

HYVÄN MIELEN UUTISKIRJE

Kaakkois-Suomen Sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry
Edistämme tasavertaisuutta, osallisuutta sekä mielen
hyvinvointia

PÄÄKIRJOITUS

Pasi Paksuniemi



Tällä viikolla, 10.10., vietettiin jälleen kerran perinteistä Maailman mielenterveyden päivää. Se on kansainvälinen teemapäivä, jonka tavoitteena on tiedottaa mielenterveysasioista. Tänä vuonna mielenterveyspäivän kotimaisessa versiossa teemana oli “Mielenterveys on jokaisen oikeus”. Mieli ry:n koordinoiman teema-kampanjan tarkoituksena oli herättää keskustelua jokaisen oikeudesta yhdenvertaisesti hyvään mielenterveyteen.

Kyseiseen kampanjaan liittyy muistutus siitä, että jokaisella meillä on oikeus saada matalalla kynnyksellä tukea silloin, kun sitä tarvitsemme. Tämä seikka on hyvin tärkeä yksilöiden näkökulmasta, mutta myös koko yhteiskunnan tasolla. Mielen pahoinvointi tulee yhteiskunnalle kalliiksi; OECD:n raportin mukaan mielenterveyden häiriöt maksavat Suomessa vuosittain noin yksitoista miljardia euroa. Mielenterveyttä voi vahvistaa monella tavalla. Omista tunteista pitää voida puhua ja vaikeissa tilanteissa on saatava apua – matalalla kynnyksellä ja nopeasti. Usein olo helpottuu jo, kun joku kuuntelee.

Vaikka mielenterveyspäivä on tätä uutiskirjettä lukiessasi jo vietetty, on meidän hyvä muistaa, että mielenterveyspäivän tärkeää teemaa voi jatkaa vuoden jokaisena päivänä. Sitä voi toteuttaa kysymällä ympäröiviltä ihmisiltä yhden tärkeän kysymyksen; “Mitä sinulle kuuluu?”. Pysähdy, keskustele, kuuntele ja ole läsnä. Jo näillä keinoilla saatamme tarjota merkittävän avun. Ja jos mahdollista, ohjaa lisätukea tarvitseva henkilö avun piiriin. Monet arjen, usein pienetkin, valinnat vaikuttavat omaan ja toisten mielenterveyteen.

Tässä uutiskirjeessä jatkamme Kakspyn 25v-juhlavuoden kunniaksi “Kakspyn konkarit” haastattelusarjaa. Lisäksi kerromme tunnelmia kotimaisista ja kansainvälisistä tapahtumista, joihin olemme alkusyksyn aikana osallistuneet. Uutiskirjeen toimitus toivottaa oikein värikästä ja inspiroivaa syksyn aikaa kaikille lukijoille!

TÄSSÄ UUTISKIRJEESSÄ

Kakspyn konkarit
haastattelusarja
jatkuu

Kakspy mukana eri
tapahtumissa

25-juhlavuoden
tapahtumakalenteri

HAASTATTELUSSA KAKSPYN KONKAREITA, OSA III

Kakspyn 25-juhlavuoden johdosta olemme halunneet haastatella Kakspyn pitkän linjan työntekijöitä. Tällä kertaa Uutiskirjeen "tentissä" on Kakspy Palvelut Oy:n Kuuskaaren asumisyksikön palveluvastaava Kaisa Vaala

Esittely, kuka olet, mistä tulet? kuvaile suhdettasi Kakspyyhyn.

Olen Kaisa Vaala ja työskentelen Kakspy Palvelut Oy:n Kuuskaareissa palveluvastaavana. Koulutukseltani olen lähihoitaja ja Sairaanhoitaja AMK.

Aloitin Kakspyllä vuonna 2003 sairaanhoitaja-opiskelijana. Nykyinen Kuuskaaren asumisyksikkö oli tuolloin juuri valmistunut ja toiminta oli vasta aloitettu ahmankadulla. Vuonna 2003 talossa oli kaksi eri yksikköä, alakerrassa Kuuskaari ja yläkerrassa Viiskaari, jossa aloitin harjoittelujakson. Heti ensimmäisellä viikolla harjoittelussa ollessani huomasin viihtyvänä Kakspyllä ja sovimme heti, että tulen kesäsjaisiksi.



Ihmisläheinen työ on tuntunut aina omalta ja työ eri paikoissa oli ollut mukavaa. Viiskaareissa ollessani pian huomasin kuitenkin, että Kakspyllä jokin on toisin ja tuntui oikealta olla siellä. Pohdin silloin asiaa myös oppimispäiväkirjassa ja totesin, että täällä kohdellaan ihmisiä arvostavasti ja ohjaajat eivät asetu palvelunkäyttäjän yläpuolelle. Päiväkirjassani pohdin myös sitä, miten opiskelijatkin otetaan kunnioittavasti vastaan ja myös opiskelijan mielipide on tärkeä. Opiskelijan ohjaus oli hyvää ja ammattitaitoista. Hämmästelin myös sitä, miten kakspyllä saa tehdä omalla persoonalla työtä ja kaikki saa olla erilaisia. Näiden mietteiden jälkeen aloitin sijaisena ja jatkoin sairaanhoitajaopinnot loppuun ja valmistumiseni jälkeen jatkoin ohjaajana ja olin liittynyt "Kakspy perheeseen".

Kakspy näyttäytyy tänä päivänä vahvasti arvopohjaisena organisaationa. Mitä ajattelet arvoista? Olivatko arvot työurasi alussa miten esillä Kakspyssä?

Arvopohjainen työskentely on lähellä sydäntäni ja totesin jo heti talon tullessani 20 vuotta sitten, että nyt oikeasti näkyy arvot muuallakin kuin mainoksissa. E erityisen tärkeänä arvona tuolloin näkyi tasa-arvo ja yhteisöllisyys. Arvoja on vuosien varrella käyty paljon läpi, niin asumisyksiköissä kuin organisaation eri foorumeilla. Mielestäni Kakspyn arvoista tasa-arvo toi heti alkuun sen millä olemme erottuneet muista ja mikä on ohjannut toimintaamme ja ajatteluamme. Palvelunkäyttäjän ääni on kuulunut ja kuuluu edelleen toimintoja ja palveluita kehittäessämme. Vuosien varrella strategiaa ja arvoja on kehitetty yhdessä palvelunkäyttäjien sekä työntekijöiden kanssa.

Minulle on ollut tärkeää se, että Kakspyn johto on aina ollut helposti lähestyttävä ja työntekijät sekä palvelunkäyttäjät tulevat kuulluksi. Yhteisöllisyys on iso voimavara meille kaikille. Arvot jotka Kakspyssä ovat aina eläneet on ollut hyvä pohja kehittää hyvinvointilähtöisyyttä joka nykyään tunnetaan toipumisorientaationa.

Nykyiset arvomme ovat Toiveikkaus, osallisuus ja vastuullisuus. Näitä ajatellessani mieleeni tulee yhdessä tekeminen ja unelmien tavoittelu. Tehdään se yhdessä turvallisesti ja löydetään uusia tapoja selviytyä arjesta, annetaan unelmien elää ja toivon kantaa.

Missä työskelisit, jos et Kakspyllä? Mikä oli lapsuuden/nuoruuden unelma-ammattisi?

Nuorena unelmoin siitä, että olisin kempaaja. Niin vain ne unelmat muuttuvat matkan varrella ja olen kuitenkin nyt unelma työssäni Kuuskaassa. Saan työskennellä ammattitaitoisena, luotettavana ja mukavana työryhmän jäsenenä. Asiakastyö on lähellä sydäntäni ja opin joka päivä itsestäni ja elämästä jotain uutta. Unelmoin myös, että tulevaisuudessa voin jatkaa opiskelua terveystieteen parissa. Unelmoin myös maailmasta jossa jokainen saa olla oma itsensä ja olla hyväksyty. Uskon, että olemme lähempänä sitä aina kohtaaminen kerrallaan.

Haluatko liikkua mukavassa porukassa turvallisesti oman kuntosi mukaan?

Siirrytään talveksi sisätiloihin.

Lajina voi olla Kävelyfutis tai muu yhdessä sovittu liikuntamuoto.

Paikalla aina Kakspyn ohjaaja.

Tiistaisin 24.10 alkaen (ei 19.12, 26.12 ja 2.1)

klo 14-15

paikka: Toivo Pekkasen koulun liikuntasali,

os. Ruotsinsalmenkatu 13 48100 Kotka

*Kaikille avoin, maksuton ja
ei ennakkoilmoittautumista,
lisätietoja tarvittaessa p. 040 7103 260
www.kakspy.com*

KAKSPYN VÄKI MUKANA KOTIMAISISSA JA KANSAINVÄLISISSÄ TAPAHTUMISSA

Alkusyksyn 2023 aikana Kakspystä on osallistuttu eri tapahtumiin, seminaareihin ja projektitapaamisiin. Tässä poimintoja tapahtumista kuvina ja tarinoina.

Kakspyn oli mukana ensimmäistä kertaa järjestetyillä **Hyvän tuulen messuilla** 23.-24.9. Kotkan upouudella Satama Areenalla.

Messut olivat suuri menestys; kahden päivän aikana messuvieraita oli yli 10 000.

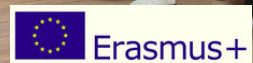
Myös Kakspyn messupisteillä oli kova kuhina ja sen myötä lukuisia hienoja kohtaamisia mielen hyvinvoinnin teemojen äärellä. Ensi vuonna uudestaan!



Järjestyksessään 11. **European Conference on Mental Health (ECMH)** järjestettiin tänä vuonna syyskuun puolivälissä Sloveniassa ja sen kauniissa pääkaupungissa Ljubljanassa. Myös Kakspystä oli delegaatio paikan päällä.

Seminaarimatkan ohjelmassa oli lukuisten inspiroivien luentojen ja alustusten seuraamista sekä erilaisia tilaisuuksia ja verkostoitumista. Paikalla oli mielenterveysalan ammattilaisia, palvelunkäyttäjiä sekä mm. tutkijoita yli 20 eri maasta, pääosin Euroopasta.

Kakspyn koordinoiman kansainvälisen Erasmus+-hankkeen **Involvement in Recovery Orientation** hanketapaaminen pidettiin 26.-27.9. Kotkassa. Jatkoimme Virolais-Suomalaisen toipumisorientaatio-koulutuksen yhteiskehittämistä. Keväällä 2024 järjestämme pilottikoulutuksen.



25 JUHLAVUODEN TAPAHTUMIA

Juhlavuoden kunniaksi Kakspyssä järjestetään muun toiminnan lisäksi tapahtumia, tilaisuuksia ja koulutuksia kiitokseksi jäsenille, asiakkaille ja yhteistyökumppaneille. Alla on listattuna tähän mennessä suunniteltuja tapahtumia. Merkitse päivämäärät ylös kalenteriisi ja tule mukaan juhlimaan kanssamme!



17.10. Kakspy mukana Kotkan Asunnottomien yössä, Kotkan kauppatori klo 17-20

8.11, 9.11 ja 16.11. klo 12-16 Mielenterveyden EA I-koulutus Mielipaikassa, lisätiedot:

<https://mieli.futural.fi/event/mielenterveyden-ensiapu-r-1-koulutus-2023-11-08-2023-11-16-3110/register>

17.11. Kakspyn henkilöstön 25-vuotisjuhlat

Seuraa Kakspyn sosiaalista mediaa tulevista tapahtumista, klikkaa linkki auki kuvakkeesta



**LOPPUKEVENNYS -
TOIMISTOKOIRA NEMO
MUISTUTTAA TAUKOJEN
TÄRKEYDESTÄ**



**KAPPAS VAIN,
TEETÄ JA PULLAA!
TÄMÄPÄ ILOINEN
YLLÄTYS.**