

HAAGAN

HAIKU

SYKSY 2020



SISÄLLYSLUETTELO

Esittelyssä Arto Haatainen	4-5
Minä ja korona	6-7
Elämä on ihmisen parasta aikaa	8-9
Tajunnan virtaa	10-11
Kokemuksia työtoiminnasta	12-13
Haastattelussa Markku	14
Haastattelussa Anne	15
Oppisopimusopiskelijasta lähihoitajaksi	16-17
Runoja	18
Tuskasta versoo toivoa	19
Malmi House band	20-21
Haaga roskaplogging	22
Pikkukoira Enni	23
Vaihteeksi Elviksessä	24
Töpeksijä	25
Uusix-verstaalla	26
Työvalmennus	27
Vertaisohjaajat ryhmänvetäjinä	28
Koronakriisin 1.aallon vaiheita	29
Korona ajatuksia	30-31
Luukin patikointiretki	32-33
Paloheinän retki	34
Roso-tuotanto	35

Päätoimittaja: Sanna

Toimitussihteeri: Marko

Toimitus: Päivi, Arto, Roosa, Sonja, Sami

Tekninen toteutus: Sami, Arto

Niemikotisäätiö Haagan toimintatalo
Vanha Viertotie 22 C, 00350 Helsinki

Vaihde puh. 09 587 8155

Vastaava ohjaaja Marko

050 593 1551

marko.hanni@niemikoti.fi

Työtoiminta 2.krs Minna

050 564 1727

haaga@niemikoti.fi

Työtoiminta 3.krs Tarja

050 408 2457, 050 408 2487

haaga.tilaukset@niemikoti.fi

Ruoka- ja toimitilahuolto Leila

050 564 2181

haaga.leipomo@niemikoti.fi

Leipomo- ja kahvilatoiminta Tuula

050 359 7050

haaga.leipomo@niemikoti.fi

Ryhmätoiminta Minna

050 564 2053

Ryhmätoiminta Senja

050 562 6368


Niemikoti
Niemikotisäätiö – paras paikka toipua



HYVIÄ UUTISIA

Alkuvuonna 2020 aloimme taas työryhmän kanssa kirjoittamaan Haagan Haiku- lehteä. Kun suunnittelimme lehden tulevaa sisältöä, esiin nousi positiivinen asennoituminen kaiken kaikkiaan kaikkea kohtaan. Harmaaseenkin arkeen saa väripilkkuja, kun katselee asioita positiivisen kautta.

Sitten tuli korona, ja homma seisahtui. Synkkää tätä päivää tuntui riittävän enemmän kuin tarpeeksi asti. Miten elämästä löytyisi enää mitään hyvää, kirjoitettavaa tai elettyä?

Tulin itse siihen tulokseen, että kaikki elonmerkit voivat olla hyviä uutisia, kertovathan ne meidän olevan elossa mukana, vaikka välillä rajoitetusti. Tuota tummaa taudin taustaa vasten näyttäyty elämä merkityksellisenä, arvokkaana, tärkeänä. Yksikin elonmerkki on todiste hyvästä.

Yksikin sytytetty kynttilä päihittää pimeyden.

Päätoimittaja Sanna



*”Maailma pyörii villisti,
ei tiedä mitä uskoa.
Uudet maailmat on edessä,
vanha on takana, kaikki on sekaisin,
vanhat totuudet ja tavat muuttuvat.
Uusi muutos on edessä,
se on kummallinen”*

Esittelyssä Arto

Olen helsinkiläinen keski-ikäinen mies. Taustani on luovutetussa karjalassa. Kolme neljästä iso vanhemmastani on karjalasta. Karjala on osa taustaani, ehkä puheliaisuuteni ja iloisuuteni on karjalasta lähtöisin. Kristillisyys vaikuttaa jonkun verran minussa. Kaikilla on pimeä puolensa, niin minullakin, mutta valo voittaa. Pyrin vaikuttamaan mielenterveyskuntoutujien asemaan yhteiskunnassa, yksin se ei onnistu, yhteistyö on tärkeää.

Minä olen mielenterveyskuntoutuja ja Haagan toimintatalon kävijä vuodesta 2007. Olen vertaisohjaaja ja yhdistysaktivisti. Minä pidän vaikuttamisesta. Haagassa olin aluksi työtoiminnan kävijä ja myöhemmin ryhmätoiminnan kävijä. Olen Haagan Haikun lehtiryhmän jäsen. Olen 43v mies ja olen käynyt Haagan toimintatalossa vuodesta 2007. Liityin uuteen Haagan Haiku -lehden lehtiryhmään 2017. Olen kirjoittanut erilaisiin yhdistyslehtiin vuodesta 2014 lähtien. Tykkään kirjoittaa lehtiin ja piirtää myös. Kirjoittaminen on mukavaa. Haagan Haiku-lehden työryhmä on mukava ja minulla on mukavat kollegat. Yhteistyö toimii

hyvin. Arvostan kollegoja paljon, aina keksimme jotakin muuta ja uutta. Olen myös mukana monessa muussa.

Ryhmän vetäminen

Lupauduin pitämään kesä-heinäkuun shakkiryhmää korona-aikana. On ihan mukavaa pitää pitkästä aikaa ryhmää. Tämä on toinen kerta kun pidän ryhmää, edellisellä kerralla pidin ryhmää 2016- 2018 eli siitä on jonkin aikaa. Yksittäisiä tuurauksia olen pitänyt tässä välissä. Ryhmän vetäminen on antoisaa.

Olen pitänyt muitakin ryhmiä Haagassa ja muualla; luovan kirjoittamisen ryhmää, kirjallisuus ja lehtiryhmää ja kävelyryhmää. Olen myös johtanut iltapäiväkokousta.

Vertaisohjaajan toiminta on mukavaa.

*”Lintu laulaa ja kulkee
puusta puuhun
tuuli liikkuu yli metsän”*

Vertaisohjaajan ja kokemusasiantuntijan eroja

Olen vertaisohjaaja Haagan toimintatalossa. Mielestäni kokemusasiantuntijat tuntevat itsensä ”paremmaksi kuin vertaisohjaajat”. Tämä on minun mielipiteeni, se ei välttämättä pidä paikkaansa mutta itse koen sen niin. Subjekttiivinen käsitys. Objektivisuus on eri kuin omani. Joka tapauksessa kokemusasiantuntijat ovat vaikuttamassa asioihin. He ovat johtotehtävissä. Itse kanssa vaikutan asioihin hyvin, kokemusasiantuntijat ovat eri tehtävissä, he ovat terveydenhuollon jutuissa mukana työryhmissä ja kertovat tarinaansa julkisuuteen.

Vertaisohjaajat ovat ryhmienvetäjinä kuntoutujien ja vertaisten kanssa. Kokemusasiantuntijoita on eri tasolla, toisilla on lyhyt koulutus ja toisilla pitkä. Kokemusasiantuntijoilla on omat yhdistyksensä ja tuet, vertaisilla ei ole, on joitakin yhdistyksiä, joissa on

vertaisia ja kokemusasiantuntijoita. Mielestäni pitäisi perustaa yhdistys, jossa on kaikkia erialueiden vertaisia, toimijoita, vapaaehtoisia ja vertaisohjaajia.

Minä tutustuin tietokoneisiin 80-luvulla, kun vanhemmat ostivat commandori 64 ensimmäisten joukossa. Meillä oli kasettilaturi ja lerppuja. Pelit oli yksinkertaisia, oli kirja jossa piti ohjelmoida pelejä yritin mutta en hallinnut sitä, niinpä isäni ohjelmoi sen ohjelmiimme yhden pelin pallopelin. Oli jännää kokeilla kasettinauhuria. Oli noin 50% mahdollisuus että tuli osuma, välillä tuli huti eli piti kokeilla uudestaan, se oli jännää. kasetissa oli tietyt koordinaatit pelille. Monta peliä yhdessä kasetissa.

Elämä on aina yllättävää, mutta pitää mennä päivä kerrallaan eteenpäin.



*Lauantaina 25.07.2020 Helsingin Käpylässä.
Kirjoittanut Arto Haatainen*

Minä ja korona

Päiväkirjassa lukee isolla CORONA siinä kohtaa, missä korona-toimet isoimmassa mit-takaavassaan alkoivat. Silloin ei oikein voinut arvatakaan mitä kaikkea seuraisi, elä-mässä ja maailmalla, eikä tiennyt sitäkään, miten poikkeusolot selvittäisin esimerkiksi minä. Onneksi olen suurin tällä vuosituhannella elänyt erakko!



Suunnitelma uusiks

Aluksi totesin, että hienoa, kuntokeskukseen eivät toimet yltäneet: nyt harrastaisin ainakin esteettömästi ja vaikka koko päivän liikuntaa ja kuntosalia. Seuraava mitä tiesin, oli, että sain ihan hillittömän flunssan. Siihen jäi kuntokeskuksessa käynti ja kaikkea muutakin. Siitä alkoi flunssa karanteeneineen. Eniten pelkäsin kuitenkin, että iäkkäät vanhempani kadun toisessa päässä kuolevat. Eivät kuolleet.

Alku aina hankalaa, lopussa kiitos seisoo

Mitä siis neuvoksi, kun kuntosalilta tuli erottua määrääjäksi. Second best,

niin kuin elämässä yleensäkin. Säännöllisten kovienkin jumppien sijasta kevyempiä jumppia päivittäin. Onneksi kotona mahtuu jumppailemaan. Minulta löytyi pari dvd:tä pilatesta ja joogaa. Ja taas kerran apuun riensi youtube.

Suosittelen seuraavia liikuntapalveluja, joihin pääsee kiinni ilmaiseksi:

*hernetwork
amy
adriene*

Amyn kanssa voi jumpata myös painot käsissä ja kahvakuulalla. Nuo muut ovat jooga-juttuja. Myös yogayaa harkitsin tilaavani, mutta tutustumis-tarjous ehti mennä ohi. Sitäkin tiedän

kyllä myös suositella. Ja ulkoiluhan oli tietysti myös jokapäiväinen juttu.

Yllätysmeditoija iskee

Liikunnasta ja dekkareista ei ihan saa koottua elämää viikkojen ajaksi. Päätin repäistä jotain odottamatonta, jolla yllättäisin itsenikin. Se olikin vanha jo vuosia sitten jäänyt meditaatioharrastus. Olin pitänyt sitä aina haasteellisena. Nyt vuosia myöhemmin se olikin helpottunut. Aloin heti meditoida kolmesti viikossa, ja voi pojat, että se rentouttaa mieltä!

Ruudusta iloa

Mutta missä on ruutuun-tuijottaminen? Kyllä, sitä ehti tehdä myös. Katsoin kaikki Modernit miehet - jaksot ja tämä kausi oli vielä nerokkaampi ja räävittömämpi kuin edellinen. Niilo-kokejen leffahaastetta varten katsoin myös muutaman elokuvan. Ja ehti siinä mennä jotain muutakin pientä. Mitä nyt telkkarista ja digi-boksilta sattui löytymään. Oli kumma olla Suomessa, kun urheilua ei tullut yhtään telkkarista.

Mutta Olohuone-lähetyksille ja taukojumpille annan täydet pisteet.

Summa summarum

Nyt, kun hiljaiseloa on jäljellä viisi päivää on helppo tietää, että kyllä, selvisin tästä ja voi jo katsella vähän taaksekin päin. Negatiivista oli muun muassa hammasremontin lykkääntyminen ja se, että korona-tiedottaminen oli välillä aika sekavaa. Negatiivista oli myös uimahallien ym. kiinniolo. Positiivista oli se, että unihäiriöt olivat tiessään. Nukuin joka ainoan yön aivan putkeen, mitä minulla ei ole tapahtunut varmaan viiteentoista vuoteen. Raittiin ilman vaikutus oli selvästi tuntuva, sitä kun tulee normaalisti aivan liian vähän. Ja myös sen verran täytyy sanoa, että oli kiva elää täysin ilman aikataulua. Tuli tunne, että ihmistä ei ole luotu noudattamaan mitään ohjelmaa kuten viikko-ohjelma. Elämä jatkuu ja aktiiviaika tulee. Eihän tätäkään aloittaessa tiennyt. Tunnelin päässä on valoa.

Päivi

Kuinka monta dekkaria mahtuu päähän?

Ei minun pitänyt ihan niin montaa dekkaria ja Sidney Sheldonia lukea, mutta kun ne oli tullut hankittua ja into oli pinkeänä, niin lukaisinpa sittenkin.

Tässä korona-lukulistani:

Reijo Mäki: Keltainen leski
Robert Ludlum: Paholaisen mosaiikki
David Baldacci: Murtunut mies
Sidney Sheldon: Mikään ei ole ikuista
Kristina Ohlsson: Lotus blues ja Mion blues
Jo Nesbö: Poliisi
Patricia Cornwell: Pahan jäljillä
Jack Higgins: Kaksintaistelu
Andrew Gross: Syvissä vesissä

Elämä on ihmisen parasta aikaa

Pitää elää aina kuin olisi paras aika menossa. Sitäkö Matti Nykänen tarkoitti sanoessaan kuuluisat sanansa "elämä on ihmisen parasta aikaa"? Monet ovat pitäneet minua kyseenalaisena tyyppinä tai huonona ihmisenä. Joku sanoi minua kerran leuhkaksikin, mikä oli täysin kaukana boksistani, koska silläkään kertaa minulla ei ollut oikein mitään millä leuhkia. Ei pilviä hipovaa kuukausipalkkaa, ei komeaa miestä, ei autoa. Tyhmintä olikin ehkä jättää kysymättä mikä se oli, mikä minut teki leuhkaksi.

Tämä oli aasinsilta. Mihin, tietenkin Matti Nykäseen ja hänen kiisteltyyn hahmoonsa. Minulle Matti oli eläessään pyhimys. Ainakin väärinymmärretty pyhimys. Tulen urheiluperheestä, joten siksikin Mattia arvostettiin meriittiensä takia. Voitte kuvitella. Myös ihmisenä Matti on aina kolahtanut minulle. Simppei, aito Jyväskylän poika, joka mielestäni osoittautui melko filosofiksikin. Omalla tavallaan. Olin shokeeraantunut, kun Matin isä tänä vuonna lohdutteli Merviä, Matin eksää, että et sinä olisi mitään asioille voinut, että Matti oli kuin hell on wheels eikä kenenkään muutettavissa. Väkivaltaisuuskin oli hänen mukaansa totta - tarina, jota en ollut koskaan suostunut uskomaan ja jota jotkut kutsuivatkin valheeksi.

No hyvä. Me ei olla täydellisiä. Mutta me molemmat ymmärrämme jotain elämästä. Kaikki jo varmaan tietävät minun hurahtaneen zen-buddhalaisuuteen. On buddhan opetuksia, että jos pystyt hallitsemaan tätä hetkeä, elämään sen hyvin ja olemaan onnellinen, pystyt kaikkeen mitä tarvitaan. Jotenkin noin se meni. Buddhalaiset eivät anna hetken valua

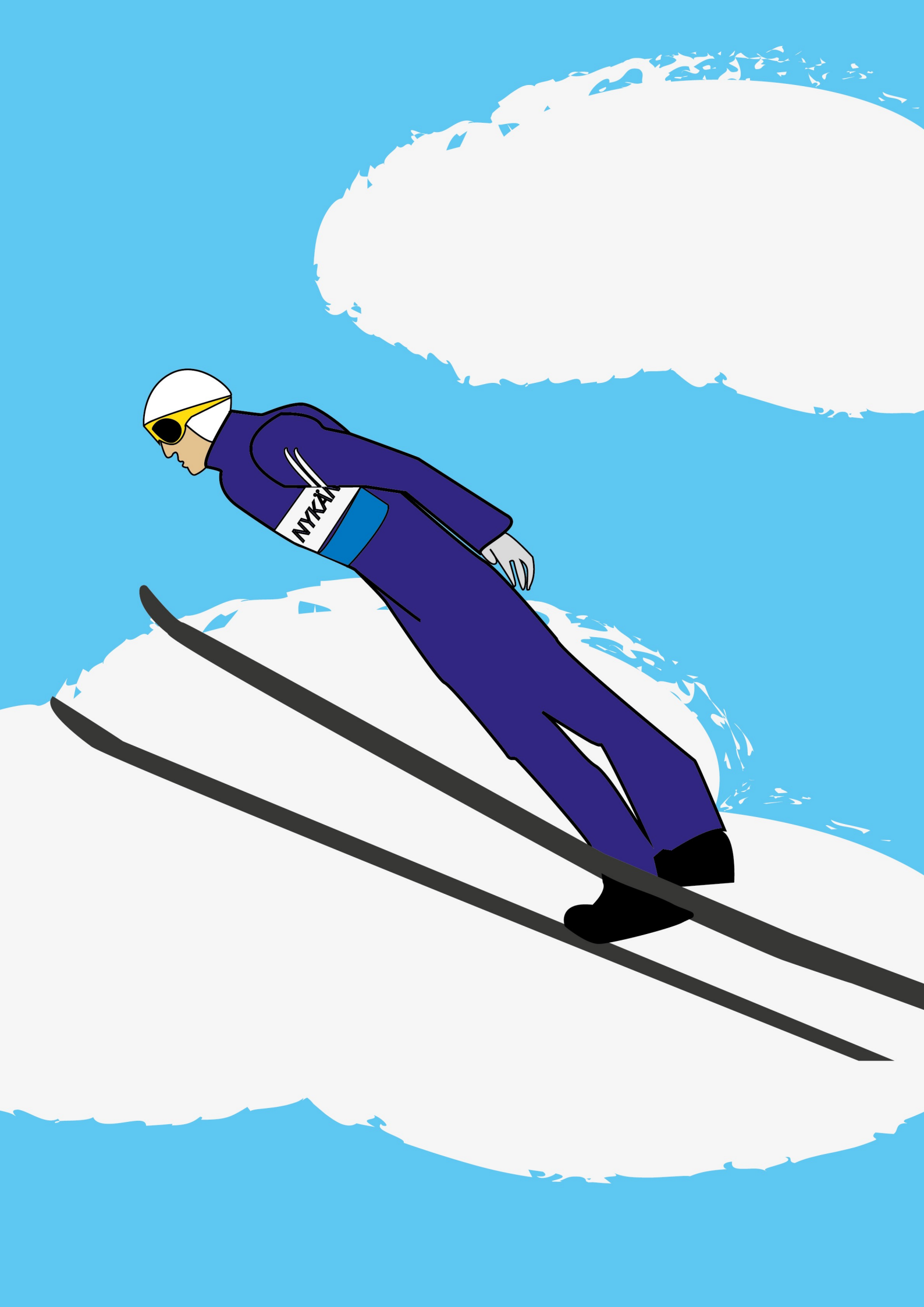
ohi. Kaikkea kunnioitetaan, elämää kunnioitetaan ja hyvyyttä painotetaan kautta linjan. Valitaan sanat oikein ja valitaan elinkeino oikein. Jos masentaa, se menee ohi syömällä kulhon nuudeleita. (Näin meditaation opettajani aikoinaan todella sanoi.) Ja arvokkainta kaikista on tämä hetki.

Ei siis ole suuri ihme, että suuri elämän kunnioittaja, idolini Matti Nykänen sai lopulta rauhan häntä riivanneilta demoneilta. Hän tunnusti aikaisemmin menneensä ihmissuhteisiin väärin perustein, jopa rahan takia. Hän katui tekemisiään, varmaan juomisiakin. Viimeisenä elämässään hän eli läpi suuren rakkauden ihastuttavan eteläkarjalaisen Pian kanssa ja eniten kehuja antoi Matista hänen poikapuolensa, teini vielä. Muistan kun televisio-ohjelmassa Matti oli Teemu Selänteen vieraana Kaliforniassa. Kaikki paikalla olevat urheilijakuuluisuudet ottivat väliaikaisen tatuoinnin jossa oli jokaisella yksi Matin kuolemattomista lausahduksista. Se oli hauskaa ja se oli suloista.

Miten siis päätyä sellaiseksi kuin Matti ja/tai buddha? Väkivaltaisuudet tietysti karttaen ja itse ainakin absolutistina haluaisin kunnioittaa elämää ja aina muistaa sen arvon sitä eläessäni, onnellisena hetkestä. Miten saada ystäviä niin kuin Matti, rakkautta niin kuin Matti ja sovun elämän aiempien vaiheiden kanssa vaikkapa. Supertähteä minusta ei ainakaan tule, eikä se oikein olisi kivaakaan, mutta nytkin kun elämä koostuu hyvin pienestä haluaisin että voisin ajatella sen olevan taas kerran sitä parasta aikaa.

Päivi

Matti Nykänen 1963—2019



Tajunnan virtaa kokemusasiantuntijana

2.4.2020

Pari viikkoahan siitä kai jo on, kun korona aiheutti pakkotoimet ja ajoi meidät päivä- ja työtoiminnan ihmiset pois paikoiltamme Säätiön eri puolilla. Ihan kuin eräänlainen filmi olisi katkennut ja jäänyt toisesta päästään kohta jo keväisten tuulten heiluteltavasti. Nythän ei siis tiedetä paljoakaan jatkon aikatauluista. 13.4. piti olla jonkunlainen merkkipaalu, mutta olen vähän käsittänyt ettei se olisikaan. Joko niin tai sitten en osaa puhua "poliitikkoa".

Yhtä sun toista oli kuitenkin meneillään ennen katkoa. Meillä oli upea, Minna Tikka-Lapveteläisen luotsaama koke-kahvila. Jo aiemmin oli surkuteltu, kun meillä on Haagassa niin hyvät tilat tavata ilta- ja viikonloppuaikaan, muttei niitä oikein koskaan käytetty. Saatiin sinne kerran kuukaudessa kokoontuva koke-kahvila, joka on vieläpä avoin kaikille kokeille ja sellaisina toimiville, ei pelkästään Niemikotisäätiöläisille. Tapaamisia on ollut jo kolme: kirjoitus-kahvila, Ville Nurmisen luento- ja rap-iltapäivä (sinne pääsin jopa itsekin paikalle!) sekä KoKoa:n vierailu. Keskiviikko on siis se viikonpäivä, jolloin kahvilatapaamiset ovat ja paikkana Haagan toimintatalon Vertti-kahvila ja jos tila loppuu, niin ruokasali.

Ville Nurminen esiintyi ruokasalissa pienelle mutta sitäkin jalostuneemmalle porukalle. Hän teki vaikutuksen kokemusasiantuntija-tyyppisellä kertomuksellaan omasta elämästään. Sain itsekin lisää tietoa päihde-koke-asioista ja erityisesti minua piristi se, että Nurminen oli tehnyt oman selviämismatkansa täysin omin avuin. AA-toimintaa on kunnioitettava, ja siellä tarjotaan apu todella jokaiselle. Mutta oli

hyvä näkökulma sekin, että raitistua voi itsekin. Se vaan vaatii enemmän sinnikkyyttä. Ja mikään ei voita omaa aktiivisuutta, sehän pitää paikkansa jo kaikilla aihealueillakin. Minuun Nurminen valoi aivan uutta uskoa asioihin. Ja räpätäkkin hän osaa. Siellä taisi syntyä uusia räppi-faneja ihan solkenaan noin yleisesti ottaenkin.

Annen apu-nurkkaus on ollut jo myös pidemmän aikaa toiminnassa. Myös se toimii kahvilan tiloissa. Sieltä on löytynyt apu jos jonkunlaisiin pulmiin. Asioimassa on käyty Annen avustuksella, tietoja on haettu jotka eivät muuten löytyneet. Ja verempainetta siellä mitataan, sehän kannattaa aina mitata silloin tällöin vaikkei lukemat olisi punaisella olleetkaan. Itsekin ehdin istua jonkun kerran Annen paikalla. Täytettiin hakemuksia ja mitattiin paineita. Ei hullumpaa koke-duunia. Luulen, että kahvila tuo kuvaan matalan kynnyksen, koska osa porukastahan olisi siihen aikaan kahvilassa muutenkin. Itsekin olen silloin tavattavissa koke-toiminnan puolesta. Siis keskiviikkoisin kello 9-11.

Niilo-koket ovat se instanssi, joka on jatkanut toimintaa vaikka liikkumista ja käymisiä on rajoitettu. Meillä on sekä chatit käytössä että myös whatsapp. Yksi chateista vihittiin jopa 24/7-pohjaiselle keskustelulle. Ja Niilo-kokejen pitämä oma chatti - myös Kahvila nimeltään - onkin nyt kolme kertaa viikossa normaalin yhden sijasta. Nyt ollaan lisätty myös toiminnallista kuviota levyraadin ja leffakerhon muodossa. Levyraati on vaikea, kun on viimeksi harrastanut musiikin kuuntelua vuonna yksi, mutta on ollut mahtava päästä laatu-leffojen katseluun kiinni.

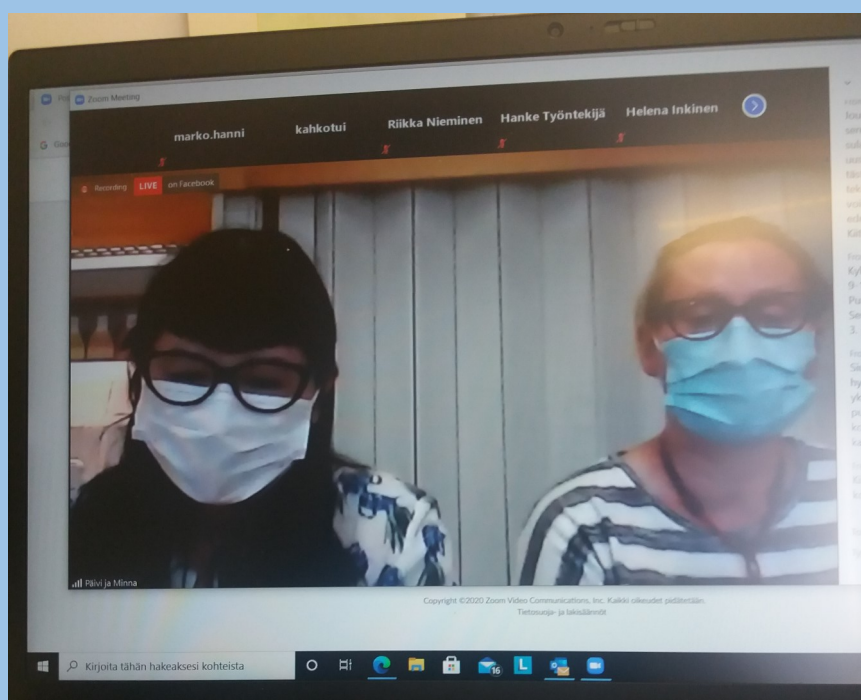
Tulee itsenäisesti katsottua vaan kaikenlaista höppöä, ja Sasha Baron Cohen on siinä maailmassa melkein jumala. Mutta leffa-kerho vie taas laadukkaamman matskun äärelle. Ollaan katsottu tähän mennessä Founder ja Mademoiselle Paradis. Molemmat tositarinoita ja älyttömän hyviä. Myös Niilo-pilotti etenee varmasti ja vakaasti.

Keskenhän on myös uusien kokemusasiantuntijoiden koulutus säätiöllä. Ainakin yksi koulutuspäivä on jouduttu peruuttamaan tai oikeamminkin muuttamaan etä-työskentelyksi. Onneksi siinäkin oli yhtenä aiheena kirjoittaminen. Kirjoitustehtävät lähtivät kaikille postina ja näin päästään eteenpäin ja kohti toukokuun koulutustapahtumaa. Tein tehtävät itsekkin, ja ne olivat kyllä ainakin tosi hauskoja. On hyvä, että saadaan vedettyä asiat valmiiksi meidän superkivojen uusien koke-kokelaitten kanssa. Lisäksi on työnohjaus, joka myös on aivan ihana, mutta nyt pois toistaiseksi ohjelmistosta. Arvostan todella

työnohjaajan luovuutta ja tapaa yhdistellä asioita kuten esimerkiksi tuomalla kuvioon tarina-teatteria. Ja toinen samantyyppinen asia, joka pyörii normaalioloissa jatkuvana on tietysti se ihan kokejen peruskuvio, eli niin sanotut keikat. Niillä ovat käyneet ne kaikkein kokeneimmat meistä lähinnä ja keikat on olleet oman tarinan kertomista säätiön puitteissa ja ulkopuolella sekä ammattilaisen apuna toimimista eri instansseissa.

Täytyy olla kärsivällinen jos haluaa silmälasit tai päästä hammaslääkärille. Täytyy olla kärsivällinen jos haluaa tavata sukulaistaan hoitokodissa. Ei ole yhtään ihmeellistä, että toiminnassa on nyt esteitä, pieniä esteitä, niin kuin koke-toiminnassakin. Olisi ihanaa jos edes kesällä voisi taas elellä normisti. Mutta koke-koordinaattorin viimeisenä sanana lainaan kuolematonta viisautta, jonka sanojaa ja lähdeettä en kylläkään tiedä... "Hyvät asiat tulevat niille jotka odottavat".

Päivi



Päivi ja Minna osallistumassa KoKoa:n kansallisen kokemusasiantuntijafoorumin konferenssiin

Toteutimme opinnäytetyömme yhteistyössä Haagan toimintatalon kanssa. Opinnäytetyömme tarkoituksena oli saada tietoa siitä, vaikuttaako matalan kynnyksen työtoiminta mielenterveyskuntoutujien elämänlaatuun ja itsenäiseen asumiseen. Haastattelimme kuutta mielenterveyskuntoutujaa Haagan toimintatalon työtoiminnasta. Teemoina haastatteluissa oli asiakkuusprosessi Haagan toimintatalolla, työtoiminnan vaikutus elämänlaatuun, joka piti sisällään sen vaikutuksen myös itsenäiseen asumiseen sekä lopuksi palaute ja kehittämisideat.

Haastateltavien joukossa oli asiakkaita, jotka olivat käyneet toimintatalossa jo sen perustamisesta saakka, vuodesta 2008 sekä myös juuri aloittaneita ja jo eläkkeelle siirtyneitä. Haastateltavilla oli takanaan hyvin erilaiset taustat, kuten myös nykyiset elämäntilanteet. Vaihtelevuus ilmeni esimerkiksi asumismuodossa, terveydessä ja taloustilanteessa. Haastatteluissa korostui haastateltavien kokemus siitä, että heidät on

haastateltavat kertoivat saaneensa elämään enemmän merkitystä ja uusia tavoitteita, joita kohti pyrkiä. Tyytyväisyys omaan elämään on tätä kautta lisääntynyt.

Haastateltavat eivät kokeneet työtoiminnalla olevan suurta vaikutusta heidän asumiseensa. Useampien asumistilanne oli jatkunut samana jo pitkään, eikä siihen työtoiminnan myötä ollut tullut muutosta. Myös etenemistä itsenäisempään asumiseen oli kuitenkin tapahtunut. Haastatteluissa tuotiin esille, että työtoiminnassa käyminen tukee heidän omaa jaksamistaan ja näin ollen omasta asunnostaan kykenee huolehtimaan paremmin.

Työtoiminnan positiivisena puolena mainittiin kiireettömyys ja työmäärän koettiin olevan sopiva suhteessa työpäivän pituuteen. Esiin nousi toivomus kuitenkin saada lisää ohjausta ja neuvontaa työtehtäviin, jotta töitä ei tulisi tehtyä epähuomiossa väärin. Muutaman haastateltavan mielestä vaativampiakin työtehtäviä saisi olla tarjolla. Palautteissa mainittiin hyvänä puolena työntekijöiden

Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia työtoiminnasta

otettu lämpimästi vastaan heidän tutustuessaan ja aloittaessaan käymisen Haagan toimintatalolla. Haastateltavat käyvät työtoiminnassa suunnitelmallisesti viidestä päivästä muutamaan päivään viikossa. He kokivat voivansa vaikuttaa omaan asiakkuuteensa, mikä näkyi mm. siinä, että omiin työtehtäviin pystyy vaikuttamaan. Toiminta koettiin joustavana ja mielenkiintoisena, kun työtehtäviä on mahdollisuus tehdä monipuolisesi.

Haastateltavat korostivat, että työtoiminnassa käyminen tukee päivärytmissä pysymistä ja auttaa luomaan kävijöille säännöllisen arkirytmän. Haastatteluissa pohdittiin myös, että ilman työtoimintaan lähtemistä, saattaisi iso osa päivästä kulua kotona nukkuen. Haastateltavat nimesivät työtoiminnassa käymisen suureksi hyödyksi sen piristävän vaikutuksen, kun pääsee näkemään ystäviään ja keskustelemaan ohjaajien kanssa. Työtoiminnassa käymisen kerrottiin ehkäisevän ahdistusta ja masennusta. Työtoiminnan avulla

vaihtuvuuden vähäisyys. Haastateltavien mukaan työntekijöille on helppo puhua ja antaa palautetta. Jotkut harmittelivat palkan pienuutta ja osa taas kertoi, ettei rahalla ole kovin suurta merkitystä. Hyvänä koettiin Niemikotisäätiön vuosittainen palautekysely.

Tutkimuksen tuloksista voimme päätellä työtoiminnalla olevan monia myönteisiä vaikutuksia ihmisen elämänlaatuun. Kiistatta ensimmäiseksi nousi arki- ja päivärytmin merkitys. Tämä mainittiin meidän työmme lisäksi kaikissa tutkimuksissa, joita tarkastelimme opinnäytetyössämme. Kuntouttavan työtoiminnan nähtiin lisäävän sosiaalisia suhteita, ja moni ylläpiti syntyneitä ystävyyssuhteita myös vapaa-ajallaan. Työtoiminnan koettiin tukevan omaa hyvinvointia ja vaikuttavan merkittävästi mielenterveyteen.

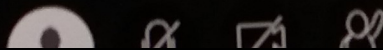
Opinnäytetyön tekijät: Julia Salehi & Hanni Sulkko, Diakonia-ammattikorkeakoulu.

"NO KYL SE VAIKUTTAA, ET TÄNNE ON
TOSI KIVA TULLA, ETTEI TARVI NIINKU
OLLA JOKA PÄIVÄ HIMASSA NELJÄN
SEINÄN SISÄLLÄ."

Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia työtoiminnasta

Julkaisuseminaari 25.8.2020

Julia Salehi c37180 & Hanni Sulkko c37182



Kuka olet?

Markku Seppä

Missä Niemikotisäätiön toiminnassa olet/olet ollut mukana?

Aikaisemmin olen tehnyt ikkunanpesuja, maalausta, pussitusta ja pakkausta, huonekalujen kasausta. Nyt aloitin autonkuljettajan työt ja teen erilaisia varasto- ja urakatöitä.

Mistä asioista tavallinen päiväsi muodostuu?

Autonkuljettajan tehtävistä, kuten ruokakuljetuksista ja työtoiminnan ajokeikoista sekä kaikenlaisista muista työtehtävistä.

Millä tavoin Niemikotisäätiö on vaikuttanut elämääsi?

On mielekästä tekemistä ja viikkorutiini. Käyn Haagan toimintatalolla viitenä päivänä viikossa.

Kuinka kauan olet ollut toiminnassa mukana?

Aloitin Haagan toimintatalolla 2011. 2014 aloitin ikkunanpesu- ja maalaustehtävät yhdessä toisen palvelunkäyttäjän kanssa.

Mikä mielestäsi on hienointa Niemikotisäätiön toiminnassa?

Ilmapiiri

Mitä toivoisit jatkossa?

Että töitä riittää, niin aika kuluu.

Minkälaiset terveiset haluaisit lähettää ja kenelle?

Hyvää loppukesää kaikille!





Kuka olet?

Anne Savolainen.

Minkälaiseen toimintaan osallistut Haagan toimintatalossa?

Osallistun työtoimintaan sekä liikuntaan, kuten kävelyryhmään. Olen käynyt Haagan toimintatalossa kolme vuotta. Sitä ennen (v.2017) osallistuin Diakoniaopiston VALMA-koulutukseen, josta siirryin Auroran sairaalan työtoiminnan kautta Haagaan.

Milloin sait idean tietokoneen ja uuden älypuhelimien hankkimisesta?

Minulla on ollut aikaisemmin, vuonna 2004 hankittu pöytäkone, jonka vanhentumisen jälkeen olen käyttänyt yhteisökoneita. Ajatus omasta koneesta on ollut mielessä koko ajan. Viime kesänä Doro-simpukkapuhelimeni (hankittu 2013) tippui ja toimi siitä lähtien huonosti, mutta uuden puhelimen hankinta jäi kesken. Korona-aikana oli aikaa lukea mainoksia ja erilaisia tarjouksia. Sain ohjaajalta apua niiden vertailuun.

Miksi koit kyseiset hankinnat tärkeiksi/mihin tarvitset laitteita? Onko hankinnoista ollut hyötyä poikkeusaikana?

Käytän terveystalveluiden sähköistä asiointia, verkkopankkia, sähköpostia ja selailen internetistä mm. uutisia. Samat ominaisuudet ovat älypuhelimessa mobiiliversioina, älypuhelin on käytännöllinen ja sitä on turvallista kuljettaa mukana.

Oletko osannut käyttää hankkimiasi laitteita entuudestaan? Missä olet oppinut?

Olen käyttänyt työelämässä tietokonetta ja käynyt Mieli töihin-kursseilla (2017). Älypuhelimien käyttö oli minulle uutta, mutta tietokoneosaaminen on auttanut puhelimen käytön opettelussa

Oletko oppinut uusia taitoja? Onko tullut vastaan haasteita?

Olen. Erilaisten sovellusten hyödyntäminen. Aluksi vietin tuntikausia internetissä, aika kului nopeasti ja nukkumaanmeno viivästyi. Nyt olen mennyt aikaisemmin nukkumaan. Paljon on vielä opeteltavaa.

Mitä haluaisit sanoa henkilölle, joka miettii esimerkiksi tietokoneen hankintaa?

Mieti itsellesi sopiva hinta ja minkälaisiin tarpeisiin tietokone tulee. Suosittelen tietokoneen hankintaa. Voit myös hakea Tukilinjalta apurahaa. Voit kysyä apua esimerkiksi ohjaajalta, jolla on tietoa ja joka neuvoo ja tukee hankinnoissa.



Oppisopimusopiskelijasta lähihoitajaksi

Kirjoitan tätä tekstiä koronakeväänä valmistuneena lähihoitajana.

Kun palaan mielessäni aikaan ennen koronaviruspandemiaa, en olisi tuolloin osannut aavistaakaan mitä lähitulevaisuus toisi tullessaan. Viime syksyn (2019) ja talven työskentelin pääasiassa Haagan toimintatalossa työtoiminnan ohjaajan tehtävissä. Lisäksi osallistuin joidenkin ryhmien, kuten kädentaito- ja ulkoliikuntaryhmä sekä tapahtumien, kuten roskakävely (katso sivu 20), ohjaamiseen yhdessä vertaisohjaajien kanssa. Pääsin Eiran asumispalveluyksikköön työnkiertoon tammikuussa 2020, jolloin suoritin yhden

mielenterveys- ja päihdetyön opintojeni harjoitteluista. Molemmissa yksiköissä on isossa roolissa vuorovaikutus ja kohtaaminen, osallisuus, sekä toimintakyvyn ylläpitäminen ja voimavaralähtöisyys. Eiran harjoittelussa työnkuvani kuitenkin erosi jonkin verran Haagan toimintatalon ohjaajan tehtävistä, sillä Eiran asumispalveluyksikkö tarjoaa tehostettua palveluasumista, jonka takia työ on esimerkiksi kolmivuorotyötä ja siinä toteutetaan lääkehoitoa.

Maaliskuussa kaikki muuttui. Koronavi-
rustapaukset lisääntyivät Suomessa ja
hallitus asetti voimaan poikkeustilan,
jonka seurauksena Haagan toimintatalo
joutui sulkemaan ovensa palvelun-
käyttäjiltä ja henkilökunnan työnkuva
muotoutui poikkeusajan tuomien
tarpeiden mukaisesti. Osa henkilö-
kunnasta siirtyi asumispuolen
sijaistehtäviin ja osa toimi yksinasuvien
tukitiimissä pitäen yhteyttä palvelun-
käyttäjiin kartoittaen samalla heidän tuen
tarvettaan ja vointiaan. Haagan
toimintatalon päivittäinen ruokahuolto
laajeni, kun lounaiden valmistus ja
toimitus aloitettiin Eiran ja Skarpin
asumisyksiköiden lisäksi myös Tina-
sepän asumisyksikköön. Olin itse, yh-
dessä
Niemikotisäätiön toisen työntekijän

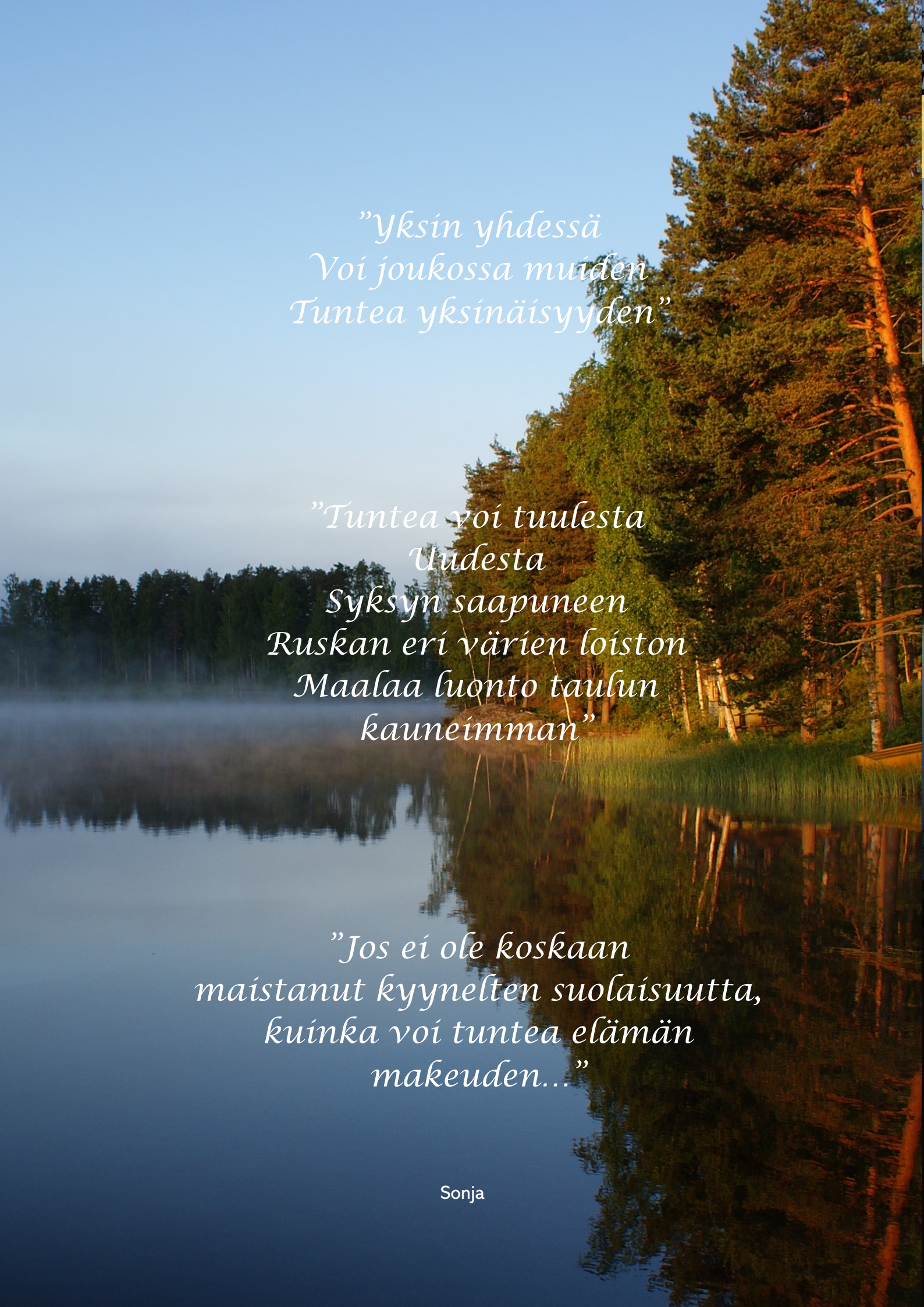
kanssa, toteuttamassa uutta poikkeus-
ajan työnkuvaa asumisyksiköiden viikon-
loppupäivystäjänä. Tarjosimme Niemikoti-
säätiön palvelunkäyttäjille mahdollisuu-
den ottaa mieltä askarruttavissa asioissa
henkilökuntaan yhteyttä viikonloppu
päivinä ennen yöpäivystyksen alkamista.

Kevään aikana suoritin opiskeluihini
liittyvää viimeistä harjoitteluani ja
opettajien sanoja lainatakseni jouduinkin
heti aikamoiseen tulikokeeseen, kiitos
koronan.

Valmistuin oudoista olosuhteista
huolimatta – tai niiden ansiosta -
lähihoitajaksi ja jatkoin ohjaajan työtä
Haagan toimintatalolla.

Roosa





*”Yksin yhdessä
Voi joukossa muiden
Tuntea yksinäisyyden”*

*”Tuntea voi tuulesta
Uudesta
Syksyn saapuneen
Ruskan eri värien loiston
Maalaa luonto taulun
kauneimman”*

*”Jos ei ole koskaan
maistanut kyynelten suolaisuutta,
kuinka voi tuntea elämän
makeuden...”*

Tuskasta versoo toivoa

Tarinani alkoi varmaan jo ennen, kuin itse aloin olla olemassa. Kaikissa elämäni sävyissä, niissä tummemmissa kuin riemunkirjavissakin on taustani, menneisyyteni, perheeni mukana. Mutta entä sitten? On ollut aikoja, jolloin en halunnut jakaa itsestäni, omista oloistani mitään kenellekään. Tarvitsin vuosia hiljaisuutta, omaa työstämistäni, että pystyin romahduksen, sairastumisen jälkeiseen elämää elämään.

Entäpä nyt?

Olen löytänyt lahjan, jonka nimi on: Yhteinen. Oma kokemus on osa yhteistä kokemustamme kaikesta. Ei enempää, ei vähempää.

Näihin ajatuksiin olen päätenyt Niemikotisäätiön hienolla, oman tunnekokemuksen painottamalla Kokemusasiantuntijakoulutuksella. Se kipu, jota en käsittänyt enkä käsitellyt, olikin ehkä hyvä jonkun toisen kuulla ja tuntea, ja kokemusasiantuntijakoulutuksen parasta osaa. Yhteisyys, jakaminen. Se, mitä pidin liian vaikeana olikin ehkä apu toiselle.

Sitä varten ollaan.

Kokemuksia kokemusasiantuntijakoulutuksesta. Kirjoittanut Sanna.

Malmi House band



Olen Esa, soitan Malmin bändissä akustista ja sähköistä kitaraa ja laulan. Kotona (koti on täynnä soittimia) soittelen myös mm. mandoliinia, bassoa, huuliharppua, rumpuja ja erilaisia perkussioita.

Soittohistoriaa lyhyesti:

Olen aloittanut soittamisen teini-ikässä Taipalsaareessa, 70-luvun alussa. 14-vuotiaana sain lahjaksi ensimmäisen oman, akustisen Landola-kitaran. Kaverini sai samaan aikaan lahjaksi rummut ja innostuin soittamaan myös niitä.

Hengailin teininä vanhempien kundien treenikämpillä ja autoin roudauksessa, pikkuhiljaa liu'uin siitä itsekin bändihommiin. Soitin 70-luvulla rumpuja ravintolamuusikkona ympäri Suomea, erilaisissa orkestereissa. Myös omia bändejä oli useita, mainittakoon esim. "Pahkasika."

Jossain vaiheessa muutin Helsinkiin, missä muusikoita ja esiintymistilaisuuksia oli enemmän tarjolla ja vuonna 1981 soittelin maineikkaan kitaristi Hasse Wallin kanssa, hän sai minut lopullisesti innostumaan kitaran mahdollisuuksista. Soittelin Helsingissä useissa eri bändeissä kitaraa tunnettujen ammattimuusikoiden kanssa, jossain vaiheessa soitin kaverini kanssa myös katumuusikkona duona, duon nimi oli True Stories ja heitimme keikkaa Helsingin lisäksi mm. Tukholmassa ja Köpiksessä. Ne olivat upeita aikoja..

Mielimusiikkiani on mm. vanha Blues & 60- ja 70-luvun rock ja pop (esim. Rolling Stones, Jimi Hendrix, Santana, Bob Marley). Suomalaisista arvostan esim. Tuomari Nurmiota, Eppu Normaalia, Apulantaa ja Egotrippiä.

Mitä sinulle merkitsee Malmi House Bandissa oleminen?

Se merkitsee haaveiden toteutumista, olen nuoresta asti haaveillut että saisin soittaa omaa mielimusiikkiani hyvien kavereiden kanssa. Nyt saan tehdä sitä säännöllisesti Malmilla, meillä on loistava treenikämpä (ne ovat Helsingissä kiven takana). Tämä soittoharrastuksen aktivoituminen on tuonut virtaa minulle, treenaan myös kotona ja sävellän musiikkia. Nyt korona-kevään aikana olen säveltänyt 10 uutta biisiä!

Mitä terveisiä lähettäisit Haikun lukijoille:

Voimia koronan keskelle ja kuunnelkaa Jimi Hendrixin All Along The Watchtower! Se on lempibiisini.



Olen Petri, soitan Malmi House Bandissa bassoa. Kotoa löytyy myös sähkökitara.

Kuuntelen esim. metallimusiikkia, rockia ja klassista. Varsinkin metalli sai minut kiinnostumaan itsekin soittamisesta, aloitin aktiivisen soittamisen pari-kolme vuotta sitten, olen ottanut myös soittotunteja.

Treenasin alkuun kotona ja soittotunneilla kitaraa, mutta yksin soittelu alkoi puuduttamaan, etsiskelin sopivaa bändiä, kunnes kuulin Jälleenvuokrauksen Kaisalta Malmi House Bandista. Olen todella onnellinen että pääsin tähän porukkaan soittamaan. Käyn myös bänditreenien lisäksi kitaristillamme Esalla

soittelemassa kahdestaan.

Malmin bändissä soittaminen merkitsee minulle elämäntapaa, se on eräällä tavalla unelmien täyttymys. Se on myös innostanut treenaamaan kotona enemmän. Aina löytyy jotain uutta opeteltavaa.

Lempibiisini on Motorheadin Ace of Spades.

Seuratkaa Malmi House Bandin liikkeitä ja keikalle saa myös pyytää.





Hei, olen Tino, soitan Malmi House Bandissa kitaraa. Olen soittanut myös bassoa, koskettimia ja rumpuja.

Aloitin soittamisen 15-vuotiaana, sain lahjaksi akustisen Landola-kitaran. Soitin myös sähköurkuja ja opettelin korvakuuloita soittamaan. Ensimmäinen biisi jonka opin soittamaan oli Elviksen Love Me Tender.

Nuorena - ja edelleenkin- kuuntelen paljon heavyä ja hard rockia, nämä innoittivat sähkökitaran pariin. Mm. Iron Maiden oli yksi lempibändeistä. Muita hyviä mm. Gary Moore, Scorpions, Deep Purple & Guns `n Roses, Def Leppard.

Soittelin nuorempana ystäväni Jepen kanssa sekä kellari-bändeissä, jotka eivät juuri keikkailleet. 2000-luvun alussa törmäsin lapsuuden kaveriini, joka soitti **Los Hermos-** yhtyeessä,

kävin heidän treeneissä ja liityin mukaan. Los Hermoksessa soitin peräti kymmenen vuotta. Keikkailimme ympäri maata ja teimme levyinkin.

Kuuntelen nykyisin musiikkia monipuolisesti, jokaisesta musiikkityylistä löytyy jotain hyvää. Hardrockin lisäksi kuuntelen esim. 90-luvun poppia. Lempibiisistä tuli ensimmäisenä mieleen Hotel California, siinä on upeaa kitarointia.

Malmin bändissä soittaminen merkitsee minulle yhdessä tekemistä, ja sitä että voi toteuttaa itseään. Pidän improvisoinnista ja haluaisin bändille myös omaa materiaalia ja keikkoja! Haikun lukijoille hyvää syksyä, pysykää terveisinä ja tulkaa katsomaan Malmi House bändiä, sitten kun taas päästään keikoille.

Hei, olen Timo. Soitan Malmi House Bandissä rumpuja. Kotoa löytyy soittimia, mm. sekä perinteinen että sähköinen rumpusetti, Djembe-rumpu, Congat, Tamburiini ym. perkussioita. Aloitin soittamisen 8-9-vuotiaana akustisella kitaralla (Landola), noin 10-vuotiaana aloin soittamaan rumpuja.

Lapsuuden kotimme lähellä oli kirkko, jonka kellarissa treenaili punk-bändejä, kävin salaa kurkkimassa heidän treenejään ja se innosti minua itseäkin alkaa soittamaan.

Isäni toi myös minulle työpaikaltaan levyjä, sieltä kolahti esim. Iron Maiden. Nykyisin kuuntelen esim. heavyä ja hard rockia, punkkia ja jazzia. Lainaan paljon kirjastosta levyjä ja ostan niitä myös kirppiksiltä

ja levyliikkeistä.

Malmin bändissä soittaminen antaa minulle voimaa ja fiilistä elämään, siinä on erittäin hieno bändi ja hienot ihmiset.

Lempibiisini on Jope Ruonansuun "Pieni Hiace", se on niin hauska.

Haiku-lehden lukijoille toivon erittäin hyvää jatkoa ja terveyttä, ehkä nähdään myös keikoilla!

Lisätiedot ja keikkabuukkaukset:

Sami Vuorela

PUH:050-4701868

sami.vuorela@niemikoti.fi





Haagan roskaplogging

Lehden viimeisimmässä numerossa tavoitteenamme oli saada jatkossakin porukkaa kokoon roskakävelyä varten.

Tavoitteemme onnistui; olemme järjestäneet roskakävelytapahtumaa nyt jo useita kertoja ja se on kerännyt paljon osallistujia.

Helsingin kaupungin Stara lainasi roskapihtejä ja roskapusseja

toimintatalon ovelle asti kuljetettuna sekä haki kerätyt jätteet pois talkoiden jälkeen.

Roosa



Halutessaan puistotalkoista voi ilmoittaa osoitteessa <https://puistotalkoot.hel.fi/fi> . Lomakkeessa voit ilmoittaa tarpeesi apuvälineiden suhteen.

Pikkukoira Enni

Nykyisin meillä Haagan päivätoiminnassa päivystää ja avustaa Senjaa pikku Enni-koira. Se on 5 kk vanha havannalainen ja siitä tulee koulutettu koirakaveri terapeuttisiin tarkoituksiin.

Enni ei ole ainoastaan suloinen, vaan se myös tuntuu tietävän sen. En osaa kuvitella mitään kivempaa kuin koirakaveri päivätoiminnassa! Harvoin jaloissa pyörii koiranpentu omintakeisuuksineen. Monet meistä, tai ainakin minä, olen melko allerginen ja eläimen huolto olisi minulle itselle liian rankkaa. Näin pääsen osalliseksi lemmikin omistamisesta ihan ilmaiseksi ja olemattomalla vaivalla.

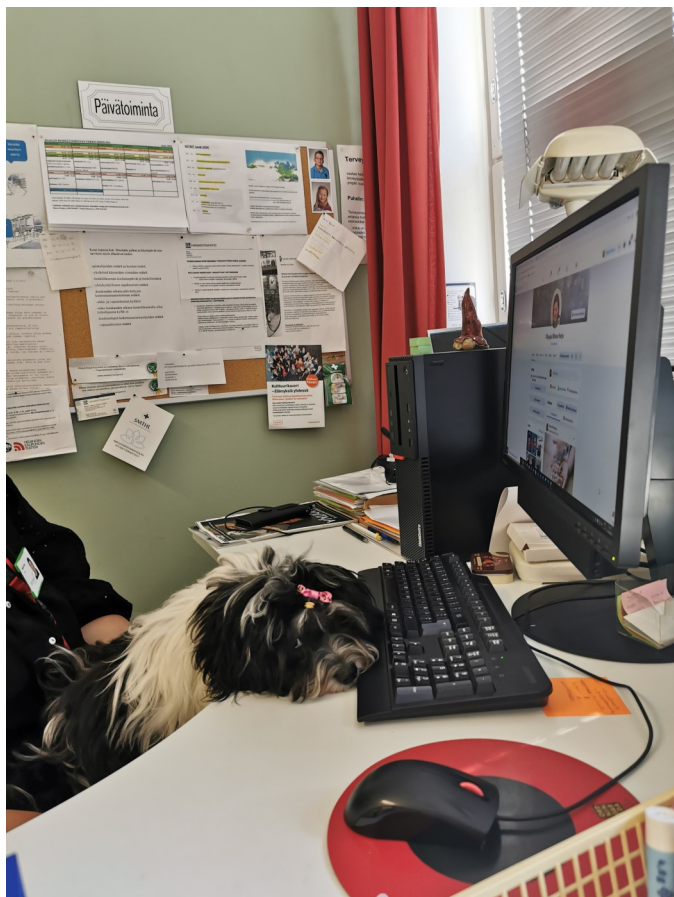
Tässä joitain pointtiteita havannalaisen eli bichon havannaisiin hoito-oppaasta:

"Helpon koulutettavuutensa ansiosta havannankoiran kanssa voi harrastaa näyttelyiden lisäksi vaikkapa agilityä, koiratanssia, tokoa, raunioita, jne."

"Havannankoira on erittäin vahvasti laumaeläin, tuo sopua laumaan eikä karsasta lauman jäsenenä olevia kissoja tai kanejakaan."

"Ketteränä ja varsin aktiivisena koirana, jolla on paljon toiminnallista älykkyyttä, havannankoira saattaa myös koetella omistajansa huumorintajua. Kyky nauraa tällaisen pikkuklovnin tempuille on varsin tarpeellinen piirre havannankoiran omistajalle."

Päivi



Vaihteeksi Elviksessä

Yksiparhaista asioista, joita itselleen ja hyvinvoinnilleen voi tehdä on viettää heinäkuinen tiistai-iltapäivä Kulttuuripaja Elviksessä Tepon tunnin mittaisessa Gongi- ja äänimaljarentoutuksessa. Meille kokemusasiantuntijoille avautui sellainen mahdollisuus. Itse menin ainakin aivan veteläksi enkä meinannut seuraavana aamuna päästä sängystä ylös kun kello soi.

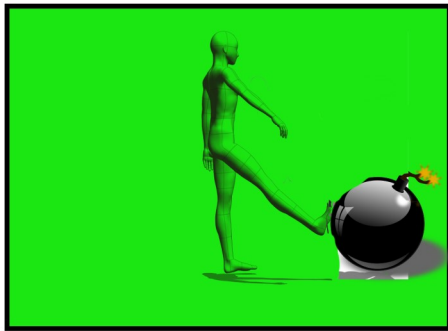
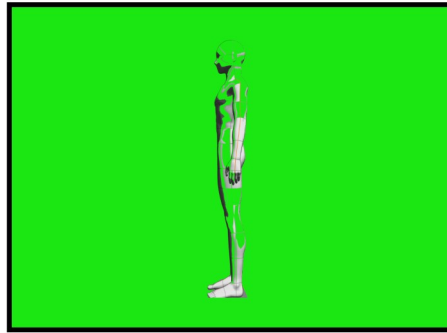
Gongi- ja äänimaljarentoutus on tekniikka, jossa gongeista ja äänimaljoista lähtevä ääni tulee kehoon sisään ensin kuuloaistin välityksellä ja koska me ihmiset olemme nestettä suurimmalta osin, niin soittamista lähtevät värähtelyt yltävät aina solutasolle asti.

Tuloksena on rentoutumista ja rauhoittumista. Niistä seuraa mm. verenpaineen lasku, vastustuskyvyn paraneminen ja stressin vaikutuksen väheneminen. Myös parasympaattinen hermosto aktivoituu, siksi lepotila ja palautuminen, jotka saavutetaan ovat niin huomionarvoiset.

Päivi




Töpeksijä



END ?

Tehnyt Sami

Vanha uusiksi Uusix-verstaalla



Paitsi ihmisten myös ympäristön hyvinvointi on tärkeää Niemikotisäätiöllä. Tämä näkyy esim. jätteiden kierrättämisessä, kuin myös ihmisten tietoisuuden lisäämisessä näistä asioista. Niinpä Niemikotisäätiö onkin kouluttanut ekotukihenkilöitä edistämään näitä ympäristöasioita keskuudessamme. Viime syksynä ekotukihenkilöt kokoontuivat Iittiin Kesäharjun leirikeskukseen, missä syntyi mm idea käydä tutustumassa Uusix (U6)-verstaaseen, Helsingin kaupungin Kyläsaaren Kierrätyskeskuksen oheen nousseeseen monipuoliseen työpajaan.

Uusix-verstaalla uuden elämän saa monenlainen kierrätetty materiaali, epäkuntoisista polkupyöristä saa niin taas toimivia kulkupelejä kuin kynttilän-jalkoja tai pöytiä.

Uudenveroisia kierrätettyjä tietokoneitakin löytyy siinä missä ”perinteisempää” kierrätystä: tekstiiliä uudessa muodossa matonkuteista virkattuina peitteinä ja tyynyinä. Keramiikassa mikään ei mene hukkaan, pois käytöstä olevat saviesineet murskataan, minkä jälkeen savi saadaan liettämällä uudelleen muovailtavaksi.

Minuun teki vaikutuksen se luovuus, millä kierrätetyistä esineistä tuli taas jossain muodossa käyttökelpoista ja uudenveroista. Kaikkea ei aina tarvitse ostaa uutena kaupasta, kun voi tehdä edullisempia ja ainakin yhtä hyviä hankintoja kierrätettynä. Ennen kaikkea jäi hyvä mieli, että ympäristönsuojeluun löytyy konkretiaa, vaikka ovathan unelmat ja visiointikin tärkeitä. Ei tarvitse vaipua epätoivoon maailman ekologisesta tilasta, kun aina voi tehdä jotain itsekkin sen eteen.

Työvalmennus

Niemikotisäätiön Valtti Valmennus tarjoaa työvalmennusta helsinkiläisille mielenterveyskuntoutujille.

Työvalmennustoiminnan tavoitteena on kohentaa opiskelu- ja työelämävalmiuksia, selkeyttää ammatinvalinta- ja uravaihtoehtoja sekä antaa tukea koulutukseen ja työnhakuun.

Valtti Valmennuksessa työvalmennusta toteutetaan yksilövalmennuksena sekä ryhmämuotoisesti.

Työvalmennuskurssilla ja yksilövalmennuksessa käydään läpi työelämään liittyviä pelisääntöjä, kiinnitetään huomiota työhyvinvointiin ja omaan jaksamiseen sekä mietitään millä tavalla omia työelämässä tai opinnoissa tarvittavia taitoja voi vahvistaa.

Toimintatapa perustuu toipumisorientaatioon, jossa korostetaan jokaisen toivoa, osallisuutta, toimijuutta ja kohtaamista. Tavoitteet muodostuvat henkilökohtaisten toiveiden ja suunnitelman mukaan.

Työvalmennukseen kuuluu myös oleellisena osana omien vahvuuksien tunnistaminen ja niiden hyödyntäminen omaa työllistymisen polkua suunniteltaessa.

Emma

Valtti Valmennus

- tukea elämänsuunnitteluun
- työtehtäviä: pakkaus-, kahvila-, kuljetus-, siivous- ja toimistoryhmissä
- yksilöllistä ja ryhmämuotoista työvalmennusta



Kokemuksia työvalmennuksesta

Olin Valtti Valmennuksen työvalmennuksessa, jossa kartoitettiin minun toiveitani ja suunnitelmiani. Kävimme tutustumassa eri tapahtumissa, joista sain tärkeitä kontakteja, jotka tukivat kuntoutustani.

Sami

Vertaisohjaajat ryhmänvetäjinä

"Arton shakkiryhmä, Alexin enkku ja luova kirjoittaminen, Laurin musiikkiryhmä... Käyntipäivämme ovat nyt kahdessa vuorossa ja tilojen käyttö on täytynyt mukauttaa joten vertaisten työpanos on vielä tavanomaistakin tärkeämpää. Itse ilmoittauduin jo hyvissä ajoin desinfiointiryhmään. Se on minun panokseni tähän kaikkeen." Päivi

Tässä ohjaaja-Minnan tilannekatsaus vertaisten osalta:

Vertaisohjaajien rooli Haagan toimintatalossa on merkittävä ja korona-aikana se on korostunut entisestään. Vertaiset vetävät monia osallistujilleen tärkeitä ryhmiä ja niitä oli korona aikana jo kovasti kaivattu. Lähdimmekin heti yhdessä suunnittelemaan ryhmiä ja muuta toimintaa, kun kesän alussa saimme taas avata toiminnan.

Ryhmien osallistujamääriä jouduttiin koronan takia pienentämään.

Perustimmekin lisää vertaisten vetämiä ryhmiä, jotka voidaan toteuttaa ulkona,

kuten ulkoiluryhmä ja ulkopeliryhmä. Ne ovatkin olleet suosittuja.

Vertaisohjaajien työpanos on ollut todella tärkeä ja heidän voimavaransa ja osaamisensa on tullut entistä enemmän esille ja käyttöön. Vertsikat ovat joustavasti ottaneet käyttöön uusia ohjeistuksia esim. hygienian ja turvavälien suhteen. He myös neuvovat muita palvelunkäyttäjiä ja ovat hyvänä esimerkkinä (esim. maskien käyttämisessä).

Korona-aika on entisestään lisännyt yhteen hiileen puhaltamista, yhdessä tekemistä ja vastuun ottamista.

Markon ajatuksia;

"Vertaisten toiminta Haagassa on ollut ja on upeaa! Useita satoja kokoontumisia ja kohtaamisia, hienoja hetkiä, yhdessä!!!

Iso kiitos!!!;

Olli, Lauri, Arto H, Tatu, Leena, Katja, Rauno, Heikki, Eila, Sami L, Sanna, Iikka, Jari, Aino, Päivi, Kaisa, Tuomo, Alexander, Joel V, Gutte, Arto R, Kirsi, Arto A, Sami N, Jeremia, Marja, Bärre."



Koronakriisin 1.aallon vaiheita

”Kriisissä, surussa ihminen etenee kukin omalla laillaan. Joitain yhteisiä ”lainalaisuuksia” on kuitenkin löytynyt, olemmehan paitsi yksilöitä, myös monessa toistemme kaltaisia. Mieli Ry:n nettisivuilta löysin 4 vaihetta surutyölle, ja kun niitä mielessäni mietiskelin, aloin nähdä yhtymäkohtia koronatilanteen valmiuslain ajan elämän menolleni.”

SHOKKIVAIHE

Ensiksi tuli epäusko ja hämmennys. Mitä tämä korona tarkoittaa? Tuleeko suunnilleen ulkonaliikkumiskieltoja? Miten ihmiset voisivat olla turvassa? Sokki oli raju, leijuin totutun todellisen ulkopuolella. Ei voinut mennä eikä tehdä, ei sinne, ei tänne, ei minnekään. Tie nousi pystyyn.

REAKTIOVAIHE

Sitten seurannut vaihe oli minulla nopeasti käsillä, kirjaimellisestikin. Tässä kohden ihminen alkaa ottaa otetta elämästään uudelleen. Tämä näkyy käytännön töinä (kohdallani käsitöinä, 15 sukkaparin verran) sekä asian henkisenä prosessoimisena. Niinpä soitin puhelimella monet kerrat päivässä, välillä koronasta keskustellen, välillä jutellen kaikesta muusta mahdollisesta, joka kohottaisi mielialaa. ”Tuleen ei tule jäädä makaamaan” oli johtoajatus. Oli yhteistä rintamaa uutta vihollista, virusta vastaan.

Oli koko maailma sulassa sovussa sotimassa sitä vastaan.

KÄSITTELYVAIHE

Tämä piti sisällään minulla keskustelua, keskustelua, ja taas kerran keskustelua. Piti kiinni kaikesta positiivisesta, että kesti kohdata tunteitaan tuntemattoman edessä. Eli niitä, joita ei karkuunkaan vaikka leffateatteriin päässyt. Ja antoi luvan tunteiden tulla ja mennä.

SOPEUTUMISVAIHE

Nyt korona vaan on osa elämäämme, joten siihen on sopeuduttu jo hyvinkin. Pestään käsiä, käytetään maskia, muistetaan turvavälit. Ollaan löydetty uusi normaali, uusi hyvä elämä, jossa ei pidetä itsestään selvänä enää mitään positiivista. Nousee ihmetyksen myötä kiitollisuus oloja kohtaan, jotka osoittivat ihmisten, kuvioden, arvon ja merkityksen. Kiitän. Arvostan.

Missä Juhannus-Haiku 2020...??

Vuosi 2020 alkoi Haagassa ”normaalisti”, mitä lie se itse kullekin tarkoittaa. Ainakin meidän lehtiryhmä kokoontui säännöllisesti ja tavoitteena oli tehdä Juhannus-Haiku 2020. Lehteä ei kuitenkaan koskaan ilmestynyt...

Maaliskuussa tuli toimintaamme nopeita muutoksia. Korona, covid-19, oli saapunut myös Suomeen kaukaa Kiinasta Wuhanin maakunnasta. Suomen hallitus julisti poikkeustilan ja se vaikutti niin, että Niemikotisäätiön toiminnallinen kuntoutus jouduttiin sulkemaan. Talon sulkeutuminen tapahtui 18.3.2020 ja kesti toukokuun loppuun saakka. Koulut, kirjastot, uimahallit, liikuntasalit, teatteri ja monet muut paikat sulkivat ovensa Haagan tapaan. Samoin keväälle sovitut Haagan retket ja matkat peruuntuivat, ei päästy Tukholmaan, ei Tallinnaan, ei Kotorantaan eikä littiin kesäleirille.. Oltiin hetken aikaa kuin se kuuluisa H. Moilanen, mitä nyt...?

Ensimmäinen askel oli selvittää yksin asuvien tilanne, miten turvata pärjääminen kotona, kun suuri osa toiminnoista oli suljettu eikä ollut arkea tukevaa toimintaa eikä kontakteja tarjolla niin paljon kuin ennen poikkeustilaa. Käytiin lukuisia keskusteluita ja tilanteen kartoittamisia. Niemikotisäätiön tuli turvata myös henkilökunnan riittävyys asumispuolella mahdollisten koronatartuntojen ja karanteenien vähentäessä hetkellisesti henkilökuntaa. Osa Haagan toimintatalon henkilökunnasta oli asumisen järjestämisen varahenkilöinä ja näitä keikkoja tulikin tasaisesti koko kevään ajan. Lisäksi haluttiin turvata kolmen asumisyksikön lounaiden valmistus, joten keittiön toiminta jatkui henkilökunnan voimin.

Osa henkilökunnasta keskittyi yksin asuvien palvelunkäyttäjien tukemiseen. Yksin asuvien tueksi ja turvaksi pakattiin valmiiksi kuumepotilaan elintarvikepakkauksia, joita olisi helppo toimittaa kotiin ihmisten

sairastuessa. Kotona pärjäämisen tueksi hankittiin mm lehtiä, kirjoja, dvd-levyjä, radioita, telkkareita yms. Osalle ristikkolehdet olivat sitä arjen aivojumbppaa ja toiset tykkäsivät lukea lehtiä tai kirjoja tai jumpata Kiken kanssa telkkarin välityksellä. Haiku-lehden päätoimittaja Sanna kutoi sukkia, joita annetaan Haagassa tasavuotia täyttävälle syntymäpäivälahjaksi.

Erilaisten kotiin toimitettavien ajanvietteiden ja arjen tukemisen välineiden lisäksi isossa roolissa olivat yhteydenotot joko puhelimitse, sähköpostitse tai tapaamalla. Tapaamiset järjestettiin pääasiassa turvallisesti ulkona tai tarpeen mukaan maskit suojana sisällä. Näitä tapaamisia toteutui kevään aikana liki sata kertaa. Soitettuja puheluita oli yhteensä yli 1500 kpl. Näistä yhteydenotoista saimmekin paljon kiitosta ja ne pääsääntöisesti koettiin tärkeiksi.

1.6.2020 toimintoja alettiin avaamaan vaiheittain. Ensimmäisenä toimintoihin pääsivät palaamaan yksin asuvat palvelunkäyttäjät. Suurin osa halusikin palata heti talon avauduttua ja toimintoja suunniteltiin THL:n ohjeiden mukaisesti mahdollisimman turvallisiksi. Lattioihin liimattiin tarroja muistuttamaan etäisyyksien pitämisestä ja ryhmien koko oli pienempi. Talon aukeaminen porrastettiin ja samoin aamupalan ja lounaan tarjoaminen. Näin saatiin turvattua osaltaan riittävät etäisyydet sekä ohjauksen antaminen eri tilanteisiin. Lisäksi tavoittelimme, että päivän toiminnan sisältö koostuisi hyvin pitkälle omassa ryhmässä olemisesta, eivätkä ryhmät olisi keskenään tekemisessä. Halusimme näin rajata mahdollisten altistuneiden määrää. Käsidesiä ja käsien pesua!! Keväällä vietetty yhdentoista viikon ”pakkoloma” riitti monelle kävijälle ja niinpä pidimme toimintatalon avoinna koko kesän.

Syksy meni koronatilanteen kehittymistä seuraten ja hieman pienemmällä kävijämäärillä toimintaa pyörittäen. Työtoimintaan tuli töitä heti talon auettua, onhan meidän toiminta monelle yritykselle tärkeä.

Niemikotisäätiö hankki palvelunkäyttäjille maskit, jotta toimintataloon tuleminen olisi matkojen osalta turvallisempaa. Lisäksi hankimme kangasmaskeja ns. vapaa-ajan matkoille.

Nyt ollaan 1.10 avaamassa toimintoja myös tuetun asumisen ihmisille. Tämä vaihe on tarkoitus toteuttaa myös hallitusti ja tilannetta seuraten. Nyt ei voida vielä suoraan palata ns. normaaliin aikaan, mutta sitä kohti askelia siis otetaan. Haiku-lehteä emme koronasta johtuen kesällä julkaisseet eli tämä lehti on vuoden ainoa. Mielenterveysmessuja ei tänä vuonna järjestetä muuten kuin verkossa. Itselleni ja varmaan koko lehden toimitukselle on tärkeää, että lehti ilmestyy. Korona-aikana huomasimme, että kirjoittaminen on monelle tärkeää ja näitä tuotoksia onkin paljon tässä lehdessä luettavissa. Melkoisen digi-loikan olemme myös ottaneet korona-aikana. Teamsit ja zoomit ovat tulleet ainakin jossain määrin tutuiksi.

Mielestäni tasavallan presidentti Sauli Niinistö kiteytti korona-ajasta hienosti sanoessaan: ”Kun meille sanotaan, että ottakaa fyysistä etäisyyttä, niin otetaan myös henkistä läheisyyttä. Nyt tarvitaan sellaista ajattelua, että minä en ole tässä yksin vaan me olemme joukolla. Toinen toistaan tukemassa.”

Jotenkin näin se on meillä Haagassakin mennyt ja menee..

Haagassa 29.9.2020. Marko Hanni



Tuula pakkaa kuumepotilaan elintarvikekassia



Lions club Hietalahti Helsingin ruoka-apu yksinasuville toteutui Peter Schlaufin johdolla



Luukin patikointiretki 27.10.2020





Paloheinä 10.6.2020

"Ensimmäistä kertaa elämässäni A) meditoin ulkosalla B) opetin toisiakin meditoimaan. Itselle se ainakin oli fantastisen kiva kokemus. "

MEDITAATIO:

Meditaatioissa on tarkoitus vapauttaa aivot ajatuksista meditaation ajaksi. Se tehdään hengittämällä vatsaan ja laskemalla hengitykset niin, että yksi on sisäänhengitys, kaksi on uloshengitys... aina kymmeneen saakka, ja sitten taas alusta.

Meditaatioissa silmät ovat auki, vaikka ne istumameditaatioissa voivat vähän lupsahdella. Istumameditaatioissa kämmenet ovat päällekkäin sylissä, kävelymeditaatioissa toinen käsi nyrkissä vatsan

edessä, toinen kämmen nyrkin ympärillä. Istumameditaatioissa on apua, jos istuu niin, että jalat ovat kehon alapuolella esim, lootus- tai puolilootusasennossa. Siksi puhutaan usein meditaatio-tyynystä. Kävelymeditaatioissa kävellään ympyrää verkkaisesti jalkoja siirrelen, ja välillä vaihdetaan suuntaa. Hyvä kesto meditaatiolle voi olla vaikka ihan viisikin minuuttia. Tuloksena ovat rauhoittuneet ajatukset.

Päivi



Paloheinä: Tällä kertaa emme panostaneet matkan pituuteen niin paljon kuin luonnossa oleiluun ja tietysti eväiden syötiin ja kahvin juontiin. Meitä oli kpl, ihan hyvä porukka, ja mukana tällä kertaa vain yksi koira. Pikku Enni tutustui elämänsä ensimmäiseen maasto-haasteeseen. Sää helli meitä täysillä.



ROSO

Mikä on Roso tuotanto?

Liityin kulttuuripaja Stageen, joka muuttui Rosoksi. Se toimii nettissä käyttäjien ehdoilla ja tukee taiteellista työtä. Roson periaatteet ovat yhteisöllisyys, toisten kannustaminen ja oma taitteen esittely.

Toiminta on suunnattu 18–35-vuotiaille syrjäytymisvaarassa oleville henkilöille. Roson toiminta pohjaa pajoihin, joita on erilaisia musiikista kuvataiteisiin,

luovaan kirjoittamiseen ja rap-musiikkiin.

Roso-lehti

Lehteä pyörittää Roso-tuotanto, mutta sisällön tekevät omaehtoiset, taiteesta ja luovasta tekemisestä kiinnostuneet tyypit ympäri Suomen. Siksi Roso voi olla vähän mitä vaan.



Samin tekemä figu-kuva
Öykkymöykystä ja raunioista

<https://www.rosotuotanto.fi>



Rauhallista

joulua ja

onnellista

uutta vuotta

2021!

