VERTAINEN

Mieli Maasta ry:n tiedote 4/2026



Puheenjohtajalta



Kaikki virtaa

Lähestymme vuoden pimeintä aikaa. Kellot käännetty talviaikaan ja sen lisäksi päivän valoisa aika lyhenee vauhdilla. Joulukin lähestyy kovaa vauhtia. Joulutarvikkeita olen havainnut kaupoissa jo lokakuun puolella. Olen viime aikoina havainnut itsessäni muutosta asioiden havainnoinnissa, erityisesti lähinnä ajankulun nopeutumisen kokemuksessa. Viikot hurahtavat nopeasti ohi. Joskus mieleeni nousee asioita vuosikymmentenkin takaa ja ne tuntuvat kuitenkin varsin tuoreilta. Tämä liittyy tietenkin omaan ikääntymiseeni.

Luin nuorempana filosofiaa ajoittain varsin paljon. Erityisesti minua kiinnosti metafysiikka ja Antiikin filosofit. Eräs heistä, Herakleitos, lausui noin 500 vuotta ennen ajanlaskun alkua: ”Kaikki virtaa”. Se herätti ajatuksia silloin ja myös myöhemmin. Tämä nousi mieleeni myös hiljattain kun pohdin ikääntymistä.

Usein ajattelemme, että elämämme on vakaata, pysyvää ja muuttumatonta. Herakleitos kuitenkin esitti että kaikki virtaa, mikään ei pysy paikoillaan. Hänen on kerrottu sanoneen, että et voi astua kahdesti samaan virtaan samana, koska sekä virta (joki) on muuttunut ja lisäksi sinä olet ihmisenä muuttunut. Kun käyn mökillä saunassa ja meressä uimassa, on veden lämpötila ja saunan löylyt aina hieman erilaisia. Oma olotilani on aina myös hieman erilainen.

On toki tärkeää, että meillä on turvallinen ja lohduttavakin kokemus siitä, että tietyt asiat ja arki pysyvät samoina tai samankaltaisina. Rutiinitehtävät, sama ystäväpiiri tai tietyt samanlaisina pysyvät joulunvalmistelut tuovat elämään rakennetta ja pysyvyyttä. Toiset rutiinit taas voivat olla ikäviä tai puuduttavia. Ikäviä rutiineja voi olla myös vaikea rikkoa, itsensä muuttaminen tuntuu usein vaikealta.

Itse koen olevani erilainen ihminen kuin vaikkapa 30 vuotta sitten. Elämänkokemukset ovat muuttaneet minua. Myös fyysisesti olen muuttunut. Enää en lähtisi vuorille kiipeilemään, kuten tein aikoinaan. Joissain asioissa olen luultavasti viisastunut. Toisissa ehkä en. Yritän kuitenkin katsella asioita aina tuorein silmin. Yritän olla takertumatta liikaa menneisyyteen tai olla lataamatta liikaa odotuksia tulevaisuuteen. Yritän pysyä tässä hetkessä. Pidän tuon kauan eläneen filosofin ajatusta tärkeänä omassa elämässäni yhä edelleen. Ehkä sen merkitys on muuttunut minulle jollain tavoin.

Hyvää Joulun odotusta
Jyrki

Tässä lehdessä

MiMan tarina	3	Kolkyt vuotta ja risat	10
Ohjaajan kiitokset	3	Kauanko vielä ?	11
MiMa – meidän yhteinen tarinamme	4	Jokainen kulkee omaa polkuaan	12
Elämän käännekohdat	6	Vihaa vastaan	13
Historiikki	8	Hallitusehdokkaille	14

MiMan tarina

Kolmeen vuosikymmeneen mahtuu lukematon määrä selviytymistarinoita. MiMan tarina alkoi Stakesin (Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus) vuonna 1994 käynnistämästä valtakunnallisesta Mieli Maasta -depressio-projektista. Yhdistyksen perustamiskokous pidettiin helmi-kuussa 1996.

Suomalaiset voivat erittäin huonosti 90-luvun lamavuosina. Mieli Maasta ry haastoi ihmiset masennuksen vastaisiin talkoisiin perustamalla OmaApu -ryhmiä eri paikkakunnille. Sanaa vietiin eteenpäin palopuhein ja Mieli Maasta -lauluin. Vertaisryhmiä syntyi kuin sieniä sateella eri paikkakunnille.

Ohjaajat perehdytetttiin toimintaan alusta pitäen. MTKL alkoi 90-luvun lopulla kouluttaa ryhmän ohjaajia ja kouluttajia. Niin sai alkunsa myös MiMan oma koulutus, jota täydentää ryhmänohjaajien tukipäivät.

Tähän päivään saakka MiMalla on ollut takanaan vahvat tukijat: STAKES, MTK, RAY ja STEA. Entä nyt? Mikä on edessä?



Ohjaajan kiitokset

Kiitos, että MiMa on olemassa, on ollut jo 30 vuotta. MiMan ohjaus niille ihmisille, jotka haluaa vertaisohjaajaksi, on ollut hyvin tärkeä asia. Yksi tärkeä asia on vertaisohjaajien kouluttaminen. Jos siihen ei ole rahaa, toiminta saattaa pienentyä tai kuihtua. Olen kiitollinen, että olen saanut kulkea tätä ohjaajana ja ihmisenä kasvamisen polkua. Se, mitä olen saanut Miman ryhmästä, on vapaaehtoisten ansiota.

Sirkka L.

MiMa – meidän yhteinen tarinamme

Me jokainen olemme jättäneet jälkemme yhdistyksen yhteiseen tarinaan. Vuosien varrelle on mahtunut kohtaamisia, koulutuksia, Tukipäiviä, ryhmiä, keskusteluja ja hetkiä, jotka ovat jääneet mieleen. Kaikista niistä on rakentunut MiMan yhteinen tarina. Keskustelimme Tukipäivillä ohjaajien kesken MiMan merkityksestä.

Mikä on paras muistosi yhdistyksestä?
Vastauksissa tärkeimmiksi nousivat ihmiset, yhdessä oleminen ja vertaistuki. Tukipäivät ja ryhmänohjaajien tapaamiset ovat tarjonneet mahdollisuuden vaihtaa ajatuksia ja jakaa kokemuksia muiden kanssa. Vuosien varrelle on jäänyt myös aivan omanlaisiaan muistoja. Seppo Nissilän CD ja Mieli Maasta -laulut palauttavat mieleen menneitä vuosia. Koulutusten yhteiset hetket ovat jääneet monen mieleen, samoin erilaiset tapahtumat ja sattumukset. Eräs vastaaja muisteli jatkokurssin draamaesitystä, jossa hankala ryhmäläinen joutui vastakkain ryhmän ohjaajan kanssa.

Mutta ehkä kaikkein tärkeimmät muistot liittyvät siihen, mitä yhdistyksessä on saanut kokea. ”Saa olla oma itsensä – ei enempää, ei vähempää.” Saa kohdata erilaisia ihmisiä ja samalla huomata, että erilaisuudesta huolimatta meitä yhdistää moni asia.

Vertaisuus nousi vastauksissa vahvasti esiin. Toiselle se merkitsee omaa kuntoutumista, toiselle yhteistä kuntoutumista ja monelle ennen kaikkea tunnetta siitä, ettei tarvitse selvitä yksin. Kun omia kokemuksia voi jakaa muiden kanssa, vaikeillekin asioille voi löytyä uusia näkökulmia ja merkitystä. Joskus jo se, että toinen ihminen ymmärtää, voi olla merkityksellistä. Myös yhdistyksen antama tuki on jäänyt monen mieleen. Näistä kokemuksista on rakentunut yhdistyksen yhteinen tarina. Tarina, jossa jokaisella ihmisellä ja jokaisella kohtaamisella on ollut oma paikkansa.

Milloin oma työsi on tuntunut erityisen merkitykselliseltä?
Vastauksista välittyi vahvasti tunne siitä, että ryhmänohjaajan työssä pienilläkin asioilla voi olla toiselle ihmiselle suuri merkitys. Erityisen mieleenpainuvia ovat hetket, jolloin ryhmäläinen on saanut tarvitsemaansa tukea vaikeassa elämäntilanteessa. Eräs vastaaja kuvasi kokemusta sanalla ”pelastaminen”.

Joskus merkitys näkyy vasta vuosien kuluttua. On hienoa seurata ihmisen matkaa siitä, kun hän tulee ryhmään vaikeassa tilanteessa, siihen, että hän löytää jälleen voimavarojaan ja suuntaa elämässään eteenpäin. Erityisen hienona pidettiin myös sitä, että masentuneesta ryhmäläisestä on vuosien myötä tullut ryhmänohjaaja tai hän on palannut työelämään.

Merkityksellisiä ovat myös hetket, jolloin ryhmässä syntyy hyvä keskustelu, ihmiset uskaltavat jakaa omia ajatuksiaan ja kokemuksiaan. Ryhmän päätyttyä ryhmäläiset eivät malta lähteä kotiin vaan jäävät hetkeksi jatkamaan keskustelua ja nauttimaan hyvästä yhteisestä tunnelmasta. Silloin tietää, että ryhmässä on syntynyt jotain tärkeää.

Merkitykselliseltä tuntuu myös se, kun uusi ihminen tulee toisen kerran ja kolmannenkin kerran. Ihminen on löytänyt yhteyden ja ryhmä on alkanut tuntua omalta paikalta. Myös ryhmäläisten kiitos, myönteinen palaute ja sitoutuminen ryhmään antavat ohjaajalle voimaa jatkaa. Ehkä kaikkein palkitsevin tunne syntyy ”Kun on huomannut, että jotkut ovat alkaneet voida paremmin tai itsekin niin sanoneet.” Silloin näkee, että kuuntelemisella ja läsnäololla on ollut merkitystä.

Mikä on saanut sinut pysymään mukana yhdistyksen toiminnassa?
Vastauksissa toistuivat jälleen ihmiset, kokemusten jakaminen ja vertaistuki. Kun ympärillä on ihmisiä, jotka ymmärtävät, ei tarvitse tuntea olevansa yksin. Omien kokemusten jakaminen voi antaa voimaa ja samalla huomaa, että myös omilla kokemuksilla voi olla merkitystä toiselle ihmiselle. ”Antaessaan saa.” Ehkä juuri siihen kiteytyy paljon vapaaehtoistoiminnan ytimestä. Ryhmän ohjaaminen ja toisten tukeminen antavat myös itselle. Kun näkee ryhmässä tapahtuvan hyvää, saa siitä voimaa ja merkitystä omaankin elämään. Yksi vastaaja kuvasi asiaa näin: ”Ryhmän ohjaamisesta saa niin paljon itsekin.”

Monelle yhdistyksessä mukana oleminen on auttanut löytämään merkitystä myös omille kipeille kokemuksille. Vaikeat kokemukset eivät välttämättä katoa, mutta niiden rinnalle voi syntyä ajatus siitä, että niiden kautta voi auttaa myös muita. Yhdistyksen kautta voi syntyä uusia ihmissuhteita ja mahdollisuus verkostoitua valtakunnallisesti muiden saman toiminnan parissa olevien kanssa. Ja ennen kaikkea on ollut tärkeää huomata, että toiminnasta on oikeasti hyötyä. Emme pysy mukana vain siksi, että annamme muille. Pysymme mukana myös siksi, että saamme itse. Saamme yhteisön, ystäviä, vertaistukea, merkitystä ja tunteen siitä, että emme ole yksin.



Kuva: mrl

Mitä toivomme tulevaisuudelta?
Kun katse käännetään tulevaisuuteen, vastauksissa kuuluu ennen kaikkea yksi vahva toive: jatkuvuus. Toivotaan, että yhdistyksen toiminta voi jatkua ja että siihen löytyvät myös taloudelliset edellytykset. Rahoituksen turvaaminen nähdään tärkeänä, jotta vapaaehtoisten tekemälle työlle voidaan tarjota tarvittava tuki ja toiminta voi säilyä elinvoimaisena.

Myös Tukipäivien halutaan jatkuvan. Ne ovat tärkeä osa yhteisöllisyyttä ja antavat vapaaehtoisille mahdollisuuden saada tukea, jakaa kokemuksia ja tavata muita toiminnassa mukana olevia. Tulevaisuudelta toivotaan myös uusia avauksia. Esimerkiksi ikäihmisten ryhmille nähdään tarvetta. Kuten yksi vastaaja pilke silmäkulmassa totesi: ”Jatkuvuutta, Tukipäiviä, lottovoitto yhdistykselle.”

Lottovoittoa odotellessa tärkeintä on kuitenkin se, että toiminnan merkitys tunnistetaan ja sen jatkumiselle löytyy tarvittava tuki. Toiveena on, että yhdistys voisi jatkaa työtään ja tavoittaa tulevaisuudessa vieläkin useampia ihmisiä, ihmisiä, jotka tarvitsevat rinnalleen toisia ihmisiä, kuuntelemista ja vertaistukea.

Sillä juuri nytkin on ihmisiä, jotka tarvitsevat paikan, jossa saa tulla kohdatuksi omana itsenään.

”Että yhdistys voisi jatkaa ja toiminta voisi tavoittaa vielä useampia ihmisiä, varsinkin kun julkinen mielenterveyshoito ei juuri apua tarjoa.”

Tarina jatkuu
MiMan tarina ei ole vain kertomus yhdistyksestä. Se on kertomus ihmisistä, kohtaamisista, vertaistuesta ja toivosta.
Se on uusi ryhmäläinen, joka uskaltaa tulla toisen kerran.
Se on ohjaaja, joka kuuntelee. Se on ihminen, joka löytää jälleen omia voimavarojaan. Ja joskus se on ryhmäläinen, josta tulee itse ryhmänohjaaja ja joka haluaa antaa eteenpäin sitä hyvää, mitä on saanut. Ehkä siinä on meidän yhteisen tarinamme tärkein tehtävä myös tulevaisuudessa: pitää huolta siitä, ettei kukaan jää yksin.

Merja Tarvainen
yhdistyksen varapuheenjohtaja



Kuva: Johanna
Ryhmänohjaajat Tukipäivillä Jyväskylässä

Elämän käännekohdat - kuntoutuskurssi masentuneille MTKL-kurssi 1997, 1998, 2004 - Rethymnon Kreeta

Olin mukana Omaiset Mielenterveyden tukena -yhdistyksessä eli nykyinen Savon Mielenterveysomaiset FinFami ry ennen ja jälkeen pikkusisareni itsemurhan.

Yhdistyksellä oli tukipäivät omaisille täällä Savossa Iisalmen lähellä Spa Hotel Runni kylpylässä ja olin siellä neljän lapseni kanssa tuetulla lomalla. Sain siellä ensi kertaa kunnolla tietoa Mielenterveyden Keskusliitosta ja esitteistä luin, että olisi MTKL:n Elämän käännekohdat - kuntoutuskurssi masentuneille keväällä 1997 Kreetalla. Olin sairastunut masennukseen 1994 pikkusisareni itsemurhan jälkeen, joten päätin hakea kurssille. Soitin MTKL puhelimeen varmaan monta monituista kertaa, olin niin halukas pääsemään tälle kurssille. Ja sonni potkaisi eli onni suosi minua ja pääsin kurssille, jes. Tähän 1997 Elämän käännekohdat - masentuneiden kuntoutuskurssiin kuului myös STAKES projektin Mieli Maasta tutkimuslomakkeiden täyttämistä ja projektin vetäjän Irma Kiikkalan haastatteluja.

Mieli Maasta oli Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskuksen (Stakes, nykyinen THL) vuonna 1994 käynnistämä nelivuotinen valtakunnallinen depressioprojekti. Sen ensisijaisena tarkoituksena oli selvittää, seurata ja kehittää masennuspotilaiden hoitomuotoja sekä lisätä tietoisuutta masennuksesta. Osana STAKES projektia julkaistiin vuonna 1995 jopa teemallinen Seppo Nissilän sävellyksiin ja sanoituksiin pohjautuva Mieli maasta! - musiikkiäänite (CD/nuotti), jonka tarkoituksena oli madaltaa kynnystä puhua mielenterveydestä musiikin keinoin. Projektin seurauksena syntyi 1996 myös samanniminen valta-kunnallinen mielenterveysyhdistys Mieli Maasta ry.



Kuva: Silja Kreetalla 1997
Siljan kotialbumi



Kuva: Kreeta 1997
Siljan kotialbumi

Michael Apartments - Rethymnon - 21-28.4.1997
Matkan omavastuuhinta oli muistaakseni 1000 markkaa, jolla summalla Kuopion Puijon seurakunta avusti minua kurssille, koska olin tehnyt paljon vapaaehtoistyötä seurakunnassa.
Kreetalla oli pääsiäisaika juuri silloin, kun me olimme siellä huhtikuussa 1997, Suomessa oli ollut pääsiäinen jo maaliskuussa. Michael hotellin omistaja tarjosi meille su 27.4. pääsiäislammasta, jota oli pihalla kypsennetty pitkään nuotiolla vartaassa. Samoin hän tarjosi tzatzikia, kreikkalaista salaattia, ouzoa ja rakia - pidän enemmän ouzosta kuin rakista, joka on kuin raakaa pontikkaa. Sunnuntaina 27.4.97 oli myös meidän kurssin päätösillallinen klo 21, kun maanantaina lähti paluulento Helsinkiin. Silja kaima oli tämän kuntoutuskurssin todella erinomainen ohjaaja. Tämän kuntoutuskurssin jatkot olivat pe-su 14-16.11.1997 Nokia Hotel Edenissä, niin vielä tapasimme joukolla kurssikavereita ja täyttelimme STAKES projektin lomakkeita Irma Kiikkalalle.

Olin pyytänyt mukaani rouvakaverin Anita A:n, koska jännitin niin kovasti matkaa ja pelkäsin lentämistäkin. Kauhulla meille jäi mieleen tältä matkalta yhdessä kotitavernassa tarjottu mustekalakeitto, ne mustekalan lonkerot ja silmät, yäk ja vieläkin yäk. Muut kurssilaiset olivat kehuneet, että sieltä saa erittäin maukkaita täytettyjä paprikoita, mutta niitä ei ollutkaan enää tarjolla. Me saatiin myös pyörittää pääsiäislammasta vartaassa nuotion yllä kadun varrella yhden talon pihassa. Muuten sellainen seikka oli kiva huomata, että kun oli lukenut venäjää ja tunsi kyrilliset aakkoset, niin osasi tavata myös kreikkalaisia sanoja.

Poseidon Hotel - Rethymnon - 29.5.-5.6.1998 Syventävä kuntoutuskurssi 2
Silja kaima oli tämän syventävän kurssin ohjaajana - Siljan tytär oli avustavissa töissä hotellissa, esimerkiksi laittoi meille aamiaista: mielessä very healthy juicy appelsiinimehu puristettuna tuoreista appelsiineista ja ne isot mehukkaat tuoreet tomaatit. Jorgos, Manol ja Stelios Poseidon hotellin todella ystävälliset veljekset palvelivat meitä antaumuksella ja suurella sydämellä.

Evagellina Studios - Rethymnon - 2004
Finnair Helsinki-Chania - bussilla Rethymnoniin. Kaikki kurssilaiset eivät mahtuneet Poseidon hotelliin, niin osa oli Evagellina hotellissa, kuten minä. Minulla on todella huonosti muistikuvia tästä kurssista, en tiedä kyllä mistä se johtuupi...

Oma Kreetan matka verestämään vanhoja kurssimuistojani: Lefkoniko Beach Hotel - Rethymnon - 28.9.-5.10.2019
Kävimme Poseidon hotellissa olusilla, halusin käydä siellä verestämässä vanhoja kurssimuistoja. Harmi, kun Jorgos, Manol ja Stelios Poseidon hotellin veljekset olivat jo kaikki kuolleet ja lapset nyt vuorostaan työremmissä. Ravintola Nostos - hyvä ostos, lähellä meidän Lefkoniko hotellia hyvä ruokapaikka. Kävimme Rethymnonin Venetsialaisessa satamassa syömässä, otin Paidakin = karitsankyljys ruoka-annos. Ötökät söivät silloin illalla minun jalat siellä sataman ravintolan pöytäliinan alla ihan isoille punaisille paukamille - onnesi apteekista sai vielä silloin Fucidin 2% ilman reseptiä ja se lievitti allergista reaktiota ja kutinaa ja kipua.

Olin siis huhtikuussa 1997 kaukana Suomesta, Kreetalla Mielenterveyden Keskusliiton kurssilla: Elämän käännekohdat - kuntoutuskurssi masentuneille. Kuulin siellä ensimmäisen kerran vertaistukiryhmistä, kun kurssitoverini puhuivat tästä uudesta yhdistystoiminnasta. En ymmärtänyt, mistä he puhuivat ja annoin asian mennä toisesta korvasta ulos. Tulin kotipaikkakunnalleni ja menin seuraavana viikonloppuna seurakunnan naisten lenkkipiirin viikonloppuleirille Hirvijärven leirikeskukseen. Meitä oli kolme naista samassa huoneessa menossa jo nukkumaan, kun yksi naisista, eräs psykiatrinen erikoissairaanhoitaja, alkoi kertoa vertaistukiryhmästä ja yhdistyksestä masentuneille. Tämä nainen oli ollut kuuntelemassa yhdistyksen puheenjohtajan Irma Kiikkalan luentoa kotipaikkakunnallani ja oli haltioissaan tästä uudesta Stakesin projektista. Me kolme naista totesimme silloin melkein yhteen ääneen, että sellainen vertaistukiryhmä täytyy saada myös meidän paikkakunnalle. Mielenterveyden Keskusliiton masentuneiden kuntoutus-kurssini tiimoilta minulle sattui soittamaan sitten alkuviikosta kukas muukaan, kuin Stakesin projektin vetäjä ja 1996 perustetun Mieli Maasta masentuneiden yhdistyksen puheenjohtaja Irma Kiikkala. Kysyin häneltä heti, voiko tällaisen vertaistukiryhmän perustaa kotipaikkakunnalleni. Hän vastasi, että ilomielin. Niinpä lehteen tuli ilmoitus jo samalla viikolla pidettävästä vertaistukiryhmän perustusillasta. Jännittyneenä odotin ensimmäistä iltaa 15.5.1997- näin Kuopion ryhmä sai alkunsa melkeistä jo 30 vuotta sitten - ponnahduslautana Mieli Maasta Kuopion ryhmän perustamiselle toimi minulla tuo Elämän käännekohdat - kuntoutuskurssi masentuneille ja STAKES projekti, johon osallistuin sen tiimoilta.

Rohkaistuin vuoden 1997 kuntoutuskurssin jälkeen jopa kokeilemaan, josko voisin vielä vaikka tehdä töitä ainakin osa-aikaisesti ja onnistuin siinä.

Silja Savon Sydämestä

Maanantai 21.4.	Tiistai 22.4.	Keskiviikko 23.4.	Torstai 24.4.
7.30 kokoontuminen lentokentälle ja lähtöselvitys 8.00 yhteinen kokoontuminen Fly Inn - ravintolan kabinetissa 10.15 lento Kreetalle 16.00 majoittuminen 18.00 TERVETULOA ! kurssin avaus ja tutustuminen	9.00 - 12.00 yhteinen työskentely 12.00 - 17.00 omaa aikaa 17.00 - 19.00 yhteinen työskentely	9.50 lähtö retkelle 15.30 paluu retkeltä 18.00-19.00 yhteinen työskentely	9.00 - 12.00 yhteinen työskentely 12.00 - 17.00 omaa aikaa 15.00 - 17.00 yhteinen työskentely
20.30 tuloillallinen	20.15 illallinen	20.15 illallinen	20.15 illallinen
Perjantai 25.4.	**Lauantai 26.4.**	**Sunnuntai 27.4.**	**Maanantai 28.4.**
9.00 - 12.00 yhteinen työskentely 12.00 - 17.00 omaa aikaa 17.00 - 19.00 yhteinen työskentely 20.15 illallinen	9.00 - 12.00 yhteinen työskentely 12.00 - 17.00 omaa aikaa 17.00 - 19.00 yhteinen työskentely 20.15 illallinen	9.30 - 12.00 yhteinen työskentely 13.00 - 16.00 päätöstehtävä ja palaute 16.00 - 19.00 omaa aikaa 19.00 kurssin päätös 21.00 päätösillallinen	huoneiden luovutus klo 11.00 lähtö kentälle klo 11.50 19.35 paluu Helsinkiin

Kuva: Silja kurssiaikataulu

Historiikki



1996 Mieli Maasta ry perustetaan

- Yhdistys syntyy STAKES:n Mieli Maasta -projektin myötä tarpeeseen tarjota tukea masentuneille ja heidän läheisilleen
- Avoimet jäsen- ja yleisötilaisuudet eri puolilla Suomea
- Ensimmäiset ryhmät perustettiin Tampereelle ja Helsinkiin

1997 Toiminta käynnistyy

- Syyskuussa 1997 oma-apuryhmiä oli 13 eri kunnassa yhteensä 22 ryhmää mm. Kuopion, Jyväskylän ja Lappeenrannan ryhmät
- Perehdyttäminen ja koulutus ovat olleet oleellinen osa MiMan toimintaa kuten myös jäsentiedote Vertainen
- Toimintaa rahoitettiin jäsenmaksuilla sekä MTKL:n tuella
- MTKL kouluttaa ohjaajia 1998-1999
- RAY tukee toimintaa vuodesta1998 alkaen
- Vertaistukiryhmät laajenevat
- Vuonna 1999 jäseniä oli peräti 600

2000-luku Vertaistukiryhmät laajenevat

- Toimintaa kehitetään ja vertaistukiryhmiä syntyy eri puolille Suomea.
- Vapaaehtoisten vertaisohjaajien rooli vahvistuu
- Valtakunnallinen verkosto

2010-luku Ohjaajakoulutus

- Yhdistyksen toimintamalliksi vakiintuu vertaisohjaajien kouluttaminen ja heidän tukemisensa
- Koulutuksen kehittäminen
- Kouluttajakoulutus ja kouluttajaharjoittelut

2020-luku Toiminta laajenee verkkoon

Kasvokkaisen ryhmätoiminnan rinnalle tulee etäryhmätoimintaa, Tukinetin ryhmächat ja Toivo- sovellus. Vertaistukea voidaan tarjota myös niille, jotka eivät pääse fyysiseen ryhmään

Puheenjohtajat

- Irma Kiikkala 1996–2000
- Bror-Erik Gagneur 2001–2003
- Jouni Järvinen 2004–2006
- Hilkka Kärkkäinen 2007–2008
- Sirpa Tirkkonen 2009–2011
- Aila Dündar-Järvinen 2012
- Heidi Järvinen 2013–2016
- Jyrki Nieminen 2017-

Vertainen-lehden historia

Vertainen on ollut tärkeä osa Mieli Maasta ry:n toimintaa ja viestintää. Lehti on tarjonnut tietoa masennuksesta, vertaistuesta ja yhdistyksen toiminnasta sekä välittänyt jäsenten ja toimintaan osallistuneiden kokemuksia ja ajatuksia.

Vuosien ajan Vertainen on toiminut yhdistyksen yhteisenä viestintäkanavana ja vahvistanut yhteyttä eri paikkakunnilla toimivien jäsenten ja vertaistukiryhmien välillä. Lehti on ollut myös tärkeä tapa kertoa yhdistyksen ajankohtaisista asioista, tapahtumista ja toiminnasta.

Muuttunut rahoitustilanne vaikutti myös lehden julkaisemiseen ja lehti siirtyi luettavaksi MiMan verkkosivulle.

RAY:n ja STEA:n rahoituksen merkitys
RAY:n ja myöhemmin STEA:n myöntämillä avustuksilla on ollut merkittävä rooli Mieli Maasta ry toiminnan kehittymisessä. Rahoitus on mahdollistanut vertaistukiryhmien, vapaaehtoistoiminnan ja ryhmänohjaajien tukemisen sekä toiminnan pitkäjänteisen kehittämisen.

Vuonna 2017 RAY:n avustustoiminta siirtyi STEA:lle. Rahoituksen turvin yhdistys on pystynyt ylläpitämään ja laajentamaan toimintaansa sekä tarjoamaan vertaistukea masennusta kokeville ihmisille eri puolilla Suomea.

Rahoituksen väheneminen viime vuosina on tuonut uusia haasteita ja edellyttänyt toiminnan sopeuttamista.

Vertaistuen merkitys yhdistyksen perustehtävänä on kuitenkin säilynyt ennallaan.

Merkittävimmät kehittämiskohteet:

Ryhmänohjaajien koulutus
Kyseessä on yhdistyksen ydintoiminto, jonka kehittäminen ja jatkuva päivittäminen on vaatinut useiden vuosien pitkäjänteisen työn. Tämän työn tuloksena on syntynyt nykyinen koulutusmalli, jonka avulla masennuksesta itse toipuneet henkilöt koulutetaan vapaaehtoisiksi vertaisryhmänohjaajiksi.

Rahoitus
Valtion rahoituksen vähentyessä rahoitusta pitää etsiä muista lähteistä: säätiöistä, hyvinvointialueilta, kaupungeilta ja omasta varainhankinnasta: lahjoituksista, testamenteista jne.

Siirtyminen verkkoon
Yhdistys on toteuttanut merkittävän digitaalisen siirtymän, jotta masennuksen kanssa kamppailevat saisivat tukea maantieteellisestä asuinpaikasta riippumatta. Kasvokkaisen ryhmätoiminnan rinnalle on tullut etätoimintaa.

Tukinet-yhteistyö toi anonyymit ryhmächatit ja ohjatut verkkokeskustelut pysyväksi osaksi toimintaa. Se on tarjonnut tärkeän matalan kynnyksen kanavan niille, jotka eivät pysty tai halua osallistua kasvotusten kokoontuviin ryhmiin.

Etäryhmä Turvaväli toimii zoomin välityksellä ja siihen voi osallistua asuinpaikasta riippumatta.

Toivo-sovellushanke (2026): Yhdistys lähti mukaan tarjoamaan vertaistukea mobiilipohjaisessa Toivo-sovelluksessa. Tämä projekti laajensi tukea kahdenkeskisiin, luottamuksellisiin chat-keskusteluihin puhelinsovelluksen välityksellä.

Merja Tarvaisen esityksen pohjalta koonnut Markku Karjalainen



Kolkyt vuotta ja risat

Lokakuun alussa kokoontuvat MiMan ryhmänohjaajat Jyväskylän Kristilliselle Opistolle yhden yön tukipäiville. Paikalle pääsee vain puolet ohjaajista. Matkustaminen julkisilla kahtena päivänä peräkkäin on raskasta. Pitkä on matka tänne Sydän-Suomeenkin. MiMalla matkaa takana kolkyt ja risat. Matkalla sattuu ja tapahtuu yhtä sun toista. Tukipäivillä muistellaan menneitä ja visioidaan tulevia. Kaikilla on vahva usko siihen, että MiMan tarina jatkuu. Ja mikä ettei. Tulevaisuus on turvattu niin pitkään, kuin yhdistystä pyörittää joukko sinnikkäitä vapaaehtoisia ja vastuunsa tunteva hallitus. Tukipäivillä muistetaan kunniakirjoilla MiMan pitkäaikaisia toimijoita. Hellevillä, konkarien konkarilla vuosia on kertynyt peräti 29. Sitkeitä sissejä ovat kaikki aktiiviset ohjaajat, erityisesti tuoreet. Hannulla, tukipäivien untuvikolla on takana kolme ryhmän ohjauskertaa.

Jokainen meistä on aikoinaan ollut untuvikko, kasvanut koulutusten, monien yritysten ja erehdysten kautta ohjaajaksi. Tässä tehtävässä ei koskaan tule valmiiksi. Muistissa on vielä ensimmäinen kerta ryhmäläisenä ja ohjaajana. Hyvä on välillä palauttaa mieleen, ei vain henkilökohtaista nollapistettä, vaan myös se, mistä kaikki alkoi. Martti Lnidqvistin sanoin: ”Ei sinua voi tuntea, ennen kuin olet saanut omin sanoin kertoa, mistä olet tulossa, minne menossa ja mitä kannat mukanasi – mitä olet rakastanut ja mitä joutunut kärsimään.” Pitää paikkansa myös MiMan kohdalla. Helppo ei ole tie yhdistyksellä ollut.



Kuva: Päivi
30 vuotta - 30 kukkaa

Mikä sitten saa ihmiset pysyttelemään mukana ja sitoutumaan tehtävään? Jokaisella meistä on henkilökohtaiset syynsä. Yhteistä kaikille on vertaisuus ja yhteisöllisyys. Valtakunnallisessa yhdistyksessä on omanlaiset haasteet. Ohjaajat toimivat itsenäisesti eri puolilla Suomea. Luottamus hallituksen ja kentän välillä pitää olla molemminpuolista. Kouluksella pyritään varmistamaan, että kaikilla ohjaajilla on riittävät valmiudet. Käytännön asioiden hoitaminen ja tiedottaminen pitää olla kunnossa.

Minulle tärkeintä on se, että mimalaisten joukossa saan olla oma itseni, ei enempää eikä vähempää. Tukipäivillä on ollut valtava merkitys. Ilman niitä matka olisi päättynyt alku-metreillä. Rikkautta on tavata ohjaajia ympäri Suomea ja vaihtaa ajatuksia, olla osa jotakin suurempaa. Kaikista asioista ei toki olla samaa mieltä, mutta yhteisen päämäärän. eteen jokainen on valmis antamaan oman panoksensa niillä voimavaroilla, tiedoilla ja taidoilla, mitä itsekullakin tällä hetkellä on. ”Vain yhdet ovat tarpeen – ihmisen paperit. Ne saadaan yhdessä elämällä, ihmiseksi kasvamalla.” (Aino Suhola)

Jyväskylän tukipäivillä on alusta pitäen välitön tunnelma. Puhetta riittää sekä yhdessä ollessa että pienryhmissä, iloinen pulputus jatkuu ruokapöydissä. Päällepäin näyttää siltä, että kenelläkään ei ole huolien häivää. Monen sydämellä on silti raskas kivi, ei vain oman ja läheisten elämän takia, vaan hallituksen leikkausten, maailman tilanteen, luonnon ja ilmaston lämpenemisen takia. Sydämellinen kiitos kaikille. Erityiset kiitokset vielä Jyrkille, Merjalle, Mikolle, Amokselle ja Johannalle. Taas jaksan minäkin taivaltaa läpi tuulen ja tuiskun, luottaa siihen, että hyvä lopulta pahan voittaa.

Päivi Eliisa Ala-Mutka

“Jokainen meistä on aikoinaan ollut untuvikko, kasvanut koulutusten, monien yritysten ja erehdysten kautta ohjaajaksi. Tässä tehtävässä ei koskaan tule valmiiksi.”

Kauanko vielä?

Pehmyt sammal painuu
syvään jalkojeni alla.
Maassa lepäävät menneen kesän muistot
kedon kukkaset rikkaruohot
poimimattomat puolukat mustikat
variksenmarjat
kenellekään kelpaamattomat.

Maassa lepäävät vuosien vuosikymmenten
satojen ja tuhansien elävät hedelmät
maaksi maatuneena.
Maahan menen minäkin
kun olen matkani päässä
kun jalkani ei enää
jaksa painaa jälkeä sammaleeseen.

Syvällä maan povessa
isä ja äiti, isovanhemmat
tämän maan verellä hiellä ja kyynelillä
rakentaneet menneet sukupolvet
maan, jossa saan kulkea
huoletonna ja surutonna
vapaana kuin taivaan lintu.

Kauanko vielä?
kyselen tuulelta ruohonkorsilta
metsän puilta.
Kauanko vielä
taivas on sininen, siniset järvet
valkoinen hanki, pilvet valkoiset?

Maailmassa paljon hätää
nälkää sairautta kuolemaa
ihmisiä evakuoidaan kodeistaan.
Myrskyt tulvat maastopalot järistykset
jokapäiväistä elämää
villiä luontoa tuhotaan
metsiä surutta hävitetään.

Ristiliput sinitaivasta vasten
sen takana loputon pimeys
yksinäisyys.
Rauhaa rukoilen maailmaan
rakkautta ihmisten sydämiin.

Kauanko vielä
kun aseet maahan haudataan
taivas, meret metsät maat
tulevile sukupolville pelastetaan?

Sittenkö vasta,
kun viimeinen puu on kaadettu,
viimeinen kala pyydetty,
viimeinen joki myrkytetty?
Sittenkö vasta
heräämme näkemään,
mitä on olla ihminen?

Päivi Eliisa Ala-Mutka



Kuva: Pixabay
Värikäs maailma

Jokainen kulkee omaa polkuaan

Vertaisryhmissä kuulee monenlaisia tarinoita, monenlaisia elämänpolkuja. Jokainen tarina on omanlaisensa. Ryhmässä kohtaamme toisemme ja kerromme toisillemme omista poluistamme. Löydämme niistä jotain tuttua ja samaistumme. Voimme iloita yhdessä hyvistä asioista ja tukea ja kannustaa vaikeissa hetkissä. Siinä on vertaisuuden ydin.

Tarinoissa on yhtymäkohtia ja samankaltaisuuksia, mutta myös eroavaisuuksia. Kokemuksia ei voi laittaa paremmuus- tai pahemmuusjärjestykseen eikä helppous- tai vaikeusjärjestykseen. Niiden merkityksen suuruutta ei voi vertailla. Toiselle pieni ja helppo asia voi olla toiselle iso ja vaikea. Siksi on tärkeää kunnioittaa toistemme polkuja. Joskus voi tuntua siltä, että itsellä olisi helppo ratkaisu toisen ongelmiin, mutta toisen puolesta ei voi elää eikä hänen ongelmiaan ratkaista. Jokaisen on käytävä oma koulunsa itse ja opittava omat läksynsä.

Minun polkuni on ollut pitkä ja rönsyilevä. Välillä olen harhautunut sivupolulle, joutunut umpikujaan ja joutunut sitten palaamaan takaisin. On ollut ylämäkiä ja alamäkiä ja välillä olen pysähtynyt pitkäksi aikaa paikalleni. Pudonnut kuoppaan ja maannut siellä, kunnes olen taas päässyt jaloilleni ja jatkanut matkaa. Kuoppia on ollut matkan varrella monta. Välillä matka on edennyt ryömien. Tuntuu kuin olisin elänyt tämän yhden elämän aikana jo monta eri elämää. Sen verran on täytettä ollut tällä polulla. En ole kiitollinen aivan kaikesta, mitä on tapahtunut, mutta olen kiitollinen siitä, missä olen nyt. Monesta karikosta olen selvinnyt ja monenlaista hyvää on vaikeuksista seurannut. Ilman kamppailuja en olisi minä juuri tässä juuri nyt. Se on arvokasta. Tämä on minun polkuni ja se on minulle juuri oikea polku. Millainen on ollut sinun polkusi?

Amos Lindqvist

Sitaatteja vihasta ja rakkaudesta:

Joka ei osaa vihata, ei osaa rakastaakaan. (Voltaire)

Viha on sokea siinä missä rakkauskin. (Thomas Fuller)

Viha on voimakkaampi kuin ystävyys ja heikompi kuin rakkaus. (Vauvenargues)

Vihaisena laske neljään; hyvin vihaisena, kiroa. (Mark Twain)

Rakkaus sekä avaa että sulkee silmät. (George MacDonald)

Rakkaus on ainoa voima, joka pystyy tekemään vihollisesta ystävän. (Martin Luther King)

Vihaa vastaan



Oletko sinä koskaan kokenut syrjintää, halveksuntaa, vihamielisyyttä tai väkivaltaa? Oletko joskus tuntenut itsesi erilaiseksi ja ulkopuoliseksi, vääränlaiseksi?

Saksalaisen toimittaja-filosofi Carolin Embcken (2016) kirja, Vihaa vastaan koskettaa minua syvältä. ”Viha kumpuaa vieraan pelosta ja ilmenee rasismina, fanatismina ja demokratian vastaisena, kohdistuu joihinkin ihmisryhmiin, vähemmistöihin tai maahanmuuttajiin. Viha ei ole epämääräinen tunne, mikä purkautuu tahattomasti. Se on kollektiivista ja ideologisesti muokattua. Sitä ruokitaan tieten tahtoen, että se leimahtaisi.”

Äärimmäisen muodon viha sai holokaustissa, mikä ei koskettanut ainoastaan juutalaisia, vaan myös muita ”epäpuhtaita” ihmisryhmiä. Näkyvä uskonnollinen, seksuaalinen tai kulttuurinen erilaisuus saattaa aiheuttaa sosiaalista ja oikeudellista eriarvoisuutta. Ne, jotka poikkeavat normiksi ymmärretystä enemmistöstä, hahmotetaan vääränlaisiksi. Onko vain identiteetiltään samanlaiset merkittäviä? Kuuluuko toisenlaiset jättää ulkopuolella? Carolin Embcke kirjoittaa: ”Me on jotakin muuta kuin yhteenlasketut tai rinnakkain asetetut minät. Me on aina mahdollisuus ja syntyy, kun ihmiset toimivat yhdessä, katoaa, kun he hajaantuvat.”

Ennen tehtiin selkeä ero syrjäkylillä ja kirkonkylällä asuvien kesken, jopa niiden, joiden koti oli keskellä kylää ja niiden, jotka olivat kylän nurkilta, iso ero oli niin ikään maaseudun ja kaupungin asukkaiden välillä. Nuorena muutin pieneltä syrjäkylältä pääkaupunkiin ja myöhemmin ulkomaille. Olen ollut tekemisissä erilaisiin kieli-, uskonto- ja kulttuuriryhmiin kuuluvien ihmisten kanssa. Eniten epäoikeudenmukaista kohtelua kokenut niin työ- kuin yksityiselämässä paluumuuttajana.

Psykoterapeutti-sosiaalipsykologi-tietokirjailija Emilia Kujala (2024) kysyy kirjassaan, Ulkopuolisuudesta: ”Mitä on olla yhdessä yksinäinen?” Mitä, jos ihmisellä on koti, mutta hän ei koe olevansa kotoisin mistään? Mitä on kokea vierautta suhteessa omaan kehoon, sukupuoleen tai perheeseen?” Kirjasta löydän vastauksia juurettomuuteni. En ole koskaan tuntenut olevani kotonani lakeuksilla, en kokenut synnyinseudun normeja ja elämäntapaa omakseni? Jokin minussa vieroksuu kuulumista tiukasti rajattuun ryhmään. Minulla on tarve olla tekemisissä erilaisten ja eri-ikäisten ihmisten kanssa, pysytellä hyvissä väleissä kaikkien kanssa niin pitkään, kuin se alistumatta on mahdollista.

Useasti tunnen olevani yksinäisempi toisten ihmisten seurassa kuin yksin ollessani. Ulkopuolisuus on toisinaan yksinäistä ja surullista, toisinaan turvallista ja lohdullista. Se on tapa katsella maailmaa. ”Miksi tuntisin itseni yksinäiseksi? Eikö planeettamme ole osa linnunrataa?” kirjoittaa Henry David Thoreau, yhdysvaltalainen yhteiskuntakriitikko, filosofi ja luontokirjailija, joka kannatti orjuuden lakkauttamista ja kansalaistottelemattomuutta.

Päivi Eliisa Ala-Mutka



Kuva: Pixabay
Valon ja varjon maa

Mieli Maasta ry:n hallitusehdokkaille

Haluaisin ennen uuden hallituksen valitsemista kertoa avoimesti, mitä hallitustyö yhdistyksessä tarkoittaa.

Hallituksen tärkein tehtävä on huolehtia yhdistyksen kokonaisuudesta: siitä, että toiminta toteuttaa yhdistyksen tarkoitusta, talous on kunnossa, henkilöstöstä huolehditaan ja yhdistystä kehitetään suunnitelmallisesti. Hallitus toimii myös työnantajana, joten sen tulee tuntea henkilöstöön liittyvät vastuunsa ja huolehtia siitä, että työntekijöillä on hyvät edellytykset tehdä työnsä. Puheenjohtaja toimii työntekijöiden lähiesihenkilönä.

Hallitustyö vaatii myös sitoutumista. Kokouksiin pitää pystyä osallistumaan, asioihin perehtymään ja tarvittaessa käyttämään aikaa myös kokousten välillä. Kaikkien ei tarvitse olla paikalla jokaisessa yhdistyksen tapahtumassa, mutta hallituksen jäsenen olisi hyvä tuntea yhdistyksen toimintaa myös käytännössä.

Meillä saa olla erilaisia näkemyksiä. Itse pidän tärkeänä sitä, että asioista keskustellaan ja myös kyseenalaistetaan. Mutta samalla pitää pystyä tekemään päätöksiä yhdessä ja sitoutumaan tehtyihin päätöksiin.

Toivon tulevilta hallituksen jäseniltä ennen kaikkea yhteistyökykyä, vastuullisuutta, avoimuutta ja rohkeutta. Hallituksessa ei kuitenkaan tarvitse osata kaikkea, vaan tärkeää on kiinnostus, sitoutuminen ja halu oppia. Jos jotakin ei ymmärrä, aina saa kysyä. Parempi kysyä kuin tehdä oletuksia.

Hallitukseen ei tulla vain edustamaan itseään, vaan tekemään työtä koko yhdistyksen hyväksi. Jokainen tuo mukanaan oman osaamisensa, kokemuksensa ja näkökulmansa, ja juuri erilaisista ihmisistä muodostuu hyvä hallitus.

Hallitustyöhön kuuluu myös sähköinen viestintä ja digitaalisten välineiden käyttö. Hallituksen jäseneltä edellytetään riittäviä perustaitoja esimerkiksi sähköpostin käyttämiseen, sähköisten asiakirjojen lukemiseen ja kommentointiin sekä etäkokouksiin osallistumiseen.

Hallitustyö voi olla todella antoisaa, mutta se tuo myös vastuuta. Haluankin, että jokainen ehdokas miettii ennen päätöstään rehellisesti, onko tähän tehtävään aikaa ja halua sitoutua.

Uusille jäsenille tarjoamme hyvän perehdytyksen. Teidän ei tarvitse tietää kaikkea valmiiksi, tärkeämpää on halu olla mukana rakentamassa yhdistykselle hyvää tulevaisuutta.

Merja Tarvainen
yhdistyksen varapuheenjohtaja



Kuva: Amos Lindqvist

Mieli Maasta ry tiedottaa

Syyskokous 21.11.2026
Syyskokous pidetään lauantaina 21.11.2026 klo 13.00 hybridikokouksena. Kokoukseen voi osallistua joko paikan päällä toimistolla osoitteessa Opastinsilta 6, 00520 Helsinki, tai etänä Zoomin välityksellä.

Syyskokouksessa mm. valitaan hallituksen jäsenet ero-vuoroisten tilalle tai päätetään heidän jatkostaan sekä vahvistetaan tulevan vuoden toimintasuunnitelma ja talousarvio.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: toimisto@mielimaasta.fi





Kurssitoiminta
Seuraava jatkokurssi on suunnitteilla maaliskuulle 2027. Jatkokurssi on tarkoitettu vähintään vuoden MiMan ryhmää ohjanneille.

Seuraava peruskurssi on suunnitteille syksylle 2027. Peruskurssi on tarkoitettu niille, jotka haluavat alkaa ohjaajaksi tai jo toimivat ohjaajina, mutta eivät vielä ole käyneet kurssia.

Kursseista tiedotetaan enemmän, kun suunnitelmat tarkentuvat ja varmistuvat. Hakulomake löytyy verkko-sivulta: https://mielimaasta.fi/koulutushakemus/

Tukinet
Mieli Maasta ry:llä on anonyymi ryhmächat Tukinetissä kolmen viikon välein torstaisin klo 18.00-20.00. Mukaan pääsee rekisteröitymällä, kirjautumalla ja liittymällä keskusteluun anonyymillä nimimerkillä osoitteessa www.tukinet.fi.

Loppuvuoden 2026 päivät ja aiheet:

- 26.11. Itsemyötätunto
- 17.12. Mitä on onnellisuus?



Mieli Maasta ry

Mieli Maasta ry on valtakunnallinen yhdistys, jonka tarkoituksena on tukea masennukseen sairastuneita ja heidän läheisiään sekä vaikuttaa yhteiskunnassa masennusta ehkäisevästi.

Yhdistyksellä on vertaistukiryhmiä eri puolilla Suomea. Avoimiin ryhmiin pääsee mukaan tulemalla paikalle ryhmän kokoontumisaikana. Mukaan voi tulla kuka tahansa, joka haluaa keskustella muiden kanssa omasta tai läheistensä jaksamisesta. Ryhmässä saa jakaa kokemuksiaan yhdenvertaisena muiden kanssa. Toiminta on säännöllistä, luottamuksellista, maksutonta ja päihteetöntä. Ryhmien tiedot löytyvät yhdistyksen verkkosivulta www.mielimaasta.fi.

Mieli Maasta ry kouluttaa itse vertaisryhmien ohjaajat ja tukee toiminnan aloitusta paikallisesti ja alueittain Suomessa. Yhdistys tarjoaa matalan kynnyksen mahdollisuuden tulla yhteisöön, jossa jokaista kuunnellaan ja ymmärretään.

Tiedote 4/2026
Taitto: Amos Lindqvist, Markku Karjalainen
Kansikuva: Johanna Ylinen
Painopaikka: Grano Oy
Seuraavan tiedotteen aineistopäivä on 31.1.2027. Tiedote ilmestyy helmikuussa.

Yhteystiedot:
Mieli Maasta ry
Opastinsilta 6
00520 Helsinki
toimisto@mielimaasta.fi
p. 050 441 2112
www.mielimaasta.fi

Yhdistyksen toimintaa tukevat STEA sekä Helsingin, Kuopion ja Oulun kaupungit.

Sosiaali- ja terveysministeriön RAHOITTAMA

Helsinki KUOPIO OULU

Mieli Maasta ry kiittää myös muita tukijoita ja yhteistyökumppaneita, jotka mahdollistavat vertaistukitoiminnan sekä ryhmänohjaajien tuen ja koulutuksen.