VERKOSSA

KIPUNOI

NUMERO 2
2023

TAIMI ON MUN PAIKKA!

JOHANNES KÄY TAIMISSA
AINA KUN SE ON AUKI

KUN AHDISTAA

KOKEILE VOITKO ITSE HELPOTTAA
OLOASI

MÄNTÄN REISSU

PÄIVÄREISSU MÄNTTÄÄN

”LISÄÄ TÄLLAISIA LYHYITÄ JA
RIKASTUTTAVIA RETKIÄ.”

KUVA: ESA HILTUNEN

SISÄLTÖ

VERKOSSA KIPUNOI 2 / 2023

01 TAIMIN TOIMINTAKALENTERI KESÄ 2023
Taimissa tapahtuu myös kesällä

02 TAIMILLA VOIMME KOHDATA TOISEMME

03 TAIMIN KESÄN TOIMINTA
Esittelyssä kesän ryhmät

05 TAIMIN MATKA MÄNTTÄÄN
Tutustu Mäntän päivämatkaan

12 MINJA ESITTÄYTYY
Taimin sosionomiopskelija esittelyssä

13 SIISTIJÄ ANTTI ESITTÄYTYY
Pidetään paikat yhdessä siistinä

15 TAIMI ON MUN PAIKKA!
Johannes haastattelussa

17 KUN AHDISTAA
Voitko itse vaikuttaa ahdistukseesi?

SIISTIJÄ ANTTI ESITTÄYTYY

Pidetään paikat yhdessä siistinä

KUN AHDISTAA

Voitko itse vaikuttaa ahdistukseesi?

TAIMI RY
KOULUKATU 11 B
33200 TAMPERE
P.045 135 1351
TOIMISTO@TAIMIRY.FI

WWW.TAIMIRY.FI

TAIMIN TOIMINTAKALENTERI

KESÄ 2023

Taimin logolla merkatut ryhmät kokoontuvat osoitteessa Koulukatu 11. Ryhmät ovat kaikille avoimia, maksuttomia eivätkä vaadi sitoutumista. Tervetuloa mukaan!

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI

11 – 12 Omatoimista kuntoilua ja jumppaa Taimin liikuntatilaa ja välineitä hyödyntäen: kuntopyöräilyä virtuaalimaisemissa, YouTube-ohjausvideot käytössä, kahvakuulat, jumppakuminauhat jne.

MAANANTAI

- 11 - 12 PUISTOJUMPPA ETELÄPUISTO 1 (Ssteella Koulukatu 11, VOITTO)
- 14 - 15 YHTEISLAULUA KOHTAAMISPAIKKA 5.6., 3.7., 7.8.
- 15 – 16:30 JALKAPALLO PYYNIKIN PALLOKENTTÄ

TIISTAI

- 11 – 13 AVOIN SOITTOAIKA SOINTU
- 13 - 14 TIETOVISA KOHTAAMISPAIKKA

KESKIVIIKKO

- 12:30 – 14 BOLSTERIJOOGA-VENYTTELY (Ei kokoontumista 28.6. – 19.7.) VOITTO
- KYSY VAPAITA PAIKKOJA TOIMISTOLTA
- 14 – 15:30 FRISBEEGOLF EPILÄ/VIHIOJA Säävaraus, omat frisbeet mukaan
- 14 – 15 KORIPALLO KOULUKADUN KENTTÄ Säävaraus

TORSTAI

- 11 – 13:30 RUOKAHÄVIKKI KOHTAAMISPAIKKA
- 12:30 - 14 DIGIKAVERIT KOHTAAMISPAIKKA
- 14 – 15 VERTAISRYHMÄ VALOA ELÄMÄÄN (ei kokoontumista heinäkuussa) ARVO
- 14 – 14:30 BINGO KOHTAAMISPAIKKA
- 13:30 – 14:30 PUISTOJOOGA-VENYTTELY ETELÄPUISTO 1 (Sateella Koulukatu 11, VOITTO)
- 15 – 16:30 JALKAPALLO PYYNIKIN PALLOKENTTÄ

PERJANTAI

- 14 – 15:30 LENTOPALLO ETELÄPUISTON KENTTÄ KOULUKADUN PÄÄSSÄ

Taimin Kohtaamispaikassa voit osallistua keskusteluihin, pelata pöytäjalkapalloa, soittaa pianoa, lukea päivän lehden ja nauttia kahviautomaatin valikoimasta hintaan 0,5€.

Puhelin: 045 135 1351
Sähköposti: toimisto@taimiry.fi
Osoite: Koulukatu 11, 33200 Tampere

Aukioloajat

ma – pe 11 – 15

VERKOSSA
KIPUNOI 1

Taimissa voimme kohdata toisemme

Ensimmäinen neljännesvuosi Taimin näkökulmasta on alkanut mukavalla pöhinällä. Maailmanmenon ollessa mitä on, meidän pitäisi entistä enemmän panostaa toistemme kohtaamiseen. Taimin toiminnoissa on kohtaamisia ollut huhtikuun loppuun mennessä jo päälle 4 000.
18.4.2023 pidetyssä kevätkokouksessa hyväksyttiin vuoden 2022 toimintakertomus. Tässä muutama nosto viime vuodelta.
Alkuvuoden koronarajoitusten hellittäessä pystyimme järjestämään muutaman retken. Toukokuussa oli yön yli kestävä Taimin retriitti Vähäsillan leirikeskuksessa. Leirillä keskityttiin mindfulness– ja rentoutusharjoituksiin, lisäksi oli ohjattua joogavenyttelyä, hiljaisuusretriitti ja hiljaisuussauna.

Palaute retriitistä oli hyvää: yhdessä olo sekä uusiin ihmisiin tutustuminen oli mukavaa, joogasta koettiin saadun apua kehon jumeihin ja mindfulness rentoutti mieltä.
Kesäretki suuntautui Porvooseen. Sen lisäksi teimme Ruskaristeily Pyhäjärvellä, kävimme porukalla Kädentaitomessuilla ja joulukuussa oli päivämatka Hämeenlinnaan. Retket ovat aina toivottuja ja odotettuja. Palautteen mukaan yhdessä on mukava tehdä matkoja, yksin näiden reissujen tekeminen ei monelle olisi mahdollista.

"Tutkimukset ovat osoittaneet, että liikunnan harrastaminen voi olla yhtä tehokasta kuin masennuslääkkeet lievittämään masennuksen oireita."

Anu-Susanna Kallio
toiminnanjohtaja
Taimi ry
anu@taimiry.fi

Uutena avauksena yhdistys teki viime vuonna sopimuksen Nauha ry:n kanssa alihankintana tehtävästä kuntouttavasta työtoiminnasta. Työtoiminta alkoi pienimuotoisena kesäkuussa. Yhdistys tarjosi valmentavaa kuntouttavaa työtoimintaa, osallisuutta vahvistavaa työtoimintaa sekä sosiaalista kuntoutusta. Yhdistys ottaa maksimissaan 10 asiakasta työtoimintaan.

Itsemurhaan päätyneiden muistopäivä järjestettiin marraskuussa Ruusantalon edustalla. Koronan vuoksi muutaman vuoden tauolla ollut yhteinen elokuvanäytös toteutui vihdoinkin joulukuussa. Ostimme yli 100 elokuvalippua Niagaran elokuvateatterin Kikka! -yksityisnäytökseen. Joulukuun muita tapahtumia olivat joulupiparien leivonta ja joulupuuro.

Taimin toiminnassa on ollut jo vuosia erilaiset liikunnalliset aktiviteetit. Mielenterveys ja liikunta ovatkin vahvasti yhteydessä toisiinsa. Liikunta on yksi tehokkaimmista tavoista ylläpitää ja parantaa mielenterveyttä, sillä se vaikuttaa positiivisesti mielialaan ja vähentää stressiä ja ahdistusta.

Liikunnan ei tarvitse olla raskasta tai vaativaa, vaan se voi olla myös esimerkiksi kävelyä, joogaa, tanssia tai kevyttä lihaskuntoharjoittelua. Tärkeintä on löytää oma tapa liikkua säännöllisesti ja pitää siitä kiinni, sillä säännöllinen liikunta tuottaa parhaat hyödyt mielenterveydelle.

Kesän alkaessa Taimin toiminta rauhoittuu ryhmien osalta. Vapaaehtoiset ryhmänohjaajat saavat vapaata, myös henkilökunta pitää lomansa. Kohtaamispaikka on kuitenkin auki joka arkipäivä ja joitakin ryhmiä pidetään Ruusantalossa.
Liikunnallisia kesälajeja pidetään ulkona sääolosuhteet huomioiden. Kesäkuun 15. päivä järjestämme myös "Hyvän mielen liikuntatapahtuman" Pyynikinkentällä, johon olet lämpimästi tervetullut.

Tapahtuma tehdään yhteistyössä liikuntaohjaajaopiskelijoiden Linnean ja Helmin kanssa. Taimi tarjoaa osallistujille pienen eväspaketin, jotta kolmen eri lajin, kuten saappaanheiton, suoritukset sujuisivat rennosti.

Tämän tapahtuman, kuten myös tulevien retkien yms. mainokset ja lisäohjeet tulevat näkymään Facebookissa, Instagramissa, www-sivuilla sekä Kohtaamispaikan ilmoitustaululla.

RAUHAISAA KESÄÄ
KAIKILLE LUKIJOILLE

Taimin Kesän toiminta

Taimissa tapahtuu myös kesäaikana. Kohtaamispaikka on avoinna ma-pe 11-15.

FRISBEEGOLF

tiistaisin
klo 13:00

Frisbeegolf on tiistaisin Epilän/Vihiojan frisbeegolf-kentällä. SÄÄVARAUS Alkaen 13.6

FUTISHÖNTSYT

maanantaisin ja torstaisin
5.6. - 28.9. klo 15-16:30

Jalkapalloilua toisia kannustavassa ja rennossa hengessä Pyynikin urheilukentällä.

JOOGAVENYTTELY PUISTOSSA

torstaisin (8.6 alkaen) klo 13.30-14.30, Eteläpuisto 1

Sateella kokoonnumme Voitto-tilassa, Koulukatu 11 sisäpiha, ulko-ovessa lukee tilan nimi.
Taimin joogavenyttelyssä teemme joogasta lainattuja liikkeitä: herättelemme kehoa ja nautimme pitkistä avaavista venyttelyistä. Sopii myös aloittelijoille. Puistoon oma joogamatto tai muu alusta (esim. iso pyyhe, matkahuopa tms.) mukaan. Voitto-tilassa on joogamatot.

PUISTOJUMPPA

maanantaisin
klo 11.00 - 12:00

Eteläpuistossa treenia, rennolla meiningillä. Mukaan oma jumppamatto tai pyyheliina.
Alkaen 5.6

PESÄPALLOILUA

Alkaa elokuussa

Ilmoittaudu toimistoon

RUOKAHÄVIKKI RYHMÄ

torstaisin klo 11-12.30

Tuttu ruokahävikkiryhmä kokoontuu Taimin keittiössä Koulukadulla.
Teemme ruokaa, katamme, ruokailemme, tiskaamme ja siivoamme yhdessä. Ruoan meille tarjoaa Ruokapankki.

TAIMILAISTEN RETKI MÄNTTÄ-VILPPULAAN JA TAIDEMUSEO GÖSTAAN:

TEKSTI JA KUVAT: LAURA LUOTO

Taimilaiset kävivät retkellä Mänttä-Vilppulassa maaliskuun lopulla. Bussimatka sujui onneksi mutkitta, vaikka edellisinä päivinä olikin satanut reilusti lunta. Retkipäivänä paistoi aurinko ja ajosää oli muutenkin hyvä.

Markuksen pitämä perinteinen tietovisa matkakohteeseen liittyvine kysymyksineen viihdytti varmasti taas jokaista retkeläistä. Eniten oikeita vastauksia tiennyt sai pienen palkinnon. Ihan oikeaa tietoahan visa kyllä vaatikin, jotta sai edes joihinkin kysymyksiin oikeat vastaukset.

Joka tapauksessa yleistieto ainakin lisääntyi jälleen kerran. Itselleni mieleenpainuvin fakta oli se, että Serlachius oli suomalaisen paperiteollisuuden uranuurtaja, ja että Serla paperi on saanut nimensä tietysti Serlachiuksen mukaan.

Vierailimme ensin Mäntän Lounaskahvila Veturitallilla syömässä maittavan buffetlounaan. Ruokailupaikka sijaitsee Keurusselän rannalla järvimaisemissa, ja ikkunasta ruokailijoita viihdyttikin kolme paikalle uiskennellutta joutsenta.

Kylläisinä ja vatsat täynnä suuntasimme seuraavaksi bussilla muutaman minuutin ajomatkan päähän nauttimaan taiteesta ja katsastamaan Göstan taidemuseon kattavan tarjonnan.

Göstan taidemuseo on Serlachius museoiden toinen kohde. Toinen on Gustaf, jossa näyttelyt liittyvät paperiteollisuuden historiaan ja taiteeseen. Me vierailimme tällä kertaa Göstassa.

Taidemuseo on toiminut vuodesta 1945 lähtien Gösta Serlachiuksen edustuskodikseen rakennuttamassa Joenniemen kartanossa. Alkuun siellä on esitelty taidesäätiön omia kokoelmia, mutta vuonna 2014 kartanon yhteyteen valmistui puurakenteinen paviljonki, jonka myötä taidemuseossa on ollut esillä myös nykytaidetta.

Taidetta oli esillä paljon ja varmasti jokaiselle löytyi jotakin mielekästä tutkailtavaa. Göstan yhteydessä oli myös pieni puoti, josta osa ostikin jotain pientä matkamuistoa tuliaisiksi mukaan.

MÄNTTÄ TIETOVISA JA PALAUTTEET

Testaa Mänttä-tietosi!
Markuksen legendaarinen bussivisa:

1. Kuinka pitkä matka on Tampereelta Mänttä-Vilppulaan?
2. Kuinka monta asukasta Mänttä-Vilppulassa on?
3. Minä vuonna Mänttä ja Vilppula yhdistyivät?
4. Mikä on Selachius sukunimen suomennettu versio?
5. Millä vuosisadalla paperitehdas on perustettu?
6. Kumpi on paperitehtaan perustaja, Gustaf vai Gösta?
7. Minkä merkkinen paperi paperitehtaalta tulee?
8. Koska Gösta paviljonki valmistui?
9. Mäntässä vaikuttava jalkapallo ja lentopallo seura?
10. Mikä on Mäntän pitäjäruoka?
11. Mikä suomalainen punk yhtye tulee Mänttä-Vilppulasta?
12. Kuka naiseuroparlamentaarikko tulee Mänttä-Vilppulasta?
13. Mikä on Vilppulan pitäjäruoka?
14. Mäntästä kotoisin NHL:ssäkin pelannut?
15. Mihin me mennään syömään?

VASTAUKSET

1. 91 km 2. 9300 3. 2009 4. Sarkilahti 5. 1800 6. Gustaf 7. Serla 8. 2014 9. Mäntän valo 10. Hilpakkaveli / Lusoppa 11. Rattus 12. Laura Huhtasaari 13. Perunapuuro 14. Risto Siltanen (toinen suomalainen NHL pelaaja, Nordiques ja Oilers) 15. Mäntän vetäriteallit

hyvä taide

erittäin mahtava

tosi kiva matka

lisää näitä

koko taimin porukka

kiitos mukavasta retkestä

ole olennaisin asia

hyvää matkaseuraa

hieno reissu

hyvät ruoat

Navigoi avun äärelle.

Terapianavigaattori.fi on ensimmäinen askel parempaan mielenterveyteen. Se on anonyymi kartoitus, joka antaa tietoa ja auttaa jäsentämään omaa tilannetta, oireilua ja vointia.

1. Mene osoitteeseen terapianavigaattori.fi.
2. Täytä Terapianavigaattori ohjeiden mukaan. Varaa aikaa noin 25 minuuttia.
3. Jaa tulokset ammattilaisen kanssa, joka pohtii kanssasi sinulle sopivaa hoitomuotoa.

terapianavigaattori.fi

Terapiat etulinjaan

TERAPIANAVIGAATTORI PIRKANMAALLE:

PIRKANMAALLA PANOSTETAAN ASIAKKAIDEN HOIDON TARPEEN ARVIOINTIIN JA AMMATTILAISTEN MIELENTERVEYSOSAAMISEEN

Joko olet kuullut Terapianavigaattorista? Tuhannet asiakkaat ympäri Suomen ovat jo hyödyntäneet terapianavigaattoria ja ohjautuneet sen avulla oikeatasoiseen hoitoon. Nyt myös Pirkanmaalla otetaan käyttöön hoidon tarpeen arvioinnin tueksi digitaalinen työväline, terapianavigaattori vuoden 2023 aikana. Terapianavigaattorin käyttöönotto on osa kansallista Terapiat etulinjaan toimintamallia.

Terapianavigaattoriin on sisällytetty kansallisesti käytettyjä ja suositeltuja oiremittareita yleisimpien mielenterveyden ongelmien kartoittamiseen. Terapianavigaattori koostuu monivalintakysymyksistä, oirekyselyistä ja lyhyistä avoimista tekstikentistä. Kysymykset kartoittavat asiakkaan oireiden ja ongelmien luonnetta sekä hoitoon liittyviä tarpeita ja toiveita.

Terapianavigaattori tuottaa asiakkaiden vastauksista koosteen, jota terveydenhuollon yksikkö hyödyntää ohjatakseen asiakkaan hänelle sopivaan psykososiaaliseen hoitoon. Terapianavigaattorin käyttäminen on helppoa niin apua hakevan kuin ammattilaisen näkökulmasta. Terapianavigaattorin täyttäminen on asiakkaalle vapaaehtoista, tietoturvallista, anonyymia ja se vie noin 20–30 minuuttia. Se sujuvoittaa hoidon tarpeen arviointia ja nopeuttaa oikeaan hoitoon tai palveluun pääsyä.

Terapianavigaattori auttaa arvioimaan apua hakevan psykososiaalisen hoidon tarvetta sekä vähentämään arviointiin kuluvaa aikaa ja siihen liittyviä mekaanisia tehtäviä. Lisäksi se tukee apua hakevaa henkilöä oman tilanteensa jäsentämisessä.

Täytettyään Terapianavigaattorin apua hakeva saa koosteen vastauksistaan, jonka asiakas ja ammattilainen käyvät läpi yhdessä keskustellen. Ammattilaisen täydentävä haastattelu yhdessä potilaan kanssa, eli ensijäsennys, vie keskimäärin 10–20 minuuttia. Terapianavigaattorin avulla terveydenhuollossa tunnistetaan nopeasti asiakkaat, jotka voidaan ohjata matalan kynnyksen kevyempiin mutta nopeasti alkaviin psykososiaalisiin hoitoihin. Toisaalta tunnistetaan myös heidät, jotka vaativat tarkempaa arviota tai intensiivisempää hoitoa.

Terapianavigaattori valtakunnallisesti jo lähes 3 miljoonan asukkaan käytössä. Positiivinen palaute asiakkailta ja ammattilaisten käyttäjäkokemukset kannustavat käyttöönoton laajentamista koko Suomeen.

Terapianavigaattorin löydät helposti, käy kokeilemassa!

WWW.TERAPIANAVIGAATTORI.FI

TERAPIAT ETULINJAAN

Mielenterveystalon omahoito-ohjelmat nopeasti saatava apu

Potilaille tarjottavaa palveluvalikoimaa vahvistetaan Pirkanmaalla myös kouluttamalla ammattilaisia Ohjatun omahoidon osaajiksi perusterveydenhuollossa. Ohjattu omahoito on 1–3 kontaktikerran menetelmä yleisiin mielenterveyden häiriöihin ja mielen pulmatilanteisiin. Hoidossa yhdistyvät asiakkaan itsenäinen työskentely Mielenterveystalo.fi -sivuston omahoito-ohjelmissa ja ammattilaisen tuki. Ohjatun omahoidon aikana tapahtuu usein merkittävä lasku asiakkaan oireissa ja noin 52 % ohjatun omahoidon saaneista ei tarvitse jatkohoitoa. Omahoito-ohjelmia on jo yli 40.

Ohjattu omahoito soveltuu erityisesti lieviin ja keskivaikeisiin mielenterveyden häiriöihin, mutta myös vaikeammissa oirekuvissa ohjattu omahoito on hyvä aloitus hoidolle silloin, kun muuta ei ole vielä saatavilla. Mielenterveyden häiriöiden hoitoon kehitetyt omahoito-ohjelmat perustuvat kognitiivisen psykoterapian teoreettiseen viitekehykseen ja harjoituksiin.

Kognitiivisen lyhytterapiakoulutukset sotekeskuksiin

Ohjattu omahoito saavuttaa parhaan hyötynsä silloin kun se aloitetaan viiveettä. Tästä syystä ohjattu omahoito tulisi aloittaa heti, kun asiakas ilmaisee haasteita mielenterveyteen liittyen – lääkärin arviota ei tarvita. Tämä on mahdollista silloin, kun ohjattu omahoito otetaan käyttöön yhdessä systemaattisen hoidon tarpeen arvion ja hoitoonohjauksen ratkaisujen kanssa.

Kognitiiviset lyhytterapian koulutukset ovat myös käynnistyneet Terapiat etulinjaan- toimintamallin mukaisilla koulutuksilla. Koulutuksilla vahvistetaan perusterveydenhuollon työntekijöiden psykososiaalisten menetelmien osaamista ja lisätään asiakkaiden palveluvalikoimaa.

Vuoden kestävän lyhytterapiakoulutuksen on aloittanut Pirkanmaalla 27 perusterveydenhuollon mielenterveys- ja päihdeammattilaista. Koulutus toteutetaan työn ohella, hyödyntäen uutta digitaalista koulutusalustaa. Koulutukseen sisältyy säännöllinen menetelmäohjaus sekä koulutuspotilaiden hoito. Hoitomenetelmät ovat koulutuksen alusta saakka mielenterveysammattilaisten käytössä tarjoten tukea ahdistuksen, masennuksen, unettomuuden, paniikkihäiriön, sosiaalisten tilanteiden pelon sekä riippuvuuksien hoitoon.
Menetelmä perustuu kognitiivisen psykoterapian viitekehykseen, jonka perusajatuksena on se, että ihmisen ajattelu, tunteet ja käyttäytyminen ovat yhteydessä toisiinsa. Kognitiivisessa lyhytterapiassa ammattilainen ja asiakas työskentelevät tasavertaisessa yhteistyösuhteessa tavoitteellisesti määriteltyä tavoitetta kohden.
Vuoden koulutusprosessin aikana ammattilaiset tarjoavat koulutushoitoja potilaille, jotka hyötyvät 5–10 käynnin tavoitteellisesta työskentelystä ja hoitomalliin olennaisesti kuuluvasta harjoittelusta. Jatkossa perusterveydenhuollon lyhytterapiaan hakeudutaan oman terveysaseman mielenterveys- ja päihdepalveluiden hoitoonohjauksen kautta.
Muualla Suomessa on perusterveydenhuollon lyhytterapiasta saatu hyviä tuloksia: jopa 98 prosenttia kognitiivisen lyhytterapian käyneistä asiakkaista suosittelisi hoitomuotoa toiselle samankaltaisessa tilanteessa olevalle.

Navigoi avun äärelle.

Terapianavigaattori.fi on ensimmäinen askel parempaan mielenterveyteen. Se on anonyymi kartoitus, joka antaa tietoa ja auttaa jäsentämään omaa tilannetta, oireilua ja vointia.

1. Mene osoitteeseen terapianavigaattori.fi.
2. Täytä Terapianavigaattori ohjeiden mukaan. Varaa aikaa noin 25 minuuttia.
3. Jaa tulokset ammattilaisen kanssa, joka pohtii kanssasi sinulle sopivaa hoitomuotoa.

terapianavigaattori.fi

Terapiat etulinjaan

MINJA MOIKKAMOI

Moikka! Oon Minja, toisen vuoden sosionomiopiskelija Tampereen ammattikorkeakoulusta. Oon tämän kevään ollut suorittamassa kymmenen viikon harkkaa täällä Taimilla, josta suurin osa onkin jo ohi, joten pian mua odottaa paluu kouluun vielä hetkeksi ennen lomaa.

Osalle teistä musta on saattanut tulla hyvinkin tuttu kasvo, kun taas osaa oon kerennyt nähdä vasta muutamia kertoja. Yritän parhaani mukaan aina välillä pyöriskellä Kohtaamispaikalla, ja mut saattaa bongata osallistumasta Jeren tietovisaan tai pyörittämässä torstaisin bingoa. Joskus mut näkee myös tunnollisesti ompelemassa haalarimerkkejä mun haalareihin!

Nyt kun esittely on saatu pois alta, haluun kertoa teille vähän siitä, millaiselta nykypäivän opiskelijan arki saattaa näyttää.

Sosionomiopintojen lisäksi toimin vertaistuutorina 2022–2023, eli tuutorihommia mulla on jäljellä enää noin kuukausi. Olin siis vastaanottamassa viime syksynä aloittaneita sosionomiopiskelijoita ja auttamassa heidät opintojensa alkuun. Tuutorina mun on kuulunut tavata tuutoroitavaa luokkaani noin kerran kuukaudessa, ja olla heidän tavoitettavissaan, jotta voin auttaa kysymysten tai ongelmien kanssa.

Oon myös yksi Tampereen ammattikorkeakoulun opiskelijakunnan, lyhyemmin Tamkon, hallituksen jäsenistä tänä vuonna, ja mun vastuualue on viestintä. Viestintävastaavana mun hommiin kuuluu muun muassa Tamkon viestinnälliset päätökset, sosiaalisen median päivitys sekä materiaalien ideoiminen ja luominen.

Kymmenen viikkoa on pitkä aika, ja sen aikana luulisi tulevan tutuksi ainakin suurimmalle osalle Taimin kävijöistä. Hallituksessa toimiminen, tuutorointi ja koulutehtävät kuitenkin pakostikin vie myös osan ajasta, joka on näkynyt esimerkiksi siten että joudun välillä olemaan poissa, tai vietän päivät kyhjöttäen tietokoneen tai puhelimen ääressä toimistossa, kun seuraavaksi päiväksi pitää olla video editoituna ja raportti palautettu. Ajanhallinta on ollut lievästi sanottuna haastavaa.

Opiskelijajärjestötoimintaan lähteminen on ollut täysin oma valinta, enkä hetkeäkään kadu sitä, että oon lähtenyt näihin hommiin mukaan. On kuitenkin ollut yllättävää, kuinka paljon aikaa ja työtä näihin välillä menee. Viimeisen parin kuukauden aikana oon käynyt kotona lähinnä nukkumassa ja suihkussa, muun ajan oon juoksemassa Taimi-TAMK-väliä. Onneksi kuitenkaan elämä ei jatkuvasti ole näin kiireistä, ja kaiken hektisyyden keskellä on ainakin oppinut arvostamaan omaa aikaa.

Kiireisyys näkyy myös usean muun opiskelijan arjessa. Vaikka meidän opiskelijoiden kuuluisi saada keskittyä opiskeluun, joutuu silti osa meistä käymään töissä tullakseen toimeen. Suurin osa omista luokkalaisista käy opintojen ohella töissä, ja osalla on lisäksi harrastuksia, jotka saattavat viedä useammankin tunnin viikosta.

Kävin itsekin opintojen ja järjestöhommien lisäksi töissä vielä alkuvuodesta, mutta lopetin pari viikkoa ennen kuin aloitin täällä Taimissa harkan. Kalenterissa ei olisi millään riittänyt tilaa töille, harkalle, opinnoille, järjestötoiminnalle ja vapaa-ajalle samaa aikaa, joten päätin luopua palkkatöistä välttääkseni ylikuormituksen.

Ei siis varmaan tarvitse ihmetellä, miksi niin suuri osa opiskelijoista palaa loppuun opintojen aikana, kun aikaa riittävälle vapaa-ajalle ja levolle ei oikeastaan ole.

Opiskelijoiden maineesta huolimatta meidän kaikkien elämä ei ole siis pelkästään opiskelijabileissä aamuun asti juhlimista, vaikka vappua saatetaankin juhlia useampi viikko. Tietenkin myös niitä yksilöitä löytyy, joita näkee enemmän haalarit jalassa opiskelijatapahtumissa kuin koulussa luennoilla, mutta iso osa meistä kuitenkin tekee parhaansa tasapainotellessaan työn ja opintojen sekä levon ja vapaa-ajan kanssa.

Se, miten jokainen saa vapaa-ajallaan akkunsa ladattua, on totta kai yksilöllistä. Omien akkujeni lataamiseen auttaa niin kotona yksin hiljaisuudessa makoilu, kuin kavereitten kanssa yökerhon tanssilattialla hyppiminenkin.

Opiskeluajan sanotaan olevan elämän parasta aikaa, mutta se on todellisuudessa myös ajoittain todella raskasta ja uuvuttavaa. On aika päivittää mielikuva ikuisesta opinto-oikeudesta - jolloin pystyi huoletta venyttää opintoja ja tehdä töitä siinä samalla - nykyiseen rajattuun, tavoitteelliseen suoritusaikaan.

Siistiin paikkaan on kiva tulla!

Teksti Ritva Hiltunen
kuvat Markus Seppälä Lindholm

Esittelyssä on tällä kertaa työntekijöistämme Taimin siistijä Antti. Hän on ollut Taimissa tämän vuoden helmikuusta
- Taimi on minulle kyllä tuttu paikka jo pidemmältä ajalta. Kävin tutustumassa soittotilaankin, mutta tuli muita asioita ja jäi silloin säännöllisempi käynti, Antti kertoo.
Työpaikan hän löysi työvoimatoimiston kautta:
- Soitin työkkäriin, että minulla ei ole yhtään työkokemusta, auttaisitteko minua saamaan sitä. Sieltä sitten löytyi tämä Taimin siistijän paikka. Tulin haastatteluun ja sain paikan.
Antti kertoo, ettei koe oman elämänsä menneen ihan sen tavallisen kaavan kautta:
- Olen opiskellut itseäni ja elämääni. En ole aikaisemmin ollut työkykyinen. Koska minulla ei ole mitään työkokemusta, tuntui että tästä voisi olla hyvä alkaa sitä kartoittamaan. Olen sen verran introventti, että ajatus siitä, kuinka voisin työskennellä rauhassa, tuntui hyvältä. Kuulokkeet korvilla voin keskittyä fyysiseen työhön. Se tuntui sopivalta, hän sanoo.

Ei Antti ihan omissa maailmoissaan Taimilla ole, hän käy välillä tapaamassa toisia kohtaamispaikassa:
- Jos siivoustyöt on hoidettu ja on luppoaikaa, niin soittelen kitaraa kohtaamispaikassa, Antti kertoo
- Vaikka olen aika ujo, juttelen kyllä toisten kanssa. Kunhan saan vähän lämmetä ja tutustua enemmän. Minulle soittaminen on läsnäoloa siellä kohtaamispaikassa. Musiikki on rakas asia, sillä ilmaisen itseäni ja tuntojani, hän hymyilee ja jatkaa:
- Kivaa väkeä täällä käy.

Musiikinteko on tärkeintä

Antin musiikkiharrastus alkoi teini-ikäisenä. Hän löysi karaokelaitteet kirpputorilta:
- Loin karaokelaitteen tietokoneelle ja aloin tehdä sen kautta räppiä. Jälki oli tietysti karmaisevaa, mutta siitä se alkoi. Kitaraa pääsin käyttämään 15-vuotiaana. Taso lähti nousuun vähitellen.
Alku oli ponnistelua:
- Oli vaikeaa saada edes sormet oikeisiin paikkoihin, mutta minulla oli onneksi paljon vapaa-aikaa, hän muistelee,
- Netistä minä sitä opiskelin. Sain onneksi välillä myös ohjausta.
Antti oli myös lukuvuoden Järvenpään seurakuntaopistossa:
- Siellä opin laulutaitoja, hän kertoo.

Nykyään Antti tekee itse musiikkia ja jakaa aina välillä videoita Facebookissa.
- Sävellän, sanoitan, soitan ja äänitän, hän luettelee.
Hän on myös tuottanut toisillekin biisejä.
- Olen toukokuun loppupuolella menossa esiintymään. Se kyllä jännittää, mutta eiköhän se hyvin mene.

Pidetään paikat yhdessä siistinä

Siistijän työn Taimissa Antti hoitaa mallikkaasti. Hyvää palautetta on tullut, jälki on todella siistiä. Miten Antista on sitten tullut hyvä siivooja, vaikka hän ei ole siitä kouluja käynytkään?
- En varmaan ole siviilissä niin siisti ihminen, kämppäni tarvitsisi kyllä siistimistä, hän naureskelee.
- Tässä työssä käytän mielikuvitustani. Katselen ympärilleni ja järjestelen. Pesuaineet ovat aika helppoja, samoja löytyy kodinkin tarpeista. Ja jos on kysyttävää, voi kysyä.
- Täällä saa pitää paikat siistinä ja tapaa samalla ihmisiä, Antti kiittelee.

Hän on myös tyytyväinen, että saa tämän työpaikan myötä tärkeää kokemusta.
Joidenkin paikkojen siistinä pitämiseen Antti toivoo osallistumista myös kävijöiltä:

- Wc:t on välillä aika hirveässä kunnossa. Sieltä lähtiessä on hyvä miettiä, minkä näköiseen wc:hen itse haluaa mennä. Nuuskaa ei myöskään ole kiva siivota lattioilta. Olen laittanut roskiksia mahdollisimman paljon esille kohtaamispaikkaan, mutta usein löytyy se nuuskajäämä siitä roskiksen vierestä. Kyllähän meidän kaikkien on hyvä pitää mielessä peruskäyttäytyminen yhteisissä tiloissa, Antti toivoo.

Antti kokee siistijän roolin Taimissa tärkeänä:
- Mun rooli täällä on pitää talo sellaisessa kunnossa, että ihmisillä on kiva tulla tänne ja olla täällä. Olen täällä ihmisiä varten, hän summaa.

"MUN ROOLI TÄÄLLÄ ON PITÄÄ TALO SELLAISESSA KUNNOSSA, ETTÄ IHMISILLÄ ON KIVA TULLA TÄNNE JA OLLA TÄÄLLÄ. OLEN TÄÄLLÄ IHMISIÄ VARTEN."

Vesijumppaa jokaiselle sopivaan tahtiin

Taimin vesijumpassa Kalevan uintikeskuksessa on käynyt kevään aikana kiitettävästi väkeä.Kiitos kaikille osallistujille!

Aika ajoin joku kyselee, voisiko jumpassa olla kovempi tahti. Toisaalta kiitosta on myös tullut siitä, että tahti on ollut juuri sopiva, ja että nopeampi tahti aiheuttaa heikkoa oloa ja unettomuutta.

Koska vesijumppa on ryhmäliikuntaa, ovat liikunnan vauhti ja liikkeet aina kompromissi, eikä jokaisen mielipidettä voida ottaa huomioon. Taimin yleisenä periaatteena on tarjota liikuntaa kaikille, kunnosta riippumatta. Tämän vuoksi vesijumpan tahti on sellainen, että kaikki pystyvät liikkeitä tekemään ja nauttimaan vesijumpasta hyvillä mielin ja rasittamatta kehoaan liikaa. Eli hitaampi kuin joidenkin toiveissa on.

Kovempikuntoisille vesijumppaajille, jotka kaipaavat rivakampaa menoa, on olemassa hyvin yksinkertainen ratkaisu: jos haluat saada enemmän rasitusta jumpan aikana, tee liikkeet nopeampaan tahtiin! Tästä koitan myös aina välillä vesijumpan aikana muistuttaa. Mieluummin toimitaan noin päin kuin niin, että hitaampaa tahtia haluavat tekisivät liikkeitä hitaammin, ja samalla kokisivat jäävänsä jälkeen muista.

Kevään viimeinen vesijumppa on 26.5, sen jälkeen pääseekin jo polskimaan luonnonvesiin!
Terveisin Juha

TAIMI ON MUN PAIKKA!

JOHANNES KÄY TAIMISSA AINA, KUN SE ON AUKI

Teksti: Ritva Hiltunen
Kuvat: Markus Seppälä Lindholm

Johannes on tuttu Taimin kohtaamispaikassa. Hän on se, joka esittäytyy ystävällisesti uusille tulijoille ja alkaa juttelemaan. Hän on käynyt Taimissa vuoden 2013 loppupuolelta ja paikasta on tullut toinen koti.

- Tampereen psykiatriselta polilta minut tänne neuvottiin ja tuntui kyllä heti niin hyvältä paikalta, hän kertoo.
Johannes on elänyt lapsuutensa ja nuoruutensa Mäntässä:
- Synnyin Kuhmossa, mutta muutin Mänttään jo 5-vuotiaana ja siellä kävin kouluni. Opiskelin sähköalan perustutkinnon siellä. Sitten menin armeijaan ja ensin Lempäälään ja sieltä Tampereelle.

Työura mielen myllerryksissä

Johannes teki aluksi alan töitä. Hän kokosi sähkökaappeja ja se alkoi aika pian kypsyttämään. Eikä tuntunut ihan omalta työltä. Sitten hän teki hydrauliikka-asentajan töitä Tampereella.
- Olin sitten sen jälkeen pitkän aikaa työttömänä. Lyhyitä työpätkiä siinä oli. Kävin myös rakennusapumiehen koulutuksen ja tein niitä hommia puoli vuotta. Mutta ei se oikein sujunut. Viimeksi Johannes on ollut töissä palkkatuella vuoden kierrätyskeskuksessa.

Nyt hän on ollut kuntoutustuella viime vuoden lokakuusta:
- Tuntui hyvältä päästä vihdoin ja viimein kuntoutustuelle, hän toteaa ja jatkaa:
- Ennen sitä piti olla vuoden sairaslomalla, se kuuluu siihen asiaan. Nyt on lääkärin kanssa juteltu, että lähetään hakemaan työkyvyttömyyseläkettä.

Johannes kertoo, että hänellä on ollut mielenterveyden kanssa haasteita nuoresta asti. Alkoholikin on välillä ollut liikaa mukana kuvioissa:
- Isän kuolema oli minulle se laukaiseva tekijä. Se oli kova paikka. Mieli oli maissa ja join suruuni. Sain onneksi lopulta hyvän hoitosuhteen ja oikeanlaisen lääkityksen. Ja sitten löysin Taimiin, hän muistelee.

Todellisia ystäviä löytyi

Vaikka kävijät kohtaamispaikassa on vaihtuneet moneen kertaan, on samojakin, joihin Johannes tutustui jo alussa:

- Silloin, kun tulin tänne, kohtaamispaikka oli vielä sisäpihalla ja alakerrassa. Pelasimme bilistä ja juteltiin ja kahviteltiin. Täällä sain ystäviä, jotka ovat minulla edelleen. Ja edelleen tapaamme täällä lähes joka päivä.

Hyvät ystävät ovat Johanneksen elämässä olleet aiemmin tiukassa:
- Alkoholi oli silloin ennen sen kaveripiirin ajankulu, missä olin. Oikeat hyvät ystävät olen saanut vasta täällä Taimissa.
Johannes asuu nykyään ihan Tampereen keskustassa:

- Se muuttaminen oli mulle tärkeä juttu. Olen nyt lähempänä Taimia ja tänne on helppo tulla. Aiemmin asuin Hervannassa. Siellä asuin 1,5 vuotta. Sitä ennen olin keskustassa usean vuoden kahdessakin eri paikassa ja oli kyllä mukavaa päästä taas tänne, hän juttelee.

Johannes asuu nyt ihan uudessa talossa.
- Uusin sitten pikkuhiljaa, parin vuoden aikana, kalusteitakin. Nyt on uudessa asunnossa uudehko tv, pyykkikone, sohva, sänky ja pöytä, hän iloitsee.
Yhteyttä hän pitää läheisiinsä säännöllisesti:
- Äiti asuu miehensä kanssa Jyväskylässä, soittelemme silloin tällöin. Äitipuoli muutti isän kuoleman jälkeen Ivaloon, hänen kanssaan pidämme yhteyttä ihan viikoittain. Veli asuu Tampereella ja tapaillaankin. Pikkusisko asuu myös Jyväskylässä, hän kertoo.

"Täällä sain ystäviä, jotka ovat minulla edelleen"

Koti – Taimi - koti

Johannes on ”kohtaamispaikkaihminen”:
- Se riittää mulle. En käy ryhmissä eikä nuo retketkään ole kiinnostaneet. Tämä kohtaamispaikka on mun juttu ja mun ystävät täällä. Me istuskellaan, jutellaan, pelataan shakkia ja biljardia.
Huomasimme sitten, että kyllä yksi ryhmä on, missä Johannes käy. Hän on mukana Taimin Hävikkiruoka-ryhmässä:
- Se on kyllä mukava ryhmä. Siellä me tehdään ruokaa yhdessä. Aina on ollut hyvää ruokaa ja on saanut vinkkejäkin omaan ruuanlaittoon.

Kotona Johannes laittaa ruokaa, kuuntelee musiikkia tietokoneelta ja katselee tv:tä. Juuri muualla kuin Taimissa hän ei käy:
- Koti - Taimi - koti. Siinä se minun reittini on. Päivätoiminta sopii minulle. Vuorokausirytmini on aika tavallinen, en valvo öitä ja aamulla herään ysin aikaan. Käyn aamulenkillä ja lähden sitten Taimiin.
On mukavaa, että uusia ihmisiäkin tulee kohtaamispaikkaan ja Johannes kokee tärkeäksi ottaa heidät myös kävijänä vastaan.
- Sain itse hyvän vastaanoton, kun tulin. Haluan viedä sen eteenpäin.

TAIMIN OLYMPIALAISET

HYVÄN MIELEN LIIKUNTAPÄIVÄ PYYNIKILLÄ

15. kesäkuuta 2023

Ilmoittaudu vapaaehtoiseksi avustajaksi eri tehtäviin!

MISSÄ?

Klo 14.30 Kokoontuminen Taimin kohtaamispaikalla, eväiden jako ja alkulämmittely

Klo 15.00 Olympialaiset Pyynikin urheilukentällä

MITÄ?

Yhdessä tekemisen meininkiä, liikunnan iloa ja onnistumisen kokemuksia!
Ohjelmassa mm. saappaan heittoa, tietovisaa ja tukkijuoksuvistiä sekä pieniä palkintoja!

KENELLE?

Sinulle, joka kaipaat hauskaa aktiivista tekemistä päivääsi tai etsit kipinää liikunnan aloittamiseen.

KAMK • University of Applied Sciences

Taimi ry

Ilmoittaudu tapahtumaan Taimin toimistossa tai viestillä osoitteeseen toimisto@taimiry.fi tai soittamalla 045 135 1351
2.6. mennessä

Kun ahdistaa – kokeile voitko itse helpottaa oloasi

Kirjoittaja ja kuva: Ritva Hiltunen

Kun ahdistus iskee, on vaikeaa tehdä oikein mitään. Kehotukset ulos menosta ja liikunnasta eivät lohduta, kun ei jaksa eteenpäin kulkea kävelyvauhtiakaan.
Mitä sitten itse voisi tehdä? Yksi keino on keskittää itsensä tähän hetkeen ja yrittää pitää ajatuksensa koossa, vaikka vain pienen hetken.

Seuraa hengityksesi kulkua

Oman hengityksen seuraamisesta voi aloittaa. Hengitys kulkee aina mukanamme. Tuo huomiosi omaan hengitykseesi. Sitä ei tarvitse aluksi ohjata mitenkään. Seuraat vain omaa sisäänhengitystäsi ja uloshengitystäsi. Miten ilma tulee sieraimiin, nieluun, kulkee kehoasi pitkin ja miten tulee taas ulos. Muuta ei tarvitse alkuun tehdä. Jos voimat riittää, voit syventää hengitystäsi. Tuntea, miten keuhkot täyttyy, kylkikaaret laajenee ja pallea nousee. Ja kuinka ilma tulee ulos. Vatsaan asti hengittäminen rauhoittaa hermostoa ja mieltä.
Jossakin vaiheessa voit kokeilla myös seuraavaa: hengitä syvään rauhallisesti, tutkien hengityksen kulkua kehossasi ja anna uloshengityksen olla aina hiukan pitempi kuin sisäänhengityksen. Se rentouttaa ja lievittää ahdistuksen tunteita.

Maadoittaminen auttaa

Sinulla voi olla tunne, ettet ole ihan omassa kehossasi, etkä läsnä tässä hetkessä. Päässä humisee, ahdistaa, hermostuttaa, jännittää, ärsyttää tai on muuten vaan hutera olo. Silloin sinulla on usein ”maadoitus heikoilla”.

Maadoittaminen on aika helppoa. Sinun ei välttämättä tarvitse tehdä muuta kuin istua tai makoilla niin, että jalkapohjasi ovat lattiaa, maata tai jotain alustaa vasten. Kun olet näin, voit hengitellä rauhassa ja tuoda kaiken mahdollisen huomiosi siihen, miltä tuntuu maa jalkojasi vasten.
Mikäli voit mennä ulos ja on tarpeeksi lämmin, paljaat jalat maata vasten on ihan parasta maadoitusta. Voit istuskella puistossa, pihalla, metsässä ja antaa jalkojesi levätä maata vasten. Parvekkeellakin istuminen riittää, jos et jaksa lähteä ulos. Tunnustelet taas, miltä tuntuu. Keskityt siihen, niin hyvin, kuin voit.
Jos pääset ulos ja olet paikassa, jossa on kukkia, puiden lehtiä, ruohoa, käpyjä, puita, kiviä, hiekkaa, mitä tahansa luonnon elementtejä, koskettele niitä. Kuuntele luonnon ääniä. Nämä toimenpiteet maadoittavat ja rauhoittavat sinua uskomattoman paljon.
Maadoittamista auttaa myös ihan arkisten asioiden tekeminen rauhalliseen tahtiin ja mahdollisimman tiedostaen, tiskaaminen tai siivoaminen. Tai vaikkapa kahvinkeittimen lataaminen.
--
Askel kerrallaan, auta itseäsi. Pienikin hetki päivässä esimerkiksi joitkin yllä olevia harjoituksia auttaa sinua eteenpäin ja voi helpottaa olotilaasi. Muista myös kiittää itseäsi jokaisesta pienestä hetkestä, jonka saat oltua läsnä omassa itsessäsi, kehossasi ja mielessäsi.

Nyt löydät Taimin Commusta!

Miten voin käyttää Commu -sovellusta?

Commu on mobiilisovellus, jossa voit pyytää ja antaa apua lähialueellasi. Emme ole freelance -alusta, vaan keskitymme tekemään naapuriavusta, talkoilusta, vertaistuen antamisesta ja pyytämisestä eli arkisten asioiden hoitamisesta helpompaa.

Haluaisitko auttaa?

Onko sinulla silloin tällöin aikaa ja haluaisit tehdä hyvää? Olet oikeassa paikassa!

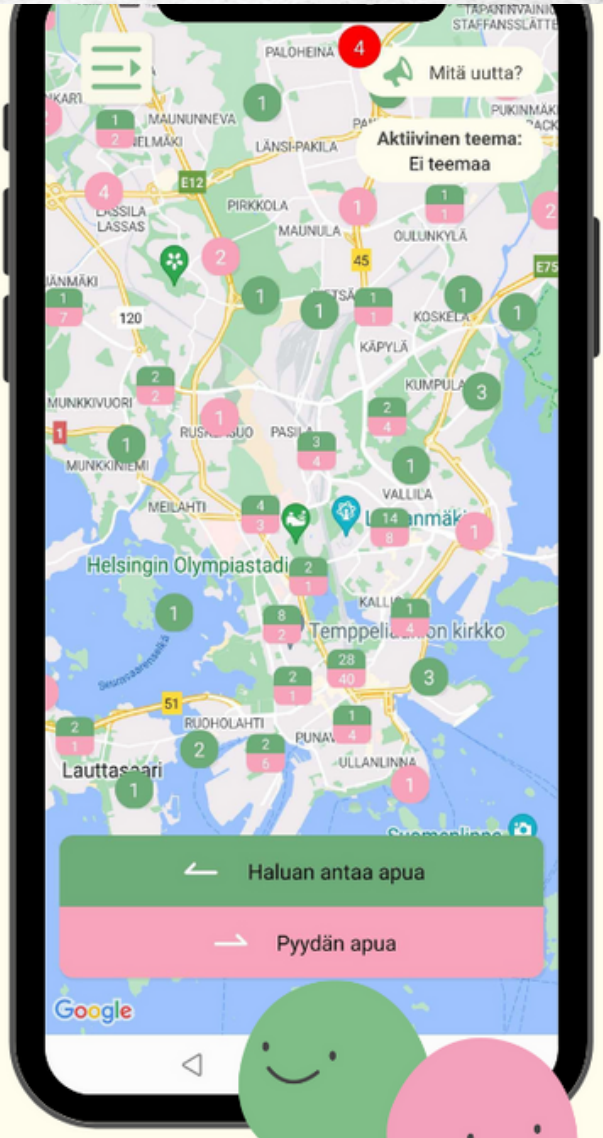
Commussa voit tarjoutua auttamaan silloin kun sinulle sopii, tavalla joka sinulle sopii. Voit luoda mobiilisovelluksen kartalle oman auttamisen ilmoituksesi tai etsiä lähialueeltasi avun tarvitsijan. Voit auttaa niin yksityishenkilöitä kuin järjestöjä.

commu

ANNA JA PYYDÄ APUA LÄHIALUEELLASI, LATAA COMMU ILMAISEKSI!

Available on the App Store

GET IT ON Google Play



Taimi ry

Taimi ry
Koulukatu 11 b, 33200 Tampere
p. 045 135 1351
toimisto@taimiry.fi

WWW.TAIMIRY.FI