Hyvä • mieli
NIEMIKOTISÄÄTIÖN ASIAKASLEHTI
1/21

Niilo tulee!

Niilo-sovellus on nyt Niemikotisäätiön testiryhmän käytössä. Niiloa aletaan asentaa laajemmin säätiön palvelunkäyttäjien älypuhelimiin kesällä ja sovellus julkaistaan syksyllä 2021.

Niilo on toipujalta toipujalle!

Lue uusimmat uutiset Niilosta osoitteessa https://niilo.niemikoti.fi

Tiedustele Niiloa Teppo Tolvaselta, puh. 050 588 2282.

Niemikoti
Niemikotisäätiö – paras paikka toipua

Hyvä mieli elää ajassa!

Hei vaan kaikille! Käsissäsi on vuoden 2021 ensimmäinen Hyvä mieli -lehti ja koko uudistuvan lehden ensimmäinen pääkirjoitus. Tässä pääkirjoituksessa kerrotaan kuulumisia Jälleenvuokrauksesta, mutta lehti toimii muuten tiedotuskanavana Niemikotisäätiön kaikille palvelunkäyttäjille. Hyvä mieli on asiakaslehti, jossa on myös jaettua sisältöä palvelunkäyttäjille suunnatun me.niemikoti.fi-sivuston ja Niilo-sovelluksen kanssa. Tämä muutos on osa Niemikotisäätiön uutta viestintästrategiaa, jossa kokemusasiantuntijat ja palvelunkäyttäjät saavat suuremman roolin myös viestinnässä.

Edellisvuonna alkanut koronapandemia on osaltaan vaikuttanut myös säätiön toimintaan. Rajoitustoimien seurauksena kotikäyntejä on jouduttu rajaamaan, sekä leiri- että virkistystoiminta laittamaan tauolle. Toiveikas torstai -ryhmän retkiä ei jatketa vielä kevätkaudella ja toukokuun Iitin leiri jää järjestämättä. Perjantain salibandy jatkuu, kun tilanne sen sallii. Tiedotamme syksyn tilanteesta lähempänä. Vuosittaiset tervehdyskäynnit ovat osalta asukkaista siirtyneet sovitusta tai jopa jääneet kokonaan käymättä. Haluamme kuitenkin muistuttaa kaikkia siitä, että olemme puhelinsoiton tai kirjeen päässä, mikäli kaipaat tukea, apua tai juttukaveria. Jaksetaan yhdessä kesää kohti ja pidetään huolta turvaväleistä sekä käsihygieniasta ja noudatetaan viranomaisten ohjeita. Toivon mukaan päästäisiin syksyllä taas leireilemään ja retkeilemään yhdessä, sekä moikkaamaan teitä ihan kasvotusten!

Jälleenvuokrauksessa on tapahtunut jonkin verran ohjaajamuutoksia. Alue 1:n ohjaajan, Sini Siposen tavoittaa nykyään yöpäivystyksestä Olli Jaakkosen kanssa, vuoden jokaisena päivänä klo 19-5.30 numerosta 050 573 5658. Lisää aiheesta syksyn Hyvä mieli -lehdessä!

Jälleenvuokraus toteutti syksyllä asiakastyytyväisyyskyselyn. Vielä kerran lämmin kiitos kaikille vastanneille! Kaikkien vastanneiden ja yhteystietonsa jättäneiden kesken arvottiin yllätyspalkinto, joka on luovutettu voittajalle. Vuoden 2020 tulokset ovat pitkälti linjassa edellisvuosien kyselyiden tulosten kanssa. Asiakastyytyväisyys on pysynyt korkealla, Jälleenvuokrauksen tarjoama tuen määrä koetaan suurimmilta osin riittävänä ja valtaosa vastanneista kokee, että Jälleenvuokrauksen toiminta edistää kuntoutumista ainakin jossain määrin.

Kehityskohtiakin löytyi. Yhteydenpitoa ohjaajilta asukkaisiin toivotaan enenevissä määrin puhelimitse, joten Jälleenvuokrauksessa tullaan korjaamaan työohjeita tältä osin. Ilman mitään säännöllistä päivätoimintaa on vastanneista kasvava määrä. Pandemiatilanne varmasti osiltaan vaikuttaa tilanteeseen. Asiaa olisi kuitenkin hyvä lähteä selvittämään myös siltä kannalta, että olisiko näillä asukkailla toiveena päästä kiinnittymään päivä- tai työtoimintoihin ja kuinka Jälleenvuokrauksessa voitaisiin olla tukena tässä. Tulevissa kyselyissä tullaan tarkentamaan myös sitä, miten asukkaita voidaan tukea täysin itsenäiseen asumismuotoon pääsemisessä. Tämä asia vaatii ratkaisuja myös yhteiskunnallisesti päättäjien tasolta, sillä kohtuuhintaisten asuntojen saaminen Helsingissä ole helppoa etenkään, kun asunnottomuus ei ole uhkana. Vastauksista kävi myös ilmi, että Niemikotisäätiön toiminnan viitekehyksenä toimiva toipumisorientaatio oli huonosti tunnettu vastaajien keskuudessa. Toipumisorientaatiosta lisää jo tässä Hyvä mieli -lehdessä!

Jos sinulla on juttuidea tai -toive ja haluat osallistua Hyvä mieli -lehden toimittamiseen, ota yhteyttä lehden vastaavaan toimittajaan: Niina Sahlberg, 040 7257539, niina.sahlberg@niemikoti.fi.

Vielä kerran jaksamista kaikille rajoitustoimien kanssa ja ihanaa alkavaa kevättä!

Hyvä • mieli 1/21

Pääkirjoitus 2
Isännöitsijän palsta 3
Nyt valmennukseen! 4
Mitä toipumisorientaatio on? ... 5
Siivoustiimi kutsuu! 6
Tiesitkö, että meillä on oma ympäristötyöryhmä? 7
Me-sivusto on tehty sinulle..... 7
Korona-ajan haasteita..... 8
Mielenterveysasia ylittää puoluerajat 10
Koronaohjeita 11
Mieli Töihin® auttaa tietotekniikka-asioissa..... 11
Yhteystiedot..... 12

Hyvä mieli -lehden päätoimittaja on Niina Sahlberg, puh. 040 7257539, niina.sahlberg@niemikoti.fi

Lehden toimitus- ja sisältötiimiin kuuluu kokemusasiantuntijoita ja Niemikotisäätiön työntekijöitä.

Voit lähettää seuraavaan lehteen tulevaa aineistoa päätoimittajalle tai me.niemikokoti.fi-sivuston lomakkeella.

Asunto kevätkuntoon

Säännöllinen siivoaminen ja ylläpito pitävät asunnon pinnat sekä irtaimiston hyvässä kunnossa. Perussiivouksen lisäksi asunnolla tulee myös ylläpitää poistoilmanvaihtoventtiilien sekä lattiakaivon puhtautta. Näiden säännöllinen puhdistaminen parantaa asunnon sisäilmaa. Lattiakaivon puhdistamisella estetään putkiston tukkeutuminen ja mahdollisen vesivahingon syntyminen. Lattiakaivo on hyvä puhdistaa kahden kuukauden välein ja ilmanvaihtoventtiilit vähintään kerran vuodessa. Nyt on myös oiva aika pestä ikkunat ja nauttia kevätauringosta!

Poistoilmanvaihtoventtiilien puhdistaminen:

Poistoilmanvaihtoventtiilin löydät asunnon kylpyhuoneesta ja mahdollisesti myös muista asuintiloista, kuten keittiöstä.

Tarvitset:

- imurin tai siivousliinan/lattiamopin
- yleispuhdistusainetta
- perusteellisempaan puhdistukseen vanhan astianpesuharjan

Tee näin peruspuhdistus:

1. Imuroi tai pyyhi irtolika venttiilin ympäriltä.
1. Pyyhi myös venttiiliä yleispuhdistusaineella ja lämpimään veteen kostutetulla siivousliinalla.

Tee näin perusteellisempi puhdistus:

1. Vanhoissa asunnoissa saattaa olla painovoimainen ilmanvaihto. Silloin venttiilin kannen voi pyörittää auki ja pestä pesuainevedessä astianpesuharjalla. Pyöritä pesun jälkeen takaisin paikoilleen.
1. Jos asunnossa on koneellinen poistoilma, ota kiinni venttiilin kehyksestä ja väännä kaksin käsin vastapäivään. Näin venttiili irtoaa. ÄLÄ MUUTA VENTTIILIN SÄÄTÖÄ. Ilmanvaihdon tasapaino voi mennä sekaisin. Varo siis koskemasta venttiilin keskellä olevaan lautaseen. Pese venttiili miedossa pesuainevedessä astianpesuharjalla. Kuivaa osat. Kierrä venttiili paikoilleen.

Huom! Jos et tiedä, millaiset venttiilit ovat, kysy apua huoltoyhtiöstä.

Poistoilmanvaihtoventtiilin toimivuutta voi testata asettamalla wc-paperiarkin venttiilin päälle. Jos paperi pysyy venttiilissä kiinni, toimii poistoilmanvaihto.

Kylpyhuoneen lattiakaivon puhdistaminen:

Tarvitset:

- suojakäsineet
- talouspaperia
- astianpesuainetta tai yleispuhdistusainetta
- vanhan astianpesuharjan
- roskapussin

Tee näin

1. Nosta ritilä pois. Poista irtonaiset roskat ja hiukset talouspaperilla roskapussiin.
1. Laske lattiakaivoon puhdasta vettä. Suihkuta sinne astianpesuainetta tai yleispuhdistusainetta. Pese ritilä kummaltakin puolelta ja harjaa lattiakaivo puhtaaksi. Laske lattiakaivoon puhdasta vettä.
1. Aseta ritilä takaisin paikoilleen.

Ikkunanpesu:

Ikkunoiden pesu kannattaa tehdä katujen puhdistuksen jälkeen, kun pakkassäät ovat jo ohi.

Tarvitset:

- ikkuna-avain
- sangon
- ikkunapesimen tai siivousliinan
- ikkunankuivaimen
- säämiskän, ikkunanliinan tai talouspaperia viimeistelyyn
- astianpesuaineen, yleispuhdistusaineen tai ikkunanpesuaineen.

Tee näin:

1. Suojaa ikkunan alapuolinen seinä ja lattia esimerkiksi isolla liinalla. Tarvittaessa tue ikkuna pesun ajaksi
1. Sulje sälekaihtimet ja joko imuroi tai pyyhi ne nihkeällä liinalla. Pesun ajaksi nosta sälekaihtimet ylös.
1. Aloita pesu uloimmasta ikkunasta. Kostuta ikkunalasi melko kosteaksi ikkunanpesimellä tai liinalla. Toista pesu tarvittaessa ja vaihda likainen pesuvesi kyllin usein.
1. Vedä kuivaimella tasaisin yhdensuuntaisin vedoin vaaka- tai pystysuunnassa. Kuivaa kuivain liinaan aina ennen uutta vetoa, jolloin jälkiä jää vähemmän. Älä paina kuivainta ikkunaa vasten liian kovaa.
1. Kuivaa lopuksi ikkunoiden nurkat ja reunat sekä ikkunalaudat.

Keväisin siivousterveisin,

Anssi & Anne Jälleenvuokrauksesta

Nyt valmennukseen!

Haluatko ryhtyä johonkin, mistä olet aina haaveillut? Mietitkö, millaista olisi vaikka vain päästä kokeilemaan jossain työpaikassa? Pohditko uravalintoja, kenties mietit jonkin alan opiskelua? Vai kaipaatko ihan muuten vain sytykettä ja tsemppiä?

Valtti Valmennus tarjoaa Niemikotisäätiön palvelunkäyttäjille mahdollisuutta osallistua valmennuskurssille.

Kurssi pidetään etänä Teamsilla kerran viikossa, torstaisin klo 13-14.15, kahdeksana kertana alkaen 22.4.2021.

Kurssilla lähdetään liikkeelle omista voimavaroista ja osaamisesta, ja siitä miten niitä voi tunnistaa itsessään.

Käydään läpi työelämän ja opiskelun mahdollisuuksia ja myös haasteita. Mutta ennen kaikkea valmentaudutaan erilaisiin koitoksiin. Mikä on juuri sinulle sopivin polku kohti työelämää tai opintoja — tai jotain muuta mielekästä tekemistä elämässä?

Jokainen kurssilainen saa tilanteeseensa tukea, jota jatketaan yksilövalmennuksena kurssin jälkeen. Näin valmennus voi toimia tukenasi pyrkimyksissäsi, jos niin toivot.

Kurssilla tutustutaan myös digitaalisiin välineisiin, joiden avulla omaa tilannetta ja työllistymisnäkymiä voi kartoittaa. Lisäksi opetellaan työnhaun niksejä ja harjoitellaan niitä.

Kurssille mahtuu neljä henkilöä ilmoittautumisjärjestyksessä.

Tapaamme jokaisen ilmoittautuneen henkilökohtaisesti ennen kurssin alkua Teamsissä, jonka käyttöön on mahdollista saada meiltä opastusta.

Kiinnostuitko? Ota yhteyttä ja juttellaan lisää!

Sinulle asiasta kertoo lisää Pasi Tuominiemi 050 4040022 pasi.tuominiemi@niemikoti.fi tai Emma Heikkinen 050 4497428 emma.heikkinen@niemikoti.fi.

Niemikoti

Mitä se toipumisorientaatio (recovery) oikein on?

Niemikotisäätiön toiminnan yhteisenä jaettuna viitekehyksenä on recovery-toipumisorientaatio. Toipumisorientaation ajattelumallissa keskeistä on **toivon ylläpito** sekä ajatus, että mielenterveysongelmista **on mahdollista toipua** tai niiden kanssa on mahdollista **elää täyspainoista elämää**.

Tämä tarkoittaa sitä, että palvelunkäyttäjien henkilökohtainen hyvinvoinnin kokemus ja paikan löytäminen yhteiskunnasta on mahdollista mielenterveyden ongelmien asettamista rajoituksista huolimatta. Osallisuutta tukeva ja asiakaslähtöinen malli huomioi entistä paremmin sosiaalisten tekijöiden ja toimintaympäristön vaikutuksen palvelunkäyttäjään.

Toipumisorientoituneissa mielenterveyspalveluissa tuetaan ja ylläpidetään palvelunkäyttäjän osallisuutta arkielämän eri osa-alueisiin, kuten työ, asuminen, harrastustoiminta, ajankäyttö, ihmissuhteet ja yhteisöt. Palveluja kehitetään siten, että kynnys arkipäiväisten asioiden omatoimiseen hoitamiseen madaltuu. Toipumisorientaatiossa kiinnitetään erityistä huomiota palvelunkäyttäjän henkilökohtaiseen vastuunottoon ja päätöksentekoon, vertais- ja kokemusasiantuntijuuden hyödyntämiseen, toivon ylläpitämiseen, mielekkään elämän löytämiseen ja stigman voittamiseen.

Niemikotisäätiössä toimii recoverytyöryhmä, jossa on mukana myös palvelunkäyttäjiä. Jos haluat lisätietoa toipumisorientaatiosta, voit kysyä sitä omaohjaajaltasi tai Jälleenvuokrauksen recoverytyöryhmän jäseneltä: Niina Sahlberg 040 7257539, niina.sahlberg@niemikoti.fi.

Lisätietoa:

https://toipumisorientaatio.fi/

https://www.youtube.com/watch?v=YFu7Q8qqe-c Mitä on toipumisorientaatio? Suomen Klubitalot RY

https://mielenterveyshelmi.fi/blogi/vaikuttava-mieli/mita-on-toipumisorientaatio/ Mitä on toipumisorientaatie? Helmi RY

Lähteet:

Recovery-toimintaorientaatio mielenterveyspalveluissa, Recovery-hanke 2020

https://www.tays.fi/fi-FI/Sairaanhoitopiiri/Alueellinen_yhteistyo/Mielenterveystyo/Recovery_hanke

Niemikotisäätiön strategia 2021-2023

Siivoustiimi kutsuu!

Oletko ajatellut kouluttautumista puhtausalalle tai joskus työskennellyt siivoojan ammatissa ja pohdit työelämään paluuta? Vai oletko kenties kiinnostunut uuden osaamisen hankkimisesta?

Nyt se onnistuu helposti – Valtti Valmennuksen siivoustiimi auttaa sinua etenemään tavoitteessasi!

Niemikotisäätiö tekee oppilaitosyhteistyötä Taitotalon kanssa. Sinulla on mahdollisuus suorittaa puhtausalan perustutkinto tai osatutkinto esimerkiksi ylläpitosiivouksesta. Valtti Valmennuksen siivoustiimi ja Taitotalo ovat tukenasi opiskelujesi aikana.

Siivoustiimin siivouskohteita ovat tällä hetkellä Niemikotisäätiön Jälleenvuokrauksen muuttoihin liittyvät tyhjien asuntojen siivoukset sekä Niemikotisäätiön yksiköiden perussiivoukset.

Siivoustiimiin osallistuminen sopii sinulle, jos olet

- kiinnostunut työskentelemään puhtausalan ylläpito- ja perussiivoustehtävissä
- kiinnostunut uuden osaamisen hankkimisesta tai jo olemassa olevan osaamisen päivittämisestä

Siivoustiimi antaa sinulle mahdollisuuden

- osallistua siivoustehtäviin siivoustiimin ohjaajan tukemana. Siivoustehtävistä maksetaan työosuusrahaa.
- saada kokemusta puhtausalan työtehtävistä ja osaamistodistuksen, jota voit hyödyntää myöhemmin oppilaitokseen tai työpaikkaa hakiessasi
- tutustua eri koulutusvaihtoehtoihin, ja halutessasi yhteistyössä Taitotalon kanssa suorittaa joko puhtausalan osatutkintoja tai koko perustutkinnon
- saada tukea työllistymisessä puhtausalan työtehtäviin

Valtti Valmennuksen siivoustiimin ohjaajan ja työvalmentajien tuella voit edetä haluamaasi päämäärää kohti!

Ota rohkeasti yhteyttä ja juttelaan lisää!

Sinulle asiasta kertoo lisää Sini Laakso,
siivoustiimin ohjaaja, Valtti Valmennus
Puh. 040 548 2099 tai sini.laakso@niemikoti.fi

Niemikoti

Tiesitkö, että meillä on oma ympäristötyöryhmä?

Ympäristötyöryhmän tehtävä on huolehtia Niemikotisäätiön ympäristöasioiden edistämisestä ja seurata niiden toteutumista.

Ympäristötyöryhmän tavoitteena on kokoontua 6-8 kertaa vuodessa. Aktiivisen ympäristötyön ansiosta Niemikotisäätiö on huomioitu Helsingin seudun ilmastopalkinnolla vuonna 2019.

Ympäristötyöryhmä laatii jokaiselle vuodelle ympäristöohjelman, joka antaa ympäristötyölle raamit. Vuoden 2021 ympäristöohjelmassa näkyy teemat, joihin ympäristötyössä kiinnitetään erityistä huomiota tänä vuonna. Ympäristöasioista tiedotetaan me.niemikoti.fi-sivustolla sekä yksiköiden Facebook-sivuilla.

Ympäristötyöryhmässä on ajankohtaisesti 7 jäsentä. Myös ympäristötyössä huomioidaan recovery-toipumisorientaatiomalli ja ympäristötyöryhmässä on mukana Niemikotisäätiön palvelunkäyttäjä.

Ympäristötyöryhmän jäsenten lisäksi jokaisessa Niemikotisäätiön yksikössä on nimettynä **ekotukihenkilö**, jonka tehtävänä on tiedottaa ympäristötyöryhmän asioista eteenpäin yksiköiden henkilökunnalle sekä palvelunkäyttäjille. Jälleenvuokrauksessa tiedottamisesta vastaa **Sofianna Kortesaari**. Ota rohkeasti yhteyttä numeroon 0400406495 tai sähköpostilla osoitteeseen sofianna.kortesaari@niemikoti.fi, mikäli haluat tietää Jälleenvuokrauksen ympäristöasioista lisää.

Ekokompassi-ympäristösertifikaatti uusittiin

Niemikotisäätiö on saanut Ekokompassi-sertifikaatin ensimmäisen kerran vuonna 2014, joka myönnetään määräajaksi kolme vuotta kerrallaan. Niemikotisäätiö suoritti onnistuneesti marraskuussa 2020 tehdyn Ekokompassi-auditoinnin ja sertifikaatti uusittiin. Sertifikaatin uusimiseksi organisaation täytyy läpäistä 10 kriteeriä, jotka käsittelevät mm. ympäristölainsäädäntöä, organisaation ympäristövaikutuksia, jätehuoltosuunnitelmaa ja ympäristöohjelmaa. Tarkemmat kriteerit ovat luettavissa Ekokompassin internet-sivuilla osoitteessa www.ekokompassi.fi.

Ympäristötyöryhmän jäsenet

- Jouni Nisula, apulaisjohtaja
- Leena Rantasalo, ohjaaja, Valtti Valmennus
- Roosa Ruotsalainen, ohjaaja, Skarppi asumisvalmennusyksikkö
- Arja Hacklin-Markiala, vastaava ohjaaja, Myllypadon asumiskuntoutusyksikkö
- Sofianna Kortesaari, ohjaaja, jälleenvuokraus
- Katja Lampela, viestintäasiantuntija
- Palvelunkäyttäjä, Lassilan tuetut asunnot

Me-sivusto on tehty sinulle

Me.niemikoti.fi on sivusto Niemikotisäätiön palvelujen käyttäjille.

Me-sivuston toimittajatiimiin kuuluu kokemusasiantuntijoita ja säätiön henkilökuntaa.

Kerromme me-sivuilla tapahtumista, uutisista, kursseista ja koulutuksista. Voit myös itse lähettää tiedon tapahtumasta, uutisen tai vaikkapa ajatuksesi, mietelauseen tai runon lukijapalstallemme.

Hei huomaathan, nyt on käynnistynyt kirjoituskilpailu! Lue siitäkin lisää me-sivuilta.

Tervetuloa tutustumaan!
me.niemikoti.fi

me Niemikoti

me Niemikoti
Blogikirjoitus 21.3.2021

Korona-ajan haasteita

Kirjoittaja: Heikki Krook, kokemusasiantuntija

Olen Heikki 49-vuotias mielenterveyskuntoutuja. Toimin Niemikotisäätiöllä kokemusasiantuntijana. Nyt kun Niemikotisäätiön toimipaikat ovat koronarajoitusten vuoksi suljettuna, on päivärytmini kokenut muutoksen. Jouten olo on tässä ajassa haastavinta. On keksittävä virikkeitä, jotta mieli pysyisi virkeänä. Olen huomannut, että liikunta on kohdallani auttanut pitämään palaset kasassa. Maanantaisin kävelen tunnin lenkin erään ystäväni kanssa ja lyhyempiä lenkkejä silloin tällöin. Muita virikkeitäkin minulla on, kuten kodin siivous, ompelu ja kitaran soitto. Päivittäin ja viikoittain toistuvat aktiviteetit auttavat pitämään mielen virkeänä. Liika jouten olo ei uskoakseni ole hyväksi psyykelle. Hyvä unirytmi on myös oleellinen osa arkeani. Unettomuus onkin riskitekijä, jota ei kannata sivuuttaa, vaan siihen kannattaa heti hakea apua jos sellaista ilmenee.

Jouten olo vaikuttaa mielialaan niin, että alan pohtia asioita. Sohvalla levätessäni nousee mieleen monenlaisia ajatuksia, jotka usein liittyvät psyyken ominaisuuksiin. Resilienssi tai resilienssin puute ja sen vaikutus haasteista selviytymiseen on viimeaikoina ollut eräs suosituimmista pohdinnan aiheistani.

Kun mietin omaa historiaani huomaan, että oma resilienssini on ollut vaihteleva eri elämäntilanteissa ja eri ikävaiheissa. Silloin kun olin nuorempi, oli vaikeampaa kohdata pettymyksiä ja vastoinkäymisiä. Nyt tässä nykyisessä elämäntilanteessa on alkanut tuntua siltä, että palaset ovat loksahtaneet kohdalleen. Se johtuu monesta osatekijästä. Niemikotisäätiön antama kuntoutus, kristillisissä tilaisuuksissa kokemustarinoiden muodossa saamani opastus, kokemusasiantuntijuus, avohoitokontakti ja läheisteni antama tuki ovat kaikki niitä osatekijöitä, joiden varaan nykyinen terveydentilani hyvin pitkälti rakentuu.

Normit ja niiden omaksuminen on tärkeää meille jokaiselle. Normit ohjaavat sitä, miten ihmisen tulee yhteiskunnassa toimia. Lakisääteiset normit, kuten kansalaisen oikeudet ja velvollisuudet koskettavat meitä kaikkia. Lisäksi on yhteisöjen sisäisiä normeja, jotka vaikuttavat siihen, miten yhteisöissä toimitaan oikeutetusti. Normien sisäistäminen tai sisäistämättä jättäminen on myös yksi mielenterveyden mittareista. Terve ihminen kunnioittaa yhteiskunnan ja oman yhteisön normeja.

Silloin kun tulee lapsuudessa ja nuoruudessa häirityksi tai kiusatuksi, voi normien omaksuminen jäädä vajaaksi. Käsitykset oikeasta ja väärästä hämärtyvät, kun ei saa normaalia kohtelua. Toimintamallien, minäkuvan ja tunnetaitojen kehittyminen häiriintyy ja mahdollisuus sairastua psykoosisairauteen kasvaa. Tälläinen tilanne voi olla pohjana nuoruusiän skitsofrenialle, johon saattaa liittyä rötöstelyä ja päihteiden käyttöä. Lopulta yhteiskunta joutuu puuttumaan pakolla oireilevaan nuoreen. Se voi nuoresta tuntua haastavalta, jopa ylivoimaiselta ottaa vastaan. Vaikeinta on tunne vapauden menetyksestä. Ensin saattaa herätä voimakasta kapinaa yhteiskuntaa, sen normeja ja auktoriteetteja vastaan. Lopulta kuntoutumisen edetessä kuitenkin pyrkimys sopeutua yhteiskuntaan ja omaksua terveempiä toimintamalleja vahvistuu.

Resilienssi psyyken ominaisuutena on mielestäni oleellinen osa mielenterveyttä, koska sen varaan rakentuu ihmisen kyky selviytyä haastavissa tilanteissa. Resilienssillä tarkoitan psyykkistä palautumiskykyä, joustavuutta ja sietokykyä. Se korostuu erityisesti niissä tilanteissa, joissa joudutaan kohtaamaan epäoikeudenmukaiselta tuntuvia asioita, kuten alistavaa vallankäyttöä. Surua ja pelkoa kokiessaan monelle ihmiselle voi tulla vaikeita tunnetiloja, joiden kanssa selviytymiseen tarvitaan resilienssiä. Resilienssi on mukana myös aina kun kohdataan vaaratilanteita. Silloin on tärkeää kyetä hallitsemaan omaa tunnetilaa, että osaisi toimia tilanteessa tarkoituksenmukaisesti. Omien tunteiden ja tekojen hallinta onkin toinen asia, joka on mielenterveyden kannalta merkittävä. Skitsofreenikon toipumisen kannalta resilienssi ja omien tunteiden ja tekojen hallinta ovat ne toisiaan tukevat kyvyt tai ominaisuudet, joiden varaan toipuminen ja normien omaksuminen hyvin pitkälti rakentuu. Tärkeää on myös luottamuksen löytäminen itseä ja toisia kohtaan.

Elämä on sellaista, että välillä ollaan mukavuusalueella, toisinaan paineen alla. Mukavuusalueella ollaan kun asiat sujuvat hyvin ja on helppoa täyttää omat ja oman yhteisön asettamat odotukset. Silloin riittää pienempikin resilienssi omien tunteiden ja tekojen hyvään hallintaan. Paineen alla ollaan kun on

suuria vastoinkäymisiä tai kohtelu on alistavaa, jopa traumaattista. Silloin ei ole helppoa hallita itseään niin, että mieli pysyisi tyynenä ja harkinta hyvänä. Mielenterveyden kannalta ajateltuna ne valinnat mitä kukin meistä haastavissa tilanteissa tekee, määrittävät osaltaan kehityksemme suunnan. Ihminen kehittyy siihen suuntaan, mihin oma mielenkiinto häntä vie.

”Jos otan päämääräkseni, että tahdon kestää paineita turvallisena kansalaisena kaikissa elämäntilanteissa, niin silloin myös ennenpitkää saavutan tuon päämäärän. Kun kaikki tarvittavat kehitysaskeleet on koettu, niin päämäärä on saavutettu ja olen omaksunut siihen tarvittavat tunnetaidot. Olen silloin turvallinen ihminen haastavissakin tilanteissa”.

Tunnetaidot alkavat kehittyä kun ihminen ryhtyy tunnistamaan ja nimeämään omia tunteitaan. Omien tunteiden hyväksyminen johtaa oman identiteetin tiedostamiseen. Kenelläkään ihmisellä ei ole vääriä tunteita, eikä ihmisen tulisi soimata itseään tunteiden takia. Tunteet ovat pohjana kaikelle motivaatiolle. Kuitenkin tulee osata hallita omaa käyttäytymistä niin, että ei ole vaaraksi itselleen tai muille. Terveemmillä valinnoilla lähestytään terveempää minäkuvaa. Pitää siis osata suhteuttaa omat tarpeet yhteiskunnassa vallitseviin normeihin, että osaisi toimia yhteiskunnan ja terveyden kannalta tarkoituksenmukaisella tavalla. Silloin kehitytään kohti parempia toimintamalleja, tunnetaitojen vahvistuessa. Kyky luottaa itseen ja toisiin on myös tunnetaito.

Näin korona-aikana moni ihminen saattaa kokea yksinäisyyttä tai muita haastavia tunnetiloja. Apua voi saada virikkeistä. Kun on jotain tekemistä ei ehdi murehtia maailman menoa. Joku saattaa kuitenkin kokea asioiden pohtimisenkin viihdyttävänä. Viisainta lienee seurata omaa mielenkiintoa ja tehdä sitä mikä itsestä tuntuu tarkoituksenmukaiselta. Omalla kohdallani pohdinta ja kirjoittaminen täydentävät kitaran soittoa, liikuntaa, ompelua ja siivousta sisältävän päivärytmini. Kun olen ryhtynyt kirjoittajaksi, on asioiden pohdinnastakin tullut tarkoituksenmukaisempaa. Pohdinta on minulle kuin työkalu, jota ilman en voisi kirjoittaa. Siinä vinkki kaikille kirjoittamisesta kiinnostuneille, joilla on ylimääräistä aikaa koronarajoitusten keskellä.

me.Niemikoti
Blogikirjoitus 4.3.2021

Mielenterveysasia ylittää puoluerajat

Kirjoittaja: Päivi Savolainen, kokemuskoordinaattori

Oletko sinä harkinnut lähteväsi mukaan politiikkaan? En minäkään. Onko sinullakin agendoita, joitten haluaisit nähdä toteutuvan? Niin minullakin. Parhaillaan on menossa Mieli ry:n eräänlainen alkeiskurssi politiikkaan tai pitäisikö sanoa kuntapolitiikkaan, kun vaalitkin ovat ajankohtaiset.

Kaikki alkoi webinaarista joka pidettiin 15.2., jossa minulle ennestään vieraat asiantuntijat esittelivät mielenterveys-vaikuttamista. Jos ei siitä enää muista muuta, niin ainakin sen, että kaikki olivat siitä seikasta samaa mieltä, että mielenterveysasia ylittää puoluerajat ja on siksi helposti ajettava asia.

Nyt on sitten maaliskuun puoliväliin aikaa suorittaa netissä koulutus aiheesta. Vaikutusvaltaiset puhujat ovat pitäneet esitelmiä aiheista kuten: "Mitä politiikka on?", "vaikuttamisen kolme tasoa", "vaikuttajan muistilista" ja "mielenterveyspolitiikan haasteet ja mahdollisuudet". Erinomainen koulutus, jonka lopussa tarjotaan vielä lisätietoa juuri nyt ajankohtaisesta kuntapolitiikasta.

Raotan hieman yhtä aihetta tuoden esiin yhden puhujista, sen kuuluisimman eli Li Anderssonin, jolta on aineistossa parikin luentoa paristakin aiheesta. Olen valinnut esiteltäväksi hänen "vaikuttajan muistilistansa". Eli mitä pitää muistaa vaikuttaessa, jotta se vaikuttaisi:

- Ensin pitää konkretisoida se, mitä haluaa saada aikaiseksi.
- Pitää suunnitella mikä on se keino, jolla tämän tekee. Esimerkkinä hän mainitsee lainmuutoksen.
- On selvitettävä mikä taho päättää asiasta.
- Kun taho on selvä, pitää tarjota sille runsaasti tietoa asiasta.

Luennot ovat todella hyviä ja melko helppotajuisiakin. Pää on ihan täynnä tietoa nyt, kun kurssin juuri suoritin. ja jännitys kihelmöi, pääsinkö edes läpi kurssista. Tämä oli elämäni ensimmäinen nettikoulutus. Ja hauskasti maanantaina on KoKoAn kokoontumisajo-tapahtuma – niinikään netissä – jossa jälleen käydään läpi mielenterveyspolitiikkaa. Ehkä sitä joskus lähtee politiikkaan, sitten, kun on vanha (vielä vanhempi) ja viisas. Joka tapauksessa voin nyt esitellä asiaa jollekulle jolla politiikkaan lähtö on ajankohtainen.

Koronaohje

Jos tunnet koronaoireita

- päänsärky
- haju- tai makuaistin häiriöt
- nuha, yskä, hengenahdistus
- voimattomuus, väsymys, lihaskivut
- kurkkukipu, kuume
- pahoinvointi, ripuli)

toimi näin:

Ota yhteyttä yksikkösi ohjaajaan. Yöaikaan voit ottaa yhteyttä päivystysnumeroon 050 573 5658 tai sähköpostitse paivystys@niemikoti.fi

Tee oirearvio Oma olossa https://www.omaolo.fi/palvelut/oirearviot/649) tai jos et pysty tekemään oirearviota, soita koronavirusneuvontaan p. 09 310 10024 (päivittäin klo 8–18) ja muina aikoina Päivystysapuun, p. 116 117.

Odota ohjeita äläkä mielellään tapaa ketään ennen tarkempien ohjeiden saamista.

Rokotukset ovat käynnissä

Koronarokotukset toteutetaan vaiheittain. Huhtikuussa alettiin rokottaa riskiryhmään 2 kuuluvia.

Tarkista täältä ketä rokotetaan:

https://www.hel.fi/sote/koronarokotus-fi

Jos kuulut rokotettavaan ryhmään, varaa aika: https://koronarokotusaika.fi

Rajoitukset, toimintayksiköiden sulkuajat ja vierailukiellot elävät korona-ajassa nopeasti. Sivustoilla me.niemikoti.fi ja niemikoti.fi saat uusimmat tiedot Niemikotisäätiön yksiköiden tilanteista.

Mieli Töihin® auttaa tietotekniikka-asioissa

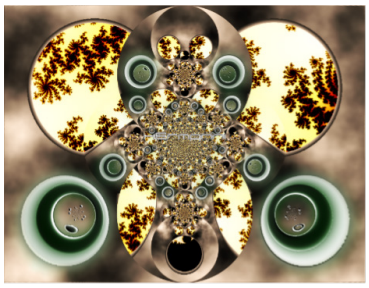
Mieli Töihin® -valmennusyksikkö auttaa sinua kaikissa tietotekniikkaan liittyvissä kysymyksissä. Avaamme toimintamme asteittain, heti kun saamme siihen luvan. Siihen asti annamme apua puhelimitse tai sähköpostin avulla. Jos haluat apua esim. Teamsin käyttöönotossa, saat sitä meiltä. Meille voi tuoda myös oman laitteen tarkistettavaksi ongelmatilanteissa. Puhelin 040 522 8583 ja 050 408 2435.

Opiskelu toteutetaan oman jaksamisen mukaan tekemällä oppien. Toiminta on digiosallisuutta ja opiskelu- tai työelämävalmiuksia edistävää sosiaalista kuntoutusta.

Mieli Töihin® -valmennusyksikön palvelut:

- Tietokonekurssi vasta-alkajille (sisältää Sähköisen asioinnin kurssin)
- Windows-kurssi (Kansalaisen @-kortti tai A-kortti–tutkinto)
- Android älypuhelinkurssit
- Koodaamiskurssit (java, python)
- 3D-grafiikka ja 3D-tulostus
- Opinnollistaminen
- Räätälöity tietotekniikkaopiskelu
- Yksilöllinen tietotekniikkapainotteinen työvalmennus

Kuvissa Mieli Töihin® -valmennuksen työryhmä Mikko, Timo, Veikko ja Samu, sekä Hermannin tekemiä hienoja graafisia kuvia.



YHTEYSTIEDOT

Henkilökohtaiset sähköpostit: etunimi.sukunimi@niemikoti.fi

Niemikotisäätiö Jälleenvuokraus
Malminkaari 9C 00700 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**
  Anne Jukkara 045 139 3607
- Alue 3 postinumerot **00440-00550**
  Sofianna Kortesaari 0400 406 495
- Alue 4 postinumerot **00550-00700**
  Niina Sahlberg 040 725 7539
- Alue 5 postinumerot **00700-00770**
  ei ohjaajaa 050 404 0020
- Alue 6 postinumerot **00770-00900**
  Mari Huhdanmäki 050 499 0337
- Alue 7 postinumerot **00900-00960**
  Pia Fager 050 400 1886
- Alue 8 postinumerot **00960-00980**
  Kaisa Palomaa 0400 595 989

Niemikotisäätiön Yöpäivystys
Puhelintuki klo 19–5.30
050 573 5658

Asumispalveluyksiköt

TEHOSTETTU PALVELUASUMINEN

Eiran asumispalveluyksikkö
Ilkantie 4a A, 00400 Helsinki
eira@niemikoti.fi

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

TUETTU ASUMINEN

Lassilan tuetut asunnot
Hopeatie 16 B, 00440 Helsinki
lassila@niemikoti.fi

Myllypadon asumiskuntoutusyksikkö
Myllypurontie 24 C 47, 00920 Helsinki
myllypato@niemikoti.fi

Tinasepän asumiskuntoutusyksikkö
Tinasepäntie 48, 00620 Helsinki
tinaseppa@niemikoti.fi

TUETTU JA HAJASIJOITETTU TUETTU ASUMINEN

AKKU-arviointi ja tuetut asunnot
Puusuutarintie 2-4, 00620 Helsinki
akku@niemikoti.fi

Kallion tuetut asunnot
Toinen linja 10, 00530 Helsinki
kallio@niemikoti.fi

Otsonpolun tuetut ja hajasijoitetut tuetut asunnot
Naulakalliontie 19 A-D, 00970 Helsinki
otsonpolku@niemikoti.fi

Valmennus-, työ- ja päivätoimintayksiköt

PÄIVÄTOIMINTAYKSIKÖT

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

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

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

VALMENNUS- JA TYÖTOIMINTAYKSIKÖT

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

Ompelimo & Olohuone
Kalevankatu 30, 00100 Helsinki
ompelimo@niemikoti.fi

Valtti Valmennus
Elimäenkatu 26, 00510 Helsinki
valtti@niemikoti.fi

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

Vapaa-aika

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

Älä jää yksin!

Niemikotisäätiön yksiköissä on koronarajoitustenkin aikana monipuolisesti tukea sekä puhelimitse että etä- ja lähitapaamisinakin.

Ota yhteyttä omaan ohjaajaasi tai yksikköösi.
Palvelut ovat sinua varten myös etänä.