|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | |  | Mielenterveysyhdistys Mielikki ry Jäsenkirje 2 / 2020 |
| Tervehdys Sinulle! Kevätkuukausista viimeinen saatiin juuri alkuun. Kesä on kohta tuoreimmillaan, ilma ja maa lämpiävät vähitellen. Kevättuuli on välillä puhaltanut puut kumartamaan miltei maahan asti. Omat nurkat ja pihapiiri ovat tulleet vieläkin tutummiksi ja läheiset lenkki- ja metsäpolut on mitattu moneen kertaan.  Tänä poikkeuksellisena keväänä kodin merkitys on monen ajatuksissa muuttanut muotoaan. Koti on turvasatama ja latautumispaikka sekä paikka, jossa saa olla ihan sellainen kuin on. Koti on minun puolellani, se on linnake, jonka miehistö vetää yhtä köyttä ja täydentävät toisiaan. Koti on siellä, missä sydän on – niinkin sanotaan. Koti ei välttämättä ole sidottu nurkkiin ja parruihin. Koti on voi olla yhteisö ja monella on nyt koti-ikävä.  Koti on ollut tänä keväänä mullistuksessa. Monen oma tila on muuttunut vuorotellen harrastuspaikaksi, kuntosaliksi, pyhäköksi, suurkeittiöksi, kouluksi, hoitopaikaksi, sairaalaksi, joogasaliksi, tanssilavaksi, lehtisaliksi, musiikkikonsertiksi, kokoushuoneeksi, työpaikaksi.. Välillä on ollut täyttä, ihan hullunmyllyä! Uutistulva on saanut kodin tuntumaan ahtaalta – epätietoisuus on saanut pään käymään ylikierroksilla. Mitä tapahtuu nyt? Mitä tapahtuu kesällä? Tätä kaikkea liikaa järistystä on ollut pakko paeta metsään ja luontoon, jotta oma tila olisi edes hetken avara, sellainen kuin se oli ennen kuin koko maailma tuli väkisin tykö ja pakotti meitä olemaan eristyksissä. Ahtaassa väenpaljoudessa voi tuntea itsensä yksinäiseksi, yksin voi olla monella tavalla ja aina se ei ole oma valinta.  Mullistus on ollut myös Mielikin toiminnassa! Heti kun tämä poikkeuksellinen tilanne alkoi valkenemaan, alettiin yhdistyksen toimintaa muuttamaan niin, että toiminta vastaisi parhaalla mahdollisella tavalla Mielikin jäsenien tarpeisiin uudessa tilanteessa. Mielikki on toiminut koko ajan täydellä teholla, vaikkakin eri tavalla kuin ennen. Toiminnassa on mukauduttu kaikille uuteen poikkeustilanteeseen, josta meillä kenelläkään ei ole aiempaa kokemusta. Tavoite ”yksinäisyyden tunteen poisto ” on pysynyt samana.  Kasvokkain tapahtuva toiminta on nyt tauolla toistaiseksi, mutta tilanne muuttuu näillä näkymin kun poikkeusrajoitteita puretaan hallituksen ja terveysviranomaisten toimesta kesäkuun alussa. Tässä mukana on lukujärjestys ulkona toimiviin aktiviteetteihin. Tähän toki voi tulla muutos vielä, jos taas rajoitteita tiukennetaan. Ohjeistusvastuu on aluehallintovirastoilla, jotka puolestaan saavat ohjausta eri ministeriöistä – tätä kirjoittaessani kunnollista, yhtenevää ohjeistusta ei ole vielä tullut. Toisissa kunnissa käsketään toimimaan sakon uhalla ja toisissa kielletään vedoten poikkeustilaan. Selkeitä ohjeita todella kaivataan  Tällä hetkellä pääosin tapaamiset tapahtuvat netitse ja puhelimitse. Mielikkiluuri päivystää toukokuussa joka arkipäivä klo 11 – 15 ja kesäkuussa tiistaisin ja perjantaisin. Voit jättää myös soittopyynnön tekstiviestinä. ”Puhelinpäivystykselle” ei ole rajattu tiettyä kohderyhmää, vaan se on kaikille avoin. Kyse ei ole kriisipuhelimesta, vaan mahdollisuudesta kuulumisien vaihtoon ja esim. tähän poikkeustilanteeseen liittyvien kysymysten pohtimiseen yhdessä olohuonevastaavan kanssa. Maksuton MTKL:n vertaistukipuhelin vastaa numerossa 0800 177599 arkisin klo 10 – 15.  Sosiaalisessa mediassa eri kanavien käyttöä on tehostettu. Käytössä on tällä hetkellä nettisivujen lisäksi Instagram, WhatsApp sekä Facebook. Avoimia ryhmiä on kokoontunut netitse livenä. Suljettujen nettiryhmien järjestämistä suunnitellaan ja näitä tarjoaa jo nyt esim. Mielenterveyden keskusliitto ”Viiden teen” merkeissä (lisätietoja MTKL).  Mielikistä voit saada askartelutarvikepussin, arkiliikuntakalenterin ja / tai luontoliikuntakalenterin tai lainata mölkky ja frisbeegolf-välineitä. Sovi aina etukäteen noudosta puhelimitse, Mielikkiluuri 050 464 8868. Puheenjohtajan tervehdys Tervehdys vaan kaikille MIELIKKI ry:n jäsenille. Nyt on kevät ja luonto puhkeaa jälleen kukkaan. Tänne Lounais-Hämeeseen ei tullut kunnon talvea tänä vuonna ollenkaan. Kovin on ollut poikkeuksellinen kevät, koska maailmanlaajuinen koronavirusepidemia puhkesi. Sitä voisi verrata vuoden 1918 puhjenneeseen punatautiin, jolloin miljoonia ihmisiä kuoli. COVID-19 tauti on yhtä vaarallinen, mutta nykyinen lääketiede on kehittynyt pidemmälle kuin vuosisata sitten. Monet ovat parantuneet taudista, kuten Englannin tai oikeastaan Iso-Britannian Boris Johnson.  Viranomaisten ohjeita on noudatettu myös MIELIKISSÄ, ja toiminta on ollut tauolla maaliskuun puolivälistä asti. Aloitellaan toimintaa taas pikkuhiljaa, kunhan viranomaisten ohjeistusten mukaan se on mahdollista.  Terveisin: puheenjohtaja Tom Lopuksi Kuten Tomkin kirjoitti, lääketiede kehittyy ja keinot kyllä keksitään. Tässä ratkaisuja odotellessa on hyvä yhdistää voimat ja tiivistää rivit (turvallisin etäisyyksin). Yhdessä tässä ollaan ja samat säännöt ja rajoitteet meitä kaikkia koskevat.  Toiveikkaana odotetaan kaiken kääntyvän jälleen sellaiseksi, että ystävän kohtaaminen on turvallista. Siihen asti kirjoitellaan ja soitellaan. Kyllä nämä siivet kantavat,  Meillä on teitä ikävä. Voikaa hyvin!  Forssassa 12.5.2020  Terveisin: Sanna ja Anne |
|  | |
|  | **Vapaudenkatu**  **5 B 18**  **30100 Forssa** |
|  | |
|  | **Mielikkiluuri**  050 464 8868 / Anne Myllyoja  **Puheenjohtaja**  040 768 8124 / Tom Jäderholm  **Toiminnanjohtaja**  050 570 7442 / Sanna Karppanen |
|  | |
|  | **toiminnanjohtaja@**  **mtymielikki.fi** |
|  | |
|  | **www.mtymielikki.fi**  **FB Mty Mielikki ry** |
|  | |  |