

Turvallisuutta mieltii harvoin, kun kaikki on hyvin

Aivot tekevät koko ajan nopeaa arviota: olenko turvassa vai uhasa? Se on niiden tehtävä. Se on mekanismi, mikä on saanut ihmislajin selviämään näinkin pitkälle. Aikanaan oli tärkeää, että hermosto varautui nopeamman reaktioon, jos vaikka sapelihammaskissa yllätti ruuanhakureisulla.

Aivomme eivät ole kehityksellisesti juuri muuttuneet. Nopeamman kehityksen on tehnyt ympäröivä yhteiskuntamme.

Edelleen aivomme skannaavat: olenko turvassa? Ei meidän mieleemme ymmärrä, että ruudun kautta nähty sota toisella puolella maailmaa ei ole välitön uhka tässä hetkessä. Silti keho reagoi. Jatkuva uutisvirta pitää hermoston valmiustilassa.

Mielenterveydelle turvallisuus on perusta, jolle kaikki muu rakentuu. Sen alla on vain välttämättömät fyysiset tarpeet, kuten ruoka, juoma ja hengitysilmä. Ilman turvaa on vaikea oppia uutta, kohdata itseään tai luottaa tulevaan. Turvallisuutta yritetään rakentaa myös yhdessä esimerkiksi turvallisen tilan periaatteilla. Ne voivat muistuttaa kuuntelemisesta, kunnioituksesta ja siitä, että jokaisella on oikeus tulla kohdatuksi.

Mutta eivät pelkät sanat paperilla vielä tee turvaa. Ennen kaikkea turvallisuus on koettu tila ja siihen voi jokainen omalla toiminnallaan vaikuttaa. Se ratkaistaan arjessa, hetkissä ihmisten välillä ja huolehtimalla omasta hyvinvoinnista. Esimerkiksi rajoittamalla uutisvirtaa kertaan päivässä tai antamalla toiselle ihmiselle tilan olla oma itsensä ilman pelkoa torjutuksi tulemisesta.

Turvallisuuden lisääminen ei ole ihan helppo nakki. Joskus turvallisuus löytyykin ensin ulkoa: ihmisistä, rutiineista, rakenteista, palveluista. Ajan myötä se voi alkaa kasvaa myös sisälle. Sisäiseksi kokemukseksi siitä, että selviän, vaikka kaikki ei olisi täydellisesti hallinnassa, olen riittävä, vaikka olo olisi välillä epävarma. Turvallisuus voi olla sitä, että uskaltaa pyytää apua.

Tai sitä, että huomaa selvinneensä asiasta, joka vielä tovi sitten tuntui mahdottomalta.

Tosi on, että täysin turvalliseksi ei maailmaa saa, vaikka ruokakaupassa ei tarvitse sapelihammaskissoja pelätä. Elämässä tulee yllätyksiä, pettymyksiä ja hetkiä, jotka horjuttavat. Siinä taitaa koko ihmiskokemuksen juju ollakin. Toivo löytyy siitä, että turvallisuus ei ole riippuvainen täydellisistä olosuhteista. Se voi elää uskossa, että tästä(kin) selvitään.

Ehkä tärkein kysymys ei olekaan "onko kaikki varmasti turvallista?", vaan: "Mikä auttaa minua tuntemaan oloni hieman turvallisemmaksi juuri nyt?"

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 1/26

Pääkirjoitus.....	2
Isännöitsijän palsta	3
Kesän ja syksyn tapahtumanostot.....	4
Jälleenvuokrauksen kesäjuhla.....	5
Osallistu GAME-A-tutkimukseen ..	6
Ilonpilke-tapahtuma	7
Mieli Töihin: Digitaidot turvallisesti haltuun matalalla kynnyksellä.....	8
Päivi: Yhdenvertaisuus.....	10
Villa Borgiksen juhannusetkot... ..	11
Yhdessä Prideen.....	12
Siemenestä syötäväksi.....	13
Niemikotisäätiön asumispalvelut liittyvät Kantaan	14
Epsukka: Mikä tekee sun elämästä turvallisen?	16
Liikuntaleiri	17
Anna Gsödl: harjoitteluraportti ..	18
Heinäkuun avoin kesätoiminta ..	20
Anun kirjoitus turvallisuudesta..	21
Jälleenvuokrauksen kesäleiri	22
Valtti Valmennus: Omaa polkua eteenpäin	23
Tiesitkö?-vinkkejä ja Alin teos... ..	24
Päivätoiminnan isot tapahtumat .	24
Runokilpailu Seikkailu	25
INSPIRE ja asiakastytyväisyyskysely.....	26
Miksi kokekoulutushaun yhteydessä on valintatilaisuus ..	28
Työ itsessään on paras mielenterveysteko	30
Ympäristöteemat uudistuvat.....	32
Omais- ja läheistapahtuma.....	33
Elinan kirjoitus turvallisuudesta	34
Tulevat teemaleirit.....	35
Turvallisen tilan säännöt	36
Kudo lämpöä, lahjoita sukia....	37
Runoja	38
Elinan sarjakuva ja vitsi	39
Yhteystiedot.....	32
Lehden toimitus- ja sisältötiimiin kuuluu kokemusasiantuntijoita ja Niemikotisäätiön työntekijöitä. Voit lähettää seuraavaan lehteen tulevaa aineistoa päätoimittajalle.	





Kotivakuutus tuo turvaa arkeen

Kotivakuutus voi säästää sinut suuriltakin taloudellisilta menetyksiltä. Kotivakuutus korvaa esimerkiksi kodin irtaimiston vahingoittumisen tulipalon, vesivahingon tai murron yhteydessä. Vaikka vahinko ei olekaan todennäköinen, se voi silti tapahtua, ja silloin kotivakuutus on arvokas turva.

Esimerkiksi vesivahingossa, harvoin kärsijänä on vain oma koti. Yhdessä hetkessä vaurioita voi syntyä myös naapureiden omaisuuteen ja itse kiinteistöön. Ilman laajaa kotivakuutusta lasku jää helposti omalle vastuulle ja se voi kasvaa nopeasti yllättävän suureksi. Tarkista, että vakuutuksesi korvaa vuotovahingot ja siinä on vastuuvakuutus.

Kotivakuutuksen voi hankkia helposti verkossa, puhelimitse tai vakuutusyhtiön toimistolla. Vuotuinen hinta vaihtelee yleensä noin 130 eurosta 230 euroon. Tämä tarkoittaa noin 10€ kuukaudessa.

Mikä vaikuttaa vakuutuksen hintaan?

Kotivakuutuksen hintaan vaikuttavat muun muassa:

- ✓ asunnon tyyppi ja pinta-ala
- ✓ rakennusmateriaalit ja talon ikä
- ✓ lämmitysmuoto ja mahdolliset turvalaitteet
- ✓ vakuutusturvan laajuus ja omavastuu
- ✓ maksuerien määrä
- ✓ mahdolliset keskittämis- tai jäsenyysalennukset



Kukin vakuutusyhtiö määrittelee hinnat omien ehtojensa mukaan, joten vertailu kannattaa. Vakuutuksen voi saada myös henkilö, jolla ei ole luottotietoja. Tällöin lasku maksetaan etukäteen. Kotivakuutus on toimeentulotuessa korvattava kulu (enimmäismäärä 132€/vuosi).

Muista kilpailuttaa vakuutus

Kotivakuutuksen kilpailuttaminen on hyvä tapa säästää rahaa. Myös olemassa oleva vakuutus kannattaa aika ajoin kilpailuttaa. Kilpailuttaminen tarkoittaa tarjouksen pyytämistä monelta eri palveluntarjoajalta. Tarjouksia vertailemalla voit löytää paremmin sinulle sopivan vaihtoehdon. Vakuutusyhtiöiltä kannattaa myös kysyä keskittämisalennuksia, jos sinulla on useampia vakuutuksia saman yhtiön kautta.

Turvallista kesää toivottaa

Isännöitsijä Anssi Kiuru



JÄLLEENVUOKRAUKSEN

Kesä-juhla

TERVETULOA NAUTTIMAAN
KESÄPÄIVÄSTÄ MEIDÄN KANSSA!

26 TOUKO
KUUTA

KELLO 12 - 14

- LIVE-MUSAA
- GRILLIRUOKAA
- KAHVIA JA PULLAA
- ARVONTA
- JA MUUTA!

MALMIN PÄIVÄTOIMINTAKESKUS
VANHA HELSINGINTIE 9,
00700 HELSINKI



ILONPILKE TAPAHTUMA

4.6.2026 KLO 12 - 15

Tervetuloa viettämään rentoa ja iloista
kesäpäivää Lapinlahden Lähteelle
(os. Lapinlahdenpolku 8)

VAPAA PÄÄSY TAPAHTUMAAN !

- Maksutonta hauskaa tekemistä
- Yhdessäoloa
- Eri mielenterveysjärjestöihin ja toimijoihin tutustumista
- Musiikkiesityksiä
- Tarjolla kahvia, teetä, mehua ja keksiä

MUKANA 30 JÄRJESTÖÄ !

Toimijat tapahtumassa:

Varustamot, Erytisnuorisotyönkeskus Snellu, Niemikotisäätiö, Lilinkotisäätiö, Majakka ry, Mielenterveysyhdistys Etappi ry, Kaupungin liikuntapalvelut, Pro Lapinlahti, Mielenterveysyhdistys HELMI ry, Taiteen sulattamo, Alvi ry /Laturin tukiyhteisö ja Kohti työelämän eri polkuja ESR+ hanke, Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry, Kalliolan settlementti ry, KoKoA, Suomen Moniääniset ry, Kaks py oy/Alvila, Kohtaus ry, Kukunori ry, Suvanto ry, Yhteisötalot, Mieto ry, Tukiyhdistys Karvinen, Kaupungin palvelukeskukset, Kulttuuripaja Kupla, Seniori-info, Mieli maasta ry, Mielenterveyden keskusliitto, Etelän syli ry, A-kilta ja Naapuruustalo Pasila. Tulevaisuuskoalitio: Taiteen sulattamo ry, Mielenterveyden keskusliitto, Mielenterveysyhdistys HELMI ry, Alvi ry ja Kakspy ry ja FinFami Uusimaa.

Lisätiedot: Laura Nuutinen, puh. 040 768 3328



● Digitaidot turvallisesti haltuun matalalla kynnyksellä

Yhä useampi arjen asia hoidetaan digitaalisesti, mutta kaikille teknologia ei ole itsestään selvä tai helppo osa arkea. Tähän tarpeeseen vastaa digi- ja viestintätaitoja kohentava Mieli Töihin® -valmennus, joka tarjoaa monipuolista tukea, ohjausta ja oppimismahdollisuuksia kaiken tasoisille käyttäjille.

Yksikössä voi saada apua erilaisiin digiasioihin – oli kyse sitten **sähköpostin** käytöstä, **verkkopalveluista** tai laitteiden **perustoinnoista**. Tarjolla on sekä ohjattua toimintaa että mahdollisuus opiskella omatoimisesti. Oppimista tukevat myös digi- ja viestintätaitojen **osaamismerkit**, joita voi suorittaa omaan tahtiin kevyen ohjauksen avulla.



Toiminta ei rajoitu pelkkiin perustaitoihin. Yksikössä voi tutustua myös luovempiin ja teknisempiin työkaluihin, kuten **3D-mallinnukseen** ja **-tulostamiseen**. Näiden avulla kävijät pääsevät kehittämään uusia taitoja ja kokeilemaan käytännössä, mitä kaikkea digitaaliset työvälineet mahdollistavat.

Vertaisohjaajat ovat tärkeä osa yksikön toimintaa. He tarjoavat tukea ja jakavat omaa osaamistaan digi- ja viestintätaidoissa. Lisäksi yksikössä toimii vertaisohjaajan pyörittämä **mikrotuki**, josta saa apua teknisiin ongelmiin ja laitteiden käyttöön.

Kuluvan kevään aikana erityisesti **koodausryhmä** on saanut runsaasti kiitosta kävijöiltä. Myös **tietokoneen perusteiden** sekä **Android-puhelimen** peruskäytön kurssit ovat osoittautuneet hyödyllisiksi ja tarpeellisiksi.

Yksikön toiminta perustuu avoimuuteen, yhteisöllisyyteen ja jatkuvaan oppimiseen. Se tarjoaa turvallisen ympäristön kehittää omia taitoja – turvallisesti ja askel kerrallaan.



Mieli Töihin®

VALMENNUSTOIMINTA

- 📍 Maistraatinkatu 6, 00240 Helsinki
- ✉️ mieli.toihin@niemikoti.fi
- 👤 Vastaava ohjaaja Anne Jukkara 050 404 0020
- 👤 Tietotekniikkakouluttaja Veikko Henriksson 040 522 8583
- 👤 Tietotekniikkakouluttaja Mikko Tapaninaho 050 408 2435
- 🔗 niemikoti.fi/mieli-toihin



Mieli Töihin[®]-valmennus

Maistraatinkatu 6, 00240 Helsinki

Tökkiikö digijutut? Meiltä saat apua helposti!

Mitä sinä haluaisit oppia lisää?

- Koodausta?
- Sähköistä asiointia?
- Peliohjelmointia?
- Tietokoneen tai älypuhelimien perusteita?
- 3D-mallinnusta?

... tai jotain ihan muuta? Järjestämme kurssuja toiveiden mukaan.

Ilmoita kiinnostuksesi:

Veikko Henriksson 040 522 8583 veikko.henriksson@niemikoti.fi

tai

Mikko Tapaninaho 050 408 2435 mikko.tapaninaho@niemikoti.fi

Tervetuloa – yksikkö
on avoinna koko
kesän omatoimiseen
työskentelyyn.



Torstai 11.6.2026 klo 10:00.

Kesäinen digitaitoretki Seurasaareen

Haluatko opetella digitaitoja kesäretken lomassa? Tule mukaan oppimaan sijaintiin, matkustamiseen, valokuvauksen ja luonnon seurantaan liittyvien sovellusten käyttöä. Ilmoittautumiset 050 404 0020.

Syksy 2026 - Teemapäivät

Torstai 27.8. klo 12-14:00.

Turvallisesti verkossa

Opi tunnistamaan huijausyritykset.

Torstai 24.9. klo 12-14:00.

Tekoäly tutuksi

Mitä on tekoäly ja mitä sillä voi tehdä?

Torstai 29.10. klo 12-14:00.

Digihyvintoimi

Ruutu-aika, sosiaalinen media, ergonomia, turvallisuus ja palautumisen merkitys.

Torstai 26.11. klo 12-14:00.

3D-tulostaminen

Mitä on 3D-tulostus ja miten se toimii?



VILLA BORGIKSEN JUHANNUSETKOT

Ke 17.6.2026

klo 12-15

KESÄISTÄ OHJELMAA, SAUNA
KUUMANA, TARJOLLA
GRILLIMAKKARAA JA SALAATTIA

Avoim kaikille Niemikotisäätiön
palvelunkäyttäjille ja heidän läheisilleen
Ilmoittautuminen 15.6. mennessä
villaborgis@niemikoti.fi tai p. 0400-560 176
tai 050-414 3138

Toimintakeskus Villa Borgis Linnavuorentie 13

Niemikoti

Niemikotisäätiö – paras paikka toipua



Yhdessä Prideen 27.6.2026

Niemikotisäätiöstä osallistutaan toista kertaa omalla ryhmällä Helsinki Pride -tapahtumaan, joka on Suomen suurin **ihmisoikeus- ja kulttuuritapahtuma**. Pride-viikkoa vietetään 22.–28.6.2026, ja se huipentuu lauantaina 27.6. järjestettävään kulkueeseen ja puistojuhlaan. Tämän vuoden teema on "Vapaus kasvaa", joka korostaa jokaisen lapsen ja nuoren oikeutta kasvaa rauhassa ja ylpeästi omaksi itsekseen.

Niemikotisäätiön osallistuminen Pride-viikkoon heijastaa sen sitoutumista yhdenvertaisuuden ja moninaisuuden edistämiseen ja on osa laajempaa pyrkimystämme tukea kaikkien oikeutta olla oma itsensä turvallisesti ja arvostetusti. Sloganiamme myötäillen olemme myös "paras paikka olla oma itsensä".

Niemikotisäätiöstä halukkaat voivat osallistuvat yhdessä kulkueeseen ja puistojuhlaan ja tuoda näin esiin omaa äänensä, kokemuksiaan ja tukeaan pride-yhteisölle.

Osallistumalla tapahtumaan osoitamme tukemme seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen oikeuksille sekä edistämme avoimuutta ja ymmärrystä eri väestöryhmien välillä.

Lisätietoja Helsinki Pride -tapahtumasta ja sen ohjelmasta löytyy osoitteesta pride.fi/helsinki-pride-2026.

Lisätietoa Niemikotisäätiön yhdenvertaisuuspolitiikasta: niemikoti.fi/kaikille-turvallinen-tila



Osallistumisemme Prideen ei ole lähtökohtaisesti poliittista vaan **perustuu**

ihmisoikeuksiin – haluamme osaltamme rakentaa yhteiskuntaa, jossa jokainen saa olla oma itsensä ja tulla kohdatuksi arvokkaana ja turvallisesti riippumatta sukupuolesta, sukupuoli-identiteetistä tai -ilmaisusta, seksuaalisesta suuntautumisesta tai somaattisesta/psykkisestä terveystaustasta.



Osallistu kulkueeseen Niemikotisäätiön ryhmässä

Ota yhteyttä ompelimo@niemikoti.fi
☎ 050 408 2428

Huom! Pride-viikolla 23.6. klo 13–14.30 **Sateenkaarikahvila** Haagan toimintatalon ruokasalissa. Teemana *Miltä tuntuu syntyä väärään vartaloon.*



Minulle oli kuitenkin nopeasti selvää, että halusin lähteä johonkin Pohjoismaahan, sillä opinnoissamme olemme tutustuneet moniin myönteisiin käytännön esimerkkeihin näistä maista. Monien tuloksettomien sähköpostien jälkeen vaikutti siltä, ettei unelmani toteutuisi. Syyskuussa 2025 osallistuin kuitenkin mielenterveyskonferenssiin Antwerpenissä, Belgiassa. Siellä tapasin Niemikoti Foundationin työntekijöitä – ja yhtäkkiä kaikki etenikin hyvin nopeasti.

Tammikuussa harjoittelu alkoi, täynnä jännitystä ja odotusta.

Kun sain jo ensimmäisinä päivinäni karjalanpiirakoita ja itse neulotut villasukat, tiesin: tästä tulee hyvä aika.

Harjoitteluni aikana sain mahdollisuuden tutustua moniin eri yksiköihin – asumisyksiköihin kuten Jälleenvuokraus, Eira, Myllypato ja Otsonpolku, päivätoimintakeskuksiin kuten Haagan toimintatalo, Malmin päivätoimintakeskus ja Toimintakeskus Villa Borgis sekä työhönvalmennukseen Valtti Valmennus.

Huomasin nopeasti, että toipumisorientaatio ei ole täällä vain sana paperilla, vaan sitä myös eletään arjessa. Koin rakenteet avoimiksi ja samalla selkeiksi. Keskiössä on ihminen, ei diagnoosi tai leima. Sain toistuvasti nähdä, miten palvelunkäyttäjää rohkaistaan tuomaan oma äänensä esiin ja puolustamaan itseään.

Yhteisöllinen, osallistava ja avoin lähestymistapa on jotain, mistä me sääntökeskeiset saksalaiset voimme varmasti vielä oppia paljon.

Kaikkien ammatillisten kokemusten lisäksi juuri kohtaamiset ihmisten kanssa tekivät ajastani erityisen merkityksellisen. Usein kuulee sanottavan, että suomalaiset ovat melko pidättyväisiä. Eräs Niemikoti Foundationin työntekijä kertoi minulle tästä vitsin:

Mikä on ero introvertin ja ekstrovertin suomalaisen välillä?

Introvertti suomalainen katsoo kenkiään puhuessaan sinulle. Ekstrovertti suomalainen katsoo puolestaan sinun kenkiäsi.

Aika hauska, mutta rehellisesti sanottuna koin asian aivan toisin. Minut otettiin kaikkialla vastaan avoimin sylin ja hymyillen. Haluan sanoa kiitos: kiitos avoimuudesta, kiitos vaivannäöstä vaihtaa yhä uudelleen äidinkielestä englantiin tai jopa saksaan (!), kiitos kaikista selityksistä ja siitä tunteesta, että sain olla osa yhteisöä. Tunsin oloni todella tervetulleeksi.

Nyt olen palannut Saksaan – mukanani itse veistetty kuksa, uudet neulontataidot ja lukemattomat ihanat muistot, jotka kulkevat mukanani koko elämäni ajan.

Anna Gsödl



Niemikotisäätiölle tärkeät **opiskelijoiden harjoittelumahdollisuus** ja **kansainvälinen verkostoituminen** yhdistyivät hienosti Annan harjoittelujaksossa. Niemikotisäätiön työntekijät voivat tehdä tilaisuuksien mukaan työkaksoja muualla Euroopassa, osallistua kokemusasiantuntijoiden kanssa tapahtumiin ja hankkeiden tiimoilta moni kokemusasiantuntijamme on ollut mukana kansainvälisessä kehittämistyössä.

Anna, olit tykätty harjoittelija – kiitos paljon vierailustasi!



Avoim kesätoiminta

29.6. - 31.7.2026

Toimintakeskus Villa Borgis , Linnavuorentie 13

MA-KE: klo 10-15, TO: retkipäivä, PE: klo 10-13

MA

10-11 Aamupuuro 2 €

11-12 Talon töitä

13-15 Luovaa toimintaa (esim. kädentaitoja, taidetta, musiikkia, kirjoittamista, sirkustelua, pelejä yms.)

TI

11-12 Aamupuuro 2 €

11-12 Kuvataidetta

12-15 Lautapelit

13-15 Luovaa toimintaa

KE

10.30-12 Soppakokit, ruuan hinta ryhmään osallistujille 2 €.

Ilmoittaudu!

11-13 Pleikkapelit

13-15 Luonnosta voimaa (puutarha- ja luontoryhmä)

TO

Retkiä, lähtö klo 11. Ilmoittaudu! **2.7.** Suomenlinna

9.7. Meri-Rastilan rantametsä **16.7.** Duunarimuseo

23.7. Lammassaari **30.7.** Kaupunkiretki Helsingin keskustaan

PE

10-11 Jooga/ Aamuliikunta

10-12 Sauna, ilmoittaudu!

11-13 Grilli kuumana

Tervetuloa osallistumaan tai viettämään aikaa!

Ilmoittautuminen ainoastaan: retket, soppakokit ja sauna.

Muuten voi vain saapua paikalle!

Retki-ilmoittautumiset ja tiedustelut villaborgis@niemikoti.fi

puh. 050 414 3138



Anun kirjoitus turvallisuudesta

Uskon, että sinä joka luet tämän, armas Niemikotilainen, arvostat (toivottavasti) avaimia kourassasi. Nimittäin oman kodin avaimia. Tämä ei ole "Niemikoti jälleenvuokraus" - mainos, eikä minulle "makseta tiskin alta" tätä kirjoittaessani. Mutta olen siinä onnellisten joukossa, jolla on oma koti Jälleenvuokrauksesta, minne tulla ja missä olla. Olen kiitollinen tai hyvilläni jokapäivä, että minulla on tämä oma pesä, oma turvapaikka. Nimittäin aina sitä ei minulla ole ollut, kotia. Ja oletan, että tällä lehdellä on selaajia monia, joilla on ollut sama tilanne elämässään joskus. Se on todellakin turvatonta, olla asunnoton. Ja oikeastaan väärin-jokaisella nimittäin pitäisi olla katto päänsä päällä. Jokin muukin, kuin taivas kattona. Toivon todella, ettei minusta tulisi heikossa asemassa olevien ylenkatsoja/moralisoija -siihen asenteeseen törmää usein. En kyllä usko, että niin kävisi kovinkaan helposti, koska itsekin on sitä tietä kulkenut. Tietä, mitä määritteli päihteet ja päihdemaailman väkivaltaisuus

-turvattomuus. Enemminkin tunnen myös myötätuntoa omien kokemusteni kautta, kun näen ihmisen kadulla, joka on sekaisin, likainen, "eksyksissä".

Tämä turvallisuus nykyisin. Kotonani ei riehu kukaan (-en minä eikä kukaan muukaan). Täällä ei tarvitse pelätä. Se, on vapautta, mitä tavallaan päihteistäkin jossain vaiheessa etsi. Mutta eihän se sieltä löytynyt, vapaus. Onneksi. Nyt on vapaus "olla". Ai että minä niin nautin vain olla! Turvassa! Olla olematta muille (-ainoastaan olla läsnä kissalle, kodin toiselle asukille, joka on ihan mahtava persoona). Olla, oo-la-laa. Nyt on tullut mahdollisuus laittaa sanoja peräkkäin kuvailemaan entistä tilannettani, yhtä niistä. Sellaista, jolloin kyllä oli "koti", mutta sen täyttivät päihteet ja väkivalta. Ja sehän mene näin, jotkut sitä runoksikin kutsuvat...

Odotan väsymättä, että nukahdat. Sillä olen käsiesi kannattelemana,
hirressä kuminauhassa jojottelemassa tässä painajaisessa, jota todellisuudekseni kutsutaan.
Jokaiselle päivälle elämässä jaksat taputtaa, mutta minä olen aplodiesi alusta,
kätesi vastakappale.

Se on aploodein siunattu joukkohauta. Ikuinen painajaisesi,
rakkauteni.

En voi kuin todeta näin yön pimeinä tunteina, että tällähetkellä menee kyllä hyvin: väsyttää,
ajatus ei enää kulje, kissa huutaa parvekkeella oven ollessa auki eli

näinollen, mahtavaa päättää lähetys tähän ja vain köllähtää omaan sänkyyn nukkumaan,
jonne alias iltahuilija Nessu-Nestorikin rauhoittuu viereen kehräämään.

Armaat "kotilaiset"

-ollaan onnellisesti hulluja. Anu

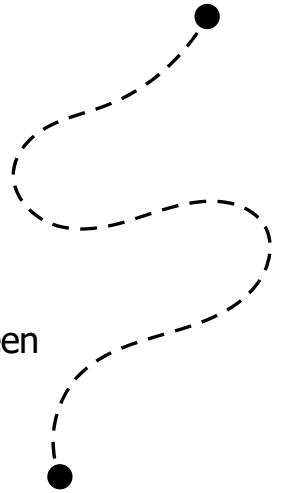


Valtti Valmennus

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 työkyvyn kartoittamiseen

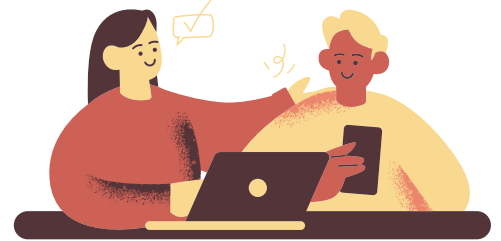


Kenelle?

Helsinkiäisille 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



Runokilpailu 31.7.2026 asti, aiheena:

Seikkailu

**Mikä olisi sinulle unelmien seikkailu?
Mitä seikkailuja olet jo kokenut?
Kirjoita näistä tai keksi kokonaan
oma lähestymistapa aiheeseen.**



● Runokilpailu Seikkailun säännöt

1. **Kilpailuaika:** touko-heinäkuu 2026
2. **Kuka voi osallistua:** Runokilpailuun voi osallistua kuka tahansa Niemikotisäätiön palvelunkäyttäjä, joka ei kuulu kilpailun tuomaristoon.
3. **Kirjoituksen tyyli ja pituus:** Tyyli on runous. Tekstin tulee mahtua yhdelle A4-paperille (esim. Word tekstikoko 12, normaali rivinväli).
4. **Kuka kirjoituksen lukee:** Kilpailuteksti toimitetaan sille tarkoitetulla nettilomakkeella kilpailusivulla tai postitse (osoitteet alla). Kirjoitukset lukee vain tuomaristo (kohta 7). Kirjoituksen lähetyslomakkeessa kysytään lupa kirjoituksen julkaisuun nimellä tai nimimerkillä.
5. **Omat tiedot:** Kilpailuun osallistutaan nimimerkillä ja yhteystiedot toimitetaan palkintoa varten.
6. **Kuinka monta kirjoitusta:** Kilpailuun voi osallistua **kolmella** runolla. Jos tekijä lähettää kolmea useamman runon, vain ensimmäiset kolme hyväksytään kilpailuun mukaan.
7. **Tuomaristo** ilmoitetaan myöhemmin osoitteessa niilo.me/runokilpailu. Tuomaristo pisteyttää runot muiden tuomareiden pisteitä tietämättä.
8. **Palkinto** on lahjakortti, tarkennetaan myöhemmin kilpailusivulla.
9. **Voittajaruno julkistetaan** Niemikotisäätiön päivätöiminnan syyskarkeloissa 8.10.2026.

Lähetä runo

JOKO niilo.me/runokilpailu

TAI Niemikotisäätiö, Runokilpailu Seikkailu, Kilpolantie 2, 00940 Helsinki

Huom! Jos lähetät runosi postitse, muista lisätä mahdollista palkintoa varten myös yhteystietosi.



Mikä on INSPIRE?

Olet ehkä kuullut joskus maininnan **toipumisorientaatiosta**. Se on Niemikotisäätiön toimintaa ohjaava ajattelumalli, jossa korostetaan muun muassa ihmisen oikeutta itselle merkitykselliseen elämään. Vuoden 2025 asiakastyytyväisyyskyselyssä otettiin ensimmäistä kertaa käyttöön INSPIRE-mittaristo, jonka avulla arvioidaan toipumisorientaation toteutumista palveluissa.

INSPIRE BRIEF on lyhyt mittari, jonka avulla arvioidaan asiakkaan näkökulmasta, kuinka hyvin työntekijä tukee hänen toipumistaan ja merkityksellisen elämän rakentumista. Se keskittyy esimerkiksi siihen, kokeeko asiakas tulevansa kuuluksi, saako hän toivoa vahvistavaa tukea ja huomioidaanko hänen omat tavoitteensa.

INSPIRE BRIEF-O puolestaan toimii eräänlaisena vertailukohtana, sillä sen avulla kartoitetaan, kuinka tärkeinä asiakas itse pitää erilaisia toipumisen osa-alueita. Se ei arvioi työntekijän toimintaa, vaan tuo esiin asiakkaan prioriteetit, sekä sen, miten asiakas kokee oman toipumisensa etenevän.

Miksi INSPIRE?

INSPIRE päätettiin ottaa käyttöön, jotta voimme todentaa näyttöön perustuen toteuttavamme toipumisorientaatiota. Niemikotisäätiö haluaa olla **paras paikka toipua**, ja tämän tavoittelu vaatii jatkuvaa oman toiminnan tarkastelua ja kehittämistä. INSPIRE on osa tätä.

Millaiset tulokset saatiin?

Vuoden 2025 INSPIRE-pisteet ovat seuraavanlaiset:

- ✓ BRIEF-INSPIRE-O: 66,74/100
- ✓ BRIEF-INSPIRE: 71,85/100

Mitä ne mahdollisesti kertovat?

Vuoden 2025 INSPIRE-arvioinnin perusteella palvelunkäyttäjät kokivat saavansa melko vahvaa tukea toipumiseensa Niemikotisäätiöllä. BRIEF-


INSPIRE-O -mittari, joka kuvaa koettua toipumisen lopputulosta, sai 66,74 pistettä sadasta, ja BRIEF-INSPIRE-mittari, joka arvioi työntekijöiltä saatua toipumista tukevaa työotetta, 71,85 pistettä sadasta. Tulokset viittaavat siihen, että toipumisorientaatio toteutuu arjessa varsin hyvin, mutta kehittämisen varaa on edelleen.

Mitä tästä eteenpäin?

Seuraavaksi toipumisorientaatioryhmässä pyritään löytämään tuloksista osatekijät, joissa palvelunkäyttäjien arvion mukaan ei vielä onnistuta tasaisen hyvin. Kun nämä on tunnistettu, mietitään yhdessä työryhmän ja palvelunkäyttäjien kanssa keinoja kyseisten asioiden kehittämiseen. Jatkossa kysely toteutetaan vuosittain, jolloin näemme kehitystyön tulokset, sekä voimme löytää uusia asioita, joissa kehittyä.

Toipumisorientaatiotyöryhmä kuulee myös mielellään kokemuksia kyselystä ja siitä, millaista kyselyn täyttäminen oli.

Jälleenvuokrauksessa asuville kysely lähetetään seuraavan asiakastyytyväisyyskyselyn yhteydessä!

 **Kysyttävää?
Ota yhteyttä
toipumisorientaatiotiimiin!**

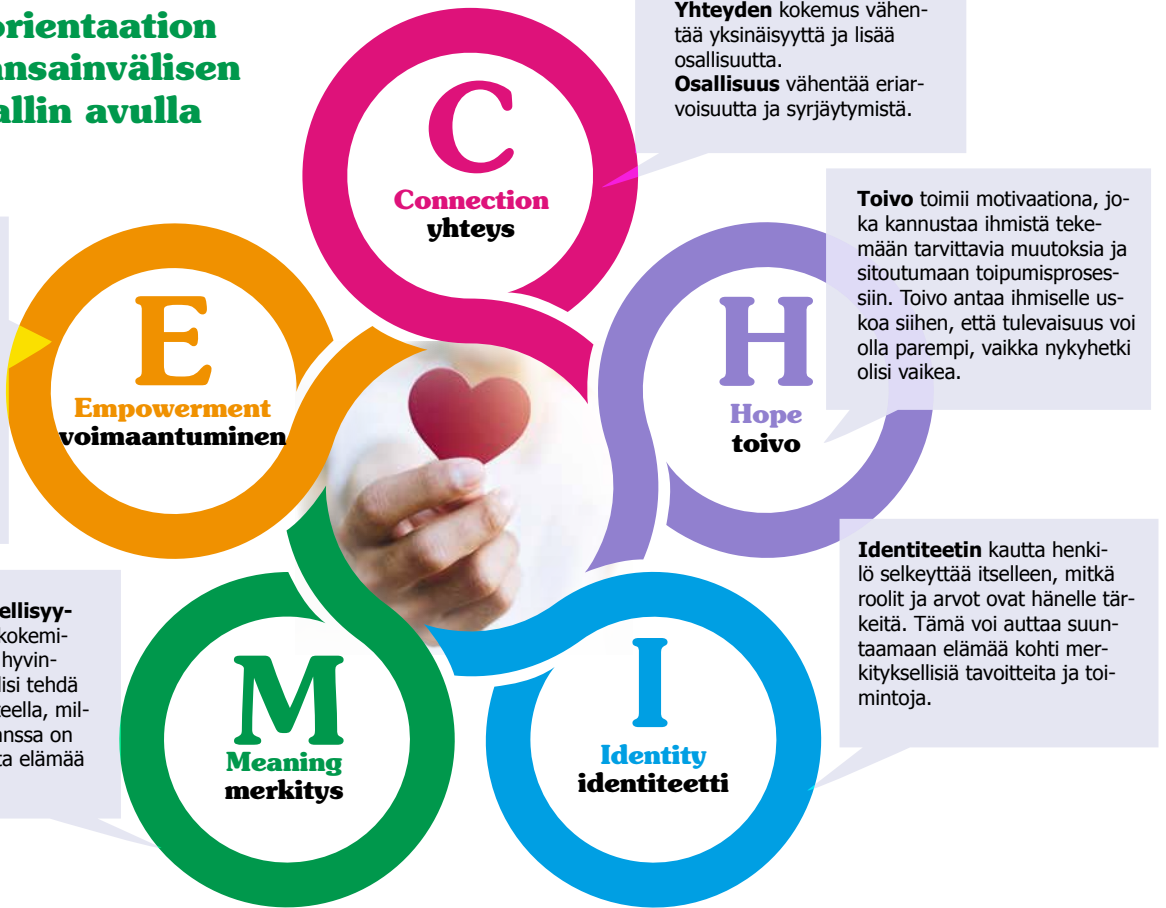
 **NKStoipumisorientaatio@niemikoti.fi**



Toipumisorientaation kuvaus kansainvälisen CHIME-mallin avulla

- **Voimaantuminen** tuo tunteen pystyvyydestä, kasvat-
taa itseluottamusta ja moti-
voi jatkamaan toipumista tu-
kevia asioita.
- Voimaantuminen tulee usein
sen myötä, kun ihmisen vointi
paranee, ja hän saa onnistu-
misen kokemuksia omien ta-
voitteiden saavuttamisesta ja
toivon lisääntymisestä.

Elämän **merkityksellisy-**
den löytäminen ja kokemu-
nen tukee henkistä hyvin-
vointia. Jokaisen tulisi tehdä
valintoja sen perusteella, mil-
laisten valintojen kanssa on
hyvä olla, ja millaista elämää
itse haluaa elää.



Asiakastyytyväisyyskysely on tärkeä työkalu toiminnan kehittämiseksi

Asiakastyytyväisyyskysely on keskeinen työkalu toiminnan kehittämiseksi. Vuosittain toteutettavan (pl. Jälleenvuokaus) kyselyn avulla saadaan suoraa palautetta palvelunkäyttäjiltä siitä, mikä toimii hyvin ja missä on parannettavaa. Tulokset ohjaavat kehittämistyötä, auttavat tunnistamaan vahvuuksia sekä varmistavat, että palveluita kehitetään aidosti asiakkaiden tarpeista käsin. Vuoden 2025 kyselyyn saatiin yhteensä 386 vastausta.

Jälleenvuokrauksen asukkaille toteutetaan oma kysely joka kolmas vuosi.



Mihin asioihin olet yksikössä tyytyväinen?

- 287 Minua kuunnellaan
- 275 Henkilökunta on kohtaavaa ja arvostavaa
- 261 Yksikössä on mukava olla
- 253 Tapaan muita ihmisiä



Minkälaisia asioita tai toimintaa toivoisit enemmän?

- 143 Kaupunkireissuja
- 100 Ohjattuja retkiä luontoon
- 97 Kesäharjoitusta tai lomailua
- 97 Koulutuksia ja kursseja





Kokemusasiantuntijoiden koulutuspäivillä 19.–20.3.2026 keskusteltiin muun muassa tunteista.

Niemikotisäätiön "koket" eli kokemusasiantuntijat

- ✓ kehittävät toimintaa eri työryhmissä
- ✓ voivat toimia kokemuskouluttajina
- ✓ toimivat vertaisohjaajana ja -tukena
- ✓ voivat toimia asiantuntijoina tilaisuuksissa

KOKEMUSKOORDINOINTI

Sirpa Sinisalo
sirpa.sinisalo@niemikoti.fi

OHJAAJA

Minna Tikka-Lapveteläinen
minna.tikka-lapvetelainen@niemikoti.fi
Puhelin 050 564 1727

Vuoden 2027 koulutukseen haku syksyllä -26.

Ilmoitamme hausta Kokemusasiantuntijat-osiossa, jossa myös muut kokemusasiantuntijatoimintaamme liittyvät ajankohtaiset asiat sekä Varjoista valoon -blogi.

niemikoti.fi/kokemusasiantuntijat/



Työ itsessään on paras mielenterveysteko

Minna Tikka-Lapveteläinen

Suomalaisen työelämän mielijalanjälki on suuri. Yli 100 000 ihmistä saa työkyvyttömyyseläkettä mielenterveysongelmien vuoksi. Lisäksi menetämme 17 miljoonaa työpäivää vuodessa mielenterveyssyiden tähden. Taloudellisen yhteistyön ja kehityksen järjestö OECD:n mukaan heikentynyt mielenterveys maksaa Suomelle 11 miljardia euroa vuodessa. Luvusta työmarkkinoiden osuus on peräti 4,7 miljardia euroa. Lähde: mielenterveyspooli.fi

Toiminnalliseen kuntoutukseen kuuluva, työkyvyttömyyseläkkeellä oleville mielenterveystoipujille suunnattu **työtoiminta** yrittää pienentää tätä mielijalanjälkeä.

Mieli ry:n lanseeraama termi "**mielijalanjälki**" kuvaa työn merkityksen ja työn tekemisen olosuhteiden merkitystä ihmisille. Pahimmassa tapauksessa jalanjälki on raskas ja ihanteellisemmassa kevyt.

Työn tekemisen tiedetään olevan ihmisen mielenterveydelle hyväksi. Itselleen **merkityksellisiksi** kokemiansa asioiden toteuttamiseen pääseminen lisää mielen hyvin vointia.

Toiminnalliseen kuntoutukseen kuuluvassa työtoiminnassa työkyvyttömyyseläkkeellä olevat ihmiset saavat halutessaan osallistua **työtoimintaan**. Tarjolla on myös **ryhmätoimintaa** erilaisen keskustelukerhojen tai muunlaisen toiminnallisuuden ja retkien muodossa, mutta aika moni valitsee silti työtoiminnan pääasiallisesti kuntoutumisen ja toipumisen välineekseen.

Suuri merkitys on varmasti yhteisön lisäksi juuri itsensä hyödylliseksi ja merkitykselliseksi kokemisen tunteesta. Työ ja työssä käyminen on kulttuurisamme koettu aina tärkeänä. Sanoohan sananlaskukin "Työ tekijäänsä kiittää". Sanonta on kulunut ja usein käytetty, mutta sen tarkoitus kuvata työn tekijälleen tuomaa mielihyvää ei ole muuttunut, sillä työ itsessään on paras mielenterveysteko.



Siksi on tärkeää, että myös työkyvyttömyyseläkkeellä oleville ihmisille on olemassa järjestettyä toimintaa ja yhteisöjä, joissa he pääsevät osallistumaan omien voimavarojensa mukaiseen tekemiseen sen sijaan, että he jäisivät kotiin ja olisivat vaarassa jäädä syrjään yhteiskunnasta. Näin pienennämme Suomen mielijalanjälkeä.

Minna Tikka-Lapveteläinen,
työtoiminnan ohjaaja vuodesta 2007,
Haagan toimintatalo

Haagan toimintatalo

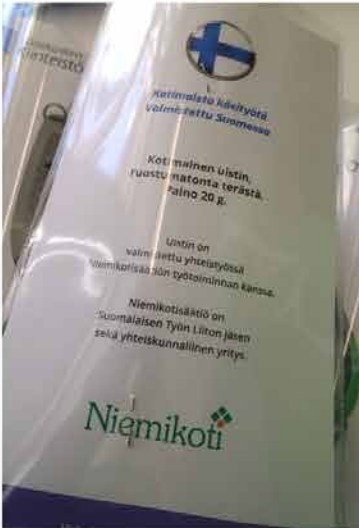
TYÖTOIMINTAA JA PÄIVÄRYHMIÄ

📍 Vanha viertotie 22 C, 00350 Helsinki
✉ haaga@niemikoti.fi
👤 Vastaava ohjaaja 050 593 1551

⚙ Työtoiminta 2. krs: 050 564 1727, 050 564 2181
⚙ Työtoiminta 3. krs: 050 408 2457, 050 408 2487
✉ haaga.tilaukset@niemikoti.fi
⚙ Ruoka- ja toimitilahuolto: 050 359 7050
⚙ Leipomo ja kahvila: 050 359 7050
⚙ Ryhmätoiminta: 050 564 2053, 050 562 6368

🌐 niemikoti.fi/haaga





● Omais- ja läheistapahtuma

Torstaina 1.10.2026 klo 17.30-19.30

Omais- ja läheistapahtuma yhteistyössä FinFami ry:n kanssa Niemikotisäätiön palvelunkäyttäjien omaisille ja läheisille Valtti Valmennuksessa Kuortaneenkatu 1



FinFami

Kun yksi sairastuu, monen maailma muuttuu. Et ole yksin.



Ilmoittautumiset ja etukäteiskysymykset 28.9.2026 mennessä ulla.tiainen@niemikoti.fi tai 0400 560 176.

Mainitsethan tarvittaessa erityisruokavalion.

Teemana aktiivinen toipuminen, ohjelmassa

- ✓ Niemikotisäätiön esittely, toiminnanjohtaja Seppo Eronen
- ✓ FinFamin puheenvuoro
- ✓ Valmennustoiminnan ja Ompelimon esittely
- ✓ Kahvitarjoilu

Lämpimästi tervetuloa!

Tilaamalla uutiskirjeen saat tuoret tiedot palveluistamme ja kiinnostavista tapahtumista.



Tulevat TEEMALEIRIT

ASUMISEN JA PÄIVÄTOIMINNAN YHTEISET TEEMALEIRIT ALOITTI TALKOOLEIRI
TOUKOKUUSSA. TULOSSA VIELÄ KAKSI TEEMALEIRIÄ!
LEIRIPAIKKA KESÄHARJUN TOIMINTAKESKUS, LEIRIN HINTA 60€.

PELILEIRI

- ✓ 12-16.10.2026
- ✓ LAUTA- JA KORTTIPELEJÄ
- ✓ ROOLIPELAAMISTA
- ✓ BILJARDIA JA PÖYTÄJALKAPALLOA

HYVINVOINTILEIRI

- ✓ 16-20.11.2026
- ✓ JOOGAA JA KEHONHUOLTOA
- ✓ RENTOUTUSHARJOITUKSIA
- ✓ LUONNOSSA LIKKUMISTA

ILMOITTAUTUMISET JA LISÄTIEDOT:

Pelileiri: malmieniemi@kotifi.fi, 050 404 0025

Hyvinvointileiri: villaborgiseniemikoti.fi, 0400 560 176



KUDO LÄMPÖÄ - LAHJOITA VILLASUKKIA!

Haluamme tuoda lisää mukavuutta ja lämpöä UFCV-verkostojärjestöllemme Ranskaan. Tavoitteena on, että heidän tiloissaan voisi liikkua talvisinkin ilman kenkiä - pehmeissä, lämpimissä villasukissa.

Pidätkö kutomisesta? Haluaisitko tehdä jotain konkreettista hyvän asian puolesta? Nyt siihen on helppo mahdollisuus!

❖ Niemikotisäätiö tarjoaa langat. Langat voi tilata (yhteystiedot alla) ja noutaa Otsonpolun asumisyksiköstä, Kilpolantie 2A, 00940 Helsinki.

❖ Sovi tilauksesta ja noutoajasta: satu.rintala@niemikoti.fi

❖ Voit myös saada langat suoraan, jos osallistut säätiön työ- tai päivätoimintaan - ota asia rohkeasti puheeksi paikan päällä.

Yksi sukkapari kerrallaan syntyy paljon lämpöä. Tule mukaan kutomaan hyvää!



On kevät

Pelastusarmeijan leipäkassi
ja kevät
katujen varsilla
on pieniä vesilammikoita.
Olen pelastusarmeijan
leipäjonossa
Ruokaa on kotona
vain vähän.
Mutta onhan meillä
pelastusarmeija
Joka arkipäivä äitini tulee
kotiin
työstä.
Pelastusarmeijan leipäkassi
mukanaan.
Mutta onhan meillä
pelastusarmeija
kirkossa
Ehkä kirkolla on
jotain annettavaa hänelle
Mutta onhan meillä
pelastusarmeija
Reija Mauria - Haidara

Minä kasvan mustasta mullasta

Työnnän juureni syvemmälle
kuin mahdollista
Kaikin voimin
Nousen hitaasti valoon
Kurkotan taivasta kohti
auringon lämmössä
Tunnen syvän ilon
Ja kiitollisuutta elämälle
Osana kokonaisuutta ja silti
yksin
Matkalla kauas ilman karttaa
Kuihtumatta rohkeana
-Kati

Vanha musiikki soi,
kaunis melodia
Sydän lyö musiikin tahtiin
Yksinäisyys väistyy
-anonyymi

Iso hieno talo,
tumman ruskea kaari aulaan
Lämmin ja kotoisa tunnelma
Paljon vihreitä kasveja
Päivätoiminnassa on hyvä olla
-anonyymi

Oodi suklaalle

Suklaa olla ihraisen makeaa,
suussa sulavaa, ihmisten
herkkua jokaisen.
Johon kaikilla pitäisi olla
varaa.
Kohtuullisessa käytössä pitäisi
olla terveellistäkin.
-Jouko

Oodi suklaalle

Suklaa maistuu aina, niin kuin
bisse lauantaina
Niin paljon makeaa, että maha
halkeaa
Patukat, karkit, levyt, olo ei ole
kevyt
Fazer, Marabou ja muut, pian
sokeritauti tuut
Ruskea on sen väri, siitä ei
tykkää hammaslääkäri
-Ville

Unelma

Jokaisella on planeetta, johon
voi paeta
Paikka kaikille tunteille,
olemassaololle
Kaukana kaikesta pahasta
Unelmoin maailman rauhasta
ja rakkaudesta
Ilman tietoa tulevasta
Tahdon kohti unelmia
kurkottaa
Tanssia elämän tanssia
sydämen rytmiin
Vailla pelkoa
-Sanapaja

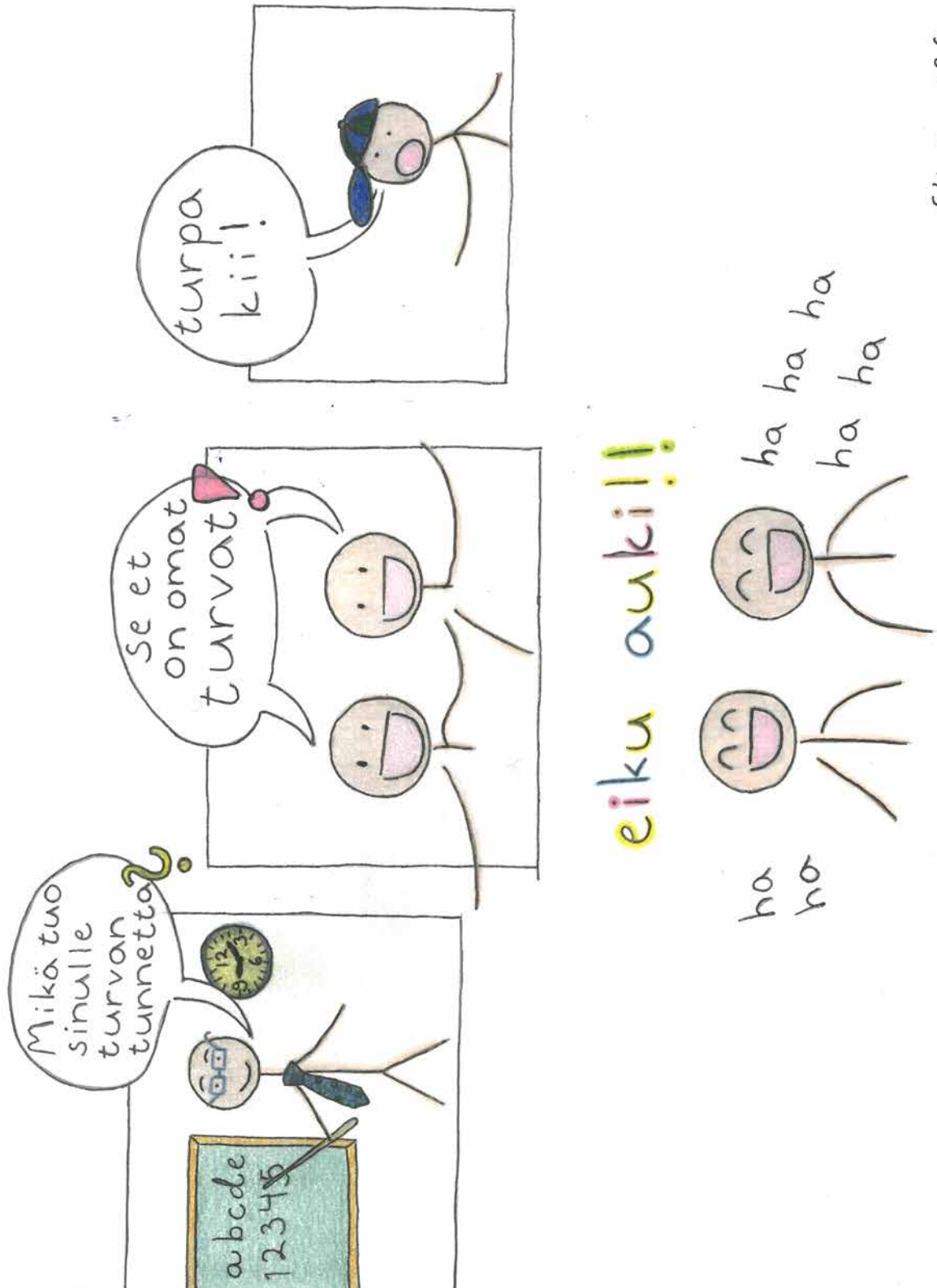
Kevät

Kevät on ihaninta aikaa
Pitkä talvi väistyy, koko kesä
vielä edessä
Keväästä kesään, syksystä
talveen
Vuodet vierivät, sydämet
muuttuvat, mutta ihmishenki
jatkuu vaan
Luonto herää ja voimistuu
On aika nousta ja astua ulos
Ottaa maailma haltuun
Nautin valosta ja unohdan
pimeyden
Kesä tulee eikä sille voi
mitään,
odotan kuitenkin
-Sanapaja

Mut ei uskalla palaa
kuin muiden katseilta salaa
sen on aika tulla esille
ja loimuta ja lumota ja laulaa
niin että jää
menneisyyteen jää,
sulaa kyyneliksi
silmäkulmassa, tulvassa
turvassa.
- Elina

Menetin kykyäni nauraa
jää mut vuorasi
en pystynyt hymyilläkään
kaikki sen huomasi
sen jälkeen
en ollut enää itseni
menetin tuleni, menetin paloni
tulipaloni.
- Elina





Vitsi Elinalta:

Mikä tuo turvaa ja pysyvyyttä?

- jeesusteippi



