

KATSAUS NIEMIKOTISÄÄTIÖN VUOTEEN

2022

● KOHOKOHDAT



Niemikoti 



Alkusanat..... 4

Toiminnanjohtaja Seppo Eronen.....4
Niemikotisäätiön hallituksen puheenjohtaja Laura Pikkarainen.....5

Asumiskuntoutus..... 6

Asumiskuntoutus on ydintyötämme6
Tehostettu palveluasuminen, tuettu asuminen ja hajasijoitettu tuettu asuminen, jälleenvuokraus ja asumisen arviointi esittelyssä

Toiminnallinen kuntoutus..... 8

Haagan toimintatalossa tehdään perinteistä työtoimintaa mahtavalla sykkeellä.....8
Kesäharjun toimintakeskus – aito helmi Vuolencosken rannalla10
Kursseja, leirejä ja vapaa-ajanviettoa luonnonkauniilla paikalla 140 km päässä Helsingistä

Henkilökunta

Emma Heikkinen on vuoden 2022 kuntouttaja.....12
Hyvä terveys, kunto ja me-henki auttavat jaksamaan14
Nita Siikaoja: Seinäjoella vuosittainen sähköturnaus15
Voiko mielenterveystyötä tehdä eettistä tarkastelua kestäväällä tavalla.....16
Valtti Valmennuksen työvalmentaja/ohjaaja Satu Rintalan blogikirjoitus

Kokemusasiiantuntijat, palvelunkäyttäjät, digiosallisuus

Laura on tiennäyttäjä some-kokena18
Niina Sahlberg jututti mediavaikuttaja Laura Nuutista
Kokemusasiiantuntijatoiminnan avainluvut 2022
Varjoa, Valoa, Voimaa20
Satu Mäkisen blogikirjoitus valokuvanäyttelyn prosessista
Hyvää palautetta.....21
Harri Inkisen sähköpostiviesti Seppo Eroselle
Niilo-hommissa.....22
Petri Kotilainen kertoo Niilo-työstä
Niilon matka maailmalle alkoi23
Digiriehaa Malmilla24
Digijuu Digime:n projektikoordinaattori Sini Saarinen kertoo Digiriehasta24
Aktiivinen Digijuu Digime -hankkeen vuosi25
Kesän hienoja kohokohtia.....26

Ympäristötyö

**Malmin uusi peltotoiminta on ympäristötyötä
ja green care -toimintaa parhaimmillaan**.....28

Laatu, vaikuttavuus, mittarit

YTR – mikä se on?30
Yhteistyöryhmässä käsitellään henkilöstöä ja palvelunkäyttäjiä koskevat asiat.
ECMH Lissabon matkaraportti ja vuoden koulutukset.....32
"Jotain on tehty oikein" – mistä on hyvä työpaikka tehty34
Kysymme tätä tärkeää kysymystä uusilta työntekijöiltä;
Mika Ihanamäki, Timo Ikola ja Toni Männikkö vastasivat
Asiakastytyväisyysskysely ja tunnuslukuja 2022.....35

*Kannessa Marko Hannin Kesäharjussa ottamassa kuvassa
vasemmalla vastaava ohjaaja Jaana Ahola ja ohjaaja Minna Niinipuu-Nykänen*



Asumiskuntoutus



Toiminnallinen
kuntoututus



Henkilökunta



Kokemusasian-
tuntijatoiminta



Palvelunkäyttäjät



Digiosallisuus



Ympäristötyö



Laatu,
vaikuttavuus,
mittarit



• Niemikotisäätiön vuosi 2022

Seppo Eronen, toiminnanjohtaja

Toipumista ja huolenpitoa muuttuvassa maailmassa



Niemikotisäätiön toiminnan paluu kohti tuttua arkea käynnistyi maaliskuun alussa, kun koronarajoitukset poistuivat Helsingistä. Käytännössä tämä tarkoitti toiminnallisen kuntoutuksen (työ- ja päiväkeskukset, valmennustoimintayksikkö ja vapaa-ajan toimintakeskus) avautumista palvelunkäyttäjille entiseen tapaan. Avautumisen jälkeen näkyi ihan uutena ilmiönä se, että useiden pitkäaikaisten palvelunkäyttäjien osallistuminen heille tuttuun toimintaan vähentyi merkittävästi. Tämä sama ilmiö on näkynyt myös monen muun palveluntuottajan toiminnassa. Kynnys lähteä kodin ulkopuoliseen toimintaan kasvoi monelle palvelunkäyttäjälle korona-aikana liian suureksi.

Pandemian päättyminen ei valitettavasti lopulta merkinnyt paluuta turvalliseen pandemiaa edeltäneeseen aikaan, sillä Venäjän helmikuussa aloittama hyökkäyssota Ukrainassa merkitsi sodan palaamista Eurooppaan. Sota toi mukanaan paitsi yleistä ahdistusta myös pahimman inflaation 40 vuoteen. Monelle säätiön palvelunkäyttäjälle energian ja varsinkin ruuan hinnan nousu on aiheuttanut lisää haasteita arjesta selviytymisessä.

Säätiön toiminnassa kuluvuosi eteni koronarajoitusten purkamisen jälkeen varsin vilkkaana: palveluita uudistettiin, hankeyhteistyö lisääntyi ja monia toiminnan rakenteita kehitettiin uudella tavalla. Asumispalveluissa käynnistyi Steppi-niminen asumisen arviointikurssi. Arviointikurssit toteutetaan yhteistyössä asiakasaohjausta koordinoivan SAS-työryhmän kanssa uusituissa toimitiloissa arviointiin perehtyneen työntekijän voimin. Tukiasumisessa käynnistettiin alustava selvitystyö etäyhteyden välityksellä tehtävistä kotikäynneistä. Säätiön asumispalveluiden kustannusvaikuttavuudesta saatiin ensimmäistä kertaa tietoa, kun Sosped-säätiön kehittämää mallia kokeiltiin Niemikotisäätiön tuettuihin asumispalveluihin. Mallin pohjalta tehdyissä alustavissa laskelmissa palvelunkäyttäjien palveluiden käytöstä aiheutuvat kustannukset olivat pienemmät kaikissa tuetun asumisen asumispalveluyksiköissä verrattuna asumista edeltävään aikaan.

Niemikotisäätiön valmennustoiminnassa tapahtui kuluvan vuoden aikana se muutos, että Valtti Valmennus jatkoi profiloitumistaan yhä enemmän yksilölliseen valmennukseen pois perinteisestä työkeskustoiminnasta. Muutos huomioitiin myös loppuvuodesta päivitetystä kaupungin ja Niemikotisäätiön hankintasopimuksessa. Mieli Töihin-valmennusyksikössä digietätuen määrä kasvoi vuonna 2022. Yksikön merkitys palvelunkäyttäjien digiosallisuuden edistäjänä näyttää vain korostuvan.

Niemikotisäätiön hanketoiminta vilkastui kuluneen vuoden aikana kahden uuden Erasmus-hankkeen alettua. Säätiö on mukana kansainvälisessä hankkeessa yhdessä Evipro Oy:n ja Sosped-säätiön kanssa kehittämässä uutta mallia kokemusasiantuntijakoulutukseen. Kaksivuotisen hankkeen muut kumppanit ovat Irlannista, Englannista ja Ranskasta. Joulukuussa 2022 tuli myönteinen Erasmus-hankepäätös toipumisorientaatiokoulutusmallin kehittämistä yhteistyössä Kakspy ry:n ja virolaisen AS Hoolenteenusedin kanssa.

Niemikotisäätiön hallituksessa tapahtui historiallinen muutos kuluneen vuoden aikana, kun ensimmäistä kertaa uuteen hallitukseen tulivat luottamushenkilöinä puolueiden edustajat Vihreästä puolueesta ja Perussuomalaisista. Uusi hallitus seurasi asiantuntevasti mm. säätiön strategian, kaupungin asettamien tavoitteiden ja talousarvion toteutumista. Näiden kaikkien tavoitteiden osalta säätiön kulunut vuosi 2022 onnistui hyvin.

Hyvät asiat tehdään yhdessä, joten haluan lämpimästi kiittää säätiön henkilökuntaa, yhteistyökumppaneita ja palvelunkäyttäjiiä vuodesta 2022. Tehdään yhdessä Niemikotisäätiöstä paras paikka toipua.





HALLINTO

NIEMIKOTISÄÄTIÖN HALLITUS

👥 hallituksessa 7 jäsentä,
7 varajäsentä

📅 hallitus kokoontui
5 kertaa

📄 hallitus teki 52 päätöstä

NIEMIKOTISÄÄTIÖN JOHTORYHMÄ

👥 johtoryhmässä 6 jäsentä:

- toiminnanjohtaja
Seppo Eronen
- apulaisjohtaja
Jouni Nisula
- talouspäällikkö
Mirja Kuopio
- isännöitsijä Anssi Kiuru
- kehittämisasiantuntija
Ari Kuusela
- viestintäasiantuntija
Katja Lampela

📅 johtoryhmä kokoontui
12 kertaa

● Hallitustyö palautui normaaliin

Hallituksen puheenjohtaja Laura Pikkarainen



Kuvakaappaus tallenteelta Kulttuuritalolla 5.10.2022 pidetystä seminaaripäivästä, jonka hallituksen puheenjohtaja Laura Pikkarainen avasi.

Niemikotisäätiön hallitus pääsi kokoontumaan vuonna 2022 koronarajoitusten jälkeen taas lähitapaamisina. Samoin pitkään odotetut tutustumiset Niemikotisäätiön monipuolisiin toimintoihin jatkuivat. Tuttuun tapaan saimme myös Sepolta säännöllisesti tilannetietoa Niemikotisäätiön ajankohtaisista asioista.

Hallituksen kokoonpano vaihtui vuonna 2022, ja nyt hallituksessa on sekä luottamushenkilöitä että viranhaltijoita. Uusille jäsenille järjestettiin Niemikotisäätiön antoisa tutustumispäivä.

Alkuvuonna maailmantilanne muuttui Ukrainan sodan takia, ja jouduimme varautumaan yleiseen hinnannousuun. Etenkin sähkön hinnat askarruttivat suomalaisia. Onneksi Niemikotisäätiössä pystyttiin pitämään kustannuksien nousu maltillisena, joka on tärkeä asia palvelunkäyttäjille.

Hallituksella oli vuonna 2022 ilo tutustua Eiran asumisyksikköön ja Valtti Valmennukseen. Palvelunkäyttäjien ja ammattilaisten yhteistyö toipumisen eteen tuli hienosti esille molemmissa paikoissa. Niemikotisäätiön visio – paras paikka toipua – ohjaa käsinkosketeltavasti toimintaa.

Niemikotisäätiön hallituksen jäsenet 2022

- Pj. Laura Pikkarainen / varahenkilö Marika Noso (Helsingin kaupunki)
- Vpj. Sami Keränen / varahenkilö Kaisu Maunuksela (Helsingin kaupunki)
- Lauri Lukka / varahenkilö Hanna-Leena Laitinen (Vihreät)
- Riikka Ikonen / varahenkilö Jukka Solehmainen (Perussuomalaiset)
- Riikka Henriksson / varahenkilö Pia Halinen (Helsingin kaupunki)
- Timo Mutalahti / varahenkilö Sari Timonen (Y-Säätiö)
- Leif Berg / varahenkilö Petteri Liikanen (Finfami Uusimaa ry)





TEHOSTETTU PALVELUASUMINEN

EIRAN ASUMIS-KUNTOUTUMISYKSIKKÖ

Ilkantie 4a, 00400 Helsinki
 ✉ eira@niemikoti.fi
 👤 VO Suvi Niskanen
 ☎ 045 657 8587

SKARPPI ASUMISVALMENNUSYKSIKKÖ

Välilimetsäntie 2, 00620 Hki
 ✉ skarppi@niemikoti.fi
 👤 VO Olli Laitila
 ☎ 045 635 8611

TUETTU ASUMINEN

LASSILAN TUETUT ASUNNOT

Hopeatie 16 B, 00440 Hki
 ✉ lassila@niemikoti.fi
 👤 VO Tiina Rauhala
 ☎ 045 657 7861

MYLLYPADON ASUMIS-KUNTOUTUMISYKSIKKÖ

Myllypurontie 24 C 47, 00920 Helsinki
 ✉ myllypato@niemikoti.fi
 👤 VO Arja Hacklin-Markiala
 ☎ 045 139 3517

TINASEPÄN ASUMIS-KUNTOUTUMISYKSIKKÖ

Tinasepantie 48, 00620 Hki
 ✉ tinaseppa@niemikoti.fi
 👤 VO Markku Aura
 ☎ 040 736 8440

TUETTU JA HAJASIOITETTU TUETTU ASUMINEN

KALLION TUETUT ASUNNOT

Toinen linja 10, 00530 Hki
 ✉ kallio@niemikoti.fi
 👤 VO Joni Karlsson
 ☎ 050 404 0029

OTSONPOLUN TUETUT JA HAJASIOITETUT TUETUT ASUNNOT

Naulakalliotie 19 A-D, 00970 Hki
 ✉ otsonpolku@niemikoti.fi
 👤 VO Lisbeth Savola
 ☎ 050 406 6238

PUUSUUTARIN TUETUT ASUNNOT

Puusuutarintie 48, 00620 Hki
 ✉ puusuutari@niemikoti.fi
 👤 VO Nita Siikaoja
 ☎ 050 404 0020

JÄLLEENVUOKRAUS

Malminkaari 9 C, 00700 Hki
 ✉ jalleenvuokraus@niem...
 👤 VO Timo Sampo
 ☎ 050 404 0030

● Asumiskuntoutus on ydintyötämme

Tehostettu palveluasuminen, tuettu asuminen ja hajasijoitettu tuettu asuminen, jälleenvuokraus ja asumisen arviointi esitellyssä

Niemikotisäätiö perustettiin 1983 tarjoamaan helsinkiläisille mielen-terveyden avohoitoa eriasteisesti tuetuilla asumisen ja kuntouttavan toiminnan palveluilla. Palvelujen keskiössä on asumiskuntoutus, jonka parissa vuonna 2022 oli n. 1323 palvelunkäyttäjää.

Niemikotisäätiön asumispalveluihin tullaan Helsingin kaupungin SAS-asiakasohjauksen kautta. SAS- eli selvitys-, arviointi- ja sijoitustoimistosta koordinoidaan Helsingin kaupungin hoitoketjuja. Niemikotisäätiö toimii tiiviissä yhteistyössä SAS-toimiston kanssa ja toimistossa on käytössä myös hoitotyön asiantuntijuutta.

Neljän tasoista tukea ja erillinen arviointikurssi

Asiakkaan asumisen taidot ja valmiudet voidaan usein arvioida niin, että sopivin tukimuoto löydetään SAS-ohjauksessa yhdessä Niemikotisäätiön yksiköiden kanssa. Joskus lisäarviointi on tarpeen ja siinä auttaa Steppi-arviointikurssi.

Stepissä arvioidaan asumisen taitoja

Vuoden 2022 aikana Niemikotisäätiön toimintaan vakiintui Steppi-arviointikurssi, jossa asiakas alkukeskustelun jälkeen asuu kolmen huoneen ja keittiön asunnossa toisen kurssilaisen kanssa viisi viikkoa.

Kurssilaisella on käytössä oma lukittava huone ja arviointiasunto toimii malliasuntona sisältäen kaiken tarvittavan.

Ohjaaja/toimintaterapeutti työskentelee kurssilaisen kanssa arkisin klo 8–16 ja myös yöpäivystys on kurssilaisen käytettävissä.

Arviointikurssilla löydetään kurssilaiselle sopivin asumisen ja tuen muoto yhteistyössä lähettävän tahon ja kurssilaisen kanssa.

Jälleenvuokraus-yksikkö tarjoaa itsenäisintä tukiasumista

Niemikotisäätiön palvelujen käyttäjistä suurin osa, n. 1100, on Jälleenvuokraus-yksikön asiakkaita. Jälleenvuokraus vuokraa eteenpäin Heka Oy:n, Heka asunnot Oy:n, Y-säätiön tai Kiinteistö Oy Auroranlinnan omistamia asuntoja, joita yksikkö hallinnoi ja nimensä mukaisesti jälleenvuoraa eteenpäin etä- ja lähituen kera asukkaalleen. Asukkaan tulee pärjätä tässä asumismuodossa hyvin ja pääasiassa itsenäisesti.

Tuettu ja hajasijoitettu tuettu asuminen

Tätä asumismuotoa tarjoavat Puusuutarin, Kallion ja Otsonpolun yksiköt ja näissä palveluissa on n. 95 asiakasta. Asukkaat saavat tukea Niemikotisäätiön ohjaajilta virka-aikaan ja myös yöpäivystys on heidän käytössään.

Tuettu asuminen

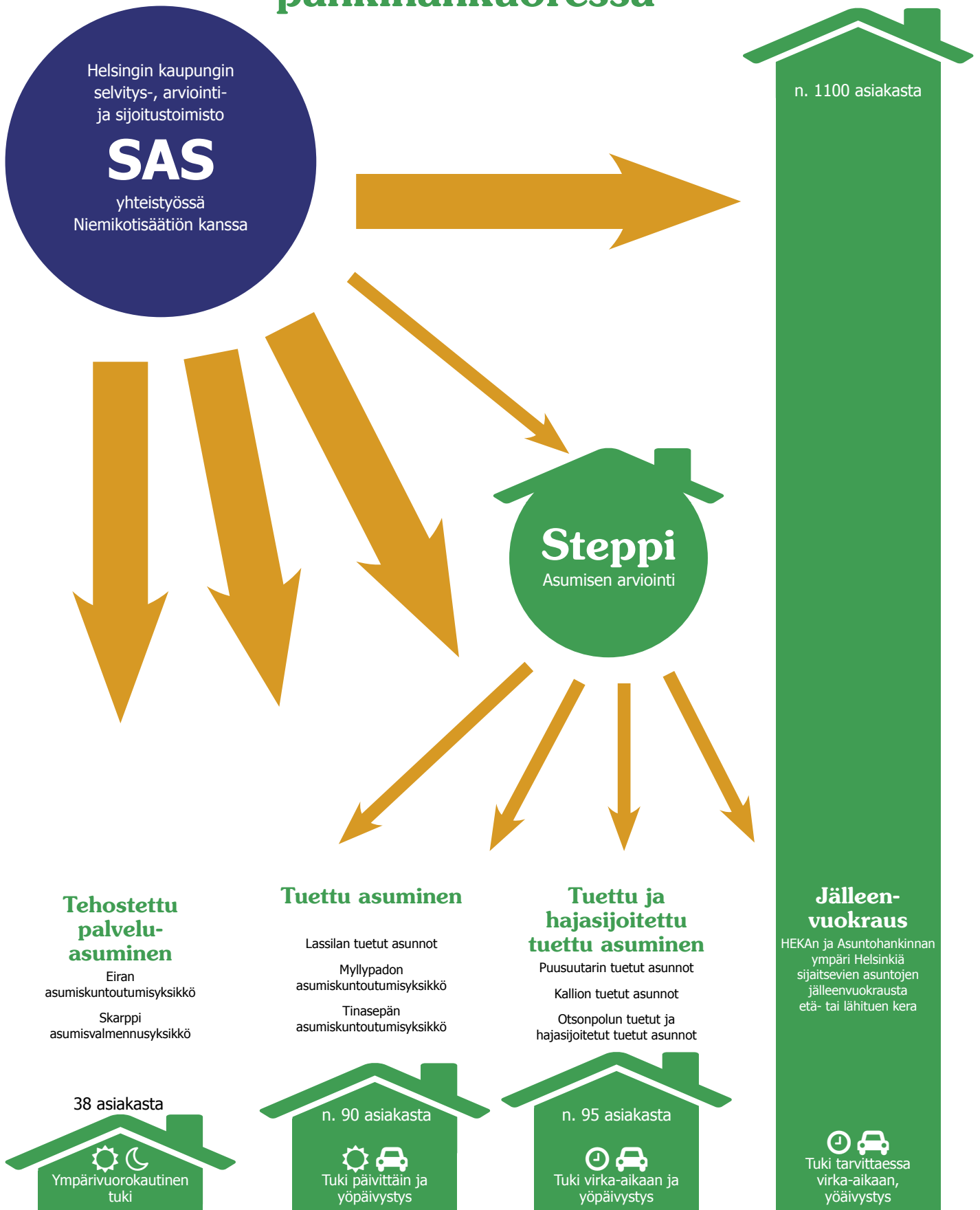
Lassilan, Myllypadon ja Tinasepän asumiskuntoutumisyksiköt tarjoavat tukea asukkaalleen, joita on n. 90, joka päivä ja asukkaalle on käytössä myös säätiön yöpäivystys.

Tehostettu palveluasuminen

Eiran asumiskuntoutumisyksikkö ja Skarppi asumisvalmennusyksikkö nuorille aikuisille tarjoavat tätä eniten tuettua asumista, jossa asiakas saa turvallisen tuen ympärivuorokautisesti. Asiakkaita näissä palveluissa vuonna 2022 oli 38.



Niemikotisäätiön asumiskuntoutus pähkinänkuoressa



1323 PALVELUNKÄYTTÄJÄÄ



**HAAGAN TOIMINTATALO**

Vanha viertotie 22 C
00350 Helsinki

✉ haaga@niemikoti.fi
👤 VO Marko Hanni
☎ 050 593 1551
🌐 niemikoti.fi/haaga/

🔧 toiminnallinen
kuntoutus
👥 70 asiakaspaikkaa
📍 Henkilökunta paikalla
arkisin tai sovituksi



OTTEITA ARTIKKELISTA
TOSIELÄMÄN AAKKOSET
- REAL LIFE ALPHABET,
HAAGAN HAIGU 2022:

H

Haiku-tiimi. Älyttömän hyviä, älyttömän luovia tyyppejä eri sorttimenteista. Tällä kaudella meillä on guest starina vieläpä Piakin, opiskelija Stadin ammattiopistosta. Meillä puhalletaan aina yhteen hiileen, tuodaan toisistamme parhaat puolet esiin. Ja on kiva aloittaa viikonloppu melko huvattomissakin tunnelmissa, kun toimitus kokoontuu perjantaisin puolen päivän aikaan.

N

Niemikotisäätiö. Pitää kuviotani pystyssä ja tarjoaa elämään sisältöä ja ihmisiä. Aina vaan. Jo ties kuinka monetta vuotta.

● Haagassa tehdään perinteistä työtoimintaa mahtavalla sykkeellä

Haagan toimintatalossa 9.12.2022

Tutustumiskierros Haagassa on hengästyttävä – kyse on todellakin toimintatalosta – aktiviteettia riittää kolmessa kerroksessa. Ohjaajat Tarja Alvesalo, Minna Harju, Katariina Herttuainen, Senja Mutanen, Tuula Pöyhönen, Janne Ratinen ja Minna Tikka-Lapveteläinen valmistelivat taloa joulumyyjäisiin. Haagan väsymätöntä sykettä pitää yllä vastaava ohjaaja Marko Hanni.

Haagan toimintatalosta on moneksi monella tavalla. Komeassa, viihtyisässä ja historiallisessa monikerroksisessa kivitalossa tehdään myös monelaista kuntoutusta; ruoka- ja toimituslahuolto ykkösessä, kakkosessa kokoonpano- ja pakkaus- sekä kolmosessa postitus- ja verkko-kauppalogistiikkaan liittyvää työtoimintaa. Ryhmätoiminnot ovat pääasiassa kakkosessa.

Ykkönen

Ruokala

Haagan toimintatalon ruokala on monen Niemikotisäätiön palvelunkäyttäjän päivittäinen käyntikohta. Ruoka on terveellistä, hyvää ja edullista. Myös ympäristönäkökohdat on otettu aktiivisesti huomioon; onhan keittiön ohjaaja, Tuula Pöyhönen, mukana säätiön ympäristötyöryhmässä.

Haagan Helppi, VERnetti ry. ja Haagan Haiku

Helppi-pisteessä Haagan kävijät voivat tavata vertaistoimijoita ja koulutettuja kokemusasiantuntijoita.

Palvelunkäyttäjien oman yhdistyksen, VERnetin, puheenjohtaja on viikottain kertomassa yhdistystoiminnasta.

Myös haagalaisten oman lehden toimitus, Haagan Haiku, kokoontuu alakerroksessa. Helppi toimii lehden toimistona.

Ryhmätoiminnot

Ryhmätoimintojen viikko-ohjelmassa on noin 25 ryhmää, joista noin kolmannes vertaisryhmiä. Tutustujalle ryhmätoimintojen kokous on aktiivinen, äänekäs ja iloinen. Ideoita sinkoilee, keskustelut ryöpsähtelevät ja ohjaaja Minna Harjulla ja Senja Mutasella on välillä ihan työ pitää aamukokous aikataulussa. Päivän ohjelma käydään läpi ja porukat lähtevät omiin hommiinsa.

Kakkonen

Työtoimintapuolella tehdään mm. kokoonpanotöitä työosuusrahalla eri toimeksiantajille. Jos toimeksiantoja ei riitä, tarvittaessa kehitetään yhdessä tekemistä tai tehdään talon yleisiä töitä. Käynti toimintatalossa on näin aina hyvällä tavalla tarpeellinen ja motivoitu.

Kolmonen

Toimintatalon ylimmässä kerroksessa tehdään postitustöitä ja verkkokaupan varasto- ja lähetystoimintaa. Kolmosen työtoimintatehtävissä käytetään sähköpostia ja excel-ohjelmia, joita pääsee oppimaan.

Tunnelma tutustumiskierroksen jälkeen on iloinen ja kevyt. Vaikka työtoiminnasta ollaan siirtymässä enemmän valmennustyyppiseen kuntouttamiseen, on paineettomalla ja henkilöön mukautuvalla tekemisellä ja yhdessäololla ilmi selvä vahva sosiaalinen positiivinen vaikutus.





*Yllä: Päivi Savolainen ja Seppo Eronen Haagan Helpin avajaisissa
Vasemmalla: Pakattavaa ja jo valmiita paketteja, sorminäppäryyttä vaativaa
kokoontamotyötä, käsitöinä valmistunut tonttu ja talvilepokasvien oma huone
Alla: Joulukuu näkyy infotaulun ruokalistassa*





KESÄHARJUN
TOIMINTAKESKUS

📍 Vuolenkoskentie 1436
19160 Iitti

✉ kesaharju@niemikoti.fi
👤 VO Jaana Ahola
☎ 040 080 9213
🌐 niemikoti.fi/kesaharju/

🔧 toiminnallinen
kuntoutus

👥 33 asiakaspaikkaa
🕒 Henkilökunta paikalla
arkisin tai sovitus

KESÄHARJUN TOIMINTAKESKUS LYHYESTI:

- Kaksi vakituista työntekijää
- 3628 kävijää vuonna 2022
- n. 140 km Helsingistä
- Loistavat retkeilymaastot ja -polut
- Lukuisia ulkoharrastusmahdollisuuksia tontilla mm. minigolf, pallopelit, sup-lautailu, veneily, grillaus
- Vuolenkosken Areenan urheilukeskus käytettävissä
- Sisäharrastuksina mm. lautapelit, karaoke, biljardi

• Aito helmi Vuolenkosken rannalla

Kesäharjun toimintakeskus – kursseja, leirejä ja vapaa-ajanviettoa



Kesäharjun toimintakeskus Iitissä on todellinen aarre Niemikotisäätiön palvelujen käyttäjille, henkilökunnalle ja yleishyödyllisille mielenterveysalan toimijoille. Koronavuosien jälkeen Kesäharju on otettu taas ilolla aktiiviseen käyttöön.

Luonnonkauniilla paikalla Vuolenkoskella Kymijoen rannalla olevalla tilalla on kaksikerroksinen pääatalo, piharakennus majoitushuoneineen ja biljardisaleineen, erillismökki ohjaajille ja saunarakennus rannalla laitureineen ja uimamahdollisuuksineen.

Lisäksi kävijöiden käytettävissä ovat kävelymatkan päässä olevan Vuolenkosken Areenan urheilukeskuksen palvelut.

Kesäharjua pitävät pieteetillä yllä Jaana Ahola ja Minna Niinipuu-Nykänen. Vierailijat otetaan aina arvostavasti ja mahtavin tarjoiluun vastaan.





*Maisemat ovat
henkeäsalpaavat myös
ylhäältä katsoen.
Kuva: Markku Aura*



Kesäillan järvinäkymä on sanoinkuvaamaton. Kuva: Niina Sahlberg



*Toiveisiin reagoidaan joskus supernopeasti. Perjantaina toivottiin
sup-lautaa ja maanantaina se oli jo käytössä. Kuva: Jouni Nisula*





VALTTI VALMENNUS

Elimäenkatu 26
00510 Helsinki

✉ valtti@niemikoti.fi
👤 VO Emma Heikkinen
☎ 050 449 7428
🌐 niemikoti.fi/valtti/

🔧 toiminnallinen
kuntoutus

👥 75 asiakaspaikkaa
📍 Henkilökunta paikalla
arkisin tai sovitusti

Niemikotisäätiön
henkilöstön valitsemat
vuoden kuntouttajat
kautta vuosien:

- 2022: Emma Heikkinen
- 2021: Antti Kivistö
- 2020: Harri Hyvönen
- 2019: Pasi Tuominiemi
- 2018: Hilpi Marttinen
- 2017: Kati Lohva
- 2016: Tarja Alvesalo
- 2015: Leena Rantasalo
- 2014: Timo Sampo
- 2013: Jarmo Helkovaara
- 2012: Ari Kuusela
- 2011: Milla Hakkarainen

• Emma Heikkinen on vuoden 2022 kuntouttaja

Valtti Valmennuksen uusille urille vienyt Emma Heikkinen toivoo kuntoutuksen saatavuuteen enemmän resursseja ja vähemmän tuuria. Vuoden kuntouttaja on äänestetty työntekijöiden toimesta Niemikotisäätiössä jo vuodesta 2011 lähtien.

Kollegasi valitsivat sinut Vuoden kuntouttajaksi, miltä se tuntuu?

Totta kai lämmittää tosi paljon mieltä, kiitokset äänestäjille! Sinänsä kuntouttaja-titteli tuntuu vähän hassulta, sillä siitä tulee helposti mieli-kuva, että palvelunkäyttäjät olisivat joitain passiivisia kuntouttamisen kohteita. Jokainen työskentelee itse toipumisensa ja kuntoutumisensa eteen ja meidän työntekijöiden rooli on vain olla tukena tällä matkalla. Mutta hauska vuosittainen traditiohan tämä äänestys on ☺.

Minkä ansiosta ajattelet tämän luottamuksen osoituksen tulleen?

Vaikea lähteä arvuuttelemaan, mutta toivoisin sen liittyvän pyrkimykseni työskennellä toipumisorientaation mukaisesti ja kohdata ihmiset tasavertaisesti. Ehkä luottamusta on tullut myös valmennuspalveluihin liittyvästä kehittämistyöstä. Tämän konkreettisen muutosvaiheen Valtti Valmennuksen palveluissa olemme käyneet läpi tiimin ja palvelunkäyttäjien kanssa viimeisen parin vuoden aikana.



Mitä asioita pidät työssäsi tärkeänä?

Pidän tärkeänä sitä, että pyrimme palveluissamme koko ajan vahvistamaan palvelunkäyttäjien osallisuutta ja vaikuttamis- mahdollisuuksia. Palvelunkäyttäjämme on aktiivisesti mukana kehittämässä toimintaamme.

Yksilövalmennuksessa tulee eteen hienoja hetkiä silloin, kun henkilö löytää omaa toimijuuttaan, itseluottamus vahvistuu ja hän saavuttaa valmennukselle asettamia tavoitteitaan päästes- sään esimerkiksi aloittamaan opinnot, työllistyessään tai löytä- essään itselleen merkityksellistä tekemistä muuta kautta.

Esihenkilönä pidän myös tärkeänä sitä, että työryhmä jaksaa ja voi hyvin. On tärkeää, että meistä jokainen voi hyödyntää työskennellessään omia vahvuksiaan ja selkeät vastuualueet ja roolit auttavat jäsentämään ajoittain melko vaativaakin työ- tämme. Olemme ilokseni saaneet luotua työryhmäänkin ren- non, toisiaan tukevan ja arvostavan ilmapiirin.

Minkälaisia vaikutuksia työlläsi on ollut elämääsi?

Kyllähän työstä muodostuu väkisinikin iso osa elämää ja siksi onkin tärkeää, että töissä viihtyy ja työskennellessään kokee ns. työn imua.

Olen työskennellyt Niemikotisäätiössä 13 vuoden ajan ensin Skarppi asumisvalmennusyksikössä, sitten Haagan toimintata- lossa ja nyt viimeiset neljä vuotta Valtti Valmennuksessa. Olen kiitollinen siitä, että minun on ollut mahdollista säätiön sisällä kehittää itseäni ammatillisesti eri kuntoutuksen osa-alueilla. Uskon tämän vaikuttaneen siihen, että työ on pysynyt mie- lekkäänä ja pystyn näkemään nykyisin kokonaisvaltaisemmin, miten monesta eri tekijästä toipuminen ja kuntoutuminen voi olla kiinni.

Ihan henkilökohtaisesti koen kasvaneeni ammatillisesti eni- ten kolmen viime vuoden aikana. Aloitin yksikön vastaavana ohjaajana juuri samaan aikaan kun koronapandemia rantautui Suomeen. Se pakotti heti orientoitumaan uuteen rooliin ja sel- viämään yhdessä työryhmän ja palvelunkäyttäjien kanssa krii- sijajasta.

Työssäni olen paljon kontaktissa eri yhteistyötahojen kanssa ja työnantajapuoli voi toisinaan olla se kaikkein haastavin taho vakuuttaa lähtemään mukaan yhteistyöhön kanssamme. Onnekseni olen kuitenkin saanut kohdata monia työyhteisön monimuotoisuuteen panostavia ja yhteiskuntavastuun ymmär- täviä työnantajia. Heidän kanssaan tehtävä yhteistyö on ollut palkitsevaa, koska he osaavat arvostaa osatyökykyisen työpa- nosta ja myös näkevät siitä saadun hyödyn omalle yrityksel- leen.

Nykyisessä työssäni ujon introvertin on siis täytynyt pakottau- tua ulos kuorestaan ja opetella olemaan välillä huomion keski- pisteenäkin. Työssäni saatu kokemus on helpottanut huomata- tavasti muun muassa esiintymisjännitystäni. Tätä kokemusta pystyn hyödyntämään myös valmennustyössä miettiessämme yhdessä palvelunkäyttäjän kanssa keinoja esimerkiksi juuri jännityksen kanssa toimeen tulemiseen.

Miten arvioit parhaiten vaikuttavasi kuntoutujien elämään?

Omalta osaltani olen toivottavasti onnistunut luomaan Valtti Valmennukseen ilmapiirin, minne on helppo tulla ja missä on mahdollista saada tukea ja ihan konkreettista apua työllistymi-

seen ja kouluttautumiseen liittyvissä asioissa.

Uskon, että pystymme valmennuksessamme auttamaan ihmisi- si löytämään toivoa ja mahdollisuuksia elämäntilanteessa, joka on voinut jo pitkään olla jollain tapaa solmussa. Voimme tukea ihmisiä tunnistamaan omia vahvuuksiaan ja hyödyntä- mään niitä. Parhaimmillaan se näkyy itsetunnon vahvistumi- sena ja omien toiveiden ja tavoitteiden saavuttamisena.

Minkälaista kehitystä toivoisit mielenterveyskuntoutukseen?

Välillä tuntuu, että on liikaa tuurista kiinni, millaisia kuntou- tuspalveluja apua tarvitsevalle tarjotaan tai mihin osaa itse hakeutua. Liian usein ihmisen myös pitäisi osata ja jaksaa vaa- tia itselleen tarvitsemaansa hoitoa tai kuntoutuspalveluja. Näin ei mielestäni pitäisi olla.

Kollegojen kanssa olemme joskus pohtineet, että erilaiset kun- toutukseen tarkoitetut palvelut Helsingissä pitäisi olla löydet- tävissä päivitettyinä esimerkiksi yhden nettisivun takaa. Sieltä sekä palvelua itse tarvitsevat että hoitohenkilökunta löytäisivät helpommin erilaisiin tarpeisiin tarkoitettuja palveluja.

Yleisesti on myös tiedossa, miten hankalaa nykyisin on päästä osastohoitoon, mikä monesti saattaa olla jollekin se ainoa keino selvitä psyykkisesti vaikean ajan yli. Hoitoa on kuu- lemma vaikeampi saada myös esimerkiksi psykiatrian polikli- nikoilta ja tapaamisaikoja on harvennettu. Näin on ainakin osassa psykiatrian poliklinikoista. Tämä kaikki johtunee mie- lenterveyshoidon resurssipulasta.

Palveluja käyttävien kokemuksen mukaan mielenterveyshoi- to nojaa nykyisin paljonkin kolmannen sektorin palveluihin. Toi- voisin, että me omissa palveluissamme voimme jatkossakin tukea ihmisten toipumista ja yhteiskunnallista osallisuutta. Toi- voisin kuitenkin, ettei sen ajatella korvaavan ihmisen tarvitse- maa ja toivomaa mielenterveyshoitoa.

Toiveita/ruusuja tai risuja päättäjille?

Puhutaan työvoimapulasta, mutta silti ei välttämättä uskalleta palkata hiukan enemmän ohjausta ja tukea tarvitsevaa henki- löä. Meillä työvalmentajilla on iso työ tehtävänä levittäessä tie- toisuutta työvalmennuspalveluista sekä osatyökykyisen rek- rytointiin ja perehdytykseen sekä palkkauskustannuksiin saa- tavasta tuesta. Yhteiskunnallista keskustelua ja työnantajien ulostuloja hyvistä kokemuksista toivoisi näkevän laajemminkin.

Ja tietenkin viestini päättäjille on, älkää enää leikatko mie- lenterveyspalveluista vaan satsatkaa niihin! Sillä, että ihmiset saavat tarvitsemansa hoidon ja kuntoutuksen mahdollisimman nopeasti sairastuttuaan, on todennäköisesti suora vaikutus sii- hen, kuinka nopeasti he esimerkiksi kuntoutuvat takaisin työ- elämään. On itsestään selvää, että mitä pidemmän aikaa ihmi- nen on toimettomana kotonaan, sitä isommaksi kasvaa kynnys lähteä edes kokeilemaan töihin paluuta.

Samalla olen toki kiitollinen, että meillä Suomessa monet asiat toimivat ja kaikilla on ainakin teoriassa mahdollisuus saada apua ja hoitoa esimerkiksi tulotasosta riippumatta.

Kiitos Emma arvokkaasta työstäsi!





Hyvä terveys, kunto ja henki auttavat jaksamaan työssä



HENKILÖKUNNAN JOOGA

Keskiviikkoisin klo 16-17
Jooga & ilmajooga studio
Vanha talvitie 11A (4.krs)
00580 Helsinki



HENKILÖKUNNAN SÄHLY

Maanantaisin klo 15-16
Areena center Kaarela
Kaarelankuja 2a
00430 Helsinki

Lisätietoja:
laura.vaara@niemikoti.fi

Lauran terveiset:
"Kaikentasoiset pelaajat
tervetulleita!"

VAPAAMUOTOISET JUHLAT

Kesäjuhlat
Pikkujoulu

Niemikotisäätiössä on panostettu paljon vuosien mittaan hyvinvoivaan henkilöstöön. Työntekijöitä kannustetaan liikuntaharrastuksiin ja heille järjestetään työnohjausta ja tapahtumia. Työ voi olla ajoittain rankkaakin ja siksi hyvällä fyysisellä kunnolla, keveällä mielellä ja yhteishengellä on työhyvinvointia tukeva vaikutus.

Liikuntaharrastuksissa itseohjautuvuus edellä

Säätiö tarjoaa mahdollisuuden erilaisiin liikunta-
muotoihin; mm. joogaa ja sählyä voi harrastaa
viikoittain säätiön kustantamana ja näistä ilmoite-
taan säätiön sähköisellä ilmoitustaululla.

Lisäksi työntekijät voivat osallistua erilaisiin ryh-
mätapautumiin ja turnauksiin ja näihin usein läh-
detään myös palvelujen käyttäjien kanssa poru-
kalla.

Smartum-edulla henkilökunta saa liikunnan lisäksi kulttuuria

Jos jooga tai sähly ei houkuta tai muuten onnistu,
henkilökunta voi ostaa Smartumilla haluamaansa
liikuntapalvelua tai sijoittaa henkiseen hyvinvoin-
tiin esim. konsertti- ja teatterielämyksen muo-
dossa.

Säännöllinen työnohjaus on henkisen työhyvinvoinnin kivijalka

Liikunnan ohella henkilökunnan jaksamisesta
pyritään huolehtimaan mm. työnohjauksen kei-
noin. Säätiön työntekijöillä on mahdollisuus jat-
kuvana käytäntönä toteutuvaan ryhmätyönohja-
ukseen.

Vapaamuotoisista tapahtumista lisävirtaa ja kivoja muistoja

Niemikotisäätiössä heitetään salkut nurkkaan
puolen vuoden välein; perinteiset henkilökunnan
kesäjuhla ja pikkujoulu laulattivat ja tanssivat
taas eristysvuosien jälkeen iloisesti.

Kesäjuhlassa Toimintakeskus Villa Borgiksessa
26.8. yhteislaulettiin tuttuja pop-ikivihreitä sää-

tiön oman housebändin – Tapsa Kojo (Kulttuu-
ripaja ELVIS), Katja Lampela (hallinto) ja Teppo
Tolvanen (Niilo-mobiilisovellus) – voimin ja tieteni-
kin vedettiin ansiokkaasti myös karaokea.

Pikkujouluihin 25.11. matkustettiin bussilla Iitin
Kesäharjuun ja jouluisten ihanien herkkujen,
puheiden ja palkitsemisten lisäksi koettiin häm-
mästyttävä ja viihdyttävä taikuri- & mentalistiesi-
tys Anne Jukkaran (Jälleenvuokraus) ja Pasi Tuo-
miniemen (Valtti Valmennus) toimesta – esityksen
taustalla hääräsi myös Jälleenvuokrauksen Niina
Sahlberg. Lopuksi bilebändi Sininen Huvimaja sai
porukat mahtavasti liikkeelle tanssilattialle.



Pikkujoulun 2022 huippuhetki oli ehdottomasti taikuri Pasi ja mentalisti Annen mieleton esitys. Finlandia-
talon keikkaa odotellessa! Kuva Satu Rintala



Seinäjoella vuosittainen sählyturnaus

Seinäjoella 20.–22.5.2022 järjestettiin aurinkoisissa merkeissä perinteinen psykiatristen sairaaloiden salibandyn SM-turnaus, johon myös säätiön nimissä osallistui joukkue. Säätiöltä on osallistuttu turnaukseen jo yli 20 vuotta vaihtelevina kokoonpanoina.

Menestyskin on ollut vaihtelevaa, koska osallistujissa on ajoittain kovatasoisia joukkueita. Aina turnauksissa on ollut kuitenkin hyvä yhteinen meininki.

Turnauksen kultaisina vuosina joukkueita oli ympäri Suomea lähemmäs kaksikymmentä, vuonna 2022 vain seitsemän. Koronavuodet ovat vaikuttaneet myös tähän ja supistaneet osallistujajoukkueiden määrää, mutta eiköhän jatkossa joukkueet löydä taas yhteisen asian äärelle. Niemikotisäätiö sijoittui 2022 sijalle 6, voiton vei Lahden joukkue.

Allekirjoittanut on osallistunut turnaukseen noin kymmenen vuoden ajan ja siltä ajalta löytyy monia ikimuistoisia tarinoita.

Niin itse peleissä kuin ”jälkipeleissäkin” syke on korkealla ja fiilis katossa, pelit etenevät pilke silmäkulmassa. Tunnelmaa on vaikea kuvailla, se pitää itse kokea.

Vuonna 2022 Niemikotisäätiöltä oli vain kaksi osallistujaa (jos mukaan ei lasketa ns. ”vanhoja säätiöläisiä”) ja jatkossa mukaan kaivataankin lisää uutta verta säätiön omasta porukasta. Aiempaa pelitaustaa ei tarvita, riittää kunhan asenne on kohdillaan.

Ensi vuonna turnaus järjestetään suurin piirtein samoihin aikoihin, mutta kuka ottaa turnauksen järjestämisen vetovastuun, on vielä epäselvää. Jännityksellä odotetaan, missä sählätään ensi vuonna!

Nita Siikaoja

Vastaava ohjaaja
Puusuutarin tuetut asunnot





SSYK:n koulutuspäivien innoittama lyhennetty blogikirjoitus
Niemikotisäätiön sivuilla 22.11.2022

• Voiko mielenterveystyötä tehdä eettistä tarkastelua kestäväällä tavalla?

Satu Rintala, työvalmentaja/ohjaaja

LÄHTEET:

Ahonen, Karoliina 2019. Suomalainen mielenterveyspolitiikka: Julkisen vallan ohjaus mielenterveyden häiriöön sairastuneiden ihmisoikeuksien turvaamiseksi. Helsingin yliopisto. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/307820/SUOMALAI.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Jahangiri, Erfan & Kannisto, Greta & Hakko, Helinä & Riipinen, Pirkko & Räsänen, Sami 2022. Assisted Living in Relation to Use of Psychiatric Inpatient and Outpatient Care – A 23-year Time-trend Analysis of National Indicators from Finland.

Markkula, Essi 2022. Mielenterveyspotilaat on siirretty asumispalveluihin, kun osastopaikkoja on vähennetty – tutkija: ”Kukaan ei ole tutkinut, toimiiko tämä vai ei”. Yle uutiset: Mielenterveys. <https://yle.fi/a/74-20004542>

Kuvassa Satu Rintalan blogikirjoitukseen innoittanut Karoliina Ahonen alustuksessaan.

Viereisen sivun kuvassa SSYK:n koulutuspäivien järjestävän tahon Markku Kärmenniemi pitää loppukokouksen puheita Kaksipyn valkohattujen kera.

Suomalaisten sosiaalipsykiatristen yhteisöjen keskusliiton (SSYK) koulutuspäivillä Kotkassa 16.–17.11.2022 piti esityksen **Karoliina Ahonen**, joka on tehnyt väitöskirjan Suomalainen mielenterveyspolitiikka: Julkisen vallan ohjaus mielenterveyden häiriöön sairastuneiden ihmisoikeuksien turvaamiseksi (2019).

Unohtuneet ihmisoikeudet

Ahonen tarkasteli väitöskirjassaan mielenterveyspolitiikan kehittämistä lähtien siitä, kun 1980-luvulla alettiin purkaa mielisairaaloihin perustettujen muutosten ihmisoikeuksien vahvistamisella. Ahonen halusi selvittää, miten ihmisoikeuksia pyrittiin kehittämään, miten kehitystä toteutettiin ja miten sitä seurattiin. Ahosen väitöskirjasta käy ilmi, että ihmisoikeuskysymys unohtui vuosikymmeniksi ja pääpaino oli ennaltaehkäisyssä, tasa-arvoisissa palveluissa sekä alussa avohoidon kehittämisessä. Kuten tiedämme, 1990-luvun laman vuoksi avohoito ei kehittynyt tarpeeksi nopeasti suhteessa sairaalapaikkojen vähentämiseen. Ahosen mukaan ihmisoikeuspolitiikan puuttuminen johtaa yhteiskunnalliseen hylkäämiseen. Vakavasti sairastuneet ovat jääneet työelämän ulkopuolelle, mikä johtaa köyhyyteen ja syrjäytymiseen. Tähän liittyy myös hoitamattomuutta, rikollisuutta, päihteitä ja asunnottomuutta.

Ihmisoikeuksista tutkimuksissa

Yle uutisoi 14.11.2022 **Essi Markkulan** artikkelissa siitä, että osastopaikkojen vähentämisen myötä mielenterveyspotilaat on siirretty asumispalveluihin. Uutisen mukaan avohoidon palveluja ei ole pystytty lisäämään samassa suhteessa kuin mitä sairaalapaikkoja on vähennetty. Oulun yliopiston väitöskirjatutkija **Erfan Jahangiri** kertoo uutisessa, että asumispalvelujärjestelmä kuulostaa hyvältä vakavista mielenterveyshäiriöistä kärsivien tukemiseen, mutta tämän toimivuutta ei ole varsinaisesti tutkittu.

Jahangirin ja **Greta Kanniston** (2022) tutkimuksessa on selvitetty eri tasoisten asumispalveluiden käyttöä vuosina 2006–2018. Selvityksessä kävi ilmi, että asumispalvelujen kasvu kokonaisuudessa on hidastunut, mutta kevyimmän asu-



mispalvelun muoto, tuettu asuminen, on jatkanut kasvuaan. Avohoito erikoissairaanhoidossa on lisääntynyt vasta viimeisen kymmenen vuoden aikana ja jos verrataan sairaalapaikkojen vähenemiseen, on kasvu ollut merkittävästi hitaampaa. Tutkimuksen mukaan järjestelmän ongelma on siinä, että se tarjoaa kaikille samaa palvelua. Tämä johtaa epätarkoituksenmukaiseen palvelusaantiin ja siihen, että osa kuntoutujista jää kokonaan vaille tarvitsemiaan palveluita. Toipumisorientaatioajatuksen kehittyminen ja lisääntynyt käyttöönotto palveluissa on parantanut palveluiden laatua ja kohdentuvuutta, mutta lisätietoa kuntoutuksen vaikuttavuudesta asumispalveluissa asuvien terveydentilasta tarvitaan runsaasti. Nyt vaikuttaa siltä, että asumispalveluiden mielenterveyskuntoutus perustuu enemmän käytännössä hyviksi havaittuihin tapoihin, kuin tutkituun tietoon.

Ihmisoikeuksien toteutuminen mielenterveys-työssä on tärkeä teema ja vaatii yhteiskunnalta panostusta ja resursseja. On myös totta, että



mielenterveyshoitotyön asumispalveluiden vaikuttavuudesta ei ole juurikaan tutkimuksia. Todennäköisesti monissa paikoissa kuntoutus perustuu ainakin jossain määrin mutuuun, mutta omalla työhistoriallani en voi allekirjoittaa tätä paikkaansa pitäväksi Niemikotisäätiöllä.

Kokemukseni Niemikotisäätiössä

Olen työskennellyt jo opintojen aikana vuodesta 2015 erimittaisissa sijaisuuksissa Niemikotisäätiön asumispalveluissa. Valmistuttuani joulukuussa 2017 aloitin työt SKARPPI asumisvalmennuksessa. Olen ollut viidessä eri yksikössä asumispuolella sekä lisäksi tehnyt keikkahommia Niemikotisäätiön yöpäiväyksessä. Voin hyvällä omallatunnolla sanoa, että minulla on kattava näkemys eri yksiköiden tavasta tehdä ja toimia. Huomionarvoista on se, että missään työskentelemässäni yksikössä en ole koskaan joutunut kokemaan eettistä kuormitusta. Oma ammattietiikkani on vahvaa ja olen aina kokenut saavani työskennellä tavalla, jonka jälkeen peiliin katsominen ei tuota haasteita.

Koulutus ja tutkitusti toimivat mallit ja työkalut tukena

Yksiköissä on runsaasti tutkimukseen perustuvia työkaluja ja malleja toimia; muutamia mainitakseni motivoiva haastattelu, arvostava keskustelu, sekä tietysti koko Niemikotisäätiön viitekehystenä toimiva toipumisorientaatio. Henkilökuntaa on aina koulutettu lisää eri menetelmiin ja asiantuntijuus on monipuolista esimerkiksi päihdetyössä, neuropsykiatrisissa haasteissa ja mielialahäiriöiden hoidossa. Tutkittuun tietoon perustuvia menetelmiä käytetään myös ahdistuksen ja dissosiaatiohäiriöiden hallinnassa, sekä annetaan psykoedukaatiota useisiin eri mielenterveyden sairauksiin ja haasteisiin. Olen saanut työskennellä työryhmissä, joissa on aina ollut vahva näkemys siitä, miten ihmisiä tulee kohdata ja tukea. Toipumisorientaatio tuli viralliseksi viitekehukseksi vuonna 2017, mutta jo 2015 ensimmäistä kertaa Niemikotisäätiölle tullessani termi ja siihen kuuluva työtapo tulivat tutuiksi.

Kurkistus muualle

Lähdin keväällä 2022 työlomalle, tarkoitukseni olla vuosi poissa. Työnantaja oli suuri kaupunki ja sen sosiaali- ja terveysala, ja vaikka olinkin varautunut erinäisiin puoliin, joita tällaisen työnantajan palveluksessa voi tulla – verrattuna pienehköön voittoon tavoittelemattomaan säätiöön – yllätyin silti. Enkä positiivisesti. Jo alussa oli selvää, että mittava byrokratiakoneisto hidastaa ja ajoittain jopa estää hyvän työn tekemistä. Vaikka ymmärränkin, että tietylainen kontrolli ja valvonta on erittäin tarpeellista, ei isompi koneisto välttämättä tarkoita parempaa.

Melko pian huomasin, että työt tulivat kotiin. Koin, etten ollut voinut tehdä työtäni tavalla, jota ammattietiikkani vaatisi, ja se vaivasi. Työ tuli uniin, oma avuttomuus ja vaikutusmahdollisuuksien puute alkoivat turhauttaa. On käsittämätöntä miten nopeasti kokemus siitä, ettei oma työ ole eettistä, voi ihmistä kuormittaa. Havahduin tajuamaan, etten ollut ikinä aiemmin joutunut painimaan näiden asioiden kanssa sote-alalla työskennellessäni.

Paluu suunniteltua aiemmin

Alle viiden kuukauden jälkeen päätin, etten halua tehdä töitä



niin, että joudun päivittäin kyseenalaistamaan tekemäni työn eettistä laatua. Niinpä palasin suunniteltua aiemmin Niemikotisäätiölle Valtti Valmennukseen työvalmentajaksi. Jo parin päivän jälkeen edellisen työn eettinen kuormitus keveni, olo oli kuin olisi kotiin tullut. Tajusin eläneeni Niemikotisäätiökuplassa monta vuotta enkä ollut osannut edes ajatella, että voisi olla työpaikkoja, joissa hommia tehdään vain, koska joku on käskenyt ne tehdä; miettimättä sen tarkemmin, mikä on tarkoitus ja tavoite, ja miten ne saavutetaan tinkimättä asiakkaiden oikeuksista ja yksilöllisistä tarpeista. Palattuani Niemikotisäätiölle osaan arvostaa aivan eri tavalla työskentelyämme. Sitä, miten meitä työntekijöitä tuetaan siinä, että voimme tehdä työmme hyvin, sekä sitä, miten palvelunkäyttäjämme kohdataan ja otetaan oikeasti mukaan suunnittelemaan ja kehittämään toimintaamme.

Kehitettävää riittää aina

En väitä, etteikö tavassamme tehdä työtämme ole mitään parannettavaa tai kehitettävää – se olisi paitsi ylimielistä, mutta myös naiivia. Väitän kuitenkin, että olemme aina tehneet työmme niin hyvin kuin mahdollista sen hetkisten tutkimusten, tietojen ja resurssien mukaisesti. Me myös kehitämme itseämme ja yksiköitämme koko ajan, kuunnellen myös kuntoutujien toiveita, kohdentaen palvelujamme nimenomaan tarpeeseen vastaamaan.

Vaikka koko Niemikotisäätiöstä ei vielä ole vaikuttavuustilastoja, on esimerkiksi SKARPPI asumisvalmennuksesta muutamien vuoden takaa jo tehty tilastointia muun muassa siitä, miten tuotettu palvelu vaikuttaa kuntoutujien sairaalapäiviin sekä minkä tyyppiseen asumismuotoon ihmiset asumisvalmennuksesta lähtevät. Tulokset olivat hyviä ja osoittavat sen, että hyvin tehdyllä työllä voidaan avohoidossa vaikuttaa positiivisesti kuntoutujien elämänlaatuun ja myös yhteiskunnallisella tasolla monipuolisesti.

Parasta vaikuttavuutta

Paras näyttö vaikuttavuudesta on kuitenkin palvelunkäyttäjiltä saadut ohimennen annetut positiiviset kommentit jo eteenpäin lähdettyä tai vielä matkan varrella oltaessa. Ne kertovat kaiken tarpeellisen ainakin siitä, miksi tätä työtä tehdään ja että sitä tehdään yksilön elämään positiivisesti vaikuttavalla tavalla.

Jatketaan siis yhdessä kehittymistä, unohtamatta ihmisoikeuksia ja muistaen, että riippumatta sen hetkisestä mielenterveyspolitiikasta, on meillä Niemikotisäätiöllä hommat ihan mukavasti hallussa. Tässä kuplassa on ihan hyvä olla ja tehdä työtä.





NIEMIKOTISÄÄTIÖN
KOKEMUSASiantuntija-
TOIMINTA 2022

📅 2022 seitsemäs
kokemusasiantuntijakoulutus

🎓 10 valmistunutta

📅 54 kurssituntia

👥 Kouluttajina 2
kokemusasiantuntija-
ammattilainen -työparia:
Heikki Krook ja **Teppo
Tolvanen** sekä **Sirpa
Sinisalo** ja **Minna Tikka-
Lapveteläinen**

🗣️ Kurssilaiset tekivät
tutustumisretken Kotkan
Kakspyhyn

👤 Vierailijaluennoitsijat
kokekoulutuksessa:

- **Frans Horneman**, Itsemurhien ehkäisykeskus, MIELI Suomen Mielenterveys Ry "*Kuinka kohdata itsetuhoinen henkilö?*"
- **Jenni Hurmerinta**, kirjallisuustieteen FM, sanataide- ja kirjallisuusterapiaohjaaja, *Kirjoittajatyöpaja*
- **Laura Nuutinen**, kokemusasiantuntija, laurantikpalvelu.fi

MUUT KOKETOIMINNAN
TAPAHTUMAT

💻 Teams-tapahtumat
kaikille Niemikotisäätiön
kokemusasiantuntijoille:

- **Marina Sirola**, Eläketurvakeskus, "*Keskustellaan työeläkkeistä*"
- Etelän-Syli ry "*Pohdintoja syömishäiriöistä*"

✓ **Hilkka Marttinen**
toimii Niemikotisäätiön
koulutettujen
kokemusasiantuntijoiden
työnohjaajana.
Ryhmätyönohjausta
järjestetään säännöllisesti.

✓ Koulutuksen jälkeen
kokemusasiantuntijat
voivat osallistua
työnohjaustapaamisten lisäksi
kokemusasiantuntijaleireille,
teemallisiin kokekahviloihin
ja liittyä suljettuun facebook-
ryhmään nimeltä NKS-Koket.

• Laura on tiennäyttäjä some-kokena

@laurantikpalvelu – Niina Sahlberg jututti Laura Nuutista

"Susta tulisi hyvä kokemusasiantuntija" sanottiin Auroran sairaalan osastolla vuonna 2015. Silloin Laura Nuutisen vointi ei sallinut koulutukseen ryhtymistä, mutta ajatus jäi itämään.

Toipumisen polku on jokaisella omannäköinen.

Tätä korostetaan myös kokemusasiantuntija-koulutuksessa, jossa jokainen käy läpi omaa tarinaansa. Nykypäivän Niemikotisäätiöllä tiedostetaan myös, ettei toipuminen itsessään ole päämäärä. Elämä tapahtuu tässä ja nyt. Jokainen itse määrittää, mikä on hyvää elämää.

Laura valmistui kokemusasiantuntijaksi marraskuussa 2020 ja tekee nyt myös sisältöä sosiaalisen mediaan Tiktok-käyttäjänä Kokemusasiantuntijalaura.

"Jo koulutuksen aikana tuli se fiilis, että nyt mun elämällä on taas tarkoitus. Mitä ei ollut ollut 5 vuoteen."

Kokemusasiantuntijalla on nimensä mukaisesti kokemusta tietystä sairaudesta tai tilanteesta ja hän on käynyt tehtäviin valmentavan koulutuksen. Kokemusasiantuntijatoiminta on keskeisessä osassa myös toipumisorientaation mukaisessa työskentelyssä, jossa isossa roolissa on osallisuuden merkitys. Tätä halutaan myös Niemikotisäätiössä vahvistaa. Niemikotisäätiöllä on oma kokemusasiantuntijakoulutus ja kokemuskoodinaattori. Koulutuksia järjestävät myös muut tahot.

Niemikotisäätiön kokemusasiantuntijoilla on mm. seuraavanlaisia tehtäviä:

- Vertaisohjaaja
- Recovery-ryhmän jäsen
- Yhteistyöryhmän jäsen
- Asumistoiminnan arvioija ja kehittäjä
- Toiminnallisen kuntoutuksen arvioija ja kehittäjä
- Kokemuskouluttaja ja -ohjaaja
- Digiosaaja, Niilon kehittäjä ja sisällöntuottaja

Ensimmäisen työkeikan Laura sai heti valmistumisen jälkeen, ja töitä riittää edelleen. Laura korostaa työnhaussa oman aktiivisuuden merkitystä. "Kukaan ei tule sua kotoa töihin hakemaan, täytyy itse aktiivisesti hakea ja kysellä". Laura hyödyntää kokemusasiantuntijuuttaan oman yrityksensä kautta, sekä toimeksiantosopimuksella Helsingin kaupungilla.

Kokejen merkitys on ymmärretty myös muissa palveluissa. Lauran kanssa koulutukseen osallistui ihmisiä eri taustoista: fyysisiä sairauksia, asunnottomuutta ja päihteitä.

Lauralla oli ennen koulutuksen aloittamista epäilyksensä, onko hänestä kokemusasiantuntijaksi. Mitä pidemmälle koulutus eteni, sitä vahvemmin tuli se fiilis, että tämä on se oma juttu. Halu auttaa toisia on ihmisissä synnynäistä ja toisten auttaminen voi parantaa myös omaa mielenterveyttä ja hyvinvointia.

Oman kokemuksen ja tarinan jakaminen niille, jotka ovat samanlaisessa tilanteessa, jossa itse on joskus ollut, luo toivoa.

Toivo on elintärkeää toipumisprosessissa.

Se antaa ihmisille motivaatiota ja uskoa tulevaisuuteen. Joskus sen löytäminen ottaa aikaa. Lauran mielestä kokemusasiantuntijana toimimisessa parasta on nähdä asiakkaassa muutos parempaan.

"Tosi paljon asiakkaat on alussa tosi sulkeutuneita. Parasta on se, että näkee, miten ihminen avautuu ja pääsee sitten eteenpäin." Arvokasta on myös palaute mitä saa asiakkailta.

Nyt on kulunut jo yli kaksi vuotta Lauran käymästä koulutuksesta. Laurankin tarina jatkaa edelleen muuttumistaan, uusia hoksaamisia tulee edelleen. Lauran resilienssi on vahvistunut vuosien varrella.



Resilienssillä tarkoitetaan psykologista joustavuutta ja selviytymiskykyä.

Se voi vahvistua vastoinkäymisistä selviämisen kautta, mutta myös ennakoivasti. Resilienssi vahvistuu, kun harjoittelee tunnistamaan ja hyödyntämään niitä voimavaroja, jotka auttavat ylläpitämään omaa hyvinvointiaan ja positiivista käsitystä itsestään erilaisissa tilanteissa.

Laura on tehnyt tiktok-sisältöä vuoden verran. Seuraa- jia hänellä on laidasta laitaan. Laura korostaa somen tekemisessä sitä, että se vie aikaa. Somesta on tullut Lauralle tärkeä paikka, siellä on tutustunut ihmisiin ja on kiva kuulla ihmisten kuulumisia ja vaihtaa ajatuksia.

Videoissaan Laura haastaa seuraajiaan miettimään asioita, mutta sisällössä on myös kevyempiä hassuttelu-, tanssi- ja futsivideoita.

Mitä sinä vastaisit näihin hyvin kysymyksiin?

- Mistä sä olet tänään kiitollinen?
- Mitä sä oot tänään tehnyt?
- Mitä sä harrastat?
- Mitä sulle kuuluu?

Parhaiten some toimii hyvinvointia lisäävästi, kun siellä on itse myös aktiivinen toimija: kommentoi, tykkää, juttelee. Some voi olla melkoinen villiilänsi, eikä Laurakaan ole sen pimeältä puolelta välttynyt. Lauran nimellä on esiinnytty, valetilejä on luotu ja herjaavia-kin kommentteja satelee. Päivittäin saa olla estämässä kommentoijia. "Jos ihminen kommentoi toiselle jotain pahaa niin silloin todennäköisesti itsellä paha olo." Ihminen peilaa omaa oloaan muihin.

Omat rajat on tärkeä tunnistaa, myös somessa.

Somessa on tärkeää tiedostaa, että sieltä näkee vain rajatun ja valikoidun kulman tilinpitäjän elämään. Laura kokee, että ihmiset tykkäävät siitä, että näyttää tunteita ja on aito. Lauran sisällössä kaikki ei ole aina tosi kivaa, vaan näkyy niitä kaikkia puolia. Elämä harvoin kulkee tasaista kulkua. Tämän ymmärtäminen on auttanut Lauraa toipumisprosessissa. Toipuminen ei tarkoita sitä, että kaikki on koko ajan hyvin, vaan elämä koostuu ylä- ja alamäistä. Joskus alamäessä voi huomata, että yksin ei enää jaksaa. Laura pitää tärkeänä taitona avun pyytämistä. Heti.

Laura asuu Jälleenvuokraus-yksikön asunnossa ja kokee hyötyneensä siitä, että on voinut heti laittaa viestiä tai jutella puhelimesta omaohjaajan kanssa. Yöpäivystyksen Laura kokee myös hyvänä turvana, jos tulee jotain illalla tai yöllä. Joskus riittää, että vähän selvittää ajatuksia toisen kanssa tai vaan juttelee.

22.17 4G+ 53%

Kokemusasiantuntija Laura ✓

@kokemusasiantuntijalaura

697 Seurataan 17.1K Seuraajat 459.7K Tykkäykset

Muokkaa profiilia Lisää kavereita

Mielenterveyden koulutettu kokemusasiantuntija!
Liveä mahdollisimman usein! 🗣️
www.laurantukipalvelu.fi
Kysymyksiä ja vastauksia

Lajittele videoita soittolistoiksi >

Kiinnitetty Kiinnitetty Mitä sä harrastat?

Eriolaisia tukkatyyliä Kokemusasiantuntija Mitä mä harrastan?

94.0K 89.7K 291

20 10 12 7

Etusivu Kaverit + Saapuneet Profiili

Lauran vinkit lukijoille:

- Elämä on paljon helpompaa, kun on armollisempi itselleen, eikä tarvitse vaatia itseltään ihan sikana.
- Opettele kuuntelemaan omaa kehoa ja omaa mieltä enemmän.
- Älä jää yksin!



PALVELUJEN KÄYTTÄJIEN
JA KOKEMUSASiantun-
tijoiden viestintä;
MAHDOLLISUUS TULLA
KUULLUKSI

- Haagan Haiku -lehti
- Hyvä mieli -lehti
- niemikoti.fi/kokemusasi-
antuntijat ja sen Varjoista
valoon -blogi
- me.niemikoti.fi
- Niilo-sovellus
- Meidän Niemikotisäätiö
-podcast
- Kohokohdat-vuosikatsaus
- Vuosittainen kirjoituskil-
pailu
- Tuetut näyttelyt ja
esittelyt

📁 50-70 kirjoitusta
vuodessa

🖼️ Kuvia, piirroksia, taidetta
yksiköissä, verkossa ja
julkaisuissa



Blogikirjoitus valokuvanäyttelyn prosessista

Varjoa, Valoa, Voimaa

Satu Mäkinen

Sain syksyllä 2021 idean alkaa tehdä valokuvanäyttelyä otsikolla, miten kuntoutujat selviytyivät korona-ajasta. Puhuin ideasta työvalmentajalle ja hyvin pian päädyin hakemaan rahoitusta Niemikotisäätiöltä. Olen tehnyt taidetta jo 15 vuotta eli kokemusta löytyy ja näyttöä siitä, että saan teoksen kyllä esille ja valmiiksi.

Säätiön hallinto myönsi rahoituksen näyttelylle ja saman tien aloinkin jo etsimään osallistujia projektiin. Esittelin ideaa Teamsin välityksellä mm. Haagan lehtiryhmäläisille sekä painonpudotusryhmäläisille.

Näyttelyidean saadessani, minä kuten varmaan moni muukin, toivoi pandemian olevan ohi. Toisin kävi. Joulukuussa 2021 herkästi tarttuva omikronmuunnos toi ikävän takapakin. Taideprojektini lähikin käyntiin niin, että tutustumiset mukaan läheneisiin osallistujiin toteutuivat pääosin puhelimitse. Kun soitin uusille ihmisille, Ukrainan sota oli alkanut juuri edellisenä päivänä. Oma oloni oli epätodellinen ja pelkäsin, että sota tulisi keskusteluissa esille. Näin ei kuitenkaan käynyt. Kevään mittaan koronatilanne parani ja pääsin työvalmentajan kanssa tutustumaan Haagan toimintataloon. Haagassa näyttelyprojektiin oli tulossa mukaan useita osallistujia. Jännitin Haagaan menoa. Turhaan. Osallistujat olivat työn touhussa ja ohjaajat ihanan välittömiä ja avoimia. Lumouduin tomaatin taimista ja Haagan talon historiasta.

Kuvaaminen

Tosi toimiin. Olen 2018 tehnyt hyvin samalla metodilla näyttelyn yhteistyössä mielenterveysyhdistys Helmi ry:n kanssa ja se onnistui hyvin. Silti nyt jännitti, ei vähiten pitkän kotona vietetyn ajan takia. Olin epävarma tekemisestäni ja osaamisestani. Haagassa kuvasin ensimmäiseksi Heikin, Samin ja Päivin. Sen jälkeen epävarmuus oli ties sään. Taide ja olennaisen poimiminen ovat erityisosaamistani. Olin todella innostunut tulevasta. Osallistujat ja heidän avoimuus ja luottamus minua kohtaan merkitsivät minulle paljon. Tuntuu huikealta saada hetkeksi astua heidän maailmaansa. Kiitos myös näin jälkikäteen!!

Kun myöhemmin kesällä uuvuin ja halusin luovuttaa, lojalisuus osallistujia kohtaan sai jatkaamaan. Päivin kanssa oli itselleni hieno päivä alppiruusu puistossa kesäkuussa 2022. Oli sunnuntai ja ihmisiä ruuhkaksi saakka. Silti saimme loistavat kuvat, missä ei muita näkynyt. Loppukesästä kuvasin Jukkaa, Tuua ja Merjoa. Olin itse tuolloin hyvin uupunut mutta kuvaus päivät muistan

kirkkaina kohtaamisina yksityiskohtineen. Merjon kanssa kuumen auringon ja äkillisen ukkosmyrskyn. Jukan kanssa rauhallisen juttelun, kiireettömyyden, taiteen äärellä kohtaamisen, rentouden. Tuun kanssa oli juuri alkanut mitä upein ruska enkä voinut olla sitä ikuistamatta.

En ole sote ammattilainen vaan taiteilija. Taiteilijana janoan tietoa; yksityiskohtia. Otan luottamuksen itseeni äärimmäisen vakavasti ja uskon vilpittömästi olleeni sen arvoinen.

Seuraavaksi edessä oli yksinäinen työvaihe: materiaalien läpikäyminen.

Kohti juhlaa

Otan yleensä paljon kuvia, joten materiaalia oli runsaasti. Aluksi karsin pois toimimattomat kuvat. Sen jälkeen kävin niitä läpi osallistuja kerrallaan ja valitsin noin 5 parasta kuvaa jokaisesta. Nämä kuvat katsoin läpi Sonya Moodyn kanssa ja Sonyan palaute oli erittäin antoisaa ja tärkeää ennen lopullisia kuvavalintoja. Sonyan kanssa teimme myös mainoskuvan Lapinlahden Lähteen Facebook-tapahtumaan sekä Niemikotisäätiön viestintään.

Näyttelyyn kuvien yhteyteen tuli myös tekstit avaamaan kuvia. Jo haastatteluvaiheessa olin kirjoittanut ylös minusta olennaisimman. Joidenkin osallistujien kohdalla teksti oli osin lainausta osallistujan puheesta. Jukan kohdalla kokonaan Jukan oma runo.

Syksyllä tapasimme työvalmentaja Pasi Tuominien kanssa Seppo Erosen ja sovimme avajaisten ajankohdasta ja tarjoilusta. Näyttely esilläolopäiväksi oli valikoitunut jo alkuvuodesta Lapinlahden Lähteen Käytävägalleria ja ajankohta oli marraskuu 2022.

Loppuvaiheessa oli runsaasti käytännön töitä. Piti mm valita tekstin fontti, teksteille tyylikkääit kehukset, valita valokuvataulujen koko ja pinnoite, tehdä ja lähettää avajaiskutsut, kirjoittaa näyttelyinfo, tehdä lehdistötiedote — tässä nyt tärkeimpiä mainitakseni. Pasiin kanssa näitä teimme. Lähteeltä sain apua lehdistötiedotteen tekoon. Kuu-





lun Lapinlahden taiteilijoihin ja tämä Varjoa, Valoa, Voimaa nimellä esillä ollut näyttely oli kolmas henkilökohtainen näyttelyni siellä. Aiemmat ovat olleet esillä 2018 ja 2019. Lisäksi olen ollut mukana Lähteen yhteisnäyttelyissä.

H-hetki lähestyy

Näyttelyn esille ripustus on oma työnsä. Onneksi Pasin kanssa saimme apua Sirpa Taululta, jolla on runsaasti ripustuskokemusta. Päivä oli onnistunut. Oma fiilikseni ripustuksen jälkeen oli luottavainen ja ylpeä. On aina yhtä erityinen kokemus nähdä, kuinka se, mikä alkoi ideasta on nyt saanut muotonsa ja ulkoasun ja on valmis katsojien eteen. Luova prosessi tyhjästä paperista tarkkaan valituksi kokonaisuudeksi.



Avajaiset

Pasi Tuominiemi tuli hakemaan minua. Tunnelma autossa oli odottava ja innostunut. Lapinlahdessa tapahtumakoordinaattori Katja Liuksiala laittoi ulkotulet palamaan juhlan kunniaksi. Vieraita alkoi saapua. Olin rento ja onnellinen. Nämä olivat minulle myös ensimmäiset juhlakoronapandemian jälkeen. Ystäväni, sellisti Elena Urpi saapui avajaisiin soittamaan selloa. Tarjolla oli suolaista piirakkaa, kuohuvaa sekä kahvia ja kakkua.

Aluksi pidin puheen näyttelyprosessista ja kiitin laajasti kaikkia matkan varrella auttaneita henkilöitä. Sen jälkeen Katja Liuksiala kertoi lyhyesti Lähteen toiminnasta. Sitten hiljennyimme kuuntelemaan sellosoitusta. Ensimmäinen kappale oli toiveestani Aleksis Kiven Laulu oravasta.

Tämän jälkeen juhla jatkui vapaamuotoisena kuviin tutustumisena, keskusteluina, kohtaamisina, syömisen ja kahvin merkeissä. Tunnelma oli rento ja lämmin. Elena soitti selloa vielä myöhemmin. Vanhan sairaalan käytävillä kuului mitä kaunein musiikki ja ihmisten puheen sorina. Ilta oli kolmeen vuoteen elämäni onnellisin.



Hyvää palautetta

Harri Inkisen sähköpostiviesti
Seppo Eroselle 11.7.2022

Hei!

*Vilpittömästi kiitos valmistujaislahjasta!
Sain sen hetki sitten Tarja Isoviidalta,
joka oli kotikäynnillä luonani.*

*Olen viihtynyt erinomaisesti tuetun
hajasijoitetun viitekehäyksen asunnos-
sani täällä Puotilassa. Voinkin sanoa,
että Niemikotisäätiöllä on ollut suuri
merkitys siinä, että olen tullut parem-
paan kuntoon ja toipunut palkkatyön
tekijäksi.*

*Olen viihtynyt hyvin digiohjaajan työssä
Stadin Asukastaloilla ja työ on tuonut
elämäni paljon enemmän kuin vienyt.
Olen ryhtynyt säästämään omistus-
asuntoa varten. Tavoitteena on myös
saada rahat kokoon flyygeliä varten,
sillä pitäähän kulttuurista arvostavassa
kodissa olla soitin.*

*Vaikuttaa siltä, että en kuitenkaan
tahdo olla musiikkitieteilijä koko loppu-
uraani. Uudelleen kouluttautuminen
it-tradenomiksi tai tieto- ja viestintäteknii-
kan insinööriksi kiinnostaa.*

*Nykyisen työni päätyttyä voisin työs-
kennellä vaikka kirjastovirkailijana, joita
kaupunginosakirjastot tarvitsevat.*

*Kaikkea hyvää elämäsi ja toivotta-
vasti jossain yhteydessä tavataan!
Niemikotisäätiön ihmisillä on aina
erityinen paikka ajatuksissani ja
muistoissani!*

Ystävällisesti, Harri Inkinen





NIEMIKOTISÄÄTIÖN NIILO-SOVELLUS

niilo.niemikoti.fi
niilo@niemikoti.fi

Chat-kanavat

Chat-kahvila viikottain

Tavoitteiden luonti
ja seuranta



Leikkimielinen
kannustus
banaaneilla ja hatuilla

Ajankohtaiset
tapahtumat

Yhteystiedot

Palaute

n. 200 käyttäjää

Vähintään
10 käyttäjää
päivittäin

Niilo-hommissa

Petri Kotilainen kertoo Niilo-työstä

Niilo-sovelluksesta on tullut luonteva ja tärkeä osa Niemikotisäätiön palvelupalettia. Sovelluksen avulla säätiön palvelunkäyttäjä voi luoda itselleen tavoitteita, chattailla muiden niiloilijoiden kanssa ja tarkistaa kiinnostavat tapahtumat. Niiloa kehitetään jatkuvasti lähinnä palvelunkäyttäjistä koostuvalla "devaaja"-porukalla. Sovelluksen käytännön ylläpito työllistää yhden työntekijän (Teppo Tolvanen) ja yhden digiosaajan. Keskustelimme vuoden 2022 digiosaajan, Petri Kotilaisen, kanssa Niilo-työstä.

Petrin Niilo-työ alkoi kesällä

Kesäkuusta vuodenvaihteeseen Niilossa digiosaajana töitä tehnyt Petri piti pestiä tosi mielenkiintoisena.

- Sai itse tehdä yksin ihan rauhassa ja sitten toisaalta myös porukassa. Tunteja oli sopivasti viikossa, 8 ja risat. Olin joskus aiemmin kokopäivätyössä, mikä oli aika kuormittavaa. Nyt eläkkeellä tuo osapäiväinen on juuri hyvä, että saa vähän tienata siihen eläkkeen päälle.

Kotilainen toimi aikanaan myös World of Recovery -pelin kehittäjätiimissä, joten sovelluskehittäminen on tuttua pitkältä ajalta vaikka näiden sovellusten välillä onkin iso ero; toinen on peli, toinen hyvinvointisovellus. Yhteistä on sama käyttäjäryhmä, mielenterveyshäiriöistä toipujat.

Niiloa on tehty pitkään

Niilon kehittäminen alkoi jo 2017 **Pasi Tuominiemen** vetämänä ja pitkin matkaa on ollut monenlaisia kokeiluja eri alustoilla. Petri tuli mukaan melko alkuvaiheessa – jo silloin, kun Niilo-ideaa testattiin WhatsAppin avulla.

Petrin mukaan Niilon kehittämistyö on pysynyt melko samanlaisena kaikki nämä vuodet. Kokoonnutaan vakituaisin väliajoin etänä, jaetaan ajatuksia, kokemuksia ja kehittämisideoita Niilosta ja välillä toki tavataan liveäkin esim. Kesäharju-leireillä Niilo-hommiin keskittyen useamman päivän ajan.

Niilon perusideaan muutos 2022

Alunperin ajatus oli, että Niilossa olisi mukana pelkästään palvelunkäyttäjiä, mutta vuoden 2022 aikana toivottiin ja otettiin mukaan myös yksiköiden ohjaajat. Hyvää tässä on se, että yksikköön saa myös tällä tavalla halutessaan yhteyden ja yksikkö toisaalta pystyi vastaamaan kysymyksiin, keskustelemaan ja tiedottamaan Nii-

lossa. Petri näkee ohjaajien mukaantulon hyvänä asiana ja toivoo, että he ottaisivat vieläkin aktiivisemmän roolin Niilossa. Ohjaajat voisivat tulla mukaan kahvilaan, keskustella muiden kahvitteijoiden kanssa jne. Yhdessähän siellä Niilossa-kin ollaan.

Kahvila-chattailu on mukavinta

- Itselle kahvila-chatti on sellainen perinteeksi tullut ja Santun kanssa siellä ollaan maanantaisin. Levy- ja leffaraati toimivat parhaiten teema-kahviloista.

- Mielenkiintoisia ovat myös chatin "tarinat", joita jokainen jatkaa esim. kahdella sanalla. Hauska seurata miten ne kehittyvät ja välillä ne meneekin aivan villiksi ja pomppaa jonnekin ihan muualle.

Kehittämistyö on kivaa

Varsinaisia muutoksia Petri ei toivo kehittämissätyöhön, mutta on ollut mukavaa, kun porukkaan tulee välillä uusia kasvoja. Näin saadaan tuoreita ehdotuksia ja ideoita.

- Kehittämistyö on kivaa ja kivassa jamassa, jokainen etsii ja löytää jonkun oman roolin.

Digiosaajatyössä monipuolisia tehtäviä

Digiosaajatyössä tehdään Niiloon tapahtumia ja uusia käyttäjätunnuksia, seurataan ja osallistutaan keskusteluihin, vedetään kahvila-chatteja, laaditaan Niilo-mainoksia käyttäen kuvankäsittelytyökaluja – kaiken kaikkiaan työ on monipuolista ja palkitsevaa.

Niilo-kapulan siirto

Petri Kotilainen suosittelee Niilo-työtä ja hänen hyvä ystävänsä Santtu, joka on ollut Niilon matkassa aivan alusta lähtien, jatkaakin puolen vuoden pestissä digiosaajana.



Petri on kokenut Niilo-työn kuntouttavana ja haluaa ottaa tällaisia pieniä töitä myös jatkossa. Aikaisemmat 15 tunnin rasakat varastotyöpäivät ovat onneksi menneisyyttä, mutta juuri tällainen sopiva työ määrä kuten Niilossa tai *Aito välittäjä* -työssä tuntuu innostavalta.

Terveisiä päättäjille

- Mun mielestä Suomessa on mielenterveysasiat suhtautu hyvin. Olin aikanaan 11 kertaa osastolla kunnes minulle tarjottiin Skarppi-asumisyksikköä. Sen jälkeen ei ole ollut enää osastohoitoa ja siitä on vajaa 10 vuotta aikaa. Ehkä aiemmin olisi voinut jo tarjota sitä tuettua asumista tai avohoitoa.

- Olen Niemikotisäätiölle tosi kiitollinen siitä, että olen päässyt sinne ja se on ollut mulle tosi tärkeää. En tiedä mitä olisi ilman Niemikotisäätiötä. Taiteen Sulattamon hallituksessa ollaan puhuttu, että apua ja hoitoa pitäisi saada nopeammin. Ja juuri avo- tai ennakoiva hoito olisi hyvä. Pitäisi puuttua ajoissa eikä antaa tilanteen mennä niin huonoksi, että joutuu osastohoitoon.

- Käsittääkseni Islannissa, jossa oli paha huumeongelma, tehtiin sellainen kokeilu, että tuettiin tosi paljon nuorten harrastuksia. Siellä väheni päihdeongelmat ja nousi jalkapallobuumi. Ei pitäisi antaa tilanteen siis mennä huonoksi. Se säästäisi myös rahaa jatkossa.

Terveisiä toipujille

- Niilon käyttöönotto on helppoa, kannattaa ainakin kokeilla. Ja jos se ei ole oma juttu, niin sitten ei ole, Petri sanoo ja alkaa valmistautua salille lähtöön.



Niilon matka maailmalle alkoi

Niilo-sovellusta on alusta lähtien tehty myös sillä ajatuksella, että työn tulokset halutaan laajempaan levikkiin. Sovelluksen ominaisuudet sopivatkin monenlaiseen hyvinvoinnin kohentamiseen ja aktivoimiseen lisäämään tähtäävään palveluun.

Niilon levittämistä muihin palveluihin silmällä pitäen sovelluksessa oli syksyllä -22 pieni testiryhmä käyttäjiä Kakspy ry:stä ja Kakspy Palvelut Oy:stä. Käyttäjien kokemus kyselyn mukaan oli positiivinen ja he suosittelisivat Niiloa. Eniten pidettiin tavoitteiden luomisesta ja käyttöönotto koettiin niin helpoksi, ettei erillistä tukea siihen kaivattu.



↑ Niiloa kehitettiin ja ideoitiin urakalla monipäiväisellä leirillä Kesäharjussa.

← Digiosaaja Petri Kotilainen (vas.) ja Niilo-projektia vetävä Teppo Tolvanen Malmin kesäjuhlassa 7.6.-22





● Digiriehaa Malmilla

Digijuu Digime:n projektipäällikkö Sini Saarinen

Digiriehaa vietettiin Malmin päivätoimintakeskuksessa keskiviikkona 14.9.2022. Paikanpäälle oli sadesäästä huolimatta kokoontunut mukava joukko. Kävijöillä oli mahdollisuus harjoitella tabletin käyttöä yhdessä digiosajaan kanssa, osallistua 3D-mallintamiseen ja matkustaa virtuaalilaseilla aivan toiseen todellisuuteen. Kokemusasiantuntijoita oli paikalla esittelemässä myös Niilo-sovelluksen käyttöä. Digijuu Digime -hankkeen toteuttama tilaisuus tuo palvelunkäyttäjille tänä päivänä erityisen tärkeää digiosallisuutta.

DIGIJUU DIGIME

digijuudigime.fi

Projektipäällikkö
Sini Saarinen

sini.saarinen@kakspy.com

Projektikoordinaattori
Outi Ritari

outi.ritari@kakspy.com

Yhteensä kuusi tukihenkilöä eli digiosajaa Niemikotisäätiössä ja Kakspyssä

Kotiin vietävää digitukea

Digitukea puhelimitse joka tiistai ja torstai 12-15

Etädigitukea

Säännöllistä digitukea Toimintakeskus Villa Borgiksessa, Malmin päivätoimintakeskuksessa, Haminan Klubitalolla ja Kotkan Mielipaikassa

Hankeyhteistyö, oppiva organisaatio

Päämääränä digisyrjäytymisen estäminen

3D-astian muotoilu Blenderillä

Digiriehassa kävijät pääsivät tutustumaan digiosajaan Jukan johdolla 3D-mallinnukseen, jossa käytettiin työvälineenä Blender-sovellusta.

Blender-sovelluksella tehtäviä 3D-malleja voi käyttää eri tarkoituksiin: tietokonepelien hahmojen muotoiluun ja animointiin, pelimaisemien ja esineiden luomiseen, kokonaisten animaatiofilmien luomiseen ja myös 3D-tulostettavien esineiden muodostamiseen.

Digiriehan 3D-mallinnuksen työpajassa esiteltiin Blenderillä tehtyä kaivinkoneen 3D-mallia, jota pystyi katsomaan kaikista eri suunnista ja eri etäisyyksiltä.

Paikan päällä Jukka esitteli myös kolmiulotteisen astian luomisen alusta alkaen. Moni kävijä tutustui ensimmäistä kertaa Blender-sovelluksen käyttöön ja sovellus herättikin paljon kiinnostusta.

Blenderin käyttöä voi opetella lisää Niemikotisäätiön Mieli Töihin-yksikössä, jossa ohjelman käyttöön saa varmasti hyvät ohjeistukset.

Tableteilla helposti ja turvallisesti

Digiosajaan Arin vetämässä työpajassa tutustuttiin tarkemmin tablettitietokoneiden käyttöön. Työpajassa oli käytettävissä neljä tablettia, joiden käytössä digiosaja avusti. Tableteilla pelattiin muun muassa Digi- ja väestötietoviraston kehittämää "Digiturvallinen elämä"-mobiilipeliä, jonka kautta sai hyvät taidot digi-

laitteen turvalliseen käyttöön. Samalla jaettiin tietoutta tablettitietokoneiden mahdollisuuksista ja vinkeistä niiden hyödyntämiseen. Pistteellä kävi päivän aikana useita kävijöitä ja moni yllättyikin, miten helppoa tabletin käyttö voi olla.

Jatkossa tabletin käyttöä voi harjoitella tarvittaessa myös omassa kodissaan, sillä Digijuu Digime -hanke lainaa tabletteja Niemikotisäätiön palvelunkäyttäjille.

Virtuaalista lentelyä New Yorkin yllä

Virtuaalilasien kokeilupiste osoittautui yleisömenestykseksi ja pisteellä olikin päivän aikana ruuhkaa. Jokainen halukas pääsi kuitenkin digiosajaan Jaakon johdolla kokeilemaan virtuaalilaseja. Virtuaalilasien kautta on mahdollista päästä kolmiulotteiseen virtuaalitodellisuuteen, jonka maailma tuntuu aidolta ja todelliselta. Laseja voi käyttää vaikkapa pelaamiseen tai maisemien katseluun.

Digiriehassa virtuaalilasien kautta lennettiin New Yorkin yllä, sukkellettiin meren syvyksiin ja pelattiin virtuaalipelejä. Virtuaalimaailma herätti ihastusta todentuntuisuudellaan ja eräs kokeilija kertoi lasien jopa lievittävän ahdistuneisuutta.

Tulevaisuudessa virtuaalilaseja voi kokeilla Mieli Töihin-yksikössä ja Digijuu Digime:n tapahtumissa.

Viereisen sivun kuvat ovat Malmin päivätoimintakeskuksessa pidetystä digiriehasta.



Aktiivinen Digijuu Digime -hankkeen vuosi

Niemikotisäätien Digijuu Digime -yhteistyöhanke kymenlaaksolaisten Kakspyrin ja Kakspy Palvelut Oy:n jatkuu toista vuotta aktiivisissa merkeissä.



Talvi 2022

Digiosaajien laatimat tietoiskut:

- Salasanalompakko 9.2.
- Pelkkää feikkiä 10.2.
- Big Data 8.2.

Huom! Nämä löytyvät hankkeen YouTube-kanavalta

Kevät 2022

- Hyvän Mielen tapahtuma Haminan Klubitalolla 15.3. Virtuaalilasit mukana kävijöiden kokeiltavissa.
- Kymenlaakson digiosaajat ja projektipäällikkö Timo Pesu vierailivat Helsingissä Mieli Töihin-yksikössä 11.5. Yhdessä tutustuttiin yksikön toimintaan ja keskusteltiin digiasioista.
- Digijuu Digime -hanke osallistui Imatran Klubitalon digiriehaan 13.5. Digiosaajilla oli virtuaalilasit mukana ja kävijöillä oli mahdollisuus kokeilla virtuaalilaseja.

Kesä 2022

- Diginoste tapahtuma 7.6. Kouvossa. Digijuu Digime-hanke mukana menossa. Vr-lasien kokeilua, live-esityksiä ja tilaisuuden puhujana lumilautailija Roope Tonteri.
- 2.6. Mieli Töihin yksikkö ja Digijuu Digime-hankkeen väki vieraili Kymenlaaksossa.
- Niemikotisäätien kesäjuhlat 7.6. Digijuu Digime- oli menossa mukana ja samalla esiteltiin hanketta juhlan kävijöille.
- Digiosaajien laatima tietoisku: Mobiililaitteen puhdistus 13.6.
- Digikahvittelut 21.6.
- Hanke lomalla heinäkuun

Syksy 2022

- 11.8. Digijuu Digime oli mukana Haminan Elomarkkinoilla. Virtuaalilasit olivat kävijöiden käytössä.
- Hyvän Mielen toritapahtuma Karhulan torilla 27.8.- Digijuu Digime-hanke mukana
- Viranomaiset Manskilla 1.9. Hanke esittäytyi yhdessä Kouvolan digituen kanssa.
- Syksyllä Niilo-sovellus ja Digijuu Digime-hankkeen väki vieraili Kotkassa kahteen otteeseen. Niilon käyttöä opeteltiin Kotkan Meritornilla ja Sateenkaaren asumisyksikössä.
- Digirieha Malmin päivätoimintakeskuksessa 14.9. Vr-lasi-, 3D-mallinnus- ja tablettityöpajat.
- Kouvossa Senioreiden Suhinat 4.10. Digijuu Digime-hanke mukana menossa yhdessä Kouvolan digituen kanssa. Digitukipiste tapahtumassa.
- Koulutuksia aiheista:
 - Matkasovellukset 7.9 & 15.11.
 - Etäkokousalustat 3.8., 18.10., 7.12.
- Some:n käyttö työn apuvälineenä 1.12. Niemikotisäätien Infotorstai. Käytiin läpi Twitteriä, Instagramia ja Facebookia.
- Digimörköjen selätysseminaari 23.11. Puheenvuoroja digiosallisuudesta. Mukana Digijuu Digime-hankkeen digiosaaja Tiina Piira, joka kertoi kokemuksiaan digiosaajana toimimisesta.
- Niilo-leiri 12.-14.12. Iitin Kesäharjun leirikeskuksesta
 - Yhdessä vaihdettiin kokemuksia ja suunniteltiin kevään yhteistyökuvioita.
- Vierailuja eri toimintayksiköihin:
 - Francan päiväkeskus 24.11.
 - Laturin tukiyhteisö 8.12.
 - Lassilan tuettu asuminen 9.11.



Digijuu Digime
DIGITAALISTA YHDENVERTAISUUTTA

Vipuvoimaa
EU:lta
2014-2020

KAKSPY PALVELUT OY

KAKSPY RY

Niemikoti





• Kesän kivoja kohokohtia

Kesän ja koko vuoden 2022 mahtavinta antia taisi kyllä olla se, että pitkästä aikaa saatiin taas kokoontua yhteen. Juhlittiin yhdessäoloa, kesää, nautittiin, seurusteltiin, kuunneltiin musiikkia, soitettiin, laulettiin ja vaihdettiin kuulumisia.

MALMIN KESÄJUHLAT PÄHKINÄNKUORESSA



n. 90 juhlijaa



50 vehnäpatonkia



5 gluteenitonta patonkia



100 mansikkawieneriä



120 makkaraa

Malmin kesäjuhlat 7.6.2022

Malmin perinteiset palvelunkäyttäjien kesäjuhlat päästiin viettämään kahden vuoden tauon jälkeen. Sää suosi – sekin on jo perinne – ja porukkaa oli ilahduttavan paljon.

Jälleenvuokrauksen prosessivastaava Timo Sampon ilmeestä voisi päätellä henkilökunnan olevan valmiina tarjoiluun Malmin kesäjuhlissa.



Leena Rantasalon läksiäiset 3.6.2022

Niemikotisäätiön pitkäaikainen työntekijä, Leena Rantasalo, vietti läksiäisiään Mieli Töihin -yksikön viehättävällä pihamaalla. Voi miten aurinko meitä helli ja tilaisuus oli kaikin puolin liikuttava.

Vieressä onnittelemassa toiminnanjohtaja Seppo Eronen sekä prosessivastaava Heidi Tervonen ja onnittelekorttia lukee Valtti Valmennuksen ohjaaja Tiina Aaltonen.

Alla juonitaan yllätyksenä Leenalle Ompelimon kanssa yhteistyönä tehtyä lahjaa, nukketeatteria, tietenkin Leenan uutta lapsenlasta silmällä pitäen. Juonimassa mm. ohjaajat Sini Laakso ja Sonya Moody Valtti Valmennuksesta ja vastaava ohjaaja Tiina Rauhala Lassilan tuetuista asunnoista.





YMPÄRISTÖTYÖRYHMÄ
niemikoti.fi/ymparistotyö
ymp@niemikoti.fi

🗨️ kokouksia noin 10

👥 säätiön
ympäristötyöryhmässä
n. 6 hlöä

👤 yksiköissä omat
ympäristövastaavat



Vuoden ekotekopalkinnot tähän asti:

- 2021 Haagan toimintatalo: Haagan roskaplogging-tapahtumat
- 2020 Eiran asumiskuntoutumisyksikkö: Visio: Kohti paperitonta toimistoa
- 2019 AKKU-arviointi ja tuetut asunnot: Muovinkeräyksen järjestely
- 2018 Ompelimo & Olohuone: Vihannespussi kierrätyskankaasta
- 2017 Paloheinän työkeskus: Ympäristökuormaa vähentävä muutto Haagaan
- 2016 Toimintakeskus Villa Borgis. Puutarhatuotteiden hyödyntäminen koko säätiön käyttöön



HELSINGIN SEUDUN
ILMASTOPALKINTO
2019



Green care -työn ytimessä

Kirjoitus muokattu Malmin Green Care -toiminnan ekotekoperusteluista

Niemikotisäätiön vuoden ekoteko 2022 valittiin ympäristötyöryhmän ideoimana työntekijöiden yhteisenä äänestyksenä. Yksiköt saivat ilmoittaa omat ekotekoehdokkaansa ja sen jälkeen porukalla äänestettiin suosikki. Ylivoimaiseksi ääniharavaksi osoittautui Malmin Green care -toiminta Malmin päivätoimintakeskuksen viereisellä Green City Farm -pellolla.

Yhteistyötä naapurin kanssa

Niemikotisäätiö lähti yhteistyöhön Perho Liiketalousinstituutin kanssa joulukuussa 2021 ja toiminta toteutui vuoden 2022 aikana. Toukokuusta alkaen lokakuun loppuun joka viikko torstai-ilta-päivisin toteutui kaksi peltotoiminnan ryhmää. Toiminta oli suunnattu kaikille säätiön palvelunkäyttäjille ja siitä tiedotettiin mm. palvelunkäyttäjien omalla me.niemikotisäätiö-sivustolla ja ryhmästä julkaistiin blogia niemikoti.fi-sivustolla.

Osallistujia monesta yksiköstä

Osallistujiksi ryhmiin tuli päivätoiminnan yksiköiden (Kulttuuripaja Elvis, Toimintakeskus Villa Borgis ja Malmin päivätoimintakeskus) ja Ompelimo & Olohuoneen palvelunkäyttäjii. Yhteensä sitoutuneita osallistujia oli noin 20. Lisäksi pellolla oli kesällä oma iltapäivä Niemikotisäätiön henkilöstölle, jossa tutustuttiin peltoryhmän ja Green City Farmin toimintaan. Perhon Liiketalousinstituutti järjesti peltotoiminnan anneista koostetun idyllisen ja maukkaan illallisen yhteistyökumppaneillen luonnon helmassa.

Peltotoiminnan tuotteita saatiin myös yksiköiden ruokapöytiin

Päivätoiminnan yksiköille ja Haagan toimintatalon keittiölle järjestettiin lähipellon vihannesten toimitukset viikoittain kasvukautena ja näin saatiin lisättyä kasvisten syöntiä ja ennen kaikkea monipuolista tietämystä lähiruoan käytöstä.

Mitä se käytännössä olikaan

Varsinaisen istutus-, koulinta-, harvennus- ja kasvatustyön lisäksi peltotoiminnassa kuultiin kestävästä kehityksestä, ekosysteemistä, hiilinielusta ym. ihan käytännön tasolle viljelyssä huomioidavien ekologisten periaatteiden toteuttamiseen (biolannoitteet, vuoroviljely, luonnon omat torjuntakeinot tuholaisiin, mehiläiset pölyttäjinä jne.) ja käytiin laaja-alaisesti keskustelua myös koko maapallon kantokyvystä.

Lisäksi puutarharyhmien aluksi oli viljelyn vuodenvuorokierro seuranta ja luonnon havainnointia.

Green carea parhaimmillaan

Luonnon hyvinvointivaikutukset tulivat esiin mm. mielen rauhoittumisena, levollisuutena, hyvänä olona toiminnan jälkeen, virkistymisenä, aistien virittäytymisenä (tuoksut, maut, värit jne.), stressitason laskuna ja luontevassa tilanteessa tapahtuneina onnistumisen kokemuksina niin sosiaalisesta yhdessäolosta kuin itse tekemisestäkin.

Eri yksiköiden palvelunkäyttäjät tutustuivat toisiinsa ja esimerkiksi Ompelimon palvelunkäyttäjii osallistui Malmin päivätoiminnan ja Villa Borgiksen yhteisille leireille ja pikkujouluretkelle Toimintakeskus Kesäharjuun.

Heidi Tervonen koordinoi 2023 jatkuvan yhteistyön

Green City farm -toiminnasta vastasi päivätoiminnan prosessivastaava Heidi Tervonen, joka piti asiasta myös esitykset henkilöstölle infotorstaisissa ja säätiön seminaaripäivänä.

Yhteistyö läheisen koulun kanssa on tuonut konkreettisesti ilmi yhteistyön voiman. Pientä osaa maapallosta ekologisesti hoivaten annetaan tietoa siitä, mistä ruoka tulee. Samalla lisätään kasvisten käytön arvostusta osana terveellistä ruokavaliota.

Ohjaajat suorittivat kauden aikana 5 opintopisteen Green care -koulutukset etäopintoina.

Syksyn Sadonkorjuumarkkinoilla oli mahdollista esittäytyä paikallisesti Malmin alueen asukkaille ja tuoda esiin yhteistyötä Green City farm-pellolla sekä Niemikotisäätiön ekologista työtä ja vihreitä arvoja. Malmin päivätoiminnassa oli myös avoimet ovet ja talon vanhaa arkkitehtuuria ihasteltiin kovasti. Green City Farm -pellot ovatkin alkujaan Malmin päivätoiminnan Pehrsin tilan peltoja. Näin ympyrä on sulkeutunut.





Perho
CULINARY, TOURISM
& BUSINESS College



Green City Farm
Regencyfarm
uudet nettisivut: www.green-cityfarm.fi





YHTEISTYÖRYHMÄ
YTR@NIEMIKOTI.FI

- kokouksia Pasilassa vuoden aikana 5
- 14 henkilöä
- yhteydenotot haluttaessa nimettömästi verkkolomakkeella
- 150-200 keskusteltua asiaa vuodessa

Yhteistyöryhmän jäsenet:

- Seppo Eronen
- Timo Heinilä
- Beniitta Huttunen
- Sanna-Mari Ikävalko
- Joni Karlsson
- Mirja Kuopio
- Ari Kuusela
- Katja Lampela
- Mari Lehtovirta
- Jouni Nisula
- Niina Sahlberg
- Timo Sampo
- Mirah Tammi
- Heidi Tervonen

YTR – mikä se on?

Toiminnanjohtaja Seppo Eronen

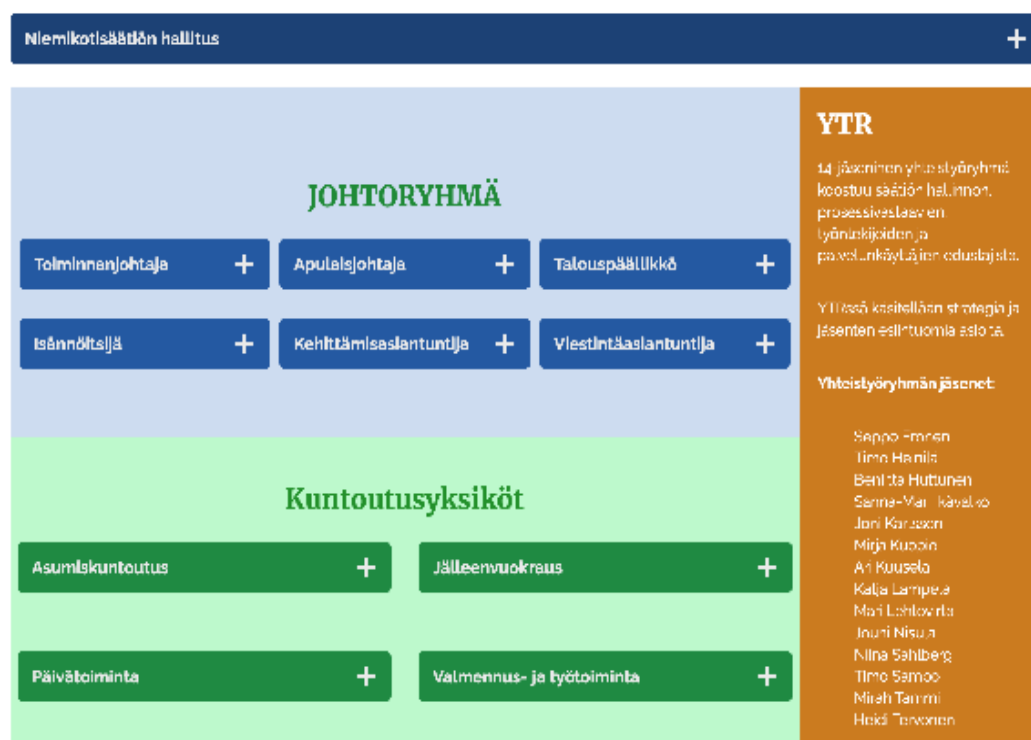
Niemikotisäätiön yhteistyöryhmä perustettiin vuonna 2004. Alun perin ryhmä muodostettiin säätiön strategian laatimista varten, kun tarkoituksena oli mahdollistaa myös henkilökunnan osallistuminen strategian laatimiseen jatkossa. Viimeisten neljän vuoden aikana yhteistyöryhmässä ovat olleet mukana myös palvelunkäyttäjien edustajat. Tällä hetkellä 14-jäseninen yhteistyöryhmä koostuu säätiön hallinnon, prosessivastaavien, työntekijöiden ja palvelunkäyttäjien edustajista.

Kaksivuotisen toimikautensa aikana yhteistyöryhmässä käsitellään strategian lisäksi sen jäsenten esiin tuomia asioita. Työntekijöiden ja palvelunkäyttäjien edustajiin on otettu yhteyttä henkilökohtaisesti tai verkkolomakkeella.

Viime aikoina nämä asiat ovat liittyneet mm. henkilöstöön ja henkilökunnan koulutuksiin, toipumisorientaatioon, meneillään oleviin hankkeisiin, talouteen, tulevan juhluvuoden järjestykseen ja tiedottamiseen.

Keskeistä yhteistyöryhmän toiminnassa on jatkuva, rakentava vuoropuhelu eri osapuolten välillä ilman turhia muodollisuuksia. Säätiön yhteistyöryhmän toiminnassa ovat pitkään toteutuneet monet niistä asioista, joita viime vuoden alusta voimaantullut yhteistoimintalaki nykyisin velvoittaa. Yhteistyöryhmän työskentely on omalta osaltaan edistänyt yhdessä toimimista Niemikotisäätiössä.

Niemikotisäätiön organisaatio





KOULUTUS

Jouni Nisula, apulaisjohtaja
jouni.nisula@niemikoti.fi

KOULUTUKSET JA SEMINAARIT

Neuropsykiatrinen
valmentaja 21.3.22–23.3.23.

Valmennuskeskus
voimavara

20 osallistujaa

Johdatus toipumisorientaatioon, kolme kurssia, Teams

Helsingin seudun
kesäyliopisto

7 osallistujaa

Toipumisorientaatiopäivät

Scandic Grand Central
Helsinki, 2.–3.5.

Evipro

16 osallistujaa

ECMH Lissabon 14.–16.9.

Evipro

8 osallistujaa

Seminaaripäivä Kulttuuritalo

Helsinki 5.10.

Niemikotisäätiö

72 osallistujaa

SSYK:n koulutuspäivät

Merikeskus Vellamo Kotka
16.–17.11.

Suomen

sosiaalipsykiatristen

yhteisöjen keskusliitto ry

9 osallistujaa



ECMH Lissabon 2022

Vapaamuotoinen matkaraportti muokattu ilmoitustaululta

10th European Conference on Mental Health

14.–16.9.2022 Lissabonissa Portugalissa

Teema: Moving Forward During Times of Change



Lähtijät

Niemikotisäätiöstä Eviproon järjestämään konferenssiin osallistui johdon lisäksi haun pohjalta 6 henkilöä eli lähtijät olivat Seppo Eronen, Emma Heikkinen, Katja Lampela, Jouni Nisula, Niina Sahlberg, Nita Siikaoja, Heidi Tervonen ja Jaakko Veijonen. Tänä vuonna perinteistä säätiön palvelunkäyttäjäsosallistujaa ei saatu mukaan – lie neekö korona-aika tehnyt tässäkin tempujaan vähentäen rohkeutta.

Matkapäivät

Lissaboniin saavuttiin maanantai-iltana 12.9. koska heti tiistaiaamuna lähdettiin seminaarihotelli Marriotista koko päivän retkelle kiinnostaviin kohteisiin Lissabonin lähistöllä.

Tiistai 13.9.2022

Klo 10 lähdimme sateisessa säässä bussikuljetuksella ensimmäiseen kohteeseen Psychiatric Hospital Museum, joka sijaitsee Sintrassa. Tutustuimme kohteen ja Portugalin psykiatriseen historiaan paikallisen ammattilaisen johdolla. Kohde ei ollut pelkästään museo vaan sen yhteydessä Casa de Saúde do Telhalissa edelleen toimii ammattilaisten ja munkkien ylläpitämä psykiatrinen hoitolaitos, johon asukkaat oppaan mukaan saapuvat yleensä 18-vuotiaina ja asuvat yhteisössä pääasiassa koko elämänsä ajan. Kristinuskon vaikutus tuntui yllättävän suurelta suomalaisen meininkiin verrattuna.



Museon jälkeen söimme lounaan Palace-ravintolassa ja kävelimme Sintran historiallisen kylän keskustan läpi tutustumaan 1500-luvulla rakennettuun komeaan Quinta da Regaleira-linnoitusalueeseen.

Paluumatkalla hotelliin pysähdyttiin kauniissa ranta- ja kalastajakaupunki Cascaissa, johon osa porukasta jäi illalliselle.

Keskiviikko, konferenssi alkaa

Ennen ensimmäisen konferenssipäivän alkua oli runsaasti vapaa-aikaa, jonka aamuvirkkuina Jouni Nisulan kanssa käytimme kauniissa säässä Lissabonin nähtävyyksiin, mm. ajellen kuuluisalla raitiovaunu 28:lla ja Castelo de Jorge -linnassa vierailen. Yhityimme muun porukan ruokailun merkeissä ja lähdimme yhdessä kuuntelemaan luentoja.

Konferenssi pidettiin Hotel Marriotin pohjakerroksessa, jossa oli rinnakkaisessioita varten 10 erillistä tilaa sekä posterialue ja ruokailusali. Ensimmäinen konferenssipäivä sisälsi rekisteröitymisen lisäksi myös ohjelmaa. Aloituseremoniassa saatiin kuulla fadomusiikkia (La Bohème) ja ensimmäinen keynote speech (Adam Christoferson ja Jeremiah Brown, USA) oli musiikkipainotteinen "Musical Intervention" (samaiset kaverit pitivät seuraavana päivänä usean tunnin Music Workshopin). Illan päätti cocktail-tilaisuus iltapaloiheen ja tutustumisineen.

Torstai, koko päivän ohjelmaa

Ohjelma oli runsas ja sisälsi paljon kiinnostavia teemoja. Päivän ensimmäinen keynote-puhuja oli Suomesta, THL:n Anu Castaneda, aiheena Perspectives of cultural diversity in mental health. Alustuksen ydin oli se, että tutkimuksen mukaan etniset ryhmät hakevat ja saavat kantaväestöä vähemmän apua vaikka kokevat suurempia ongelmia.

Rinnakkaisessioissa oli usein yhdessä huoneessa peräjälkeen saman projektin eri osa-alueet esitettynä. Mm. monikielisestä (myös suomi mukana) Chatpalista oli Digital mental health



-teeman alla peräkkäin esitykset:

- How do you design, develop and trial a chatbot to promote good mental health and wellbeing
- Experiences of mental health chatbot dialogue content design
- Young people's views and experiences of AI as a tool to promote mental health
- Strategic opportunities for digital mental health

Harvemmin kuitenkaan kuulijana halusi jäädä yhteen teemaan/huoneeseen, kiinnostavia aiheita oli niin paljon yhtä aikaa käynnissä, minkä vuoksi olikin hyvä etukäteen tutkia sessiot ja tehdä oma lukujärjestys. Näin viiden minuutin tauot tuli käytettyä tehokkaasti huoneesta toiseen siirtymiseen.

Torstaina vietettiin juhlaillallista Restaurant Monte Mar Lisboassa, jossa esiintyi myös aloituseremoniasta tuttu fado-bändi.

Perjantai 16.9.2022

Läpi seminaarin oli käytettävissä hotellin sisäpihan uima-allas, jossa todistetusti muutama urhea avasikin päivänsä. Perjantaina halukkailla oli tarjolla myös aamuinen yhteisjooga.

Seminaaripäivän aloitti Menten Marja Korhosen vetämä keskustelu "Resilience in the times of change", minkä jälkeen jatkettiin torstaista tutulla reseptillä: muutama keynote ja paljon rinnakkaisseisioita höystettynä tauoilla ja purtavalla.

Perjantaista jäi itselleni erityisesti mieleen virolaisen Marianne Annionin "Non-pharmacological treatment options for depression" -sessio. Vagus-hermo aktiiviseksi kerran päivässä ja vot!

Viikon lopuksi

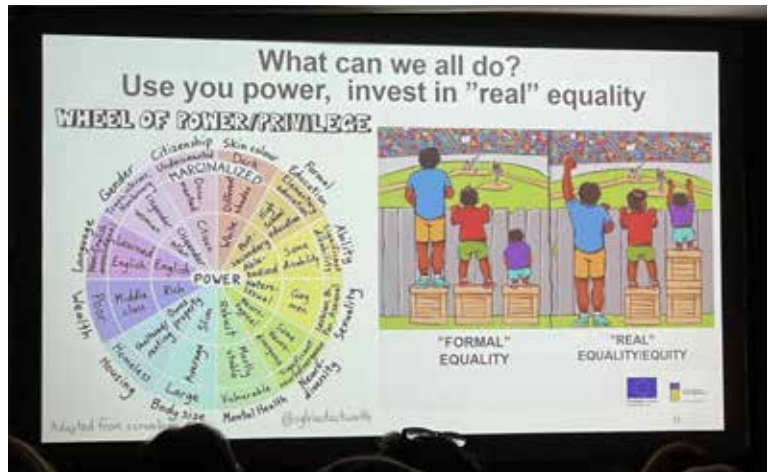
Porukkamme otti matkasta kaiken irti eli jäimme vielä omalla kustannuksella viikonlopuksi lomailemaan ja Lissabonin nähtävyydet tulivat kivasti tutuiksi.

Nähtävä oli värikästä ja iloitelevaa, kokeilevaa, mielikuvituksellista ja rajatonta.

Itselleni suurinta antia Lissabonin tunnelman lisäksi oli tutustua kollegoihin. Hienoa oli myös saada käsitystä alan kansainvälisistä tuulista. Kiitos säätiön porukka mahtavista kehitysideoista mm. viestintään, sairauksien ja lääkkeiden taustoittamisesta ja ennen kaikkea tosi kivasta matkaseurasta, kyllä kannatti!

Katja Lampela

viestintäasiantuntija, hallinto





NIEMIKOTISÄÄTIÖN HENKILÖSTÖASIA

Apulaisjohtaja Jouni Nisula
jouni.nisula@niemikoti.fi
040 522 8581

NIEMIKOTISÄÄTIÖ TYÖNANTAJANA

- Turvallinen työnantaja
- Kehittämisen ja koulutusmyönteisyys
- Mahdollisuus vaikuttaa omaan työhön
- Joustava työnantaja
- Merkityksellinen työ
- Vankka arvopohja
- Hyvät henkilökuntaedut

"**Töissä on kivaa ja työntekijöitä arvostetaan.**"

"**Parasta on joustavuus ja kehittämismyönteisyys.**"

Mika Ihanamäki kuultuaan Niemikotisäätiön keskimääräisen työsuhteen pituuden:

"Jotain on tehty oikein"

Jälleenvuokrauksen uudet työntekijät Mika Ihanamäki, Timo Ikola ja Toni Männikkö pohtivat säätiön plussia ja kehityskohteita

Niemikotisäätiön työntekijöiden keskimääräinen työsuhteen pituus on hämmästyttävät 11,5 vuotta. Työvoimapula ei myöskään ole koetellut säätiötä samalla tapaa kuin alalla muuten.

Jälleenvuokrauksessa elokuussa 2022 aloittanut Timo Ikola kertoo Niemikotisäätiön yleisen tunnelman olevan hyvä. Hänestä on ollut myös hienoa kohdata aiemmasta työpaikasta, Aurorasta, tuttuja kasvoja paremmassa kunnossa Niemikotisäätiön palveluissa.

Toni Männikölle Niemikotisäätiö tuli tutuksi jo harjoittelujaksolla 2014. Valmistuttuaan 2015 lähihoitajaksi hän työskenteli Diakonissalaitoksella tehostetun palveluasumisen yksikössä. Paikan avauduttua jälleenvuokrauksessa hän haki työhön aiemman kokemuksen kannustamana ja pääsikin vakituisesti kesäkuussa 2022.

Mika Ihanamäki tuli vastikään säätiöön ja on kokenut itselleen kokonaan uuden mielenrenteytyksen kiinnostavana aluevaltauksena ja moni kohtaaminen työssä on tuonut hyvää fiilistä ja onnistumisen iloa.

Kollegoista seuraa ja tukea

Viikkopalaverit ovat tärkeitä oman yksikön työyhteisölle. Säätiöstä ja sen työntekijöistä laajemmin on tullut vähän tuttuutta mm. seminaaripäivien, sähkövuorojen ja juhlien ansiosta - kollegoihin tutustuminen tuo hyvää, tärkeää yhteishenkeä työjatkumoon.

Vaihtelevuus ja vapaus viehättää

Toni, Timo ja Mika kokevat jälleenvuokrauksen liikkuvan ja itsenäisen työtavan parityön lisänä vahvana plussana.

Oman päivän suunnittelu ja muiden työskentelytapojen seuraaminen ovat mahdollisuuksia päästä kehittämään omassa työssään.

Digitalisaatio on hyvä kehityskohde

Kotikäyntejä jälleenvuokrauksessa ehtii tehdä korkeintaan neljä päivässä, mutta paljon



Kuvassa vasemmalta Timo Ikola, Mika Ihanamäki ja Toni Männikkö

tehdään myös etänä. Asiakkaissa on aktiivisia soittajia ja kuulumisia vaihdetaan välillä ihan päivittäin.

Mika, Timo ja Toni ovat huomanneet, että Niemikotisäätiössä käytetään uutta teknologiaa ja digitalisaation hyödyntämisen he kokevatkin hyväksi kehityskohteeksi myös asiakastyössä. Kun asiakaskunta pikkuhiljaa kehittyy ja digitaidot saadaan paremmin haltuun, etäkäynnit ovat normi ja matkoihin käytetty aika voidaan käyttää asiakkaan kohtaamiseen.

Toipumisorientaatio – uusi sana, tuttu työtap

Toipumisorientaatiokoulutus on tullut tarpeeseen. Vaikka itse asia tuntuu luonnolliselta ja jo tutulta tavalta työskennellä, on hyvä, että asia tulee selkeäksi ja laajemminkin ymmärtää mistä asiassa on kyse.

Vähäinen byrokratia on valtti

Säätiö koetaan vähäisen byrokratian ja hierarkian työpaikaksi. Vaikuttamismahdollisuuksia on paljon ja kehitysideoita otetaan hyvin vastaan. Tonin mielestä joustavuus ja rento meininki ovat ehdottomia rekrytointivaltteja.

– Johto on lähellä työntekijöitä ja on kiva, että Jouni tai Seppo saattavat käydä toimistolla ja me tiedetään keitä ne on, jutellaankin niiden kanssa, eikä niin että ovat vain nimiä jossain nettisivulla, kuvailee Timo Ikola.



Asiakastyytyväisyyskysely 2022

Niemikotisäätiön asiakastyytyväisyys pysyi samana edellisvuoteen verrattuna. Uutena kysymyksenä oli asiakkaiden näkemys kuntoutussuunnitelmien tavoitteiden täyttymisestä.

Asumiskuntoutus

- Keskiarvo oli 4,03 (4,05 2021; 3,94 2020).
- Arviointiasteikko oli 1-5 (1 huono, 2 välttävä, 3 tyydyttävä, 4 hyvä ja 5 erinomainen)

Toiminnallinen (työ-, valmennus ja päivätoiminta) kuntoutus

- Keskiarvo oli 4,35 (4,34 2021; 4,47 2020).
- Erityisen tyytyväisiä asiakkaat olivat henkilökunnan toimintaan.

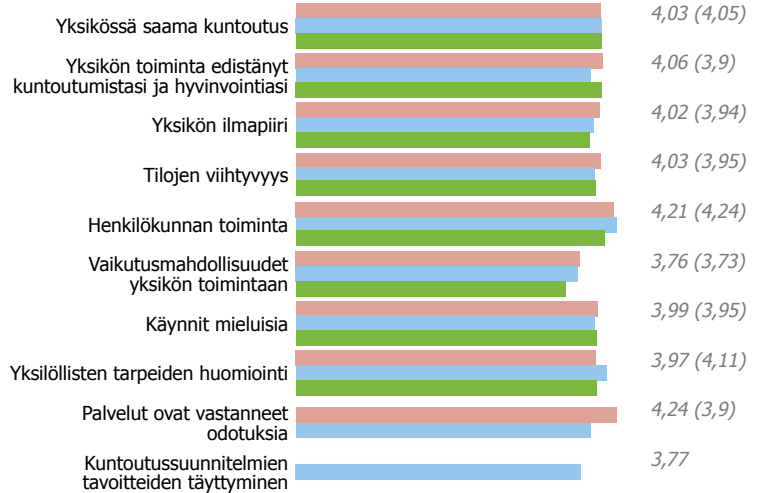
Suhteessa heikoimmat arvioinnit saivat asiakkaiden vaikutusmahdollisuudet sen yksikön toimintaan, jonka palveluita he käyttävät.

Kyselyyn vastasi 309 (2021: 255) kuntoutujaa. Asiakastyytyväisyyskysely toteutettiin joulukuussa 2022.

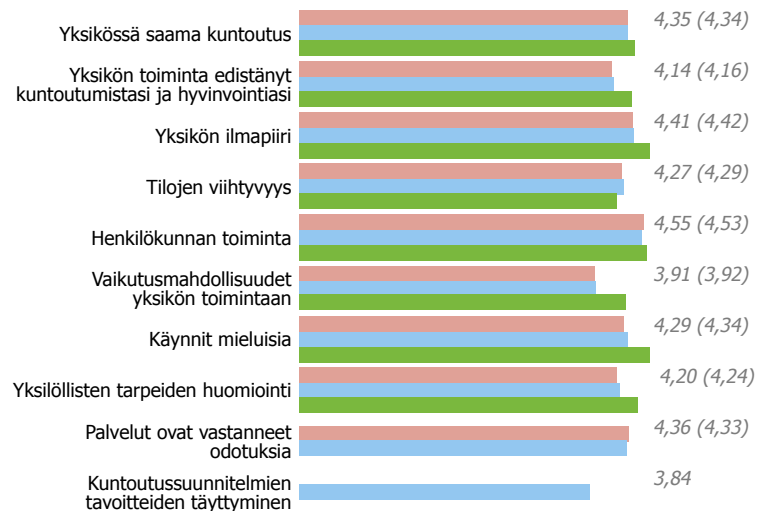
Vastaajien ikäjakauma

- Asumiskuntoutujien keski-ikä 37,93 (40,28 vuonna 2021)
- Toiminnallisen kuntoutujien keski-ikä 43,24 (44,24 vuonna 2021)

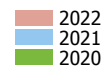
Arvosana asumiskuntoutuksesta asteikolla 1–5



Arvosana toiminnallisesta kuntoutuksesta asteikolla 1–5



Pylväiden vuosikuvaajat



Tunnuslukuja

- Liikevaihto: 8,4 miljoonaa euroa
- Henkilöstö: 110
 - 103 vakituista, 7 määräaikaista
 - keski-ikä 47 vuotta
 - keskimääräinen työssäoloaika 11,5 vuotta
 - 18 opiskelijaa 4-8 viikon työharjoittelussa
- Kokemusasiantuntijoita osa-aikatyössä: 4
- Asiakaspaikkoja: 1616
 - Jälleenvuokraus 1098
 - Muut yksiköt 518
- Asuntoja: 1098



Yhteystiedot



Asumispalveluyksiköt

Tehostettu palveluasuminen

Eiran asumiskuntoutumisyksikkö

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

Skarppi asumisvalmennusyksikkö

Välimerisäntie 2, 00620 Helsinki
skarppi@niemikoti.fi

Tuettu asuminen

Lassilan tuetut asunnot

Hopeatie 16 B, 00440 Helsinki
lassila@niemikoti.fi

Myllypään asumiskuntoutumisyksikkö

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

Tinasepän asumiskuntoutumisyksikkö

Tinasepantie 48, 00620 Helsinki
tinaseppa@niemikoti.fi

Tuettu ja hajasijoitettu tuettu asuminen

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

Puusuutarin tuetut asunnot

Puusuutarintie 2-4, 00620 Helsinki
akku@niemikoti.fi

Jälleenvuokraus

Malminkaari 9 C, 00700 Helsinki
jalleenvuokraus@niemikoti.fi

Steppi - asumisen arviointi

Naulakalliontie 21 F 17, 00970 Helsinki
jalleenvuokraus@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

Digitaaliset ja viestintäpalvelut

Niilo-älypuhelinsovellus palvelunkäyttäjille

Niilo-sovellus löytyy Google Playsta ja App Storesta. Niilon esittely ja ohjeisto sekä oman Niilo-tunnuksen tilauslomake säätiön osoitteessa niilo.niemikoti.fi

Verkkopalvelut

Kotisivut: niemikoti.fi
Palvelunkäyttäjien kotisivut: me.niemikoti.fi
Verkkokauppa: kauppa.niemikoti.fi
Ajanvaraus: ajanvaraus.niemikoti.fi

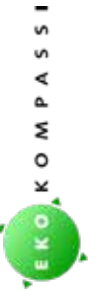
Hyvä Mieli -asiakaslehti

Päätoimittaja Niina Sahlberg
niina.sahlberg@niemikoti.fi

Viestintä

viestinta@niemikoti.fi

Niemikotisäätiö on myönnetty Ekokompassi-sertifikaatti osoitukseksi määrätteisestä työstä ympäristön hyväksi. Ekokompassi on Helsingin seudun ympäristöpalvelujen hallinnoima ympäristöjärjestelmä.



Niemikoti

Niemikotisäätiö – paras paikka toipua

Pasilankatu 2, 00240 Helsinki

Puh. 09 5878 155 ✉ hallinto@niemikoti.fi

niemikoti.fi ❤️ me.niemikoti.fi 🛒 kauppa.niemikoti.fi

Suomalaisen Työn Liitto on myöntänyt Niemikotisäätiölle Yhteiskunnallinen yritys -merkin. Niemikotisäätiö tuottaa yhteiskunnallista hyvää harjoittamalla vastuullisesti voittoa tavoittelematonta pitkäjänteistä mielenterveysyötä.



Vastuu on yhteinen lähtien