Hyvä • mieli 2/25

Teemana mUUTOS

Kuva: Karo

Niemikoti

Mikään ei ole pysyvää, paitsi muutos

En enää muista, mistä tämän lainauksen olen kuullut. Se on kuitenkin jäänyt mieleeni ja olen kantanut sitä lohdullisena muistutuksena mukanani. Maailmassa on aina epävarmuutta. Olisikin mukavaa, jos voisi luottaa siihen, ettei ne asiat, joista pitää tai joista saa turvaa, muuttuisi. Niinhän se ei ole. Meidän kuuluukin muuttua, maailman kuuluu muuttua.

Jos ajattelemme asiaa konkreettisesti, ihminen koostuu soluista ja solut uusiutuvat jatkuvasti. Noin seitsemässä vuodessa iso osa kehomme soluista on vaihtunut. Se iho, jolla nyt kosket tätä Hyvä mieli -lehden pintaa, ei ole sama kuin se, joka kosketti edellistä lehteä. Aivoissa neuronit muodostavat ja syventävät yhteyksiä jatkuvasti. Ne yhteydet, joita enää käytä, alkavat hiipua.

Muutos tekee mahdolliseksi kasvun ja oppimisen. Olen kiitollinen siitä, etten ole sama ihminen kuin seitsemän vuotta sitten, en solutasolla enkä mielen tasolla. Olen kokenut paljon, ja jokainen kokemus on muokannut minua. Jokainen oppi on tuonut uusia näkökulmia elämään.

Pysyvyys voi tuntua turvalliselta, mutta se on harhaa. Meillä on loppujen lopuksi kovin vähän asioita, joihin todella voimme vaikuttaa.

Minä olen työskennellyt samassa osassa kaupunkia nyt 15 vuotta. Nyt Jälleenvuokrauksen toimisto muuttaa Kontulaan Kilpolantielle. Tottakai muutos tuntuu epävarmalta, jännittävältä ja ehkä vähän pelottavaltakin. Ja antaa sen tuntua. Päätän kuitenkin kohdata sen mahdollisuutena. Oma asenteeni on niitä asioita, johon voin vaikuttaa.

Miltä muutos on näyttänyt sinun elämässäsi? Mitä se on sinulle tehnyt mahdolliseksi?

Toimitustiimin Elina kutsuu kaikki mukaan kertomaan oman muutostarinansa lehden sivulla 15.

Mitä juuri sinä haluaisit lukea Hyvä mieli -lehdestä? Haluaisitko kirjoittaa tai kuvittaa lehteen?

Kerro päätoimittajalle
niina.sahlberg@niemikoti.fi
puh. 050 314 0181
Niemikotisäätiö, Hyvä mieli, Kilpolantie 2, 00940 Helsinki.

Hyvä • mieli 2/25

Pääkirjoitus ... 2
Isännöitsijän palsta: JV muuttaa .. 3
Talven ja kevään tapahtumakooste ... 4
Villa Borgiksen koristepaja ... 5
Ompelimon muutto ... 6
Malmin joululahjapaja ... 8
Malmin pakohuone ... 9
Presidentti Tarja Halonen sateenkaarikahvilassa ... 10
Jälleenvuokrauksen talvileiri ... 12
Tiina Kiviniemen metsäjänis ... 12
DJ-paja ... 13
Niilon tarina jatkuu verkossa ... 14
Sanna Nevalainen: Mikä ihmeen Niilo? ... 14
Elina Salo: Miten sinä olet muuttunut? Miten olen muuttunut? ... 15
Huomaa hyvä ja anna sen kasvaa – Hyvän mielen viikko ... 16
Jälleenvuokrauksen kesän Iitti-lomat ... 18
Valtti Valmenus – Omaa polkua eteenpäin ... 19
Sari Miehonen: Lumitähti Käännä avainta Joulumaahan ... 20
Jälleenvuokrauksen pikkujoulut 18.12.2025 ... 21
Tiesitkö?-vinkkejä ... 22
Päivätoiminnan vuodenvaihde .. 22
Kaikki töihin 2026 ... 23
Mieli Töihin talvi ja kevät ... 24
Pyöreitä vuosia kokemusasiantuntija- ja vertaistoiminnassa ... 26
Kari Summanen: Kun mieli väsyi, metsä kantoi ... 28
Sirpa Sinisalo: Tohtori Emanuela Apicellan haastattelu ... 30
Elinan sarjakuva ja vitsi ... 31
Yhteystiedot ... 32

Lehden toimitus- ja sisältötiimiin kuuluu kokemusasiantuntijoita ja Niemikotisäätiön työntekijöitä. Voit lähettää seuraavaan lehteen tulevaa aineistoa päätoimittajalle.

HEI ME

MUUTETAAN

Niemikotisäätiön Jälleenvuokrauksen toimisto muuttaa osoitteeseen

Kilpolantie 2

00940 Helsinki

AINOASTAAN OSOITE MUUTTUU

Jälleenvuokrauksen toimisto muuttaa uusiin tiloihin Kilpolantielle Kontulaan.

Jälleenvuokraus on toiminut nykyisisessä rakennuksessa Malminkaari 9:ssä lähes koko olemassaolonsa ajan. Nyt saamme itse ottaa muuttajan muistilistan käyttöön. Pakkaamme muuttolaatikot ja suuntaamme uusiin tiloihin joulukuun 2025 aikana.

Jos sinulla on loppuvuodesta asiaa toimistollemme, muista sopia vierailun ajankohta etukäteen. Näin varmistamme, että paikalla on joku sinua auttamassa.

Tammikuusta 2026 alkaen kaikki toimiston toiminta pyörii osoitteessa Kilpolantie 2. Paikalle pääsee julkisilla liikennevälineillä: Kontulan metroasema on kävelymatkan päässä ja ainakin bussilinjat 94, 95, 560 pysähtyvät lähelle.

Ohjaajasi tavoitat edelleen samoista puhelinnumeroista ja sähköpostiosoitteista!

PS. Jälleenvuokrauksen perinteisiä pikkujouluja vietetään tänä vuonna 18.12 klo 12-14 samassa paikassa, kuin kesäjuhlia: Malmin päivätoimintakeskuksessa, osoitteessa Vanha Helsingintie 9, 00700 Helsinki.

Leikkaa talteen vaikkapa jääkaapin oveen!

Talven ja kevään tapahtumanostoja

- ke 11.12. klo 13-15 Villa Borgiksen koristepaja s. 5
- to 12.12. klo 10-12 joululahjapaja Malmilla, s. 8
- 15.-19.12. Hyvän mielen viikko, s. 16
- ke 18.12. Jälleenvuokrauksen pikkujoulut, s. 21
- 16.-18.2.2026 Jälleenvuokrauksen talvileiri, s. 12
- 12.3.2026 Kaikki töihin -rekrytapahtuma, s. 23
- Jälleenvuokrauksen kesäleirit Iitissä, s. 18
- Mieli Töihin -valmennuksen talvi ja kevät, s. 24

Toistuvat:

- Malmin pakohuone joulukuun ajan, s. 9
- DJ-paja tiistaisin Malmilla, s. 13

Ja hei! Tilaa uutiskirjeemme suoraan sähköpostiisi osoitteessa niemikoti.fi/uutiskirje

Muistathan, että tapahtumissa on mukavan leppoisa meininki :)

Sivustolla **kalenteri.niemikoti.fi** löydät tuoreimmat tapahtumat ja voit myös rajata näkyviin vain juuri ne sinua kiinnostavimmat tapahtumat.

Villa Borgiksen koristepaja

Torstaina 11.12. klo 13–15 tehdään
mm. himmeleitä, tähtiä ja sydämiä

Tervetuloa tunnelmalliseen Villa Borgikseen
tekemään jouluisia kädentaitoja.
Nauti kuppi kuumaa glögiä ja
tee pieni joulumuistaminen itselle tai lahjaksi.

Kaikille Niemikotisäätiön
palvelunkäyttäjille ja henkilökunnalle.

Ilmoittaudu villaborgis@niemikoti.fi
tai 0400 560 176 / 050 414 3138

Niemikoti Villa Borgis, Linnavuorentie 13, 00950 Helsinki

Muutosta myötätuuliin

Muutto on kaikille varmasti jollain tasolla tuttua: kääritään muumimukit sanomalehteen ja käydään läpi sekaisinkin säläkaappi. Ompelimo vaihtoi osoitetta toukokuussa, oltuaan kymmenisen vuotta Kalevankadulla ydinkeskustassa. Muutimme uusiin yhteisiin tiloihin Valtti valmennuksen kanssa. Läpikäytävää tavaraa oli kertynyt sievoisesti, sillä käsityöläiseen kulttuuriin kuuluu, että kaikki säästetään, koska mitä tahansa voi vielä tarvita.

Muutto näkyi toiminnassamme jo alkuvuodesta, kun aloimme käymään läpi kaappeja ja varastoja. Halusimme olla vastuullisia ja kiikutimme esimerkiksi Kierrätyskeskukseen kaikkea uudelleen käytettävää käsityötavaraa, joka oli meillä kuitenkin vain pölyyntynyt. Tavaroiden läpikäyminen oli välillä raskasta ja tuntui, että aina löytyi jokin uusi laatikko tai nurkka, missä oli jotain erikoista. Ompelijoista oli meille iso apu, he auttoivat niin pakkaamisessa kuin kierrättämisessä, sekä tavaroiden uudelleen järjestelyssä uudessa osoitteessa.

Muutto jännitti monella tapaa, miten uudet tilat palvelisivat? Miltä uudet työkaverit tuntuvat? Uudet yhteiset tilamme ovat upeat ja palvelevat kahta erilaista toimintaa hyvin. On ollut ilo tutustua Valttilaisiin ja heidän toimintaansa paremmin.

On ihan luonnollista, että muutokset vievät energiaa. Tämä on kuitenkin hyvä muistutus siitä, että muutoksesta voi seurata myös hyvää. Olemme oikein tyytyväisiä täällä uudessa osoitteessa. Uuteen ympäristöön tutustuminen on vielä kesken, mutta olemme hyödyntäneet esimerkiksi läheisen uimahallin palveluita.

Ohjaaja Kaisa Ompelimosta

Niemikoti Ompelimo

TYÖ- JA RYHMÄTOIMINTAA

käyntiosoite Kuortaneenkatu 1, 4. kerros
ompelimo@niemikoti.fi
henkilökunta 050 408 2428
niemikoti.fi/ompelimo

Viisi vinkkiä muuttoon:

1 Aloita karsimalla ja kierrättämällä:
Mieti tarvitsetko tavaraa tai vaatetta, jota et ole käyttänyt vuoteen. Kaikesta rikkinäisestä on hyvä luopua tässä vaiheessa. Kierratys.info osoitteesta löytyy esimerkiksi poistotekstiilin keräyspisteet.

2 Vuokralaatikot helpottavat:
Vuokralaatikot voidaan toimittaa kotiinkuljetuksena, ja ne tullaan hakemaan myös pois. Ne ovat tukevia ja niihin mahtuu hieman enemmän kuin tavalliseen banaanilaatikkoon. Ne on helppo pinota päällekkäin.

3 Pyydä apua pakkaamiseen ja purkamiseen.
Yhdessä kaikki käy helpommin. Tunninkin pakkausapu on iso apu!

4 Muista syödä!
Muuttopäivänä voit tilata vaikka pizzaa!

5 Kohta se on ohi!
Muista, että muutto on ohimenevä vaihe ja jossain vaiheessa se myös loppuu.

Tästä lähdettiin...

...tänne...

...tultiin...

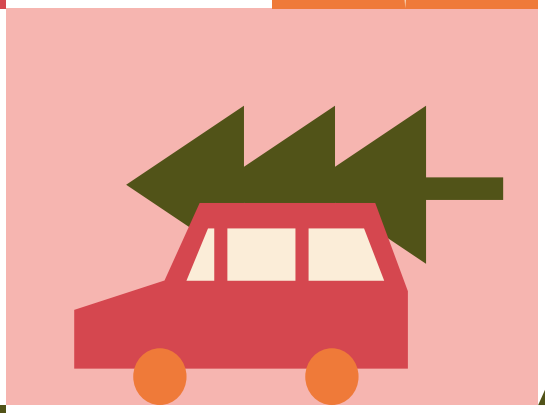
ja valmista tuli!

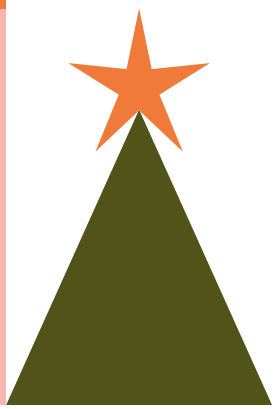
Tehdään huulirasvaa

ja erilaisia voiteita.

Käytetään öljyjä,

mehiläis-vahaa





ja kaakao-voita.

Tehdään luontaiskosmetiikkaa!

Joululahja-paja

12.12. klo 10-12

Ilmoittaudu mukaan malmi@niemikoti.fi tai puhelimitse 050 404 0025 tai 050 404 0026

Niemikoti

Malmi • Paras paikka toipua

Vanha Helsingintie 9

Eko-logisesti

ja ilmaiseksi

itselle tai lahjaksi

hyvää mieltä!

MALMIN
PAKOHUONE

Auki marras-joulukuun ajan

Tule Malmin pakohuoneeseen ratkomaan arvoituksia ja auta matkallaan eksynyt Jemi kotiin!

- pakopelin kesto noin 45 min
- max. 5 hengen ryhmä
- ryhmä voi valita onko huoneen ovi kiinni vai auki

Varaa aika ohjaajilta!

malmi@niemikoti.fi
050 404 0025
050 404 0026

MALMIN PÄIVÄTOIMINTAKESKUS
VANHA HELSINGINTIE 9

Presidentti Tarja Halonen vieraanamme

Hieno sateenkaarikahvila Haagassa

1.10. on tärkeä päivä: silloin vietetään Miina Sillanpään päivää sekä kansalaisvaikuttamisen päivää ja se on myös liputuspäivä. Meille haagalaisille se oli vieläkin tärkeämpi, sillä presidentti **Tarja Halonen** saapui vierailulle luoksemme kokemusasiantuntijoiden suunnittelemaan sateenkaarikahvilaan.

Idean äiti on kokemusasiantuntija **Susu**, joka erään suunnittelutyöryhmän päätteeksi letkautti, vähän läpällä, että seuraavan hypomaniajakson sattuessa hän varmaan kutsuu itse presidentti Tarja Halosen sateenkaarikahvilaan. No, ei tarvinnut odottaa seuraavaa jaksoa, vaan Susu laittoi tuulemaan heti kotiin palattuaan.

Meille presidentti Halosen vierailu oli suuri kunnia. Tunnelma salissa oli huipussaan ja kuten presidentti alussa totesi, on mukavaa mennä uusiin paikkoihin, koska saa uusia ystäviä. Aivan kuten me hänelle ja hän meille.

Presidentin aikataulu oli tiukka, sillä hän oli menossa vierailumme jälkeen Yleisradiolle haastatteluun. Siitä huolimatta hän sanoi ja osoitti, ettei ole mitään kiirettä. Meidän mielestämme se kertoo paljon hänestä.

Lämmin kiitos presidentti Tarja Halonen!

Metsäjänis vaihtaa kevyen kesäturkkinsa valkeaan talvipukuun. Mutta talvi viivyttelee. Jänis pukeutuu lumeen, jota ei vielä ole. Ilmasto lämpenee, ja jäniksen suojaväri muuttuu suojattomuudeksi.

Kuva: Tiina Kiviniemi

DJ-PAJA

tiistaisin Malmilla klo 13-14.30

Malmilla on startannut kaikille säätiöläisille avoin yhteisoppimiseen perustuva DJ-paja! Laitteistona toimii Numarkin Mixstream Pro Go -kontrolleri. Mukaan mahtuu max. 6 osallistujaa/kerta. Ilmoittaudu joko puhelimitse 050 404 0026 tai sähköpostitse malmi@niemikoti.fi. Tutustutaan yhdessä miksaamisen maailmaan!

Malmin päivätoimintakeskus Vanha Helsingintie 9

Niilon tarina jatkuu verkossa

Niemikotisäätiön Niilo-sovellus on monelle tärkeä yhteisö ja arjen tsemppari – paikka, jossa on voinut jutella, löytää seuraa ja merkitystä viikkoihin.

Niilokin on nyt muutoksessa. Niilo ja Me-sivusto yhdistetään yhdeksi kohtaamispaikaksi, jossa Niemikoti-yhteisön toimijat, vertaistuki ja sisällöt löytävät toisensa. Tavoitteena on rakentaa saavutettava ja helposti kehitettävä verkkopalvelu, jossa säilyvät Niilon parhaat piirteet ja syntyy uutta hyvää yhdessä.

Niilo-tiimin **Sanna** kirjoitti blogitekstin Niilon historiasta ja käyttäjien kokemuksista. Näiden tunnelmien ansiosta Niilon henki elää vahvana myös tulevassa palvelussa.

Vaikuta Sinäkin uuteen palveluun ja vastaa kyselyyn!
kysely.niemikoti.fi/niilo-me-kysely

Sanna Nevalainen, Niilo-tiimi:

MIKÄ IHMEEN NIILO? – HISTORIAA JA NYKYPÄIVÄÄ

Niin kuin monella muullakin taholla myös Niemikotisäätiöllä on oma sovellus, äppi, Niilo nimeltään, kuten jo Niemikotisäätiön nimi antaa viitteitä. Logona sillä on apina, joka kutsuu kaupungin viidakoiden Niemikotisäätiön digikädellisiä yhteyteen kanssaan ja kauttaan.

Niilossa voi esim. asettaa itselleen tavoitteita, joiden saavuttamisesta kontolle tipahtaa ”piste”, ja koska ollaan viidakon oloissa, pisteen symboli on banaani. Kun banaaneita alkaa kertyä, saa Niilo päähänsä erilaisia hattuja, ja itse käyttäjä saa hyvän mielen, kun on jokin asia tullut hoidettua. Näin Niilo kannustaa aktiivisuuteen.

On Niilo silti muutakin, kuin itsekseen touhuttavien toimien rekisteröintiä. Moni on löytänyt Niilosta yhteisön, jonka kanssa pitää yhteyttä chat-kanavien kautta, on esimerkiksi keskustelua eri aiheisiin liittyvien viestiketjujen kautta. Monen ja allekirjoittaneen itsensä mielestä viikko on hyvä aloittaa maanantaisella chat-kahvilalla, jolloin kokoonnutaan yhtä aikaa laitteille keskustelemaan. Toiminnan pyörimisessä on kokemusasiantuntijoilla iso rooli, onhan Niilo suunnattu toipujilta toipujille.

Kyselin kahdelta Niilon pitkän linjan toimijoilta, miten Niilo näkyy ja on näkynyt heidän elämissään. Ensimmäisenä kysyin historian ensimmäiseltä Niilon digiosaajalta, **Tuomakselta** Niilon kuvioista ennen ja nyt. Hän itse lähti pyynnöstä mukaan Niiloon, joka on siis aikain saatossa kehittynyt päivitysten myötä, ja esim. digiosaajan rooli on nykyään sen mukaisesti toisenlainen. Hän on nähnyt myös, kun osa porukasta on vaihtunut aikain saatossa. Toiveena Tuomaksella olisi, että Niilo saisi kaikki tarvittavat ehdotetut ominaisuudet. Hänen mielestänsä ennen kaikkea kannattaa liittyä Niilon käyttäjäksi (jos siis on kohderyhmää), onhan Niilo ihan paras äppi!

Toinen alkuajan pioneeri on **Santtu**, joka on myös toiminut Niilon digiosaajana. Hän muistaa alkuajat optimistisina, Niiloa suunniteltiin ihan ulkomaita myöten leviäväksi äpiksi. Hän pitää Niilon graafisesta ilmeestä, joka kehitettiin silloin. Alkuun kehittämiskuhina oli kovaa myös WhatsAppin puolella. Nykyään Niilo on hänelle chat-puolta enimmäkseen. Chat-kahvilat ja viestiketjut toimivat hyvänä osana arkea, ja saavatpa muut kokemusasiantuntijat sekä **Teppo**-ohjaaja kiitosta myös. Santtu kaipaisi jonkinlaista päiväkirjatoimintoa Niiloon (mutta eihän Niilon evoluutio ole mitenkään pysähtynyt, kirj. huom.). Chat-ketjuihin sekä chat-kahviloihinkin toivottaisi Santtu uuden ihmisen tervetulleeksi. Kahviloissa välillä vaihdetaan kuulumisia, välillä kokoonnutaan jonkin aiheen ympärille. Alkuun, jos ei vaikka halua osallistua itse keskusteluun, voi seurata sen kulkua. Mutta jos on halua, voi toki tulla itse vaikka vetämäänkin kahviloita.

Minulle itselleni Niilo merkitsee hyväksi havaittua viikon aloitusta maanantai-iltaisin chat-kahvilan merkeissä, joita välillä vedän, ja välillä olen osallistujan ominaisuudessa. Juuri tämä käytäntö kiteyttää mielestäni Niilon hienon periaatteen ja toteutuksen, kaikki voivat osallistua haluamallaan tavalla, ei aina keskustelua johtaen, eikä aina seuraillen. Eri roolit vaihtuvat, niin kuin demokratiassa parhaimmillaan. Minulle arjen tsempparina toimivat tavoitteet. Chateissä olen saanut kokea jotain ”yhteys-plus”-ilmiötä, yhteisö, joka ei aina näy, on olemassa ”siellä jossain”, mikä tekee päivästä aina vähän paremman.

Lehden teemana on ”muutos”, minulle tuli mieleen että voisin kysyä teiltä ”miten olet muuttunut”. Mielestäni se on mielenkiintoinen aihe, joku asia voi muuttua parempaan, joku huonompaan. Se voi olla aivan pieni asia tai sitten jättiläismäinen ja kaikkea siltä väliltä. Tärkeintä on rehellisyys. Tässä kerron ensin joitain asioita miten minä olen muuttunut. Sitten on teidän vuoro. Kirjoita me-sivuilla ”Miten sinä olet muuttunut” nimiseen postaukseen, kommenttikenttään, tästä aiheesta. Voi tehdä nimellä tai nimimerkillä. :) Voi olla kuinka lyhyt tai pitkä vaan. :)

Miten olen muuttunut?

Muutun jatkuvasti. Kohdallani voisi kysyä myös ”oletko ollut hetkeäkään samanlainen?”. Viime vaaleissa olin perussuomalaisten ehtymätön kannattaja. Nyt olen mukana Elokapinan toiminnassa. Todella ehtymätön siis olinkin. Pari vuotta sitten ajattelin että moderni sisustus on sielutonta, nyt se on mielestäni paras ja kaunein. Yksi asia joka minussa ei ole muuttunut: päärynäjäätelö on edelleen parasta ja piru vie, sellainen jossa on suklaata (ei suklaajäätelöä, vaan suklaasuklaata). Totta puhuen vielä pari vuotta sitten olin äärimmäisen lääkekriittinen, osittain myös lääkevastainen. Siihen oli syynsä. Mikään kymmenestä kokeillusta lääkkeestä ei auttanut, haittoja vain. Sitten löytyi sopiva, sopivia lääkkeitä ja niin muuttui asenteeni siinäkin asiassa. Joskin vielä kyseenalaistan.

Se piirre minussa ei ole muuttunut. Kyseenalaistaminen, väittely ja haastaminen ovat ihania asioita, vai väitelläänkö siitä ja miksi? 😆 En ole aina se helpoin, voin myöntää, mutta eipä se minua haittaakkaan. Eikä minua haittaa sekään jos jotakuta haittaa. Lääkkeiden ansiosta olen kyllä vähän suopeampi, joka on ihan hyväkin asia. Ei aina jaksa.

Sinnykkyys on kyllä piirre, joka minussa on ollut aina. En nää luovuttamista edes vaihtoehtona. Aina on jotain mitä voi vielä yrittää. Tämä myös rohkaisuksi ehkä sitä tarvitsevalle. Siksi ”sloganini” onkin ”luovuuden kanssa ei voi luovuttaa”. ;) Jos ajattelisin luovuttamista eri asioissa, voisin olla aika syvissäkin vesissä. Nyt olen vain valtameressä, jossa on alvariinsa vaahtopäitä, kiitos mielikuvitukseni, kiitos sekavuuteni, kiitos säätämiseni.

Myönnän säätäväni, joskaan sitä ei nää yleensä siinä hetkessä.

Mutta muutos on ainakin kohdallani aika jatkuvaa, pidän sitä hyvänä asiana. Se on kehittymistä, se on itsensä löytämistä, se on uskallusta kyseenalaistaa myös omia arvoja, uskomuksia ja toimintamalleja. Se on jännittävää, se on voimaannuttavaa. Kuvittele, voit olla osa sitä tai niitä muutoksia, joita tahdot. Sinä voit olla se, joka rasistisen heiton jälkeen sanoo, että ei muuten ollut ok. Sinä voit olla se joka pitää päärynäjäätelöä paljon parempana, kuin mansikkajäätelöä. Onhan se silkka totuus. Totuuksia ja valheita metsästäen,
Elina

Ps. Vaaleanpunainen on ja on aina ollut ja tulee aina olemaan paras väri, kiistatta.

Huomaa hyvä ja anna sen kasvaa!

Hyvän mielen viikko tulee hyvällä hetkellä

Niemikotisäätiössä starttaa uusi perinne: Hyvän mielen viikko. Sen aikana keskitytään hyvän huomaamiseen, myönteisen palautteen antamiseen ja kiitollisuuteen. Huomataan ne pienetkin teot, joilla voi olla iso vaikutus niin omaan kuin koko yhteisön hyvinvointiin.

Idean liikkeelle laittaja on kokemuskoordinaattorimme **Sirpa Sinisalo**, joka halusi lisätä positiivisen palautteen kulttuuria Niemikotisäätiössä. Sirpa opiskelee työnohjaajaksi ja teema on noussut myös opintojen kautta esiin. Tapasimme Sirpan kanssa Malmitalolla ja keskustelumme aiheesta.

"Huomasin, että on helppo antaa palautetta, kun jokin menee pieleen – mutta miksi sen hyvän sanominen on niin vaikeaa?" Sirpa kertoo.

Sirpa muistelee, kuinka ajatus otti tuulta alleen. "Se ei ole pelkkä tempaus, vaan osa sitä, että rakennetaan kulttuuria, jossa ihmiset voivat hyvin."

Hyvän mielen viikko liittyy luontevasti myös toipumisorientaatioon, joka ohjaa Niemikotisäätiön toimintaa. Toipumisorientaatio korostaa ihmisen vahvuuksia, merkityksellisyyttä ja mahdollisuutta kasvuun. Joskus jokainen voi tarvita hieman tukea niiden vahvuuksien huomaamisessa.

Hyvän mielen viikon taustalla on vankka ymmärrys siitä, miten ihmisen mieli ja yhteisö toimivat. Positiivisen psykologian tutkimus on osoittanut, että hyvinvointi vahvistuu, kun kiinnitämme huomiota vahvuuksiin, kiitollisuuteen ja myönteisiin tunteisiin. "Juuri hyvinvointia haluamme vahvistaa", Sirpa sanoo. Kun huomio suunnataan hyvään, se alkaa kasvaa. Aina hyvän huomaaminen ei ole ihan helppoa. "Ajattelen sitä semmoisena aivotaitona, sitäkin pitää harjoitella." Sirpa muistuttaa.

Kun kehumme ja kannustamme, ihmiselle syntyy tunne kyvykkyydestä. Kun osallistumme yhteiseen tekemiseen, syntyy yhteenkuuluvuutta. Ja kun se tapahtuu vapaaehtoisesti, tukee se myös itsenäisyyttä.

Luottamus ja vastavuoroisuus kasvattavat hyvää. Kun yhteisössä jaetaan positiivista palautetta, se vahvistaa yhteistyöhalukkuutta ja turvallisuuden tunnetta. "Hyvä mieli tarttuu", Niina hymyilee.

Hyvä mieli rakenteeksi

Viikon aikana toteutetaan yksiköissä kehu- ja kiitollisuusteemoja eri tavoin. Jokaiselle päivälle on oma pieni tehtävänsä. Tehtäviä on pohtinut Hyvä mieli -lehden toimituksen ja me-tiimin **Elina Salo.**

Lisäksi kannustamme luomaan kehuseinän, johon voi jättää viestejä itselle tai muille. "Haluamme madaltaa kynnystä: hyvä mieli ei vaadi suuria sanoja. Se voi olla vaikka 'keitin tänään hyvät perunat'", Sirpa naurahtaa.

Miksi juuri nyt?

Ajankohta ei ole sattumaa. "Syksyn pimeys ja vuoden loppukiireet kuormittavat monia", Sirpa sanoo. "Siksi tämä on täydellinen hetki pysähtyä huomaamaan, mikä toimii ja mistä voi olla kiitollinen."

Niina jatkaa: "Kesällä minun ainakin on helpompi voida hyvin."

Lähtölaukaus muutokseen

Hyvän mielen viikko ei ole yksittäinen kampanja vaan alku jatkuvalle kulttuurinmuutokselle. "Me halutaan, että tämä jää elämään", Sirpa painottaa. "Että hyvän huomaamisesta tulisi tapa, ei poikkeus." Teemaviikosta tehdään pysyvä osa toimintaa ja sen teemoista muistutetaan Hyvä mieli -lehdessä jatkossakin loppuvuodesta.

Näin voit osallistua Hyvän mielen viikkoon

Viikolla 51 kiinnitetään erityistä huomiota itsensä ja muiden kehumiseen ja positiiviseen palautteeseen. Voit toteuttaa Hyvän mielen viikkoa ihan miten haluat. Jos kuitenkin haluat tai kaipaat esimerkiksi johdattelevia kysymyksiä tai suoranaisia haasteita, tästä alla olevasta listasta saattaa olla sinulle iloa! Ihanaa viikkoa kaikille!

Maanantai: Milloin olet kehunut viimeksi jotakuta?

Onko sinulla tapana kehua ääneen, vai jätätkö mietteet vain omaan tietoosi? Tänään mieti kahdesta ihmisestä asia, joista sinä tykkäät heissä.

Tiistai: Rakenna kehuseinä.

Kokoa näkyvä paikka, johon voi kirjoittaa kannustavia sanoja, kiitoksia ja pieniä onnistumisia. Käytä vaikka post it -lappuja! Voisiko eilen pohtimasi kehut kirjoittaa kehuseinälle?

Keskiviikko: Milloin olet ajatellut itsestäsi jotain hyvää?

Entä milloin olet kehunut itseäsi ääneen? Tämän päivän haaste on keksiä itsestä kolme hyvää asiaa ja sanoa ne ääneen itselleen peilin edessä. Lisää ne myös kehuseinälle!

Torstai: Miltä eilinen haaste tuntui?

Yritä nyt keksiä vielä kolme hyvää asiaa itsestäsi lisää ja sanoa ne ääneen jollekin toiselle. Pyydä myös häntä keksimään hyviä asioita itsestään sinulle.

Perjantai:

Mitä vaikutuksia huomasit tästä viikosta? Aiotko jatkaa ainakin silloin tällöin itsesi ja muiden kehumista? Lähetä halutessasi kuva kehuseinästä Niinalle, joka koostaa niistä Niemikotisäätiön yhteisen sähköisen kehuseinän.

Niina Sahlberg, Sirpa Sinisalo ja Elina Salo

PS. Hyvän mielen viikkoa kannattaa viettää joka viikko!

Jälleenvuokrauksen asukas

Lähde lomalle Iittiin!

kesäkuussa 1.–5.6. tai elokuussa 3.–7.8.2026

Olisiko mukava lomailla hetki arjen pyörteistä ja huolista, vaihtaa kokonaan maisemaa?

Tule rentoutumaan ja nauttimaan Kesäharjun loma- ja kurssikeskukseen Kymijoen varrelle! Irtaudu arjesta, virkisty luonnossa ja osallistu mukavaan yhdessäoloon. Päivittäin lämpenevä sauna, vapaaehtoinen ohjelma ja herkulliset, valmiit ateriat – mikä voisi olla mukavampaa?

Hinta 90 € sisältää kaiken: kuljetukset, ruoat ja majoituksen 2–4 hengen huoneissa. Voit myös esittää toiveita ohjelmasta jo ilmoittautuessa.

Iitin Kesäharju on Kymijoen varrella sijaitseva toimintakeskus, joka tarjoaa puitteet niin rentoutumiselle, liikkumiselle kuin mukavalle yhdessä (tai yksin) tekemiselle.

Leirin ohjaajat järjestävät yhteistä toimintaa, johon osallistuminen on vapaaehtoista. Sauna lämmitetään päivittäin ja pääset syömään valmiiseen pöytään! Toiveita ohjelman sisällöstä voi esittää ilmoittautumisen yhteydessä.

Ilmoittautumiset Jälleenvuokrauksen asukkaille:

- ✓ **Kesäkuun lomalle viimeistään 30.4.2026**
- ✓ **Elokuun lomalle viimeistään 3.7.2026**

Ilmoittaudu Niina Sahlbergille:
puh. 050 314 0181 tai sähköpostilla
niina.sahlberg@niemikoti.fi

tai kirjeitse
Jälleenvuokraus
Kilpolantie 2, 00940 Helsinki.

Otathan nämä huomioon:

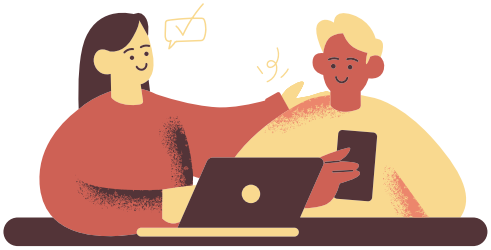
- ✓ **Jännittääkö yksin lähteminen?** Ota ensimmäiselle kerralle läheinen mukaan!
- ✓ Loma on **päihteetön**.
- ✓ Lomalle ovat **etusijalla ensikertalaiset**.
- ✓ Laskuun voi hakea **toimeentulotukea**, pyydä tarvittaessa lausunto Niinalta.
- ✓ Jos **peruutat** vähintään viikkoa ennen lähtöä, mitätöidään lasku. Alle viikkoa ennen lähtöä peruutetusta lomasta veloitamme koko hinnan.

Valtti Valmennus

Omaa polkua eteenpäin

Yksilöllistä työ- ja opintovalmennusta, saat tukea

- vahvuuksien ja voimavarojen kartoittamiseen
- koulutus- ja työelämäpolkujen suunnitteluun ja toteutukseen
- töissä ja opinnoissa jaksamiseen
- kokonaistilanteen ja työkunnon kartoittamiseen



Kenelle?

Helsinkiläisille täysi-ikäisille mielenterveystoipujille

Milloin?

Kun tavoittelet työllistymistä tai mietit opintojen aloitusta ja tarvitset tukea suunnitteluun ja toteutukseen.

Miten?

Varaa aika ensimmäiseen tapaamiseen ja tule tutustumaan palveluihimme!

Saat oman työvalmentajan!

Meillä myös tuetun keikkatyön malli!

050 449 7428
valtti@niemikoti.fi

Niemikoti
Paras paikka toipua

VALTTI VALMENNUS ELIMÄENKATU 26, 00510 HELSINKI
KÄYNTIOSOITE: KUORTANEENKATU 1, 4. KRS HELSINKI

LUMITÄHTI

Käännä avainta Joulunmaahan

Elssa on lähtenyt Braahenkentälle rusettiluisteluun, ei meinaa pysyä pystyssä, seisoskelee kentän laidalla numerokyltti kaulassa, siinnä on numero 8. Sitten Elssan eteen kaartaa pieni poika, noin kuusivuotias, etuhammas puuttuu ja poika huutaa: Moi mä oon Lasse, tädillä on sama numero kun mulla! Poika taluttaa Elssan luistinkentän laidalle juomaan kuumaa mustaherukkamehua ja syömään salmiakkikarkkeja. Lasse opettaa Elssaa pyörimään luistimilla Elssan itsensä ympäri. Elssa ei osaa muuta ja pyörii loppuillan päänsä pyörälle, tummenevaan iltaan. Lasse kysyy: Osaako täti itse kotiin?

Daisy, lohikäärmevauva on niin pieni, puhaltaa liekkejä vain kynttilöihin. Jäbä kutittaa Daisyä mahasta. Daisy aivastaa, kaikki kynttilät sammuu, sitten ne taas sytytetään. Elssa aivastaa Hyasintin tuoksua ja kynttilät sammuu, sitten Daisyä taas tarvitaan. Kerran Daisyä kutitettiin niin paljon, että sille tuli Kutiainen. Se asuu Daisyn niskaharjassa. Tänäänkin se kutittaa niin, ettei naurusta tule loppua. Maailma kaipaisi lisää Kutiaisia.

Elssa leipoo rähmätassuja, tekee taikinan, Daisy painaa tassunjäljen ja siihen laitetaan vaniljarähmää ja tomusokeri pöllyää. Jäbä on tehnyt syötävän joulukortin irtokarkeista, joulun toivotukset ja lumiukon karkeista siihen korttiin. Hyvää Joulua -sana alkoi muuttua…yvää oulua. Lumiukkokin pieneni pallo kerrallaan…hyvää…makeisia mahan täydeltä.

Lumipyry lakaisee kaupungin katuja. Lumiprinsessa, vapaus ja lumitähtiä. Millainen on rakkauden kuva, jos lapsi sen piirtää tai lumeen; tekee pienen enkelin, se on jonkun ainoa ystävä.

Meren rannalla myrskylyhty, sen ympäri kiertää kultaisia enkeleitä, jotka soittaa aaltojen kanssa triangeleita ja kulkusia, helinä. Enkelikello, haluaisin jäädä tähän hetkeen, merenrantaan. Jää ritisi askelten alla, joulun taika täällä tepsuttelee. Elssa teki pienen avannon ja hiekkalinnan pikkukaloille, tiputti mereen Jouluruusun lehtiä ja kukkia, kanelitankoja, villasukan lankoja.

Lapsen joulun odotus herkistää, jännitys tiivistyy. Rauha, onni ja rakkaus on aina meitä varten, odottaa. Rakkaus ei katoa, me kadotamme sen ja löydämme jälleen. -Ai, siinähän sinä olet ollut, joulun lapsi, minäkin. Elämä on niin kaunis. Elssan silmään tuli kyynel. Onni asuu hiljaisissa hetkissä, sitä ei aina osaa katsoa tai löytää. Sinä sen aina löydät.

Viidelle talitintille laitetaan pieni pata riisipuuroa. Sinne on kätketty viisi mantelia ja varpunen kävi sisällä Jäbän kotona. Liian pieni koti linnulle, varpusen koti on taas liian suuri Jäbälle. Vapaa taivaanlintu, taivaan kodissa, jossa loistaa sydämen valo ja kuu, Lumitähti kultaisessa sateessa tummansinisellä taivaalla, alla meren, aalto vielä tummempi. Jouluyönä maailma on parempi paikka.

Jäbä tekee pihalle lumilyhdyn. Katselee sitä parvekkeelta, kun huomaa pienen ketun pihalla, laskee ketulle valkoisessa nauhassa karkkipussin, jossa on kettumarmelaadia. Kettu menee kiepille lumilyhtyyn ja nukahtaa Jouluyöhön……

Sari Miehonen

JÄLLEENVUOKRAUKSEN

PIKKUJOULUT

18.12.2025

klo 12-14

MALMIN PÄIVÄTOIMINTAKESKUS

VANHA HELSINGINTIE 9, 00700 HELSINKI

TARJOLLA PUUROA, HERKKUJA, MUSIIKKIESITYKSIÄ JA MUKAVIA KOHTAAMISIA.

Tervetuloa!

Tiesitkö?

Apuvälinelainaamosta saa helposti apua

Pieni arjen apu voi löytyä yllättävän helposti, nimittäin Helsingin kaupungin apuvälinelainaamosta. Sinne voit piipahtaa ilman ajanvarausta ja ilman lähetettä, jos tarvitset tavallisimpia apuvälineitä käyttöösi - ilmaiseksi.

Saat heti mukaasi esimerkiksi: kyynärsauvat, rollaattorin, peruspyörätuolin, wc-istuimen korottajan, suihkutuolin, sukanvetolaitteen tai tarttumapihdit.

Jos et itse pääse apuvälinettä noutamaan, läheisesi tai muu asianosainen voi asioida puolestasi sinun allekirjoittamallasi vapaamuotoisella valtakirjalla.

Konalan apuvälinepalvelu Ruosilantie 18, 00390 Helsinki

Kotipalvelua hiukan halvemmalla

Jos arjen askareet alkavat tuntua raskailta iän, sairauden, omaishoitajana uupumisen tai muun syyn takia, on hyvä tietää, että kotipalveluja voi ostaa ilman arvonlisäveroa.

Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että voit tilata yksityiseltä yritykseltä esimerkiksi siivous-, asiointi-, ruuanlaitto- tai henkilökohtaisen avun palveluja edullisemmin. Kunhan palvelu on tarkoitettu sosiaalihuollon tarpeessa olevalle henkilölle.

Kysy yritykseltä: "Onko tämä sosiaalihuollon palvelua ja myyttekö sen alvittomana?" Et tarvitse lähetettä tai lääkärin todistusta.
Kotipalveluista voi hakea myös kotitalousvähennyksen, jolloin saat osan maksamastasi hinnasta takaisin.

PS. Kannattaa ihan ensiksi varmistaa, voisitiko olla oikeutettu Helsingin kaupungin palveluihin. Näissä sinua neuvoo Seniori-info: +358 9 310 44556 ma-pe 9.00-15.00

Päivätoiminnan kiinniolot vuodenvaihteessa:
Toimintakeskus Villa Borgis kiinni 24.12.2025-6.1.2026
Malmin päivätoimintakeskus kiinni 22.12.2025-6.1.2026
Kulttuuripaja ELVIS kiinni 22.12.2025-6.1.2026

Tapahtuman suojelija
Mikael Pentikäinen
toimitusjohtaja, Suomen Yrittäjät

Kaikki töihin

Metropolia Myllypuro
12.3.2026
klo 11.30–15

Etsitkö työtä, joka on muokattavissa juuri sinun osaamiseesi ja tilanteeseesi?

Haluaisitko **hyödyntää vahvuuksiasi**, mutta mietityttää mistä aloittaa?

Kaipaatko **tukea ja tietoa** oman polkusi suunnitteluun ja toteutukseen työvalmentajalta?

Täsmätyökykyisten rekrytapahtumassa saat tukea ammattilaisilta ja vastauksia mieltä askarruttaviin kysymyksiin. Voit myös tutustua työnantajiin, jotka saattavat etsiä juuri sinua.
Tule mukaan!

kaikkitoihin.fi

Metropolia

Niemikoti
Paras paikka toipua
•Valtti Valmennus

VAMLAS
VAMMAISTEN LASTEN JA NUORTEN TUKISÄÄTIÖ SR

Vates säätiö sr

REMMI

ETELÄ-SUOMEN KIUSBITALOT ESKOT ry

EskoTyö

Helsinki
Mielekkäästi töihin! Työtä ja tukea IPS –työhönvalmennuksella

Helsinki
Työllisyyspalvelut
Sysselsättningstjänster
Employment Services

Mieli Töihin -valmennuksen kevät

Mieli Töihin -valmennuksessa on taas **keväällä 2026** tarjolla runsaasti hyödyllisiä pienryhmäkursseja ja ohjelmaa koskien digitaitoja. Ilmoittautuminen kursseille tai teemapäiviin Veikko Henriksson puh. 0405228583, veikko.henriksson@niemikoti.fi tai Mikko Tapaninaho puh. 0504082435, mikko.tapaninaho@niemikoti.fi.

TAMMIKUU 12

12.–16.1. Älypuhelimen peruskäyttö

TAMMIKUU 19

Koodaamiskurssi vasta-alkajille alkaa 19.1.

Opiskelupäivät aina ma ja to klo 10.30–12.

HELMIKUU 9

9.–13.2. Tietokoneenkäytön perusteet ja sähköiset palvelut

HELMIKUU 18

18.2. Teemapäivä: Opinnollistaminen klo 9–11

Datanomitutkinnon suorittaminen Mieli Töihin -valmennuksessa.

HELMIKUU 24

24.2.–27.2. Windows-kurssi

MAALISKUU 24

24.3. Teemapäivä: Tekoäly tutuksi klo 9–11

MAALISKUU 23

23.–27.3. Tietokoneenkäytön perusteet ja sähköiset palvelut

MAALISKUU 23

6.–10.4. Älypuhelimen peruskäyttö

MAALISKUU 23

21.4. Teemapäivä: Tutustu 3D-tulostamiseen klo 9–12

Tökkiikö digijutut?

Me autamme digitaitojen vahvistamisessa matalalla kynnyksellä.

Tarjoamme yksilöllistä ohjausta rennolla otteella.

Meiltä saat apua digiasioissa!

Niemikoti

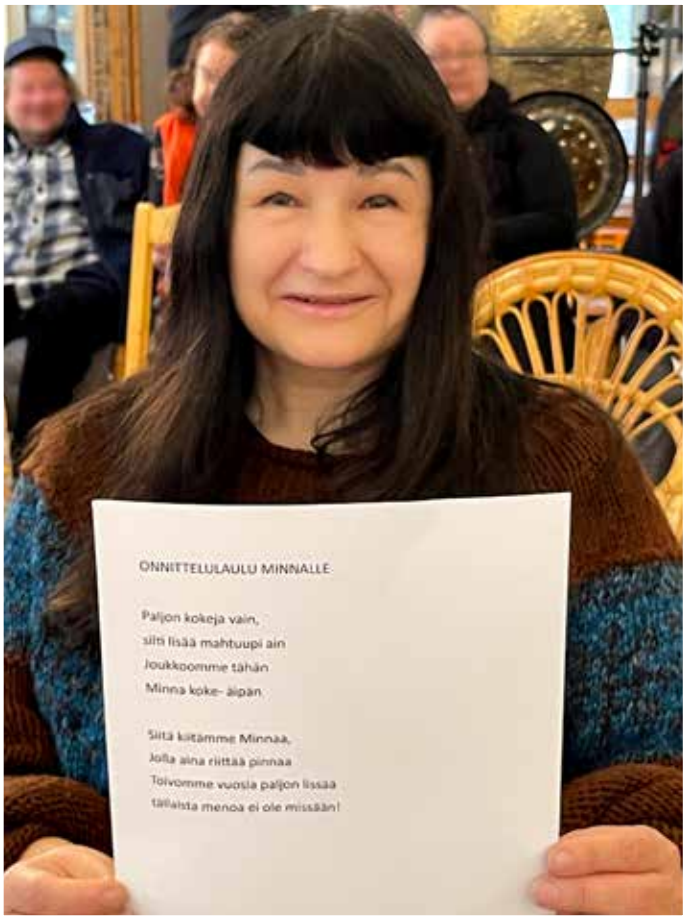
MieliTöihin • Paras paikka toipua

mieli.toihin@niemikoti.fi
puh. 050 408 2435 tai 040 522 8583

Pyöreitä vuosia kokemuasian

Kymmenen vuotta kokemusasiantuntijuutta – juhla Kesäharjussa kokosi menneet ja tulevat

Iitin Kesäharjussa 10.10.2025 juhlistettiin Niemikotisäätiön kokemusasiantuntijakoulutuksen kymmenettä vuosikurssia perinteisellä kokeleirillä. Mukana juhlimassa oli ohjaajia ja aiempia koulutuksen käyneitä. Ohjaaja Minna Tikka-Lapveteläinen sai yllätysnumerona kiitoksen kaikesta hienosta tekemästään työstä koulutuksen ja kokemusasiantuntijoiden eteen.



tuntija- ja vertaistoiminassa

Vernetti 20 vuotta – palvelunkäyttäjien oma yhdistys juhli pitkää taivaltaan

Vernetti-mielenterveysyhdistys juhli pyöreitä vuosiaan 18.11.2025 Haagan toimintatalossa. Yhdistys on kahden vuosikymmenen ajan tarjonnut vertaistukea, toimintaa, kohtaamisia ja arjen tärkeitä hetkiä – myös silloin, kun muut paikat ovat kiinni. Toiminta syntyi palvelunkäyttäjien omasta aloitteesta ja se on edelleen Vernetin vahvuus. Yhdistys jatkaa Niemikotisäätiön tukemana tavoitteenaan olla **pieni mutta paras**.

Juhlista lisää kuvineen osoitteessa niemikoti.fi

VERnetti

Kun mieli väsyi, metsä kantoi

Luonto ei paranna kaikkea, mutta se voi antaa tilan hengittää ja auttaa jaksamaan arjessa.

Teksti, vinkit ja kuvat:
Kari Summanen
instagram.com/gerehikes

Aamu Repovedellä

”Pieni aamu-usva järven pinnalla. Aurinko on juuri noussut, ilma on syyskuulle poikkeuksellisen lämmin. Juon kahvia yksin, vain luonto seurana. On hiljaista – vain tuuli ja lintujen äänet kantautuvat puiden lomasta. Aurinko lämmittää kasvoja. Luonto tuntuu menevän sisimpään asti.”

Olen Repoveden kansallispuistossa syyskuussa 2025. Retkeily on tullut tärkeäksi osaksi elämääni, ja Repoveden rauha muistuttaa minua siitä, miksi lähdin poluille alun perin.

Luonto avuksi mielenterveyteen

Minulla on toistuva masennus, sosiaalisten tilanteiden pelko ja paniikkihäiriö. Olen kokeillut erilaisia lääkityksiä, jotka ovat auttaneet jonkin verran, mutta eivät poistaneet ongelmia. Lopulta löysin luontoretkeilyn, joka on antanut minulle uudenlaista rauhaa ja tilaa hengittää.

Luonto ei arvostele. Siellä voi olla oma itsensä ja kulkea omaan tahtiin, ilman painetta tai suorittamista.

Ensiaskeleet retkeilyn pariin

Retkeily ei alkanut suurista vaelluksista. Ensimmäiset kokemukseni liittyvät Inkoon Bjursin camping-alueeseen meren rannalla. Leirintäalue tarjosi turvallisen tavan olla ulkona ja yöpyä luonnon äärellä.

Myöhemmin löysin Nuuksion kansallispuiston, jonne pääsee kätevästi pääkaupunkiseudulta julkisilla. Lyhyet kävelyt ja telttayöt lähellä kotia auttoivat mieltä rauhoittumaan ja toivat retkeilyn osaksi arkea.

Uusia reittejä ja itseluottamusta

Kun rohkeuteni kasvoi, aloin tehdä useamman päivän vaelluksia eri puolille Suomea. Retkikohteiksi valikoituivat muun muassa Liesjärven, Repoveden, Petkeljärven ja Kolin kansallispuistot sekä Oulangan Karhunkierros (lyhennettynä).

Useamman päivän retket opettivat suunnittelua, kärsivällisyyttä ja omien rajojen kuuntelemista. Joskus etenin lyhyempiä matkoja ja lepäsin enemmän, ja se on täysin sallittua. Retkeily on tuonut elämääni uusia haasteita ja onnistumisen tunteita.

Luonto yhteisönä

Retkillä kohtaa usein muita kulkijoita. Metsässä ihmiset tervehtivät ja auttavat toisiaan spontaanisti. Olen saanut neuvoja, apua ja jopa kaasupatruunan ja ruokaa, ja vastaavasti itse olen auttanut muita tarpeen mukaan. Yhteisöllisyys syntyy luonnostaan, ilman pakkoa.

Myös kaupungissa ahdistuksen hetkinä ajatus luonnosta auttaa. Kuvittelen olevani retkellä, ympärilläni ystävälliset kulkijat – se auttaa yllättävän paljon.

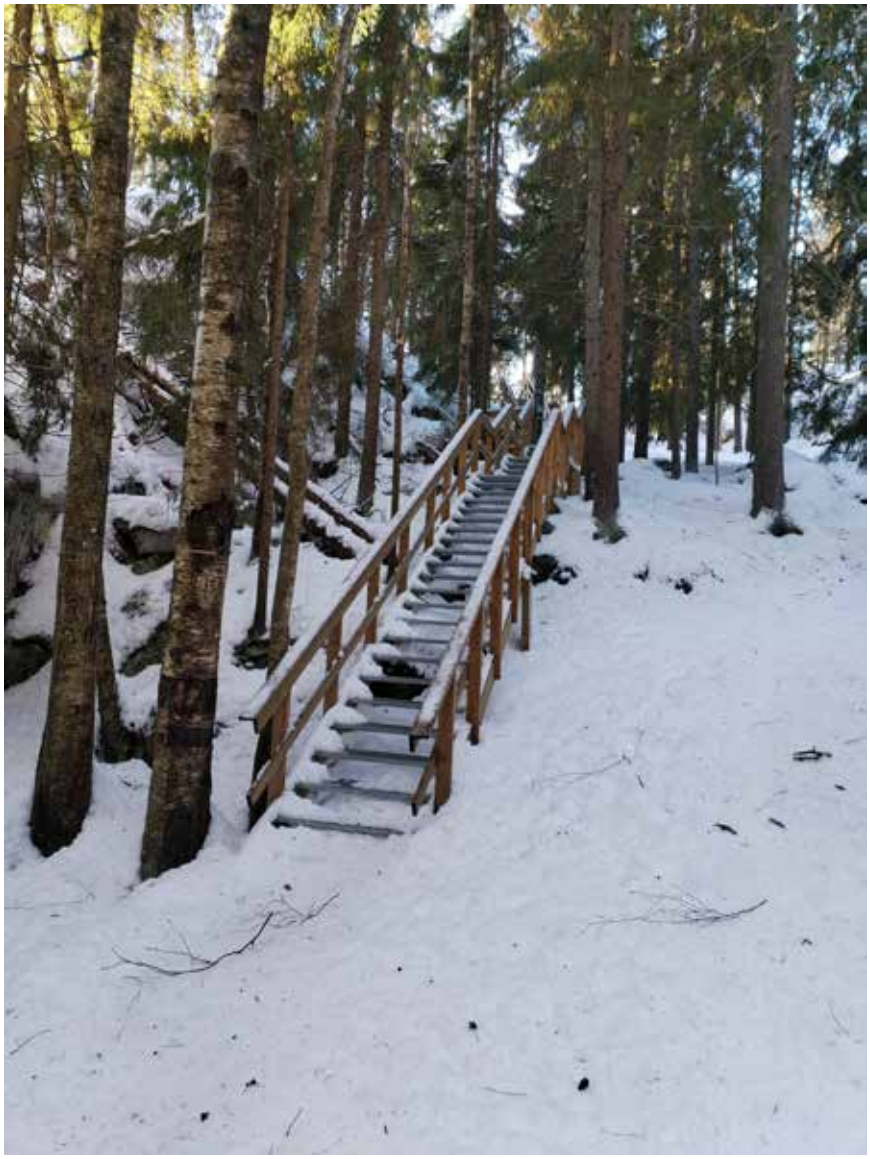
Lopuksi

Luonto ei poistanut sairauksiani, mutta se on antanut minulle jotain korvaamatonta: tilan hengittää, mahdollisuuden rauhoittua ja hetkiä, jolloin olo helpottuu.

Retkeily ei ole kilpailu. Jokainen askel luonnossa on saavutus.

Vinkkejä aloittelevalle retkeilijälle

- ✓ **Aloita lähellä**: Lyhyt kävely tai päiväretki riittää.
- ✓ **Varusteet**: Hyvät kengät ja säänmukaiset vaatteet riittävät alkuun. Kalliita varusteita ei tarvita heti. Hyvää ruokaa ja juomaa mukaan.
- ✓ **Sää ja turvallisuus**: Tarkista säätiedot ja kerro reittisi jollekin. Pakkaa vettä, tulentekovälineet ja pieni ensiapupakkaus.
- ✓ **Useamman päivän retket**: Rinkka, teltta, makuupussi, makuualusta, ruoanlaittovälineet, varavirta, kompassi ja kartat tekevät reissusta turvallisen ja mukavan.
- ✓ **Kartat ja sovellukset**: Luontoon.fi ja retkikartta.fi ovat erinomaisia työkaluja. Komoot tarjoaa hyviä reittisuunnitelmia, osin maksullinen. Tietysti muitakin maksullisia palveluita on esim. Garmin. Itse käytän Maastokartat puhelinsovellusta, johon ostin vähän lisää ominaisuuksia.
- ✓ **Ajankohta**: Varusteisiin soveltuva sää. Huonolla säällä ja sesonkien ulkopuolella retkeily on yleensä rauhallisempaa, jos omaa rauhaa haluaa.



Kokemuskoordinaattori Sirpa Sinisalo

Dottoressa Emanuela Apicellan haastattelu

Kävin marraskuussa entisessä kotikaupungissani Milanossa ja haastattelin psykiatri Emanuela Apicellaa 04.11. Varesen Food for mind -keskuksessa, jonka johtaja hän on.

1.Millainen on tyypillinen asiakas?

”Pääosin potilailla on syömishäiriöitä: naisilla usein anoreksia tai bulimia ja miehillä lihavuutta tai BED-oireita (ahmintahäiriö). Italiassa on 4 miljoonaa henkilöä, jotka kärsivät syömishäiriöstä (maan asukasluvun ollessa noin 59 miljoonaa). Asiakkaita on kaikista ikäryhmistä, yleisimmin he ovat 8-65 -vuotiaita. Potilaat, joilla on mielenterveyden häiriöitä, ovat enimmäkseen naisia, jotka käyvät psykoterapiassa psykiatristen ongelmien takia.

Muilla potilailla on mielenterveyden häiriöitä kuten psykooseja tai persoonallisuushäiriöitä. Yleispsykiatrian potilaat ovat pääsääntöisesti täysikäisiä. Koronan jälkeen yleisimmäksi diagnoosiksi nuorilla on noussut syömishäiriöt; ne ovat kasvaneet 50 %. Myös ahdistushäiriöt ja paniikkikohtaukset ovat huomattavasti lisääntyneet ja masennus sekä itsensä vahingoittaminen, kuten viiltely, ovat yleistyneet.”

2.Millainen koulutus teillä on?

”Olen valmistunut lääkäriksi, jonka jälkeen erikoistuin 4 vuotta psykiatriaan. Kiinnostukseni psykiatriaa kohtaan heräsi 16-vuotiaana. Viimeiset reilut 10 vuotta olen keskittynyt syömishäiriöihin, joista olen suorittanut useita erikoistumisia ja minulla on myös psykoterapeutin koulutus.”

3.Mikä on hoidossa olennaista?

”Moniammatillinen työryhmä on tärkeä. Potilaan tukeminen samanaikaisesti usealta taholta lääkehoidon, sisätautien lääkäreiden, psykoterapian ja ravitsemustieteen avulla. Oma terapeuttinen viitekehykseni on psykodynaaminen humanistisella suuntauksella. Italiassa olemme syömishäiriöiden hoidossa muita edellä myös em. keinojen takia. Esimerkiksi Auxologico Piancavallon erikoissairaalassa on 90 potilaspaikkaa.”

4. Millaisia palvelut ovat Italiassa? Onko apua helppo saada?

”Meillä on julkisia palveluita, mutta niissä on haasteena esim. puutetta lasten neuropsykiatrian alalla ja ajan varaamiseen julkiselta puolelta kuluu todella paljon aikaa. On myös pulaa resursseista. Sitä vastoin yksityisen puolen paikoissa, jotka ovat subventoituneet julkisiin palveluihin, on lyhyemmät jonotusajat.

Emme pysty välttämään myöskään itsemurhasta puhumista, sillä niitäkin tehdään. Palveluiden riittämättömyys vaikuttaa tähän. Toinen näkökulma itsemurhissa liittyy stigmaan, joka johtaa siihen, että henkilön on vaikea etsiä apua itselleen.”

5.Mistä asiakas tietää, että hän on toipunut? Mikä on keskimääräinen hoitoaika?

”Toipumisaika syömishäiriöstä on pitkähkö aina viiteen vuoteen saakka, mutta ongelmana on se, ettei ole tarpeeksi sopivia hoitopaikkoja sairaaloissa. Syömishäiriössä voidaan auttaa potilasta kohentamaan omaa tilannettaan sillä, että hänet saadaan vakuuttuneeksi sosiaalisten suhteiden tärkeydestä: pois eristyneisyydestä, joka ajaa kohti sairautta ja kompulsiivista, hallitsematonta käytöstä näitä ylläpitäen. Matka toipumiseen tarkoittaa parempaa suhdetta ravintoon. Jos se normalisoituu, voidaan todeta, että asiakkaan toipumismatka on jo pitkällä.”

6.Minkä tahojen kanssa teette yhteistyötä?

”Centro Auxologico (auttamiskeskus) toimii Lombardian, Piemonten ja Lazion alueilla tehden läheistä yhteistyötä Centri Salute Mentali mielenterveyskeskusten kanssa. Yhteistyötä tapahtuu myös julkisen psykiatrian tahojen, kuten terveyskeskuksien, kanssa.

Kansainvälisenä yhteistyönä voin mainita Auttamiskeskuksen instituutin (Istituto Auxologico) julkaisut syömishäiriön eri teemoista. Olemme avoinna muunlaisellekin yhteistyölle.”

7.Muuta erityistä?

”Äidinkieli on tärkeässä asemassa psykiatriassa, sillä hoito perustuu paljolti sanoihin. Täällä Varesen Food for mind -auttamiskeskuksessa on myös useita ulkomaalaistaustaisia potilaita mm. Ranskasta ja Espanjasta. He ovat etupäässä nuoria ja osa henkilökunnasta pystyykin tarjoamaan tukea ja apua potilaan äidinkielellä, ettei kielimuuria syntyisi. Yleisesti käytetään myös englannin kieltä, jotta ymmärrettäisiin puolin ja toisin.”

Vitsi Elinalta:

Virtaset olivat muuttamassa jouluaattona uuteen asuntoon. Kuinka monta laatikkoa he tarvitsivat?

Neljä: Porkkanalaatikon, perunalaatikon, lanttulaatikon ja muuttolaatikon

YHTEYSTIEDOT

Kotisivut: niemikoti.fi
Sähköpostit: etunimi.sukunimi@niemikoti.fi

Niemikotisäätiön hallinto

Pasilankatu 2, 00240 Helsinki
Puh. (09) 5878 155

Niemikoti Jälleenvuokraus

Kilpolantie 2, 00940 Helsinki,
jalleenvuokraus@niemikoti.fi
niemikoti.fi/jalleenvuokraus

JÄLLEENVUOKRAUKSEN ISÄNNÖITSIJÄ
Vuokranmaksuun liittyvät asiat ja huoneiston puutteet: Anssi Kiuru, 045 139 4047

VASTAAVA OHJAAJA
Timo Sampo, 050 404 0030

JÄLLEENVUOKRAUKSEN OHJAAJAT JAOTELTUNA POSTINUMEROIDEN MUKAAN

- Alue 1 postinumerot 00120-00350
  Lauri Hernetkoski 045 635 7437
- Alue 2 postinumerot 00350-00440
  045 139 3607
- Alue 3 postinumerot 00440-00550
  Toni Salminen 040 040 6495
- Alue 4 postinumerot 00550-00700
  Mika Ihanamäki 040 725 7539
- Alue 5 postinumerot 00700-00770
  Nina Sohlberg 050 400 9425
- Alue 6 postinumerot 00770-00900
  Petteri Katajamäki 050 499 0337
- Alue 7 postinumerot 00900-00960
  Pia Fager 050 400 1886
- Alue 8 postinumerot 00960-00980
  Toni Männikkö 040 059 5989
- Alue 9 Tero Turunen 050 473 7647

Yöpäivystys

Puhelintuki klo 19–5.30
050 573 5658

Asumispalvelut

YHTEISÖLLINEN ASUMINEN

Niemikoti Eira
Ilkantie 4a A, 00400 Helsinki
eira@niemikoti.fi

Niemikoti Myllypato
Myllypurontie 24 C 47, 00920 Helsinki
myllypato@niemikoti.fi

Niemikoti Otsonpolku
Kilpolantie 2, 00940 Helsinki
otsonpolku@niemikoti.fi

Niemikoti Puusuutari
Puusuutarintie 2-4, 00620 Helsinki
puusuutari@niemikoti.fi

Niemikoti Siltakylä
Pallomäentie 1, 00740 Helsinki
siltakyla@niemikoti.fi

Niemikoti Skarppi
Välimetsäntie 2, 00620 Helsinki
skarppi@niemikoti.fi

Niemikoti Tinaseppä
Tinasepäntie 48, 00620 Helsinki
tinaseppa@niemikoti.fi

TUETTU ASUMINEN

Niemikoti Kallio
Käenkuja 8 B, 00500 Helsinki
kallio@niemikoti.fi

Niemikoti Otsonpolku
Kilpolantie 2, 00940 Helsinki
otsonpolku@niemikoti.fi

Valmennus-, työ- ja päivätoiminta

PÄIVÄTOIMINTA

Kulttuuripaja ELVIS
Lautatarhankatu 4, 00580 Helsinki
elvis@niemikoti.fi

Malmin päivätoimintakeskus
Vanha Helsingintie 9, 00700 Helsinki
malmi@niemikoti.fi

Toimintakeskus Villa Borgis
Linnavuorentie 13, 00950 Helsinki
villaborgis@niemikoti.fi

VALMENNUS- JA TYÖTOIMINTA

Haagan toimintatalo
Vanha viertotie 22 C, 00350 Helsinki
haaga@niemikoti.fi

Ompelimo & Olohuone
Kuortaneenkatu 1 (pääulko-ovi)
posti: Elimäenkatu 26, 00510 Helsinki
ompelimo@niemikoti.fi

Valtti Valmennus
Kuortaneenkatu 1 (pääulko-ovi)
posti: Elimäenkatu 26, 00510 Helsinki
valtti@niemikoti.fi

Mieli Töihin® -valmennusyksikkö
Maistraatinkatu 6, 00240 Helsinki
mieli.toihin@niemikoti.fi

Vapaa-aika ja kurssitoiminta

Kesäharjun toimintakeskus
Vuolenkoskentie 1436, 19160 Iitti
kesaharju@niemikoti.fi

Niemikotisäätiön tapahtumiin ilmoittautumisten tietosuoja

Tietojenkeruun tarkoitus on mahdollistaa yhteydenpito ilmoittautuneisiin. Tietoja ei käytetä muihin tarkoituksiin eikä jaeta ulkopuolisille. Kerätyt tiedot poistetaan viimestään kahden kuukauden kuluttua tapahtuman päättymisestä. Lisätietoja niemikoti.fi/tietosuoja.

Etkö halua enää vastaanottaa Hyvä Mieli -lehteä? Voit perua lehden milloin vain ottamalla yhteyttä päätoimittajaan. Yhteystiedot löydät sivulta 2.

Tilaa uutiskirjeemme!

Niemikoti