikki ja erityisesti moniääninen kuorolaulu. Sitä olen harrastanut edesmenneessä mieskuorossa ja silloin tällöin kirkkokuorossa.

Aktiivisimmin laulan nykyään Joensuun seutuopiston yhteydessä toimivassa viihdekuorossa nimeltään Outo Singers, jota johtaa Juuli Vehviläinen.

Motto:

Nauti päivästä. Se voi olla sinun viimeinen.

Sari Kesonen

Halusin etsiä paikan, jossa näkisin ihmisiä, kaipaen olla ihmisten parissa.

Ihmisten kohtaaminen inspiroi minua. Ihmisen kohtaaminen empatian ja ymmärtämisen, ihmisen kuuntelemisen ja läsnäolon kautta.

Motto: Ole armollinen itsellesi ja toisille.

Patrik Kaasinen

Tulin Välkkeelle työkokeiluun alun perin. Välkkeellä ihmiset kohdataan hyvin. Täällä saa neuvoja digiasioissa.

Uusien ihmisten tapaaminen inspiroi minua.

Yritän eteenpäin vastoinkäymisistä huolimatta.



Kuvassa Välkkeen hallitus ja muita jäseniä pikkujouluissa 2023.

Välke välkkyi Outokummussa ja vähän muuallakin

Välkkeen tarina yhdistyksenä alkoi 28.04.1992 Outokummun uimahallin kerhohuoneessa pidetyssä perustamiskokouksessa. Tarina jatkuu nykyään jo neljännellä toiminnallisella vuosikymmenellä. Välke on kansalaistoimijana muovautunut näinä vuosikymmeninä jäsentensä toiminnallisen aktiviteetin ja yhteiskunnallisessa toimintaympäristössä eri aikoina esille nousseiden tarpeiden kautta.

Kansalaisjärjestönä ja mielenterveysyhdistyksenä Välke on kulkenut monien vaiherikkaiden aikajaksojen läpi ja näinä eri aikoina moni yhdistyksen jäsen on luovuttanut omat tietonsa ja taitonsa välkeyhteisön hyväksi.



Kuvassa Petri Kokko.

Tämän kirjoituksen otsikko, johon ajan hammas ei ole pystynyt, on Välkkeen slogan reilun parin vuosikymmenen takaa. Tänäänkin Välke välkkyi niin Outokummussa, lähikunnissa ja välillä kauempanakin muun muassa DigiäNYT! -hankkeen kautta.

Välke on toiminut tietotekniikka- ja digimaailmassa 2000-luvun taitteesta lähtien hyvin monimuotoisella tavalla opastaessaan ihmisiä käyttämään uutta teknologiaa eri aikakausina. Digimaailma näyttäytyy nykyhetken Välkkeessä vahvasti päivittäisessä arjessa, sillä nykyisen hanketoimintamme kautta määränpäämme on edistää ihmisten digitaalista osaamista ja mielenterveyttä nykyajan yhteiskunnassa, jossa palvelut ovat siirtymässä ja siirtyneet vahvasti digitaalisiin muotoihin.

Vaikka digi välkehtii näkyvästi Välkkeen toiminnassa, niin suunnittelemme toteutettavaksi myös monenlaista muuta mielenkiintoista ja mukavaa sekä yhteisöllistä tekemistä. Näihin suunnitelmiin ja ajatuksiin tulemme palaamaan tarkemmin tuota tuonnempana.

Hyvää kevättä ja terveyttä sinulle.
Pidä itsestäsi ja läheisistäsi huolta.

Petri Kokko
toiminnanjohtaja

Lemmikit hyvinvoinnin tuojina

Marjo Mäntykiven koirat, labradorinnoutaja Vito ja jackrusselinterrieri Freddy, ovat asiakkaille mieluisa osa Palorannan hoitokodin yhteisöä.



Freddy nauttii rapsutuksista

Viton ja Freddyyn päivät eivät ole yksinoloa, vaan kuluvat ulkoillen ja leikkimisestä, rapsutuksista ja kehuista nauttien.

Vitosta ajateltiin koulutettavan kuntoutuskoiraa. Kuntoutuskoiraksi pääsemisessä on läpäistävä soveltuvuustesti ja koiran on oltava vähintään 1-vuotias, kertoo Palorannan hoitokodin toisena yrittäjänä toimiva Marjo.

Haasteena kuntoutuskoiraksi pääsemisessä on Viton nuoruuden innokkuus ja haukkuminen, vaikka Vito on muuten hyvin kiltti ja lupsakka labradorinnoutaja.

Koirat ulkoiluttavat minua huonollakin säällä. Ne vaikuttavat kokonaisvaltaisesti hyvinvointiini. Sosiaalisia tilanteita tulee ulkoiluttaessa koiria, vaikka naapurit ovat etäällä, Marjo kertoo.

Silittäessä koira aivot tuottavat hyvänmielen hormonia. Vitolle ja Freddyille voi jutella, ja niitä voi rapsutella yleisissä tiloissa. Asiakkaiden huoneisiin niitä ei ole lupa viedä. Koirat toimivat myös sosiaalisten haasteiden välikappaleina avaten keskustelua esimerkiksi sosiaalisista peloista kärsivien tai sosiaalisesti arkojen ihmisten kanssa.

Koirista on apua myös tunteiden säätelyssä yhteisten kohtaamissääntöjen kautta. Ei voi esimerkiksi korottaa ääntä, ilman että koirat reagoivat. Koirat opettavat yhteisöllistä vastuuta usein rankoistakin taustoista tuleville asiakkaille. Koirat voivat myös tuoda asiakkaita lähemmäs toisiaan yhteisissä tiloissa asettumalla esimerkiksi sohvalle kahden tv:n katsojan väliin. Näin koira toimii muutoin etäisyyttä pitävien ihmisten välissä turvallisena puskurina.

Labradorinnoutajan hermojärjestelmä on erilainen luettava kuin Marjon aikaisempien koirien, jotka olivat kultaisianoutajia. Labradorinnoutajat ovat pitkään varsinaisen pentuvaiheen jälkeenkin hyvin toimeliaita ja voisi sanoa hössöttäviä. Siinä Vitolla on kärsivällisyyttä kasvattava rooli elämässäni, Marjo naurahtaa. Freddyä sen sijaan voi ottaa mukaan minne vain, eikä se pienenä koirana herätä pelkoa ihmisissä.

Joskus ihmisillä on allergioita, jotka aktivoituvat koiria silittäessä ja olemalla tiloissa, joissa on koiria. Koirien olemassaolosta Palorannan hoitokodissa kerrotaan asiakkaksi tuleville etukäteen, jolloin myös allergiat otetaan huomioon samoin kuin jos joku pelkää koiria. Parhaimmillaan koirien läsnäolo tarjoaa siedätyshoitoa kummankin vaivan kohdalla. Koirat on myös opetettu pysyttelemään yhteisissä tiloissa, eikä niitä lasketa asiakkaiden huoneisiin.

Koirien kanssa kaikki ovat tasavertaisia. Koirat eivät arvota ihmisiä millään perustein. Koko yhteisön voimavarana oleva yhdenvertaisuus näkyy näin myös koirien kautta.

Myös koirani saavat paljon yhteisön osana olemisesta, Marjo kertoo. Verrattuna ihmisten työpäivät yksin oleviin koiriin, yhteisö tarjoaa koirille toistuvasti päivän mittaan virikettä ja herkkuja sekä kehuja. Koiria on usein juuri mielenterveys- ja päihdetyön hoitopaikoissa. Tämän Marjo arvelee johtuvan juurikin koiran roolista ihmisten välisen kommunikoinnin avaajana ja opeteltaessa uupuvia elämän perustaitoja.

Hoitokodin työntekijä arveli, että mielenterveyseheytyjät myös ottavat lemmikiksi juuri apua kaipaavia eläimiä, jotta heillä on mahdollisuus pelastaa toinen luontokappale, vaikka oman elämän kaikki osa-alueet eivät ehkä ole kunnossa.



Marjo ja Vito Kuva: Sonja Parviainen

Eläimistä kiinnostuminen ja niistä pitäminen on ihmiselle luontaista. Koira on aina ollut osa yhteisöä koiran kesyttämisestä ihmisen kumppaniksi lähtien.

Eläin tuo elämään vastuuta toisesta luontokappaleesta, ja vaikka kaikilla ei ole mahdollista pitää lemmikkiä, on hyvä pitää yllä yhteyttä eläimiin, Marjo sanoo.

Koirat opettavat ihmisille vastuunottoa ja yhteisistä säännöistä kiinni pitämistä. Koirien kohtelussa on otettava huomioon oma vastuu ilmaisustaan ja tunteistaan. Koirien kautta ihmiset saa ymmärtämään elämän perusasioita.

Esimerkiksi hevoset ovat mahdollinen eläinkokemus monelle, jolla ei ole omaa lemmikkiä. Käymme tutulla tallilla hevosien kanssa olemassa ja niitä rapsuttelemassa noin neljä kertaa vuoteen ja se antaa paljon yhteisömme jäsenille, kuten yhteisössämme mukana olevat koiranikin, Marjo toteaa.

Haastattelija: Sonja Parviainen

DigiäNYT! -hanke

Hanketyöntekijän katsaus

DigiäNYT! - Vuosi hankkeen alkamisesta

Vuosi on tullut täyteen Välkkeen tuoreimman hankkeen alkamisesta. DigiäNYT! -hanke jatkaa Digihelppi-hankkeen jalanjäljissä vuosilta 2021–2022, mutta merkittävästi laajempuna kokonaisuutena. Siinä missä Digihelppi vastasi vain outokumpulaisten digipulmien tarpeeseen, DigiäNYT! ylettyy Outokummun lisäksi myös Polvijärvelle, Liperiin ja Heinävedelle.

Uusi hanke jatkuu vuoden 2025 loppuun saakka. Välke on toiminut tietotekniikan ja digin neuvomisessa jo yli 20 vuotta, ja pidempiaikaisella sekä suuremmalla hankkeella perinteet jatkuvat. Mutta mitä suurempi hanke, sen enemmän haasteita kohtaamme.

Miten hanke auttaisi juuri sinua?

Hankkeen tavoitteena on auttaa kaikkia digin kanssa tukea ja neuvoja tarvitsevia. Digineuvontaa voi olla esimerkiksi puhelimen tai tietokoneen käytön opettelu, kysymyksiä jostain tietystä sovelluksesta tai yleisesti digitaalisuudesta ja sen hyödyntämisestä.



Hanketyöntekijä Henri auttamassa asiakasta älypuhelimien käytössä kesällä 2023

Meille ei ole kukaan esittänyt tyhmiä kysymyksiä, vaikka moni niitä kokee kysyvänsä. Tärkeintä on, että uskaltaa kysyä. Myös ryhmätoimintaa on tarjolla. Aloitimme jo ensimmäisenä hankevuotena huijauksien tunnistamiseen liittyvän ryhmätoiminnan, joka on varsin suosittua.

Uusia ryhmätoimintoja myös pohdiskellaan kaiken aikaa. Jos haluaisit mukaan esimerkiksi huijausten tunnistamisen ryhmään, voit kysyä lisää Henriltä.

Kotipesä kuntoon Outokummussa

Vaikka hanke ulottuu kaikkiin Länsi-Karjalan kuntiin, on Outokumpu silti Välkkeen päätoimipaikka. Aloitimme Digihelpistä alkunsa saaneen Digitiistain markkinoinnin paikallisesti hankkeen alkaessa. Tiistait alkoivatkin pian vilkastua ja vuoden loppuun mennessä pelkästään Outokummussa neuvontakertoja kertyi satoja. Digitiistait jatkuvat Outokummussa vuoden 2025 loppuun saakka. Näin pitkäjänteistä ja pysyvää digineuvontaa ei ole täällä ennen ollutkaan. Pitkäjänteinen ja vakituinen toiminta tuottaa meille parhaita mahdollisia tuloksia kaikilla mittareilla.

Rivakka aloitus Polvijärvellä

Hankkeen vuoden 2025 tavoitteissa on kehittää pysyvän digineuvonnan malleja hankekunnissa. Digineuvontaa tekisivät paikalliset toimijat paikkakuntalaisille.

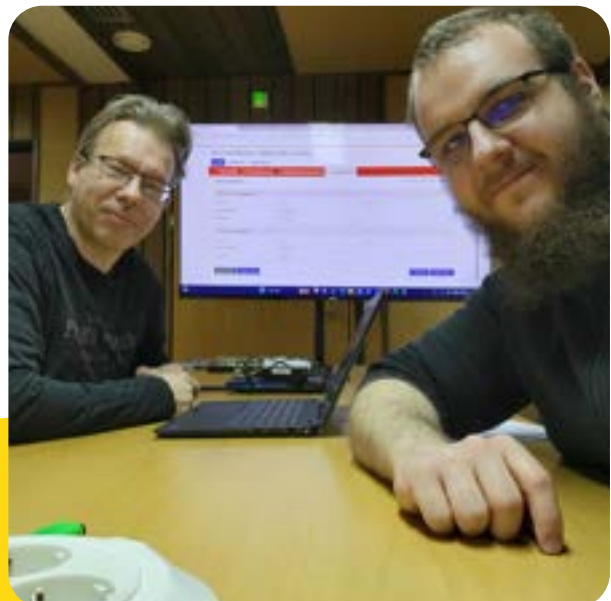
Polvijärvellä tilanne oli yllättävä, kun paikallinen Piänkiäntäjät ry otti digineuvonnan osaksi Tuliaistupansa toimintaa. Tuliaistupa on yksi parhaista, ellei parhain, paikka kysyä digiasioita vaikkapa kahvitauon yhteydessä. Digineuvonnan tarjoaminen myös koettiin asiakkaita lisäävänä toimintana.

Huomaamme, että Polvijärvellä digineuvonta on otettu osaksi paikallista toimintaa paikallisten toimesta. Näin sen kuuluukin mennä, jos mille tahansa paikkakunnalle halutaan jotain uutta ja pysyvämpää. Polvijärven kunta toimi erittäin aktiivisesti asian valmistelussa.

Heinävesi yllättää innokkuudellaan

Hankkeen alkaessa Heinävesi vaikutti hieman hiljaisemmalta paikkakunnalta. Reilun 3000 asukkaan kunta kuitenkin yllätti meidän positiivisesti jo ensimmäisellä vierailullamme. Heinäveden kirjastolla järjestettyyn luentoomme kävijöitä tuli varsin runsaasti, eikä toisellakaan kerralla tilanne ollut muuttunut.

Heinäveden kirjasto on edelläkävijä digineuvonnassa. Kirjastolla tarjotaan yleistä digineuvontaa kaikille sitä tarvitseville, eikä neuvonta rajoitu vain kirjaston palveluihin. Kirjasto ryhtyikin välittömästi yhteistyöhön kanssamme digineuvonnan parantamiseksi Heinävedellä. Vuosi 2024 tulee varmasti olemaan Heinävedellä varsin aktiivinen meidän osaltamme.



Kuvassa toiminnanjohtaja Petri Kokko ja hanketyöntekijä Henri Elsinen

Hankaluuksia Liperissä

Hyvältä vaikuttanut alku Liperissä lopsahti nopeasti. Loppuvuodesta 2023 Liperin kunta järjesti digineuvontaa työllisyyspalveluillaan noin kuukauden ajan, mutta kävijämäärä jäi vähäiseksi. Yritimme myös järjestää pysyvämpää digineuvontapäivää Liperin keskustassa sijaitsevalla Yhteisötalolla, mutta alueen yhdistykset eivät olleet kiinnostuneet asiasta. Liperin kunta ja Yhteisötaloa ylläpitävä Pienten koulu osoittivat suurta kiinnostusta digineuvontaa kohtaan. Myös paikallislehti oli aiheesta kiinnostunut. Liperin alueen asukkaiden vähäinen kiinnostus digineuvontaan kuitenkin yllätti meidät suuresti. Luennoillamme Heinävedellä ja Polvijärvellä kävijöitä riitti, mutta Liperin alueella luennoillamme ei käynyt ketään. Liperin kolme taajamaa (keskustaajama, Viinijärvi ja Ylämylly) myös hankaloittavat hankkeen toimintojen tekemistä Liperissä kokonaisvaltaisesti.

Liperi siis poikkeaa muista hankekunnista monellakin tapaa. Emme kuitenkaan ole missään nimessä luovuttamassa Liperin suhteen, vaan etsimme uusia lähestymistapoja paikallisiin.



Kuvassa Petri Kokko ja Henri Elsinen

Tilanne nyt

Lyhykäisyydessään hanke etenee mielestämme kohtuullisen hyvin. Tavoitteisiin tai lähelle niitä tullaan pääsemään. Tavoitteet kasvavat vuosittain, mutta niin kasvaa myös kävijämäärämme, hankkeen tunnettavuus alueella ja yhteistyöverkostomme.

Meiltä voit kysyä apua kaikkeen digitaaliseen liittyen
Henri 050 351 4838
Petri 050 363 5534
Myös sähköpostilla etunimi@valkery.fi

Digitiistai Outokummussa
Sänkinotkonkatu 6.
Käynti tiloihin on rakennuksen takana.
Joka tiistai klo 9–14. Kysy mitä tahansa!



Kuvassa Välkkeen sisäänkäynti rakennuksen takapuolella.

Kukaan ei näe, kun mieli murtuu

Mielenterveydestä tulee minulle mieleen tuhat erillistä ajatusriekaletta. Se on elämän turhauttavia arkipäivän haasteita. Kun mieli on niin sanotusti terve niin harvoinhan sitä tulee mietittyä. Kun mieli sairastuu, vaikkapa loppuun palamisen tai pidempiaikaisen masennuksen takia, joutuu kohtaamaan ihan uudenlaisia asioita niin itsestään sisältä kuin ulkomaailmastakin. Lohdullista yleisellä tasolla on kuitenkin, ettei enää puhuta mielisairaudesta vaan mielenterveydestä. Ainakin jos on halu yhtään olla ajan hermolla.

Koko elämä muuttuu, kun sairastuu. Se vaikuttaa jokaisella elämän osa-alueella. Vieläkin liian usein lyödään hullun leima otsaan, joka aiheuttaa turhaa häpeää sairastuneessa. Kyllä, vieläkin vuonna, jota eletään. Häpeä vaikuttaa isosti avun pyytämisen tai hakemisen uskallukseen. Asemasi elämässäsi vaikuttaa liian paljon. Ainakin pelkää niin, vaikei se olekaan totuus.

Itselääkitseminen eri tavoin on helppoa ja luontevampaa kuin avun pyytäminen. Ongelmat kasaantuvat ja niiden purkaminen vaikeutuu. Edessä on melkoinen vyyhti. Kulissien pitäminen pyörii päässä. Ajattelen että jos menetän kasvoni kaiken tämän edessä, niin menetän varmasti kaiken. Niin ei kuitenkaan käy, vaan saat kaiken takaisin.

Kaikki kokemukset kuitenkin muokkaavat meitä siksi mitä olemme, ilman niitä emme kykenisi ymmärtämään elämää.



Kuva: Virpi Pajarinen

Toinen puoli, tasavertainen mutta isomman tahon ongelma on tässä kohtaa se, kuinka mieleltään sairastuneita halutaan hoitaa. Jos sinulta murtuu jalka niin sinut on pakko hoitaa. Kun murtuu mieli, sitä ei kukaan näe. Ei välttämättä edes silloin, kun itse haet, etsit, anelet apua.

Tällä haluan tuoda esille sen, miten todella huonolla tolalla mielenterveyspalveluiden tilanne maassamme on.

Mitä me voimme siis tehdä, että saamme apua? Hyvää, luotettavaa ja nopeaa apua. Totuushan on kuitenkin se, ettei me hyvin juurikaan voida vaikuttaa siihen, kuinka paljon me apua hyvinvointialueittain saamme. Voimme kuitenkin pitää ääntä, melua aiheesta. Me, jotka jaksamme. Omasta ja muiden puolesta. Se voi tuntua turhautavalta, mutta ainakin voimme vaikuttaa siihen, että lähellä olevien ihmisten käsitykset muuttuvat mielenterveysongelmista kärsiviä kohtaan. Siihen melun pitäminen auttaa. Olen sen todistanut monesti.

Onhan ihan ymmärrettävää myös, että jos ei ole mitään kokemusta aiheesta niin silloin et voi siitä rakentaa tietopohjaista käsitystä. Siksi on jaksettava jakaa tietoa.

Virpi,
dg. vaikea masennus



Ystävyys vahvistaa masennuksen tiellä.



**Liity mukaan Välkkeen
WhatsApp-ryhmään!**

Sairaalan fantastinen elämä

Kokemuspuheen vuoro

Harmaa helmikuun lopun päivä työkokeilussa. Teen verkkolehteä Välke ry:lle. Työkokeilussa on tarkoitus kartoittaa ja selvittää työkykyäni. Ristiriitaisin tuntein käyn työpaikan ovesta kaksi kertaa viikossa. Keskiviikkoisin kirjoitan lehteä etätöinä kotonani keittiönpöydän ääressä kahvikuppi vieressä.

Elämäni hersyvimpiä hetkiä elän, kun olen yksin rauhassa kotona kissamme viiruskohtauksia seuraten. Sitten minut isketään kuntouttavana toimenpiteenä työyhteisöön, jossa on ihmisiä. Ihmisiä!

Fantastista tässä on se, ettei näin joustavaa työpaikkaa toista ole maailmassa, tai ainakaan Outokummussa. Jopa adhd-kohkaukseni päivän viimeisinä tunteina, tai joskus ihan aamusta asti, on otettu ihan peruskaurana. En ole yksin enkä ainoa tässä yhteisössä. Kaikilla on omat omituisuutensa ja kaikki kohdataan tasaveroisina. Vertaistuellisuus on yhteisön voimavara ja periaatteen kysymys.

Toiminimeni Vaskitar Design täyttää maaliskuussa vuoden. Sitä toimintaa en ole juurikaan jaksanut tehdä tämän kuntoutuksen ohella. Käsityöläisyyteen kouluttauduin kokopäiväopiskelijana ja valmistuin 2021. Jo tuolloin tajusin, ettei minusta ole enää täyspäiseen työskentelyyn. Sittemmin pääsin osatyökyvyttömyyseläkkeelle.

Toiminimen perustin hyvin pienimuotoista toimintaa varten, mutta nyt se vuo on ehtynyt jo entisestään. Arvelin että käymäni polku olisi näyttöä kyllin lääkäreillekin.

Lääkäri kuitenkin viisaudessaan ei nähnyt tätä jo kuljettua polkua. Luulin että olin kääntänyt kaikki kivet työelämään päästäkseni. Opiskellut tutkinnon ja perustanut yrityksen, joka ei tuota elantoa.

Kokonaan toinen, ja uusi asia on kokemani harhat joulukuussa 2023, kuntoutuksen alkumetreillä. Uutta siinä oli se, että en joutunut harhaisena psykoosiin ja osastolle, vaan osasin itse vaatia (ystävän suositellessa sitä vahvasti) lääkärille pääsyä ja sain toimivat lääkkeet harhoihin, sekä sairauslomaa. Uutta se oli myös siksi, ettei minulla ole ollut harhoja 14 vuoteen.

Sain skitsofreniadiagnoosin 30-vuotiaana, vuonna 2010, kun minulla oli ollut psykoosit kahtena kesänä peräkkäin. Psykoosikesien jälkeen minulla ei ole ollut pitkäaikaisoireita, vaan harhaisuus ja todellisuudentajun katoaminen ovat pysyneet pois lääkkeiden avulla. Osansa on oireettomuudessa ollut varmaan hyvillä yöunilla ja kohtuu terveillä elämäntavoilla.

Miksi sitten altistaa itsensä psykoosirelapsille, käydä sekin polku uusiksi? Se on ratkaisematon dilemma aivoissani. Miksi?

Arvelen, etten ole täysin sinut sen työkyvyn alenemaprocentin kanssa, joka olisi kuntoutuksen taattu lopputulema ilman maailman ymmärtäväisintä ja joustavinta työyhteisöä. Apunani on luvattu olla joka askeleella. Myös kuntoutustaho on hyvin joustava ja kannustava. Uudesta lääkityksestäni ja sen merkityksestä puhumattakaan.

Mutta entä jos päädytään vain toistuviin sairaslomiin, lääkkeiden loputtomaan suohon ja niistä johtuviin sivuvaikutuksiin, kotielämän kärsimiseen, elämänlaadun huononemiseen?

Meillä asustaa Loki niminen kissa, joka joskus näyttää siltä, että sen turkki on imaissut kaikki pölykoiramme ja roskamme latioilta. Ja minä koen piston sydämessäni, koska olemme kumppanini kanssa jättäneet imuroimatta epätodellisen pitkän aikaa.

Se pistää miettimään, mikä on tärkeää elämässä. Työ vai terveys. Yleensä ei tarvitse valita vain toista, mutta minun tapauksessani nämä elämän kaksi osaluuetta ovat toisensa poissulkevia. Olen kuitenkin niin nuori ja ylimielittäjä että yritän vaikka läpi harmaan kiven.

Vettä vihmovia taivas todistajanani, en halua uutta pikkukuolemaa, siis psykoosia, viemään minulta viimeisetkin kognitiiviset kyvyt. Adhd on niitä jo lapsesta saakka verottanut tai vahvistanut, kuinka nyt joustavat aivot kompensoivat asioita. Elämäni rikkaus ja rikka silmässä.

Kaikki diagnoosini ja määritelmät, joiden suosta olen tahtonut nousta, kompuroiden, erehtyen luulemaan itsestäni enemmän kuin mihin todellisuudessa kykenen. Ei (työ)elämää ole tarkoitus hampaat irvessä suorittaa. Vaadin itseltäni paljon enemmän kuin mihin kykenen. Enemmän, paremmin, hinnasta viis veisaten.

Sillä hintalappu tällä sairaudella on, vaikka mielelläni kantaisin korteni kekon ja verot valtiolle. Kukaan ei kuitenkaan sairauksillaan leveile, tai halua olla sairas. Se ei ole itsestä kiinni, millainen stressinsietokyky on ihmiselle luotu.

Silti joku kuvittelee tietävänsä, että laiskuuttani ja tuilla elellen olen vältellyt työelämää. Kun päinvastoin olen sairaudestani huolimatta etsinyt reittiä työelämään, jos vielä johonkin kykenisin.

Kun sekin ottaa mielen päälle pahasti, jos ei kykene samaan kuin muut. Peiliin katsomisen paikka monesti on tämä. Jokaisella on omanlaisensa traumat ja ristit kannettavanaan, eikä niistä edes saisi puhua. Minäpä en silti joutavana istu, vaan kovasti kiroillen kirjoittelen.

Sonja Parviainen



Välkkeen historiaa

Välke ry on perustettu vuonna 1992 mielenterveyskuntoutujien toimesta. Jäsenmäärä vuonna 1992 oli 43 jäsentä.

Yhdistyksen oma lehti Outo Välläys alkoi ilmestyä monisteena vuonna 1994. Vuonna 1995 jäsenmäärä oli kasvanut jo 132 jäseneseen, ja yhdistys oli vakiinnuttanut asemansa. Toimintaakin oli lähes jokaisena viikonpäivänä, sunnuntaita myöten.

2000-luvulle tultaessa Välkkeen toiminnan yhdistävinä tekijöinä olivat tasa-arvoisuus, kokemusasiantuntijuus, yhdessä tekeminen ja niin sanottu alhaalta ylöspäin -toimintaorganisaatio. Vapaaehtoistyö on ollut koko Välkkeen toiminnan ajan yhdistyksen arvokkain pääoma.

Toimintaa on myös kehitetty kuntoutujien tarpeet huomioiden. Monipuolista ryhmätoimintaa ei olisi ollut ilman vapaaehtoisia vetäjiä, joilla on ollut sydämen paloa jaksaa vetää toimintaa.

Välkkeen ensimmäiset omat kotisivut ilmestyivät lokakuussa 2000. Yhdistyksen toimintoja alettiin kehittää atk-innopajaksi. Yhdistyksen omissa tiloissa oli ajanmukaiset tietokoneet ja tulostimet ja muut laitteet.

Välke ry on alusta asti ollut aktiivisesti hakemassa yhteistyökumppaneita alueen mielenterveysyhdistyksistä. Välke on yksi Itäinen tiimi ry:n perustajajäsen. Yhteistyön avulla Itä-Suomen mielenterveysyhdistykset ovat voineet hakea yhä jäsentyneempiä yhteistyömuotoja.

Myös kontaktit esimerkiksi kaupungin päihdehuoltoon, Kotipalveluun ja Mielenterveystoimistoon ovat hyödyttäneet alueen kuntoutujia.

Yksinäisyys, leimaantuminen, mielekkään tekemisen puute ja toimeentulon niukkuus seuraavat varjona mielenterveyskuntoutujaa. Syrjäntyminen ja otteen lipsuminen mielekkästä elämästä ovat todellisuutta tänäkin päivänä.

Välke ry on tarjonnut mahdollisuuksia tehdä itse itsensä hyväksi ja samalla myös muiden hyväksi. Välke ry on aktiivinen vaihtoehto.

Välke ry:n kaiken toiminnan perustana ovat edelleen ja jatkossakin tasa-arvoisuus, vertaistuki ja kokemusasiantuntemus.

Kaupunkilaisten kahvit

Maksukorttien jakotilaisuus Servolla

SPR jakoi toista kertaa Outokummussa aineellisen avun maksukortteja, jotka rahoitetaan Euroopan sosiaalirahasto plussasta (ESR+). Tilaisuus pidettiin Servon tiloissa, keskiviikkona 24.1.2024

SPR:n Outokummun osaston Mauno Kokkonen kertoo, että maksukortit ovat helpompia jakaa ja ne korvaavat ennen jaetut EU-ruokakassit.

Välke ry oli ensimmäistä kertaa SPR:n yhteistyökumppanina mukana tilaisuudessa tarjoamassa digineuvontaa. Paikalla olivat Välkkeen digiosaajat tj. Petri Kokko ja Satu Mahonen, sekä allekirjoittanut toimittajan roolissa.

Tapahtuma alkoi kello kymmenen, ja kohtaamisvuorot maksukorttien hakijoille oli jaettu jo kahdeltatoista. Haastatteluissa kesti puoli kahteen, kunnes kaikki maksukortit oli jaettu.

Hankkeen ohjeisiin kuuluu, että maksukortin saavat henkilöt kohdataan yksilöllisesti. Aineellisen avun maksukortit on tarkoitettu vähävaraisille, akuutissa tai pitkittyneessä taloudellisesti haastavassa tilanteessa oleville. Tilanteessa, jossa apua tarvitsevia on enemmän kuin jaettavia kortteja, priorisoidaan apua Punaisen Ristin periaatteiden mukaisesti henkilöille, jotka ovat kaikkein haavoittuvimmassa tilanteessa.



Kuvassa Mauno Kokkonen, Virpi Tanskanen ja Tuula Saastamoinen SPR:n Outokummun osastosta.

Kuva: Petri Kokko

Asiointi onnistui suomen- ja englannin kielillä, ja tarvittaessa sai epävirallista tulkkausta venäjäksi. Myös Google-kääntäjä oli käytössä tarvittaessa.

Maksukortti käy K-kaupoissa. Punaisella Ristillä on maksukortteja jaossa vuonna 2024 vielä kolmella jakokierroksella.



Kuvassa Satu Mahonen Välke ry:n digivälineiden kanssa. Kuva: Petri Kokko

Kirjoittanut: Sonja Parviainen

Hyvinvointivinkit kevääseen

Hyvinvointi on vuoden sanani. Pyrin lisäämään hyvinvointiani tukevia asioita arkeeni ja tekemään arjestani hyvinvointini tukipilarin.

Hemmottele itseäsi ja ystävääsi jalkakylpyillalla. Talven jälkeen jalat kiittävät.

Palkitse itseäsi hyvällä kuorinnalla ja vartalovoiteella, ihosi kiittää.

Ympäröi itsesi keväisillä väreillä. Esimerkiksi keltaisella kahvikupilla, vihreällä torkkupeitolla ...

Laita ikkunalle kasvamaan jotain vihreää, joka muistuttaa sinua kevään edistymisestä maaliskuisen lumimaiseman keskellä.

Kehitä itsellesi luova nurkkaus kotiisi. Pienikin tila riittää esimerkiksi vesiväreillä maalailuun tai virkkaamiseen. Henkisesti auttaa, kun on luovuudelle nimetty tila, jossa saa vaikka kokeilla uutta harrastusta.

Lue hyvinvointiin liittyvä kirja tai selaile kirjastossa, millaisia asioita voi liittyä hyvinvointiin.

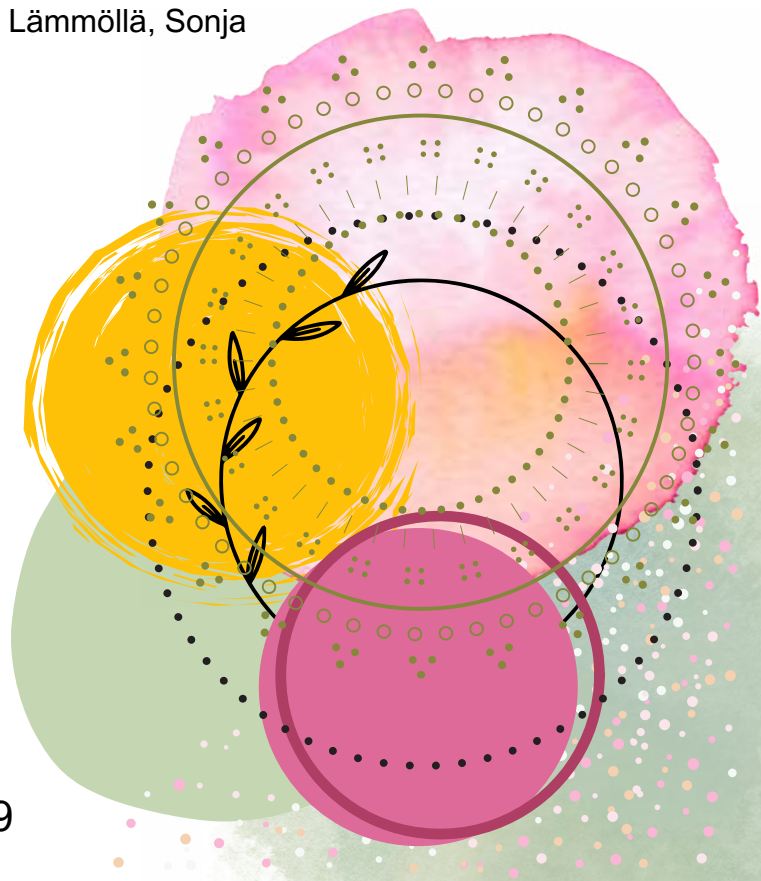
Hengitä syvään ja istu lempituoliisi viltin alle juomaan kuumaa juomaa. Anna ajatusten mennä ja tulla. Yritä löytää positiivinen ajatus niiden joukosta ja keskity siihen hetki. Se mihin suuntaat mielesi ja keskityt, lisääntyy elämässäsi. Suosi positiivista ajattelua.



Kuva: Sonja Parviainen

Syö paljon erilaisia värikkäitä kasviksia. Nauti kaikin aistein, ja kokoa vaikka leivän päälle eri värejä myös silmän iloksi.

Lämmöllä, Sonja



Pohjolan naisen voimakirja

**Frange, Katja ja Heljakka Paula. 2022. Pohjolan naisen voimakirja.
13 teemaa kohti syvää itsetuntemusta.**

Kirja kertoo naisen elämän sykleistä ja voimavaroista, ja kuinka niitä saa hyödynnettyä omassa elämässä.

Kirja jakautuu 13 osaan, joissa kerrotaan muun muassa siitä miten elämän syklisyyden, naiseuden, feminiinit ja maskuliinit voimat sekä intuition ja elementit voi valjastaa oman elämän voimavaroiksi.

Lisäksi kirjassa on tärkeitä omaan voimaan ja muutokseen sekä luovuuteen liittyviä lukuja. Jokaisessa 13 osassa on esitelty useita harjoituksia, joiden avulla erilaiset omat voimavarat voi tuoda näkyviin omassa elämässä.

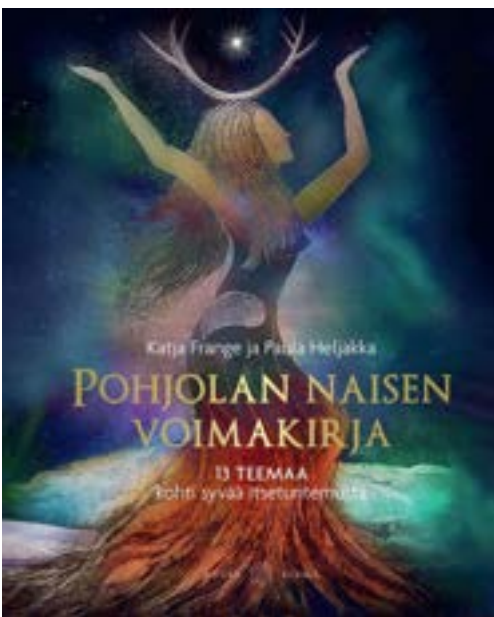
Teos sisältää myös paljon runoja ja lukujen johdannot esittävät omanlaisensa maailmansyntytarinan.

Kirjan teemat kartoittavat hyvin ihmisyyden eri puolia ja vaikka voimavaroiksi tarkoitettuja osa-alueita käsitellään naisen elämän kautta, ei kirja tee eroa biologisen naiseuden ja naiseuden kokemuksen tai feminiinin voiman välillä.

Teemat ovat isoja kokonaisuuksia, mutta kirjassa ne esitetään naiseuden kautta, ja niitä käsitellään ymmärrettävänä kokonaisuutena, josta muodostetaan kirjassa naisen oma sampo.

Kirja sopii itsereflektion ja voimaantumisen työkaluksi.

Esittelyteksti: Sonja Parviainen
Kuva on tuotettu tekoälyllä



Kevättalven käsityövinkki

Paperin vanhentaminen

Tässä helppo ja hauska tapa tehdä vanhan näköistä paperia paperiaskarteluun esimerkiksi kortteihin tai Junk Journaliin*.

Tarvitset:

Kahvinpuruja ja/tai mustaa teetä pusseissa (noin 6-8 kpl) tai vastaava määrä irtoteetäkin käy.

Laakean astian paperin upottamiseen liemeen

Pyykkipoikia ja pyykkilineen, sekä sille alusen tai voit laittaa myös pyyhkeitä pyykkilineen alle.

Siivilän

Silitysraudan ja -laudan

Leivinpaperia

Valitsemaasi paperia värjättäväksi

Ohje:

Kaada kiehuvaa vettä kahvin ja/tai teen päälle noin 5 dl. Käytin itse edellispäivän pannuun jääneet kahvit ja lisäksi kahdeksan teepussia mustaa teetä. Voit myös halutessasi tummentaa lientä vielä pikakahvilla. Anna jäähtyä ja hautua vähintään 15 minuuttia.

Kaada jäähtynyt liemi laakeaan astiaan. Laita valitsemasi paperit yksitellen liemeen ja anna niiden olla vähän aikaa upoksissa. Voit halutessasi rypistellä paperin ennen väriliemeen laittamista.

Jos pidät paperia liian kauan liemessä tai liemi on liian lämmintä, paperi repeytyy nostettaessa.

Kun paperit ovat imeneet tarpeeksi väriä, nosta ne yksi kerrallaan kuivamaan pyykkilineelle ja kiinnitä pyykkipojalla. Anna kuivua.

Laita kuivaneet paperit nippuun silitysraudalle leivinpaperin alle ja silitä suoriksi.



Varo, ettei leivinpaperi syty palamaan. Silitysraudan lämpötilaksi riittää kaksi pistettä.

Käytä värjättyjä papereita esimerkiksi korttiaskarteluun tai vaikka taidepäiväkirjaan/Junk Journaliin.

*Junk Journal: termille ei ole vakiintunut suomenkielistä vastinetta tai määrittelyä. Junk Journalia voi käyttää kierrätysmateriaaleista tehtynä taidepäiväkirjana tai tehdä siitä teemallisen, esimerkiksi kiitollisuuspäiväkirjan, valokuvakirjan, reseptikirjan tms. Mielikuvitus vain on rajana. Junk Journalille ominaista on kollaasimainen työstäminen ja kierrätysmateriaalien käyttäminen.

Ohje: Sonja Parviainen



Kuvassa Junk Journaliin tehtyä sisältöä, jossa käytetty kahvilla ja teellä värjättyä paperia.



Keväinen sanasokkelo

F G I Z I D K T U A M U H L C N I K D D
L L E K N V N E E B L A G W S A T A H H
O S T K S I A H C E L P R X X U N H C L
N E N M N P O U A A H M J A G R I V J X
H I I J V V L F U C C E P D F U O I U K
S Q T R T I X S U N M D T D J P M P G I
X N G H O U F U K A W Q U K E V L A W A
N Z E K H Y V I N V O I N T I N E U P L
A G L N S Z B J H D Q B C S T A N S Y A
G U B Q I U T K W A W L C J U O U S Q V
Q A R X L M U U F L D J D L N M V I L D
H Y A D L R U S B O T N O U L M F E T U
S U U V O U L T I N D J K Z G S S K R M
P Y P C G N U H U L B S T J W C U G T I
Z C T G F X P T A O L F Y P H C E I D H
O A M I E C R R R F T O O R D Y N H W F
Y H I F G N U K D S Y N T W K X U B I K
L T K M W N H Y M Y I L E I V G A B Q S
Y U L T Y W E S I I J G U R I K K I A J
Q N F U G G N H A E H Q N V N K F P V C

Löydätkö seuraavat 17 sanaa:

halaus	kauneus	toveri
hengitys	kiitollisuus	ulkoilu
hetki	luonto	unelmointi
hymyile	luovuus	
hyvinvointi	nauru	
ilo	rentoutuminen	
kahvipaussi	teehetki	



VÄLKE RY
Sänkinotkonkatu 6
83500 Outokumpu

Petri 050 363 5534
Henri 050 351 4838
Satu 050 440 8385

Välke on eheytyjien oma paikallisyhdistys,
jossa sinäkin saat äänesi kuuluville!

