

Porvoon Klubitalo

Jäsenlehti nro 71



“Jouluyö
juhlayö”

Joulukuu 2013



Mielenterveyskuntoutajat ja palkattu henkilökunta muodostavat yhdessä tasa-arvoisen ja kuntouttavan yhteisön, Klubitalon. Toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen, ja sen tavoitteena on kuntoutujan omanarvontunnon ja elämönhallinnan lisääntyminen.

Klubitalon toiminta rakentuu työpainotteisen päivän ympärille. Päivän aikana voi oppia uusia taitoja, osallistua yhteisön rakentamiseen ja vahvistaa sosiaalisia suhteita. Kaikki Klubitalon ylläpitämiseen tarvittava työ pyritään tekemään omin voimin. Klubitalon tavoitteena on myös edistää jäsentensä työnsaanti- opiskelumahdollisuuksia. Jäsenellä on mahdollisuus osallistua sekä kotimaisen että kansainvälisen klubitaloverkoston toimintaan.

Jäseneksi voivat hakeutua vähintään 18-vuotiaat henkilöt, joilla on, tai on ollut joskus mielenterveysongelmia. Jäsenyys on vapaaehtoinen, aikarajoitteeton ja maksuton.



Östra-Nyland rf
Socialpsykiatriska föreningen i Östra-Nyland rf



Porvoon Klubitalon jäsenlehti nro 71

Sisällys:

- 4 Pääkirjoitus**
- 5 Jäsentyytyväisyyskyselyn yhteenveto**
- 6-7 Kiitospäivän seminaari**
- 8-9 Valopilkku haastattelussa**
- 10-11 Mielensterveys seminaari Loviisassa**
- 12 Siirtymätyö kokemukset Porvoon TYP:istä**
- 13 Joulutulla jollottaa**
- 14 Montaasi Sergei Einsteinin mukaan**
- 15 Iltaohjelmat**
- 16 Opiskelija haastattelussa**
- 17 Mielipaikasta**
- 18 Ryhmän kehitysvaiheet**
- 19 Tulossa lähiaikoina**

Seuraava Porvoon Klubitalon lehti ilmestyy helmikuussa 2014

Tämän lehden tekoon ovat osallistuneet: Marko R. Lina, Martin, Soile, Joonas, Virpi, Mikael G. Juuso, Tomi, Jani Si. Kirsi M. Tuomas

**Päätoimittaja: Soile Läätö
Toimitussihteeri: Tuomas Syrjänen**

Tämän lehden artikkelit ovat jäsenten ja henkilökunnan kirjoittamia, eivätkä välttämättä edusta Klubitalon virallista näkemystä.

PÄÄKIRJOITUS

Huomaan tätä kirjoittaessa että olen jäsenyytyväisyyskyselyyn osallistuneiden kesken aivan täsmälleen keskiarvo iässä. Kun itse vastasin kyselyyn, niin olin 44,5 vuotta melkein päivälleen. Muutenkin tunnistan itseni siitä yhteenvedosta siitä mikä on hyvää ja missä on kehitettävää Klubitalolla. Henkilökunta on kivaa mutta sitä on liian vähän ja siirtymätöitä kaivattaisiin. Vertaistuki koetaan arvokkaaksi ja samaten kuntouttava tekeminen. Lukekaa Soile Lätin juttu.

Vuoden valopilkuksi on valittu Mikael Green joka lyhyessä ajassa on valloittanut meidän kaikkien sydämet. Mikaelin persoonallinen nauru on jo muodostunut talomme yhdeksi tunnusmerkiksi. Ainoa iltaohjelma, jolta minulla on kokemusta, on levyraati. Se osoitti että osallistujat olivat maultaan yhtä kirjavia kuin asenteiltaan suvaitsevaisia.

Itse käytän Klubitaloa aika itsekkäisiin tarkoituksiin ja olen täällä melkein pelkästään toimistoaikoina. Joskus ajattelen että olisi hyvä olla mukana retkillä ja Klubitalolaisten muissa riennoissa. Perhe ja lasten harrastukset ovat käytännön este. Kuitenkin näistä retkistä ja muista syntyy tarinoita ja yhteishenkeä sekä jaettuja kokemuksia joista pääsen osalliseksi.

Aivan viime aikoina Klubitalomme on muuttunut kaksikielisemmäksi. Tämä on mielenkiintoista.

Hyvää Joulua Martin

VUODEN 2013 JÄSENYYTYVÄISYYSKYSSELYN YHTEENVETO



Porvoon Klubitalon jäsenyytyväisyyskysely toteutettiin ajalla 10.10.–1.11.13 ja siihen vastasi 26 jäsentä. Enemmistö vastaajista on miehiä. Keski-ikä vastanneiden keskuudessa on 44,5 vuotta. Suurin osa asuu yksin, osa tuetusti tai perheen jäsenen kanssa. Enemmistö on eläkkeellä, kymmenes kuntoutustuella ja kymmenes työelämässä. Valtaosa vastaajista on porvoolaisia jäseniä, jotka ovat liittyneet Klubitalon toimintaan yleisimmin vuonna 2002 tai vuonna 2012. Suurin osa on kuulunut Klubitalosta eri hoitotahojen kautta. Klubitalon jäseneksi on liittytty vertaistuen, sosiaalisten suhteiden, mielekkään tekemisen ja elämän sisällön saamiseksi. Samat tekijät ilmenevät myös Klubitalon suurimpana antina osallistumisen, osallisuuden, päivärytmin ja ruuan lisäksi. Jäsenyyden myötä enemmistö vastaajista on oppinut atk- ja keittiötaitoja, kahvilanpitoa, siivoamista, kieliä ja lehden tekoa. Myös avun saaminen ja antaminen koetaan tärkeiksi. Enemmistö vastaajista on osallistunut niin keittiö- ja toimistoyksikön tehtäviin kuin myös siirtymätöihin ja vapaa-ajan toimintoihin. Yli 80% vastanneista on saanut uusia ystäviä tai tuttavuuksia ja vertaistukea muilta jäseniltä. Reilu kolmannes vastaajista on kiinnostunut siirtymätöistä ja lähes puolet on ollut siirtymätyössä.

Enemmistö vastaajista on tyytyväisiä nykyiseen viikko-ohjelmaansa. Suurin osa käy Klubitalolla 1–2 tai 3–5 kertaa viikossa. Muut kiireet ja tehtävät ovat suurimpia esteitä tiiviimpään osallistumiseen Klubitalolla. Suosituimpia harrasteita ovat liikunta ja taide eri muodoissaan. Enemmistö on tyytyväisiä Klubitalolta saamiinsa palveluihin ja kokee saaneensa Klubitalon henkilökunnalta riittävästi apua. Eniten tukea on tarvittu virallisissa asioissa, atk:ssa, ruuanlaitossa ja Klubitalon tehtävissä. Klubitalolla valmistettavaan ruokaan ollaan myös pääasiassa tyytyväisiä. Suurin osa on tyytyväisiä Klubitalon henkilökuntaan. Lisäksi opiskelijoihin suhtaudutaan myönteisesti. Kokonaisarvosanaksi Klubitalon toiminta saa 8,3. Siirtymätöpaikkavalikoiman lisäksi Klubitalon kehittämistyön toivotaan kohdistuvan ohjaajaresurssien vahvistamiseen, retkiin, iltaohjelmiin, keskusteluryhmiin ja viikonlopputoimintaan. Toisaalta Klubitalon ilmapiiriin, aukioloihin ja toimintaan ollaan pääasiassa tyytyväisiä. Jäsenet kokevat, että heitä kohdellaan tasapuolisesti ja että Klubitalo kiinnittää huomion jäsenten vahvuuksiin. Pientä sparrausta kaivataan Klubitalon tehtäviin osallistumisessa.

Ilman Klubitaloa moni uskoo, että viettäisi enemmän aikaa kotona yksin, olisi vailla tekemistä ja mielenterveys heikentyisi. Noin 35% kokee, että Klubitalon toiminta on auttanut ja tukenut elämän haasteissa sekä voimistanut itsetuntoa. Henkinen tuki ja ihmissuhteet ilmenevät merkityksellisinä tekijöinä. Enemmistön mielestä reach out on tehokas työväline. Jäsenyyden koetaan vaikuttaneen myönteisesti, mikä on näkynyt psykiatristen hoitajaksojen vähenemisenä ja voinnin kohe-
nemisenä. Tärkeimpinä voinnin kohottajina mainitaan vertaistuki, itseluottamus, positiivinen asenne, harrastukset, sosiaaliset suhteet ja toiminta sekä mielekäs tekeminen ja elämän sisältö. Vuoteen 2012 verrattuna jäsenet ovat vuonna 2013 motivoituneimpia osallistumaan kyselyyn. Vuosien 2012 ja 2013 ikäjakauma ja ajatukset siirtymätöistä ovat kutakuinkin yhtäläiset. Vuonna 2013 jäsenet kaipaavat enemmän ohjelmaa ja toimintaa kuin vuonna 2012. Vuonna 2013 suurempi joukko jäseniä käy tiheämmin Klubitalolla kuin vuonna 2012. Sen sijaan jäsenet eivät koe vuonna 2013 saaneensa yhtä hyvin apua kuin vuonna 2012. Kyselyssä ei käy ilmi, ovatko jäsenet jääneet pyynnöstä huolimatta apua vaille vai onko avun tarve vähentynyt tai suuntautunut muille tahoille. Kumpanakin vuonna jäsenyyden on koettu vahvistaneen henkistä vointia.

Soile Läätö

Kiitospäivän seminaari Tampereella! 28.11.2013

Lähdimme Mariannan, Soilen ja Virpin kanssa aamulla klo 8.00 kohti Tamperetta! Hiukan myöhässä saavuimme perille. Seuraavat klubitalot edustivat kokouksessa; Klubitalo Fontana (Karjaa), Suvimäen Klubitalo (Jyväskylä), Heikintalo (Lappeenranta), Porin Klubitalo Sarastus, Porvoon Klubitalo, Itä-Helsingin Klubitalo (Kontula), Helsingin Klubitalo, Näsinkulman Klubitalo (Tampere), Lahden Klubitalo ja Hämeen Klubitalo (Hämeenlinna)!

Kokouksessa käsiteltiin klubitalojen sisäistä toimintaa. Jokainen Klubitalo kertoi, mitä yhteyshenkilöitä heillä on johtokunnissaan, esim. Porvoossa on Itä-Uudenmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry:n hallitus päättävänä tahona ja neuvoa- antava hallitus esittävänä tahona!

Klubitaloissa jokaisella on oma systeemi ja mietittiin, miten klubitalojen toimintaa voitaisiin kehittää esim. kummit, julkishenkilöt tai poliitikot! Esim. Lappeenrannassa Lauri Ihalainen tutustui Heikintaloon!

Siirtymätyönantajanpuhe; Kiilto-pesuaine työllisti paikallista klubitaloa. He pitävät klubitalon toimivuudesta ja jatkavat siirtymätyönantajana tulevaisuudessakin! Kiitelty ja pidetty perheyritys!

Kahvia saimme n. klo 13.00 ja pientä purtavaa!

Elävä kirjasto perustui teeman mukaan puheeseen + paikalla oleviin ihmisiin! Esim. Porvoo esitteli siirtymätyöpankkia ja viikkomailia. Valittavana oli viisi teemaa, joista valitsimme 3 aihetta, josta keskustelimme.

Kiersimme pienen kierroksen Näsinkulman Klubitalossa n.15min n. klo 15.00! Hienosti sisustettu klubitalo, erittäin kaunista...kirjasto ja lepopaikka!

Jäsen Tampereelta kertoi omaa tarinaansa; klubin jäsen v.2007, 27v. klubilla hän käy ns. top-palaverissa, nuorten ryhmässä ja vertaistukiryhmässä, jossa osalliset kertovat kuulumisia. Hän kertoi, kuinka klubitalon työpainotteinen päivä tukee hänen yliopistopintojaan. Hän kertoi myös sisältörikkaista siirtymätyökokemuksistaan, niin haasteista kuin onnistumisista kuntoutumisen polulla. Lopuksi hän toi esiin, kuinka tärkeitä Klubitalolla syntyvät ihmissuhteet ovat hänelle, kuten koko Klubitalotoiminta.

Kiitospäivän aterian söimme n. klo 16.30 ja kahvit lopuksi! Päivän päätteeksi meidän kokenut ajaja, Marianna, ajoi meidät Porvooseen kotiin!

Koin, että muiden jäsenten kanssa oli helpompi puhua ja että yhteishenki oli hyvää!

Jyväskylän jäsen, kuten moni muu, toivoi perinnettä kiitospäivälle!



Tampereen Klubitalon kirjasto



Kiitospäivän lounas

Kiitos reissaajille ja järjestäjille kiitospäivästä!

Ystävällisin terveisin Virpi Lindfors

Vuoden 2013 valopilkku Mikael Green

1. Mille nyt tuntuu?

Nyt kun on ollut aikaa sisäistää tätä kaikkea, tuntuu oikein hyvältä ja nöyrältä. Kiitoksia paljon äänestäneille!

2. Vuoden valopilkkuäänestys oli tänä vuonna todella tasaväkinen. Miten ajattelet päässeeksi valopilkkuksi?

Tulin klubitalolle sen takia että pystyisin aktivoitumaan pitkän passiivisen ajanjakson jälkeen. Sillä asenteella olen tehnyt paljon hommia ja välillä touhunnut jopa 3 projektia yhtä aikaa. Mun normaalivire on iloinen ja olen oppinut että ei kannata ottaa elämää tai itseäkään kovin vakavasti. Nykyään pursuaa iloista energiaa ulos ja sitä on ehkä huomattu. Tämä on varmasti vaikuttanut äänestystulokseen.

3. Olet klubitalossa todella aktiivinen. Mistä sinulle riittää tarmoa tehdä jatkuvasti työtä kaikkien Klubitalolaisten hyväksi?

Terveempänä olen luonnostaan ahkera ihminen.

Masennuskausina minua luultiin usein laiskaksi mutta eihän se tietenkään koko totuutta ollut. Mutta harvoin menee kertomaan hyvän sään tutuille että masentaa. Mutta mistäs tarmo? Geeneistähän se varmaan. Isoisä rakensi monta taloja ja saunaa ja kaikkea mitä taloon kuuluu takkaa myöten. Isäni on kanssa vetovoimainen vaikka ne käytännölliset taidot on ehkä loikannut ainakin yhden generaation yli. Mutta jos hän on käynyt teatterissa hän kirjoittaa, jos ei samana iltana niin viimeistään seuraavana aamuna, arvostelun valmiiksi. Siihen samaan geeniperintöön kuuluu aika olennaisesti myös hermoistuneisuus mutta onneksi minä olen jo oppinut kauan sitten eroon siitä.

4. Sinun jatkuva huumorintajusi. Mistä kummasta se pulppuaa?

Tämäkin on pakko johtua geeneistä. Olemme aina osannet vitsailla kaikesta. Tähän liittyy myös se että en ota kaikkea niin vakavasti ja osaan nauraa myös itselleni.

5. Miten sinulla menee kotiloissa? Laitatko ruokaa ja siivoatko yhtä iloisella mielellä kuin klubitalolla?

Kotioloissa tekisin muuten ruokaa ja siivoaisin mutta nyt asun parhaillaan vanhempien kanssa toistaiseksi ja siivoan lähinnä omaa huonetta ja laitan ruokaa jos äiti ei ehdi. Imuroinkin minä koko taloa myös mutta ei niin usein eikä välttämättä niin mielellään.

6. Asutko yksin? Onko sulla ystäviä klubitalon ulkopuolelta?

Asun siis vanhempien luona. Mulla on paljonkin ystäviä klubitalon ulkopuolelta. Ehkä kymmenisen jotka näen ainakin kerran viikossa. Sitten löytyy sellaisia jotka olen tavannut matkustellessani ja näen vain silloin kun ollaan joko samaan aikaan matkustelemassa samaan aikaan tai menen niiden luo. Tietenkin on jäänyt kaikista työjutuista kanssa ystäviä ja kouluajoilta vaikka en niin usein niitä näe.

7. Mitä harrastat?

Musiikkia, koiran kävelyttämistä, elokuvia, ystävien kanssa oleminen, meditaatio..

8. Aurinkoisia päiviä aurinkoiselle ihmiselle!!



Hyvän mielen mielenterveys-seminaari

Loviisassa ke 20.11.2013

Aamu alkoi klubilla kello 8:00 tehtävien jaolla. Tunnelma oli odottava ja matka jännitystäkin oli ilmassa. Noin kello 9:00 alettiin valmistaa nakkeja ja ranskalaisia. Jäseniä ja työntekijöitä alkoi virrata ennen ruokailun alkua verkalleen. Lähes kaikki mukaan lähtijät tulivat myös syömään. Sitten koittikin jo lähdön aika. Meillä oli iso linja-auto käytössämme joka oli melko täysi, mutta muutamia paikkoja oli vielä tyhjänä. Matka Loviisaan meni nopeasti ja mukavasti muiden kanssa rupertellen. Kaikki odottivat innolla seminaaria. Kun saavuimme perille Loviisan keskustaan Marilyn elokuvateatterin eteen joka oli hieno ja vähän vanhan aikainen, mutta täydellinen paikka seminaarin pitoa varten.

Seminaari

Seminaari tilaisuus alkoi ilmaisilla pulla kahveilla joka oli ihan hyvä ”lyhyehkö tauko”. Ihmisiä oli paikalla noin 100–200, jotka olivat tulleet ympäri Uudenmaan seutua. Seminaari alkoi noin puoli yhden aikaan kun ihmiset olivat asettuneet teatterin saliin istumaan. Marianna Sorvali (ituspy:n toiminnanjohtaja) avasi seminaarin tervetuliaispuheellaan kertoen seminaarin olevan Hyvän elämän seminaari. Hän kertoi muummuassa mitä hyvään elämään kuului ja hyvän elämän ”rakennuspilareista”. Hän kertoi myös yhdistyksen toiminnasta ja eri yksiköiden toiminnasta yhdistyksessä. Seminaari jatkui Mentera kuoron laulu esityksellä joka oli kyllä harjoiteltu aivan loistavasti. Mentera kuorossa oli myös kapellimestari joka ohjasi kuoron laulamista. He esittelivät muutaman klassikko sävelen mm. silmälasikobra. Tilaisuus jatkui urheiluselostaja Tapio Suomisen puheella ”oman elämän äärellä”. Hän kertoi mm. omasta mielenterveyssairaudestaan ja miten lähipiiri ja ystävät olivat tukeneet ja kuinka osa ystäväistä oli jättänyt kaveri suhteet häneen sairastumisen jälkeen. Hänen mielestään mielenterveyssairauksista tulisi puhua mahdollisimman aikaisin ja puhua vaikka jonkun läheisen kanssa joka välittää, jotta saataisiin mahdollisimman nopeasti apua. Mika Kallonen esitti tilaisuuden loppu metreillä muutaman Elviksen klassikon, hänellä on todella hyvä lauluääni ja sävelkorva.

Seminaarin päivän päätös

Lähdimme tulemaan Loviisasta takaisin Porvooseen noin 14:45 ja olimme Porvoossa kello 15:15. Päivä oli onnistunut hyvin.



Siirtymätyö TYP:issä

Aloitin Porvoon Kaupungilla työvoimapalvelukeskus TYP:issä siirtymätyöt syyskuun alussa. Tätä ennen olin pitkään sairaslomalla, jonka tiimoilta aikoinaan löysinkin Klubitalon. Tulevaisuus oli epävarmaa ja Klubi oli mitä parhain mahdollinen paikka kuntouttaa itseäni takaisin normaali arkirytmiin takaisin. Kun kuulin Klubitalon tarjoamasta siirtymätyö mahdollisuudesta, kiinnostuin välittömästi, sillä sairauteni tiimoilta jokainen työ missä aiemmin olin ollut, on ollut haastavaa ja johtanut loppuun palamiseen ja sairauteni pahenemiseen. Halusin kuitenkin haastaa itseni kokeilemaan siirtymätöitä, sillä koin, että se olisi turvallinen kokeilu yrittää kuntouttaa itseäni takaisin työelämän pariin. Jouduin samalla syömään sanani siitä, että olin aina sanonut, etten ikinä haluisi työskennellä siivoojana, lähinnä vain sen takia, että olen aina ollut kaoottisen sotkuinen ihminen. Iloiseksi yllätyksekseni huomasin kuitenkin pian siirtymätyöt aloitettuani, että en olekaan niin mahdoton tapaus kuin yleisesti ottaen sekä minä, että lähipiirini minusta ajattelee. Koen suurta iloa siitä, että sain mahdollisuuden tähän siirtymätyöhön, sillä tämän kautta olen huomannut että olen saanut kokemusta ja oppia siivoojana työskentelystä, sekä samalla olen pystynyt joka päivä tekemään siellä omaa päänsisäistä työtäni tutkiskelemalla omia epävarmuutta aiheuttavia tekijöitä ja oppia hallitsemaan näitä ajatuksia ja pelkotiloja, jotka aiemmassa elämässäni on riistäytynyt aina käsistä.

Tätä kirjoittaessani olen ollut melkein kolme kuukautta töissä TYP:ssä ja näinä päivinä olisi tarkoitus tehdä työsopimus vielä seuraavasta kolmesta kuukaudesta, joita odotan hyvillä mielin. Alkutaival siirtymätöissä oli haastavaa, sillä jännitin aivan hirveästi kaikkea ja sitä teenkö asiat oikein ja epäonnekseni satuin saamaan pariin otteeseen myös osani tämän syksyn flunssa-episodeistakin. Nyt kuitenkin tuntuu, että olen asettunut paremmin paikoilleni oppiessani tuntemaan paikat ja saadessani rutiinia siivoojan töistä, pystyn keskittymään jo paljon paremmin itse siivoamiseen, eikä voimia kulu ylimääräiseen jännittämiseen ja epävarmuuteen. TYP:issä siivoaminen on saanut mielikuvani siivouksesta muuttumaan; se on mukavaa ja rauhoittavaa puuhastelua jota teen mielelläni. Tai no... Ainakin silloin, kun kyseessä ei ole oman kodin siivoaminen.

Lina

JOULU TULLA JOLLOTTAA 😊

Niin taas olis joulu tulossa, tänä vuonna tiistaina. On taas mukavaa olla perheen kanssa ja nauttia hyvästä ruoasta ja ehkä saa muutaman lahjankin, se olisi mukavaa 😊.

Perinteisesti minun joulupöytään kuuluu: tietenkin kinkku, lanttulaatikko, karjalanpaisti, erilaisia pateita, rosollia + kermavaahto, lohta + muita kaloja "tosin en pääse itse niistä nauttimaan", perunoita, erilaisia leikkeleitä esim. poro, nauta ja hirveä. Olipas siinä hyvää ruokaa nam nam nam.

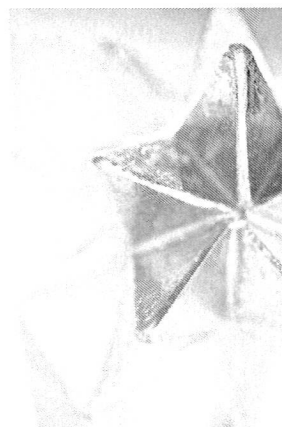
Kinkku laitetaan uuniin yöksi, niin se on valmis aamulla, saa otettua pienet maistiaiset.

Jouluaamu alkaa puuron, sekametelisopan ja lihapiirankan merkeissä. Aamulla myös laitetaan karjalanpaisti uuniin, siellä se saa muhia n. 3 tuntia. Sitten aletaan tekemää rosollia ja kermavaahto joka värjätään punajuurella.

Jouluun kuuluu tietenkin sauna 😊. Peseydytään kunnolla ja nautitaan saunan lämmöstä.

Siinä se joulu sitten on.

By: Juuso



Montaasi Sergei Eisensteinin mukaan.

Eilen koin oivalluksen kun luin Sergei Eisensteinin kirjaa Elokuvan Muoto. Jollain tapaa hänen elokuvateoreettiset pohdinnat osuivat yhteen niiden ajatusten kanssa jotka minä elin läpi juuri ennen minun psykoosiani, sen aikana ja sen jälkeen.

Eisenstein puhuu elokuvan montaasista jossa kaksi kuvaa eivät seuraa toisiaan peräkkäin kuin rakennuspalikoina toimivat tiilet, vaan Eisensteinin estetiikassa kaksi kuvaa syöksyy toisiaan kohti ja aiheuttavat räjähdysten josta syntyy jotakin uutta. Eisenstein teki montaasikokeilujaan nuoren sosialistisen valtion elokuvantekijänä ja keksi uuden tavan kuvata yhteiskunnallisia oloja ja "luoda" niitä. Hänellä oli myös vilpitön pyrkimys luoda kokonaan uudenlaista todellisuutta.

Se että Eisensteinin montaasiteoriat kytkeytyvät tiettyyn historialliseen vaiheeseen ei poista sitä että nämä olisivat yleispäteviä inhimillisiä kategorioita. Hän osoittaa että Japanilainen kabukiteatteri joka kuvaa inhimillisiä suhteita feodaalijan Japanissa on puhdasta montaasia, ja melkein puhdasta elokuvaa. Vanhempaa perua ovat Japanilainen haiku- ja tankarunous jossa kirjainten hieroglyfia ja typografinen esitystapa ovat yhtä keskeistä kuin se mitä runoissa "lukee". Montaasissa ajatus nähdään. Tämä on omakohtaisen käsiterealismini synnyn lähde, intuitiivisesti ennen kuin mitään Eisensteinia olin lukenut tai tuntenut sen kummemmin Japanilaista kulttuuria.

Yhteiskunnallisena teoriana dialektiikka perustuu ajatukseen että on olemassa teesi- ja antiteesi josta syntyy synteesi. Psykoosissa ihminen kokee tahtomattaan tilan joka on trialektiikka tai paremmin sekasortoinen polyaktiikka. Siinä alkuräjähdyksen kaikki seuraamukset syöksyvät kohti sairastuneen mieltä hallitsemattomasti siten että se toistaa tähtijärjestelmien synnyn ja tuhoutumisen sekä synnytyksen supistukset, purkautumisen ja lopulta kuoleman.

Tällaisen kokemuksen jälkeen oli jäsennettävä ja luotava maailma uudelleen tyhjästä. Maailman mielekkyys piti saavuttaa louhimalla se dialektisten lainalaisuuksien mukaan. Silloin logiikka ja kolmannen poissuljetun periaate tuli eläväksi minussa. Tämä ei ollut mikään "intellectual exercise" vaan käytännön pakko. Kolmannen poissuljetun periaate on järjestelmä jolla maailma toimii ja johon ihmismieli mukautuu, mutta nyt minulla oli haasteena mukautua siihen tietoisesti. Jos kääntäisin ajatukseni Boolean Algebraksi, saisin tietokonemaailman nollat ja ykköset. Näitä yhdistelemällä saadaan aikaan äärettömyys ja sen variaatiot.

Hyvää joulua

Martin

Porvoon klubitalon iltaohjelma

Iltaohjelma on keskiviikkoisin kello 16–19 välillä

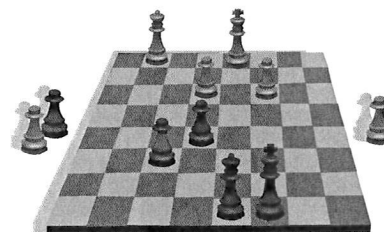
Yleistä ilta ohjelmista:

Iltaohjelmissa on monenlaista ohjelmaa, joita jäsenet ja henkilökunta ovat yhdessä miettineet ja toivoneet.

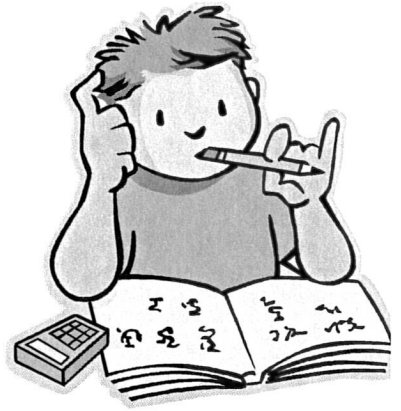
Iltaohjelmissa esimerkiksi voi olla levyraati jossa kuunnellaan levyjä tai kappaleita youtuben kautta, jonka jälkeen kappaleet pisteytetään jokainen saa antaa pisteen mitä tahansa 4-10 pisteytys asteikolla.

Ilta ohjelma on mukava ja rentouttavaa aikaa, jossa ei ole niin sanotusti kiirettä mihinkään saa ottaa rennosti ja kuunnella musiikkia, katsoa elokuvaa tai vaikka pelata lautapelejä muiden jäsenten ja henkilökunnan kanssa.

Iltaohjelmia käsitellään kevät-talvi kausille kehittämispäivissä.



Opiskelijan haastattelu.



Kuka olet? Kerro itsestäsi.

Olen 18-vuotias 3:n vuoden lähihoitajaopiskelija. Asun Porvoossa Huhtisissa.

Mikä on koulutuksesi?

Lähihoitaja opiskelija. Valmistun ensi keväänä touko-, kesäkuun vaihteessa.

Mikä kiinnostaa sosiaalialalla? Minkä tähden olet valinnut urasi?

Eniten itseäni kiinnostaa ihmisten parissa työskentely ja muiden ihmisten auttaminen.

Kuvaile ihannetyötäsi.

Ihannetyöni olisi olla ensihoitaja, jolloin voisin auttaa omasta mielestäni kaikkein parhaiten muita apua tarvitsevia ihmisiä ja pystyisin toimimaan ihmisten parissa.

Mitä harrastat? Onko sinulla urheiluharrastuksia?

Tällä hetkellä en harrasta mitään eli ei ole myöskään urheiluharrastuksia.

Lempi musiikki?

Ei oikeastaan ole että kuuntelen oikeastaan kaikkea mitä vastaan tulee, aina klassisesta rokkiin.

Onko sinulla suosikkijalkapalloseuraa?

En seuraa jalkapalloa joten ei ole suosikki joukkuettakaan siis.

Mikä tekee sinut iloiseksi/ surulliseksi?

Minut tekee iloiseksi hyvä työhenki työpaikalla ja koulussa ja hyvä ruoka. Surulliseksi minut tekee huonot yönöt tai huono yhteishenki työ-/ koulutuspaikalla.

Mistä päin olet tullut Porvooseen?

Olen alkujaan kotoisin Vantaalta Tikkurilan läheisyydestä. muutin Porvooseen kun olin 4-vuotias äitini ja pikkuveljeni kanssa, kun isäni ja äitini erosivat. Käyn isäni luona vähintään kerran kuussa viikonloppuna.

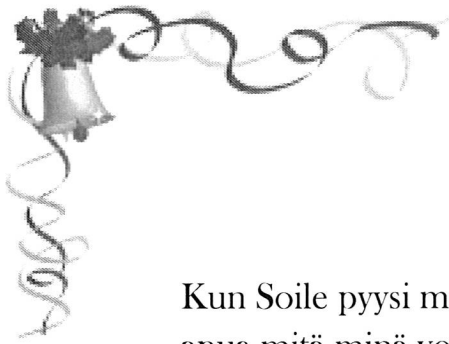
Mitä ajattelet klubitalomallista?

Klubitalo malli on mielestä loistava keksintö. Mielestäni klubitalon jäsenet ovat kuin yhtä suurta perhettä ohjaajien kanssa ja tietenkin toisten jäsenten kanssa. Olin aluksi yllätynyt kuinka laaja klubitalomalli on.

Olin aina kuvitellut, että klubitalo on vain Porvoon oma juttu. Kun kuuliin siitä, että se on maailman laajuinen toimintamalli, olin ihmeissäni.

Mitä ja miten kehittäisit Porvoon Klubitaloa?

St-paikkoja voisi olla enemmän jos mahdollista muuta en oikein kehittäisi, koska mielestäni muuta kehitettävää ole.



MIELIPAIKASTA

Kun Soile pyysi minua kirjoittamaan lehteenne kirjoituksen ajattelin että, apua mitä minä voisinkaan teille kirjoittaa, mutta sitten mietin, että voisin vähän kertoa, mitä yhdistyksen uusimmassa toimipisteessä tapahtuu.

Uusin toimipiste on Mielipaikka, jossa minulla on ilo ja kunnia olla ohjaajana. Mielipaikka aloitti toimintansa syyskuussa 2013, eli neljättä kuukautta eletään nyt. Tämä on päivätoimintaa ja työtoimintaa ensisijaisesti asumispalvelun asukkaille. Haluan toki painottaa, että kaikki mielenterveyskuntoutujat ovat tervetulleita tänne. Täällä voi osallistua ryhmiin ja erilaisiin tapahtumiin tai vain poiketa kahville ja seurustella muitten kanssa. Moni Klubitalon jäsen on jo käynyt tutustumassa, mutta aina mahtuu lisää mukaan. Lisäksi suunnitteilla on myös laajentaa yhteistyötä Porvoon kaupungin kanssa täällä Mielipaikassa. Toiminta on vielä ajallisesti lapsenkengissä ja kehitetään sitä koko ajan. Siihen tarvitsemme kaikkien apua. Otamme vastaan ideoita ja toiveita jotta tästä tulisi sellainen paikka jonne haluaa tulla ja jossa viihtyy.

Vuosi 2013 on loppumassa ja taas alkaa uusi vuosi. Haasteet jatkuvat ja aina yritämme pysyä ajan hermoilla ja kehittyä työssämme. Mutta sitä ennen on aika rauhoittua joulun odotukseen ja viettoon. Otetaan uusivuosi vastaan uusine kujeineen ja lupauksineen.

HYVÄÄ JOULUA

JA

TYÖNILOA VUODELLE 2014

Marika Vuorinen
toiminnanohjaaja Mielipaikassa

Ryhmän kehitysvaiheet

Ryhmän kehitysprosessi eli *ryhmäytyminen* on pitkäkestoinen tapahtumaketju, jonka alkua ja loppua on hankala osoittaa tarkasti. Useimmiten ryhmä kehittyy tavalla tai toisella läpi koko elinikänsä. Ryhmän ja sen yhteistoiminnan kehityskaaresta voidaan erottaa erilaisia vaiheita. Tässä esitetty, neljä kehitysvaihetta sisältävä malli on peräisin Tuckmanilta (1965).

On kuitenkin huomioitava, ettei mallinnus välttämättä päde yhtä selkeänä todellisissa ryhmätilanteissa. Vaiheiden kestot vaihtelevat ja ryhmä saattaa tilanteesta riippuen myös palata edelliseen vaiheeseen sen jo aiemmin ohitettuaan. Mikäli kyseessä on hyvin ristiriitainen ryhmä, eivätkä ryhmän jäsenten ”henkilökemiat” sovellu yhteen, ei ryhmä välttämättä koskaan saavuta täysin *tehtävän suorittamisen* vaihetta.

Muotoutuminen (*forming*)

Muotoutumisvaiheessa olevan ryhmän jäsenille on ominaista ryhmässä vallitsevan ilmapiirin tunnusteleminen sekä ryhmän tehtävien, sääntöjen ja menettelytapojen selvittäminen. Ryhmäytymisen alkuvaiheessa ryhmä etsii rajojaan ja sen jäsenet saattavat olla epävarmoja ryhmän tehtävästä tai omasta roolistaan sen toteuttamisessa. Ryhmän toiminta on vielä vakiintumatonta, eikä ryhmälle ole ehtinyt muodostua yhtenäisiä normeja. Vuorovaikutus ryhmän jäsenten välillä on muodollista ja ryhmä on toiminnassaan korostuneen riippuvainen johtajastaan.

Kuohunta (*storming*)

Kuohuntavaiheessa yhteiset päämäärät alkavat vähitellen selkiintyä ja ryhmän yhteenkuuluvuus kasvaa. Ryhmän jäsenten persoonallisuuden piirteet nousevat esille aikaisemman muodollisuuden alta ja heidän rohkeutensa esittää omia ajatuksiaan kasvaa. Ryhmäläiset ovat paljon äänessä, mutta eivät vielä kuuntele toisiaan riittävästi, vaan asettavat omat tarpeensa ryhmän kokonaissuorituksen edelle. Tälle vaiheelle on ominaista ryhmän sisäisen hierarkian etsiminen. Tavallisia ovat esimerkiksi konfliktit yksittäisten jäsenten tai ryhmän sisälle muodostuneiden klikkien välillä, ja myös ryhmän johtajaa vastaan saatetaan kapinoida.

Normiutumisen (*norming*)

Normiutumisen vaiheessa ryhmän toimintamallit alkavat selkiintyä ja vakiintua. Ryhmä luo yhteisiä normeja toiminnalleen ja työskentelyssä korostetaan samanmielisyyttä ja yhteenkuuluvuutta. Ryhmän kiinteys ja sisäinen yhteistyökyky kehittyvät, ja ristiriitoja pyritään välttämään. Mikäli ristiriitoja kuitenkin syntyy, ne pyritään sovittamaan. Tässä ryhmäytymisen vaiheessa myös eriävien mielipiteiden ilmaisu muuttuu avoimeksi, mutta ryhmän jäsenet ovat samalla joustavia ja valmiita kompromisseihin.

Tehtävän suorittaminen (*performing*)

Lähdettä löyhästi lainaillen: <http://www.kielijelppi.fi/puheviestinta/ryhman-kehitysvaiheet>

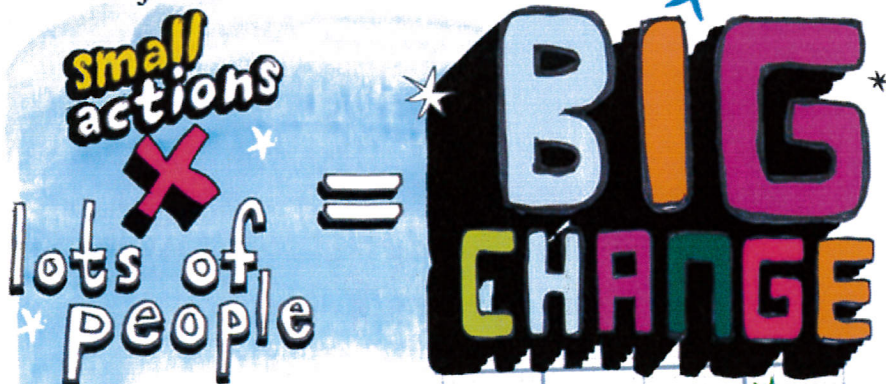
Tulossa lähiaaikoina

Klubilehden ilmestyminen 2014

- Paperiversio Klubilehdestä lähetään yhteistyökumppaneille.
- Jäsenille ja Klubitaloille lähetetään sähköinen versio tai linkki kotisivuille, josta lehden voi lukea tai tulostaa.
- Mikäli tahdot paperiversion Klubilehdestä voit ostaa sen Klubitalolta hintaan 3€
- Paperiversio on myös mahdollista lukea Klubitalolla ilmaiseksi

Iltaohjelma kokous 9.1.2014 klo 13.00
(mahdollisuus vaikuttaa kevätkauden
iltaohjelmiin)

Kehittämispäivät Porvoon Klubitalolla
12.2 ja 13.2 2014



Tervetuloa mukaan vaikuttamaan Klubitalon toimintaan!

Jouluaattona Klubitalolla
Joululounas á 3€ klo 11.00.
Klubitalo avoinna klo 9.00-
13.00 Viimeinen
Ilmoittautuminen 11.12



JOULUNAJAN KIINNILOAJAT:
KLUBITALO KIINNI 25.12, 26.12
JA 27.12.2013
UUDENVUODEN
KIINNILOAJAT:
1.1 JA 6.1.2014 KLUBITALO
KIINNI. AVOINNA MUINA
ARKIPÄIVINÄ NORMAALISTI

Tutustumisajankohdat jäsen
halukkaille:

1.krt tutustujat 8.1.2014 klo 13.15

1.krt tutustujat 3.2.2014 klo 13.15

Tervetuloa!

(Ilmoittautuminen suotavaa)

Tutustumisajankohdat opiskelijoille:

Seuraavat kerrat:

13.1.2014 klo 13.15

10.2.2014 klo 13.15

Tervetuloa!

(Ilmoittautuminen suotavaa)



**Porvoon
Klubitalo**

Kaivokatu 37
06100 Porvoo

**Borgå
Klubbhus**

Brunnsgatan 37
06100 Borgå

Puh: 019 5248086 :Tel
posti@porvoonklubitalo.org

