

#40v

JUHLA-  
SANOMAT  
12.10.2023



# JO 40 VUOTTA YHDESSÄ

YHDESSÄ-  
BIISI:

**"JOSKUS PITÄÄ  
HUUTAA, ETTÄ  
SAA ÄÄNENSÄ  
KUULUVIIN"**

Takasivulta löydät  
koko laulun.

NIEMIKOTISÄÄTIÖN JUHLASANOMAT 40-VUOTIAALLE SOPIVAAN RETROTYYYLIIN



VUODEN 2023 YHDESSÄ-TEEMAISEN  
VALOKUVAUSKILPAILUN VOITTAJA.  
KUVAAJA "KARPALOINEN".



Tämän juhlasanomalehden toimitti Niemikotisäätiön Me-tiimi, johon kuuluu palvelunkäyttäjia ja työntekijöitä. Jutut suunnitteli, haastatteli, kirjoitti ja niiden kuvat otti toimitustiimin jäsenet ja aineistoja on kaivettu myös arkistoista sekä Niemikotisäätiön vanhoista julkaisuista.

Viereinen kuva:  
Elina Salo

PASILAN TYÖKESKUS  
JA MAUNO VIHHERMAAKUVA  
20-VUOTISJULKAISUSTA  
"ARVOKASTA ARKEA"

## Alusta asti mukana

*"Aloittaessamme pyrimme välttämään näennäis-  
toimintoja ja löytämään jokaiselle kuntoutujalle  
roolin, jossa hän voi toteuttaa itseään aikuisena,  
omasta elämästään vastuullisena henkilönä."*

HAASTATTELIJA JA KIRJOITTAJA: HEIKKI KROOK

**MAUNO VIHHERMAA  
– KUNTOUTUSPALVELUJEN VETERAANI**

Heikki Krook tapasi eläkkeelle jääneen Mauno "Manu" Vihermaan. Manu oli mukana Niemikotisäätiön toiminnassa ensi metreiltä lähtien.

Mauno Vihermaata haastatellessani sain kuulla yllättävääkin asiaa Niemikotisäätiön kuntoutuspalvelujen kehityksestä neljän vuosikymmenen aikana.

Alkuun Mauno kuvaili 1980-luvun tilannetta kertoen seuraavaa. 1980-luvulla psykiatriset kysymykset olivat laajalti keskustelun aiheina ympäri Eurooppaa. Muun muassa Italiassa psykiatri nimeltään Franco Basaglia halusi, että mielisairaalat hävitetään Italiasta kokonaan. Sama kehitys koski osaltaan Suomeakin. Vanhoja 1800-1900-luvulla perustettuja mielisairaaloita suljettiin ja sulkeminen aiheutti paineita Helsingin kaupungin terveydenhuollolle. Vanhat sairaalat oli perustettu kauemmas asutuskeskuksista ja sillä saatiin mielisairaalat pois näkyvistä. Uusi aika toi kuitenkin mukanaan ajattelutavan, jonka mukaan yhteiskunnan omatunto täytyy tuoda takaisin siten, että psykiatrisista ongelmista kärsivät voivat tulla kaupunkien keskustoihin muiden ihmisten joukkoon tasavertaisina jäseninä.

Kun maailmalla levinnyt psykiatristen sairaaloiden lopettamisboomi saavutti Suomen, se toi uudelleen järjestämisen tarvetta myös Helsingin kaupungin psykiatrisen puolen palveluihin. Nikkilän sairaalaa oltiin

lopettamassa ja myöhemmin myös Lapinlahden sairaalaa, mikä aiheutti painetta avohoidon toimintojen kehittämiseen. Valmiita organisaatioita alalla oli Mielenterveystoimisto, joka asutti, jolla oli terapiatoimintaa ja toimintaterapia.

Mielenterveystoimisto oli vastaanottamassa Nikkilästä vapautuvia potilaita. Mielenterveystoimiston resurssit eivät kuitenkaan riittäneet siihen tarpeeseen mikä Nikkilän sulkemisen aikaan oli olemassa. Siihen aikaan sairaalassa toimittiin analyttiseksi hoitotavaksi nimetyn mallin mukaan. Analyttinen hoitotapa oli sellainen, että potilaalta kysyttiin hänen suhteestaan isään ja äitiin, perehdyttiin taustoihin ja niin edelleen. Tästä seurasi, että hoitoajat olivat pitkiä; jopa vuosien mittaiset hoitojaksot osastolla eivät lainkaan olleet harvinaisia.

Silloin Helsingin kaupungin johto ja Nikkilän sairaalan potilasyhdistys sekä professori Pihkanen, joka oli Hesperian sairaalan johtaja, olivat perustamassa uutta säätiötä jonka nimeksi valittiin Niemikotisäätiö. Se kuka nimen keksi on jäänyt historian hämärään, mutta Niemikotisäätiön nimi tulee siitä, että organisaatiomuodoksi oli valittu säätiö, Helsinki on niemellä ja nimeen mukaan haluttiin jotain kodinomaista.

Niemikotisäätiön toiminta aloitettiin selalaisten ihmisten kanssa, jotka olivat olleet jopa kaksikymmentä vuotta Nikkilässä suljetulla osastolla ja toiminta heidän kanssaan oli alkuun perusasioiden opettelua. Uudet järjestelyt vaativatkin monelta totuttelua. Kuntoutus aloitettiin elämisen perusasioista, jotka kauan suljetulla olleille ihmisille olivat vieraita, kuten itsestä ja omasta kodista huolehtiminen, ruoanlaitto, raha-asiat ja Helsingissä liikkuminen...

Kun Niemikotisäätiön toiminta alkoi, valittiin toiminnanjohtajaksi Leena Juslin, jonka päätöksestä valittiin Pasilan työkeskuksen johtajaksi Eeva Vento ja työnohjaajaksi Mauno Vihermaa. Niemikotisäätiö perustettiin vuonna 1983. Työkeskustoiminta alkoi Pasilan vanhalla paloasemalla 1.1.1984. Eevan ja Maunon yhteinen aika työkeskuksessa jäi kuitenkin lyhyeksi. Jo vuoden ja kolmen kuukauden päästä toiminnan käynnistämiseksi Mauno Vihermaasta tuli Pasilan työkeskuksen johtaja, Eeva Vento siirtyi toisiin tehtäviin ja Mauno sai työparikseen käsityönohjaaja Ritva Nurmisen. Pasilan työkeskusta Mauno johti eläkeikänsä asti.

Kun Mauno Vihermaa ja Eeva Vento saapuivat Pasilan vanhalle paloasemalle aloit-



Maunoa jututtanut Heikki Krook on Niemikotisäätiön kokemusasiantuntija ja koke-kouluttaja. Hän on myös bloggaaja ja podcast-toimittaja säätiön kanavissa.

tamaan työkeskustoimintaa, oli siellä paljon tyhjää tilaa. Tilaa oli 400 neliometriä koostuen talonmiehen asunnosta, keittiöstä, välitilasta, isosta salista, wc:stä, pannuhuoneesta ja kylmästä lisäosasta, joka oli toiminut autotallina. Keittiö oli remontoitu Terveystalon talkootyönä ja odotti ammattimaisempaa remonttia ja tiskikonetta. Vaikka käsin tiskaaminen olisi monelle ollut terapeutin virike, hygienia ratkaisi ja keittiöremontin yhteydessä hankittiin tiskikone.

Perusta, jonka mukaan työkeskuksen toiminta alkoi, oli sellainen, että kaikki tila oli yhteistä. Henkilökunnalla ei ollut työkeskuksessa lainkaan omia sosiaaliloja ja asennoituminen oli tasa-arvoista. Jos sairaalassa kohtelu oli ylhäältäpäin ohjautuvaa potilaan ollessa objekti ja hoidon, hyvien neuvojen ja terapian vastaanottaja, niin uuden systeemin mukaan Niemikotisäätiö pyrki lähestymään asiaa uudella tavalla niin, että kuntoutujat olivat aktiivisia toimijoita omassa kuntoutuksessaan.

Pienessä huoneessa oli saumuri, jolla oli tarkoitus korjata eri säätöiden asukkaiden vaatteita.

Ensimmäisen kevään aikana hankittiin ompelukoneita ja niillä tehtyjä erilaisia pienimuotoisia tuotteita myytiin myöhemmin järjestetyissä myyjäisissä. Talossa olleella saumurilla korjattiin myös Pakilan sairaalan vanhainkotiäitiöistä ja Antinkotisäätiöistä saatuja alusvaatteita.

Toimintaa aloitettaessa tuli päättää eräitä asioita, kuten minkälaista toiminnan piti olla. Toimintamalliksi valittiin toimintaterapia eli yhdessä tekemisen avulla saavutettava yhteys muihin ihmisiin ja onnistumisen kokemukset tehtävissä.

"Pyrimme hyvään ja ennakkoluuloja poistamaan yhteistyöhön naapurien kanssa pitämällä ensimmäiset myyjäiset. Olimme saaneet ompelukoneita ja myytävänä oli pannulappuja, pyyhkeitä, jokunen puutyö ja lahjoitustavaraa. Sovimme myös naapuritaloyhtiön kanssa talven lumitöistä. Professori Toivo Pihkanen soitti viulua ja mukana oli muutamia kaupunginhallituksen jäseniä. Toivo Pihkanen oli säätiön hallituksen puheenjohtaja ja psykiatrian auktoriteetti Suomessa, hän piti tavastamme toimia ja kävi seuraamassa työkeskuksen toimintaa vielä silloinkin, kun hän ei enää ollut säätiön hallituksessa. Keväällä saimme viljelypalstan Maunulasta ja pyrimme pieneen omavaraisuuteen perunoiden osalta."

Toiminnan alkuun saattaminen oli haastavaa, mutta kun toiminta lähti käyntiin, se luisti oikein hyvin ja luonnollisessa tilassa. Kaikki tila oli yhteistä ja koko työpäivä oltiin yhdessä. Se kokonaisuus muotoutui siten todellisemmaksi, kun pyrittiin siihen, että tehtävät olisivat mahdollisimman mielekkäitä.

## Vältettiin byrokratiaa ja teennäisiä toimintarakenteita.

Tätä vaihetta Mauno kuvaa sanoen: "Mietimme yhteisöme tulevaisuutta. Meillä oli tila, jossa kaikki oli yhteistä. Ei erityisiä kokouksia, vaan yhteiset asiat käsiteltiin työn, ruokailun ja vapaa-ajan ohella perheenomaisesti. Vältettiin byrokratiaa ja teennäisiä toimintarakenteita. Kehitettiin monenlaisia toimintoja palvelemaan toiminnallisesti eritasoisia ihmisiä. Hankit-

tiin "oikeita" töitä ja töitä miehille, joissa he voivat käyttää laaja-alaisia liikkeitä ja voimaa. Perinteinen henkilökunta alalla oli vahvasti naisvoittoista. Istuminen virkausryhmässä naisten kesellä on miehelle hyvin erilainen fyysinen ja psyykinen kokemus kuin miehelle toisten miesten kanssa remonttiryhmässä. Siihen aikaan ei työn positiivisia vaikutuksia tarvinnut selitellä, eikä väentää rautalangasta. Työ antoi mahdollisuuden löytää tehtävä ja asema yhteiskunnassa ja kuntoutuksen onnistuessa monen ihmisen elämänlaatu parani."

Niemikotisäätiö toi Helsingin kaupungille myös taloudellista mielenkiintoa järjestää kuntoutuspalveluja. Hoitopäivä Nikkilässä maksoi siihen aikaan 130 markkaa, kun taas päivä Niemikotisäätiöllä maksoi yhteiskunnalle n. 30 markkaa. Kuntoutuspalveluista päättävä taho teki johtopäätöksen, että itsenäinen asuminen ja kuntoutus Pasilan työkeskuksessa oli inhimillisempää toimintaa ja lisäksi myös halvempaa.

"Asetimme tavoitteita ja pyrimme saavuttamaan ne. Perustimme remontti-, ikkunanpesu, haketus-, alihankinta- ja huonekalujen korjausryhmiä. Teimme pitopalvelua, muutimme ja kuljetimme, sekä korjasimme vaatteita. Ompelutyön jälkeen Pasilassa aloitettiin pakkaus- ja kokoamistyöt. Remontointi, kuten maalaustyöt kuuluivat Pasilan työkeskuksen toimintoihin kuten myös kuljetus- ja siivoustyöt, puutyöt ja haketus. Siellä tehtiin lumitöitä naapuriinstituteille ja ikkunanpesua vanhainkodeille."

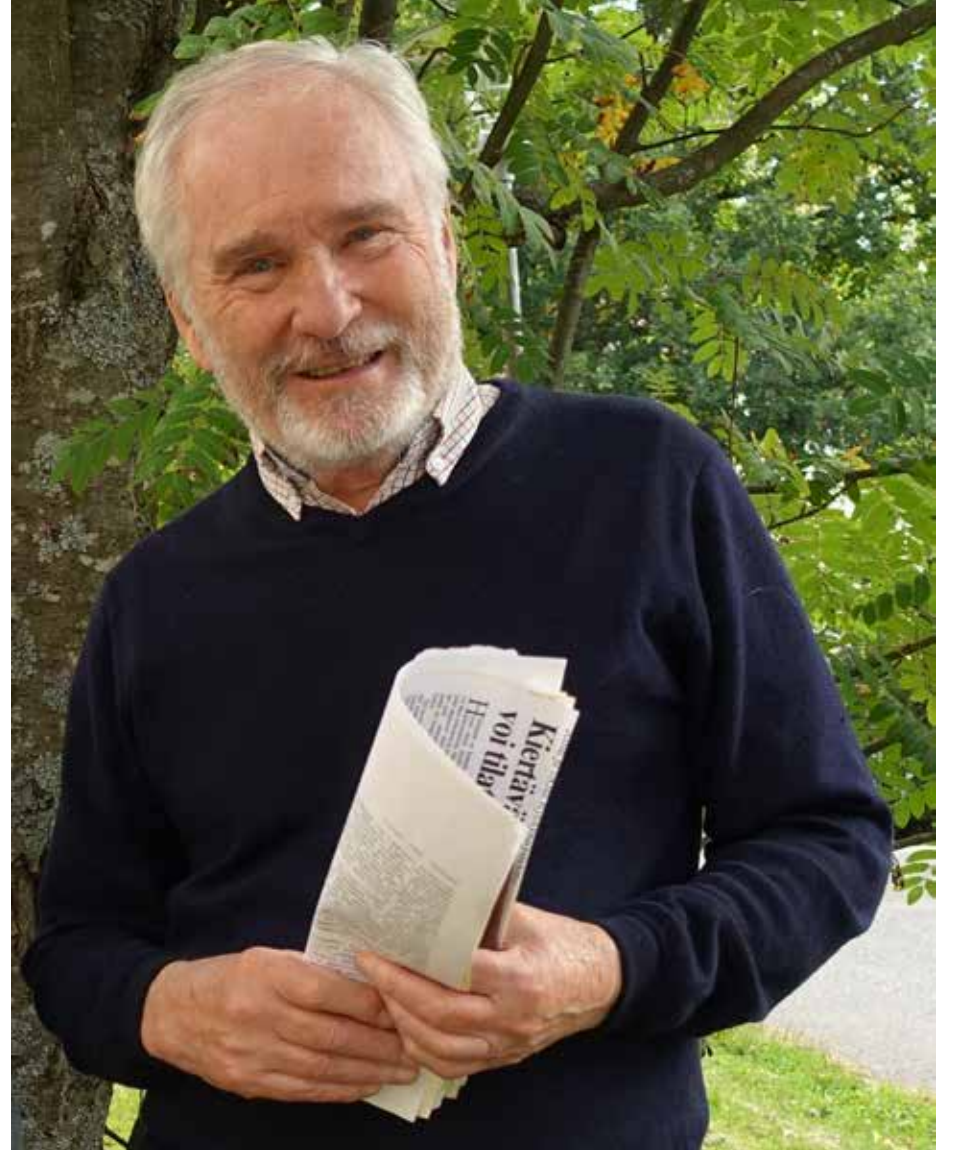
Kun Nikkilä oli lopettamassa toimintaansa, saatiin sieltä lahjoituksena vanhoja huone-

## "Tärkeintä on pysyä ajan hermolla"

kaluja, joita Pasilan työkeskuksessa kunnostamalla ja myyjäisissä myymällä saatiin rahaa. "Saaduilla rahoilla matkustimme Tukholmaan, Leningradiin, Moskovaan, Kreikkaan, Espanjaan, Turkkiin ja New Yorkiin. Se laajensi ihmisten maailmankuvaa ja toi tasa-arvoa ja itsetuntoa. Kaikki tämä ilman kunnan, valtion tai säätiön apua. Se oli merkki elinvoimasta, joka ei jäänyt huomaamatta."

Niemikotisäätiön saamaa julkisuutta Mauno Vihermaa kuvaa sanoen: "Radio ja televisio olivat meistä kiinnostuneita, kolme televisio-ohjelmaa, useita radio-ohjelmia, joista merkittävin oli vuonna 1989 tehty ohjelma, joka tehtiin kahdessa osassa. Kesäloma oli tulossa ja asiakkaat eivät halunneet lähteä lomalle vaan kysyivät lupaa jäädä töihin. Suhtauduimme Ritvan kanssa myönteisesti asiaan ja Leena antoi luvan. Radiokin kiinnostui Pasilan työkeskukselta. Yleisradiosta tuli haastattelija, joka teki ohjelman kuntoutujista, jotka tekivät töitä mieluummin kuin että olisivat lähteneet kesälomalle. Ohjelman ensimmäisessä osassa olin mukana haastatteluissa, mutta toinen osa tehtiin asiakkaiden isännöimässä työkeskuksessa, ilman henkilökuntaa. Ohjelma radioitiin valtakunnan verkkoon ja sai todella paljon huomiota psykiatrisen kuntoutuksen alueella", Mauno kertoo.

Niemikotisäätiön maine levisi ympäri Suomen ja näkyvyyttä oli myös mediassa. Vierailijoita oli paljon. "Vieraita kävi enimillään 900 vuodessa, presidentin puoliso, Tellervo Kovisto, kävi vierailulla, kaupunginjohtaja Ilaskivi ja suuri osa valtuustoa vieraili, Leena kutsuttiin itsenäisyyspäivän juhliin, minut kutsuttiin radioon 'Kysykää mielenterveydestä' -ohjelmaan, Leena sai Helsinki-mitalin, minut kutsuttiin Turus-



Mauno Vihermaa Haagan toimintatalon pihalla vuonna 2023 avoimissa ovissa.

sa järjestetyn, koko Suomea käsittävän terapiaviikonlopun, psykiatrisen puolen puheenjohtajaksi ja sain valita maan par-

hyvinvoinnista huolehtiminen ja hyvän yhteishengen luominen ovat tärkeitä. Menneisyydestä pitää säästää parhaat osat ja kehittää toimintaa nykyajan haasteisiin vastaavaksi.

Koulutukseltaan Mauno Vihermaa on ylioppilas ja askartelun ohjaaja. Valtion askartelunohjaajaopistosta hän valmistui vuonna 1971. Jo ennen Niemikotisäätiön perustamista Maunolla oli 13 vuoden työkokemus käsityöohjaajan virassa Hesperian sairaalassa toimintaterapiaosastolla. Työkennellessään Hesperian sairaalan toimintaterapeutina Mauno sai lisäkoulutusta, muun muassa sosiaaliterapeutin tutkinnon. "Hesperiasa oli erittäin hyvä sisäinen koulutus ja sain mm. kahden vuoden henkilökohtaisen työnohjauksen, josta katson saaneeni parhaat eväät tehdä tätä työtä ja Niemikotisäätiöllä sain sosiaalisen yrityksen johtaja -koulutuksen", Mauno kertoo. Hesperiasa hänellä oli oma osasto, jossa hän ohjasi askartelua ja siellä hän tapasi myös Eeva Vennon.

Uran tärkein asia Maunolle on ollut nähdä kuntoutukseen hakeutuneiden ihmisten menestyvän ja heidän elämänlaatunsa parantuneen. Keskinäinen luottamus tuntui hänestä hyvältä. Tärkeää oli myös Niemikotisäätiön henkilökunnan saamat tunnukset yhteiskunnan taholta. Mahdollisuus vaikuttaa ja viihtyä työssä toteuttaen ammatillisia kuntoutustavoitteita ja omaa näkemystä kuntoutustyössä ovat Maunolle hyviä muistoja työelämästä.

## Tehtyjen kuntoutussuunnitelmien toteutuminen, asiakkaiden ilo, nauru ja tyytyväisyys elämän järjestymiseen ovat kuitenkin ne tärkeimmät muistot.

## Kuntoutuspalveluista päättävä taho teki johtopäätöksen, että itsenäinen asuminen ja kuntoutus Pasilan työkeskuksessa oli inhimillisempää toimintaa ja lisäksi myös halvempaa.

Niemikotisäätiö on pysynyt ajan hermolla ja kehittänyt toimintaansa. Ajat muuttuvat ja haasteet ovat erilaisia kuin ennen. Siihen aikaan jokainen tajusi että asema yhteisössä ja työ olivat mielenvervyyttä ylläpitäviä asioita eikä sitä tarvinnut väentää rautalangasta. Pasilan työkeskuksen toiminta, sellaisena kuin se Maunon aikana oli, päättyi vuonna 2011 Maunon siirtyessä eläkkeelle.

Niemikotisäätiön on Maunon mielestä tärkeintä pysyä tulevaisuudessakin ajan hermolla ja säilyttää demokraattinen tapa keskustella luonnollisesti ihmisten kanssa. Maailma muuttuu ja yhteiskunnan kehityksen seuraaminen, ajan virtausten tunnistaminen psykiatrisen kuntoutuksen alueella ja jatkuva koulutus sekä henkilökunnan

## TOIMINNANJOHTAJA SEPPÖ ERONEN JUHLAVUODEN TUNNELMISSA

Seppo Eronen on toiminut Niemikotisäätiön toiminnanjohtajana jo 20 vuotta. Uransa Niemikotisäätiöllä Seppo aloitti kesätöillä Isorobertinkadun kuntoutuskodissa vuonna 1994. Alkuun Seppo teki sijaisuuksia ja keikkatöitä.



Koulutukseltaan Seppo Eronen on valtiotieteen maisteri ja terveystieteen maisteri. Hän on myös kouluttautunut työnohjaajaksi ja opiskellut työhyvinvointia, neuropsykiatrista valmennusta ja saanut täydennyskoulutusta, kuten johtamisen erikoisammattitutkinnon.

Seppo kertoo toipumisorientaatioksi kutsuttavan toimintamallin näkyvän mm. Niemikotisäätiön strategiassa siten, että *Niemikotisäätiö on paras paikka toipua* -slogania pidetään tavoitteena, ei pelkkänä mainoslauseena. Käytännössä tämä tapahtuu kuuntelemalla asiakkaiden toiveita ja tekemällä asioita yhdessä. Säätiön eri työryhmissä on kokemusasiantuntijoita yhdessä henkilökunnan kanssa kehittämässä palvelua. Kaikki Niemikotisäätiön työntekijät myös koulutetaan toipumisorientaatiomenetelmän käyttöön.

Tukimusten mukaan Niemikotisäätiön asiakkaat ovat tyytyväisiä palveluun. Asiakastytyväisyyskyselyissä asteikolla 1-5 arvosanaksi on tullut keskimäärin 4,2.

Työntekijöiden rekrytointi Niemikotisäätiölle on ollut sujuvaa ja työsuhteetkin kestävät verrattain poikkeuksellisen pitkään, yli 11 vuotta keskimäärin.

Seppo onkin joskus leikkisästi sanonut, että elinkautinen on Suomessa 12 vuotta. Jos tulee Niemikotisäätiölle töihin, saattaa päästä muutaman kuukauden vähemmällä.

Niemikotisäätiön talous on hoidettu hyvin ja se on ollut ylijäämäinen, mutta yleisen hintatason nousu huolestuttaa Seppoa. Haastavaa on myös joidenkin isompien asumisyksiköiden tulossa olevat peruskorjaukset.

Toiminnanjohtajan näkökulmasta Seppo sanoo, että Niemikotisäätiön palvelut ovat monipuolisia. On asumista, päivätoimintaa, työtoimintaa, koulutusta ym. Mutta jos palvelutarjottimelle pitäisi jotain tuoda lisää, se olisi neuropsykiatriset palvelut ja myös liikuntapainotteinen kulttuuripaja, jossa voisi kokeilla eri urheilulajeja.



KUVA JULKAISUSTA  
"ARVOKASTA ARKEA"

TOIMINNANJOHTAJA ERONEN:

NIEMIKOTISÄÄTIÖN HYVÄN  
TYÖILMAPIIRIN KUTSU TOI  
TAKAISIN MAAILMALTA.

Nykyisen toiminnanjohtajan Seppo Eronen työura Niemikotisäätiöllä alkoi Leena Juslinin puhelinsoitolla opiskeluaikana vuonna 1994.

-Olin jo sopinut meneväni töihin erityissosiaalitoimistoon kesäksi, kun Leena eräänä aamuna soitti ja kertoi mielenterveyskuntoutujien asumispalveluista. Soitin ki-

Niemikotisäätiöllä on n. 1600 asiakaspaikkaa, mutta tuloja olisi enemmänkin. Henkilökuntaa Niemikotisäätiöllä on n. 106-110 henkeä tilanteesta riippuen.

Budjetin suhteen täytyy olla tarkkana, koska yleinen hintataso on nousussa ja Seppo kertoo talouden kiristyvän jatkossa monesta muustakin syystä. Kaupunki on määritellyt, että Niemikotisäätiön budjetin tulisi olla ylijäämäinen. Nykyinen maan hallitus ei välttämättä ole pienen ihmisen asialla, kun kuuntelee heidän linjauksiaan. Eletään kovia aikoja, kun karsitaan ja leikataan etuuksista, jotka kohdistuvat pienituloisiin.

Seppo Eronen viettää Niemikotisäätiön 40-vuotisjuhlavuotta hyvässä tunnelmissa ja muistelee olleensa Niemikotisäätiöllä keikkatöissä kun Niemikotisäätiö oli juuri täyttänyt 10 vuotta, 20-vuotisjuhlissa Oopperan lämpiössä, 30-vuotisjuhlissa Finlandiatalolla ja odottaa toiveikkaana 40-vuotisjuhlia Kulttuuritalolla. Säätiön kehityksen seuraaminen on ollut hieno aikamatka.

Seppo pitää tärkeänä säätiön hyvää henkeä ja erityisesti sitä, että ollaan ilman "me ja te" -ajattelua yhteisenä, kaikki yhdessä yhteisen asian puolesta.

Heikki Krookin tekemä haastattelu on kuultavissa kokonaisuudessaan podcastina osoitteessa <https://podcasters.spotify.com/pod/show/niemikoti/>

## ELINA SALON SÄHKÖPOSTIKESKUSTELU SEPPO EROSEN KANSSA

40 vuoden aikana mielenterveyskentällä on tapahtunut paljon muutoksia, sairaalapaikkoja on vähennetty radikaalisti, kuntoutumiskoteja on vähemmän.

Toisaalta erilaisia päivä- ja työtoimintoja ja harrastusmahdollisuuksia on nähdäkseni aika paljon mielenterveyskuntoutujille. Kysyn tämän sähköpostihaastattelun kysymykset toiminnanjohtaja Seppo Eroselta tämän tyyppisestä näkökulmasta katsoen, muutoksista ja tulevasta.

**Mihin suuntaan haluaisit asumispalveluita viedä? Eikö nykyasuuntaus olekin yleisesti ottaen se, että kuntoutumiskoteja vähennetään entisestään ja tarkoitus olisi, että kuntoutuja saa tuen omaan asuntoonsa, joka on tavallisessa kerrostalossa? Mitä ajattelet tästä?**

"Asumisen suuntaus on nykyisin se, että kuntoutujat asuvat omissa asunnoissaan kerrostaloissa osana tavallista vuokra-asuntokantaa. Trendi on siis se, että kuntoutujat asuvat samalla tavalla kuin muutkin ihmiset omissa asunnoissaan, jonne tuodaan tarvittavia palveluita. Minusta suunta on oikea, eli kuntoutujat asuvat samalla lailla kuin muutkin.

Asumisyksikkö-tyyppinen kovin laitospainainen asumisratkaisu on suomalainen ilmiö, esim. Ruotsissa ei ole näin toimittu. Oman käsitykseni mukaan Suomessa yhteisö ymmärrettiin vähän väärin, eli yksilöt integroitiin asumisyksiköihin ja niiden sisäiseen yhteisöön, kun ajatus olisi pitänyt olla se, että asumisyksiköt integroidaan ympäröivään yhteiskuntaan ja niissä asuvia kuntoutujia autetaan rakentamaan yhteisöjä talon ulkopuolelle.

Tällä en tarkoita sitä, etteikö monet kuntoutujat hyötyisi kuntoutuskoti-tyyppisestä asumisesta. Ongelma on lähinnä siinä, että usein asumisyksiköistä muodostuu ajan saatossa kuntoutujalle niin tiivis yhteisö, että siitä luopuminen ja omilleen muuttaminen muodostuu hankalaksi varsinkin, jos muita talon ulkopuolisia yhteisöjä ei ole."

**Oma näkemykseni on, että kuntoutumiskoteja pitäisi olla kymmeniä enemmän. Yhteisö on tärkeä vaikeassa tilanteessa olevalle, sitä harvoin sillon onnistuu hakemaan kodin ulkopuolelta. Myös ohjaajan olemassaolo ja tuki päivän mittaan on oleellista. Näitä ei voi toteuttaa yksin yksiossa. Mielestäni sellainen olisi vasta seuraava vaihe etenemisessä, kuntoutumiskodin jälkeen.**

**Eikö kuntoutumiskotien määrää voisi lisätä ja tehdä niistä tavoitteellisempia ja tiiviitä, jolloin asumisaika myös vähenee?**

"En usko, että kuntoutuskoteja tullaan tulevaisuudessa määrällisesti lisäämään. Ihan jo tonttien löytäminen nykystandardit täyttävien asumisyksiköiden rakentamista varten on hyvin haastavaa ainakin Helsingissä. Isot asumisyksiköt vaativat myös mittavia taloudellisia investointeja

tilanteessa, jossa julkinen rahoitus kiristyy. Ja yleisenä suuntauksena on tuo edellä todettu omassa kodissa tapahtuva asuminen.

Kuntoutumiskotiasumisessa on hyvä muistaa se, että mikä olikaan asumisen tavoite? Onko tavoitteena siirtyminen itsenäisempään ja vähemmän tuettuun asumismuotoon, mikä tarkoittaa sitä, että opetellaan niitä arjen taitoja, joita itsenäisempi asuminen edellyttää. Toisaalta tavoite voi olla pärjääminen kuntoutumiskodissa, mikä sekkin on ihan ok. Tässä tavoitteellisuudessa täytyy aina huomioida kuntoutujan oma tilanne. Niemikotisäätiössä on viime asiakastytyväisyyskyselyn yhteydessä kysytty vastaajilta sitä, että missä määrin he oman näkemyksensä perustella ovat päässeet kuntoutumis-/palvelusuunnitelmansa mukaisiin tavoitteisiin. Vastaajista 68,7 % koki päässeensä hyvin tai erinomaisesti kuntoutumissuunnitelmansa tavoitteisiin ja tyydyttävästi 27,5 %."

**Mielenterveyshoito on kiistatta kriisissä, poliklinikoilla ja sairaaloissa resurssipulan takia, siis epäinhimillistä. Kuntoutumiskodit ovat tärkeä tuki vaikeassa tilanteessa olevalle.**

**Varsinaisen hoidonhan pitäisi olla kunnan vastuulla, mutta koska se ei toteudu, niin onko jotain mitä vaikka Niemikotisäätiö voisi tehdä auttaakseen tilannetta?**

"Tästä olen samaa mieltä, että tilanne julkisella puolella on huolestuttava ja heijastuu suoraan myös Niemikotisäätiön toimintaan. Vastaan tähän niin, että me yritämme tehdä oman osuutemme mahdollisimman hyvin, mikä tarkoittaa varsinkin sitä, että huolehdimme oman henkilöstömme jaksamisesta ja osaamisesta parhaalla mahdollisella tavalla. Se miksi julkisella puolella tilanne on huono, johtuu käsitykseni mukaan monista eri tekijöistä, kuten hierarkisesta johtamisesta, työhyvinvoinnin laiminlyömisestä ja julkisuudessa varsinkin ammattiliittojen luomasta hyvin negatiivisesta mielikuvasta mielenterveystyöstä."

**Oma ideani on että koska sairaalapaikkoja on jo viimeisen viidenkin vuoden aikana vähennetty 40 %, niin voinnin äkilliseen huononemiseen pitäisi olla jotain tukea. Jos saisi vaikka viikoksi oikeuden soittaa jollekin ammattihenkilölle, jolla olisi montakin tuntia aikaa päivässä puhua. Se voisi auttaa pääsemään yli vaikeasta tilanteesta ilman huonoja keinoja. Lisäksi**

**voisi olla olemassa joku tila jossa voisi viettää aikaa, mutta jonka aukiolot painottuisivat iltaan ja viikonloppuihin. Jo sen olemassaolo voi auttaa pahan ahdistuksen keskellä.**

**Mitä ajatuksia näistä herää?**

"On totta, että sairaalapaikkoja on vähennetty paljon ja varmasti on hyvä pohtia, että ei ainakaan enää niitä vähennettäisi. Tarvitaan välimallin ratkaisuja kodin ja sairaalan väliltä. Esim. Kotkassa törmäsin yksikköön, johon kuntoutuja voi itse tulla silloin, kun kokee, että oma vointi heikkenee. Usein keskustelulla ja ajoissa saadulla avulla vältetään tilanteen heikkeneminen ja pitkä sairaalahoito. Niemikotisäätiössä on Ompelimon yhteydessä viritelty olohuonetilaa, jonka idea oli se, että se palvelisi kuntoutujia iltaisin ja viikonloppuisin, mutta vähäisen kävijämäärän takia tästä luovuttiin.

Erittäin tärkeää on varmasti se, että kuntoutuja kokee tulevana kuulluksi, mutta useiden tuntien yksilöllisiin päivittäisiin keskusteluihin ei ainakaan säätiön palveluissa ole mahdollista lähteä. Ehkä voisi ajatella niin, että mikä on se verkosto, jonka eri tahoilta kuntoutuja voi saada apua, eli niitä keskustelukumppaneita olisi enemmän kuin yksi."

**Niemikotisäätiöllä on poikkeuksellisen pitkiä työsuhteita keskimäärin. Se on mielestäni hyvä, koska jatkuu on niin oleellinen asia, varsinkin kun kaikki nykyään muuttuu. Se todennäköisesti kertoo, että työssä pääsääntöisesti viihdytään.**

**Onko vielä jotain mitä voisi tehdä työntekijöiden hyväksi, esimerkiksi tehdä päivän aikataulusta vähemmän kiireisen palkkaamalla vielä hieman lisää työntekijöitä? Kiireettömyys on valttia ja kultaa.**

"Niemikotisäätiön henkilökunnan työsuhteet ovat olleet poikkeuksellisen pitkiä, yli 11 vuotta. Säätiön henkilökunnan työviire on tutkitusti hyvä 4,2/5. Tätä seurataan kahdesti vuodessa. Lisähenkilökunnan palkkaaminen vaatii lisää rahaa, jota tällä hetkellä ei ole edes näköpiirissä, vaan tilanne on valitettavasti päinvastoin. Samaa mieltä olen siitä, että se henkilökunnan aikaresurssi kuntoutujalle on työn kivijalka. Säätiö on resurssinout asian niin, että pyritään pitämään yli 96 % henkilökunnasta suorassa asiakastyössä, eli hallinto pidetään pienenä. Keskitetään siis asiakastyöhön."

**Niemikotisäätiöllä on kyllä kattava**

**tarjonta erilaisia päivä- ja työtoimintoja. Kuntoutumiskoteja toivoisi lisää. Samoin mahdollisesti apua hoidon huonoon tilaan väliaikaisesti. Mutta jo olemassa oleva tarjonta aktiviteeteissa ja asumisen tuessa varmasti kohentaa monen elämän laatua ja osallisuutta yhteiskunnassa, sekä auttaa vaikeassa tilanteessa olevaa pääsemään eteenpäin. Kiitos!!**

**Loppuun, onko esimerkiksi jotain kappaletta tai runoa jonka joku "laini" on erityisesti mieleesi?**

"Kappale joka on erityisesti mieleeni on Vexi Salmen Maailma on kaunis."

**Eri mp joistakin asioista, mutta sama mp, että maailma on kaunis. Lukuisia lisäkysymyksiä luonnollisesti heräsi ja haluaisin eri henkilöiden kanssa käydä näitä asioita läpi ja ajatuksenvaihtoa myös Niemikotisäätiö 40 v -lehden teon jälkeenkin:)**



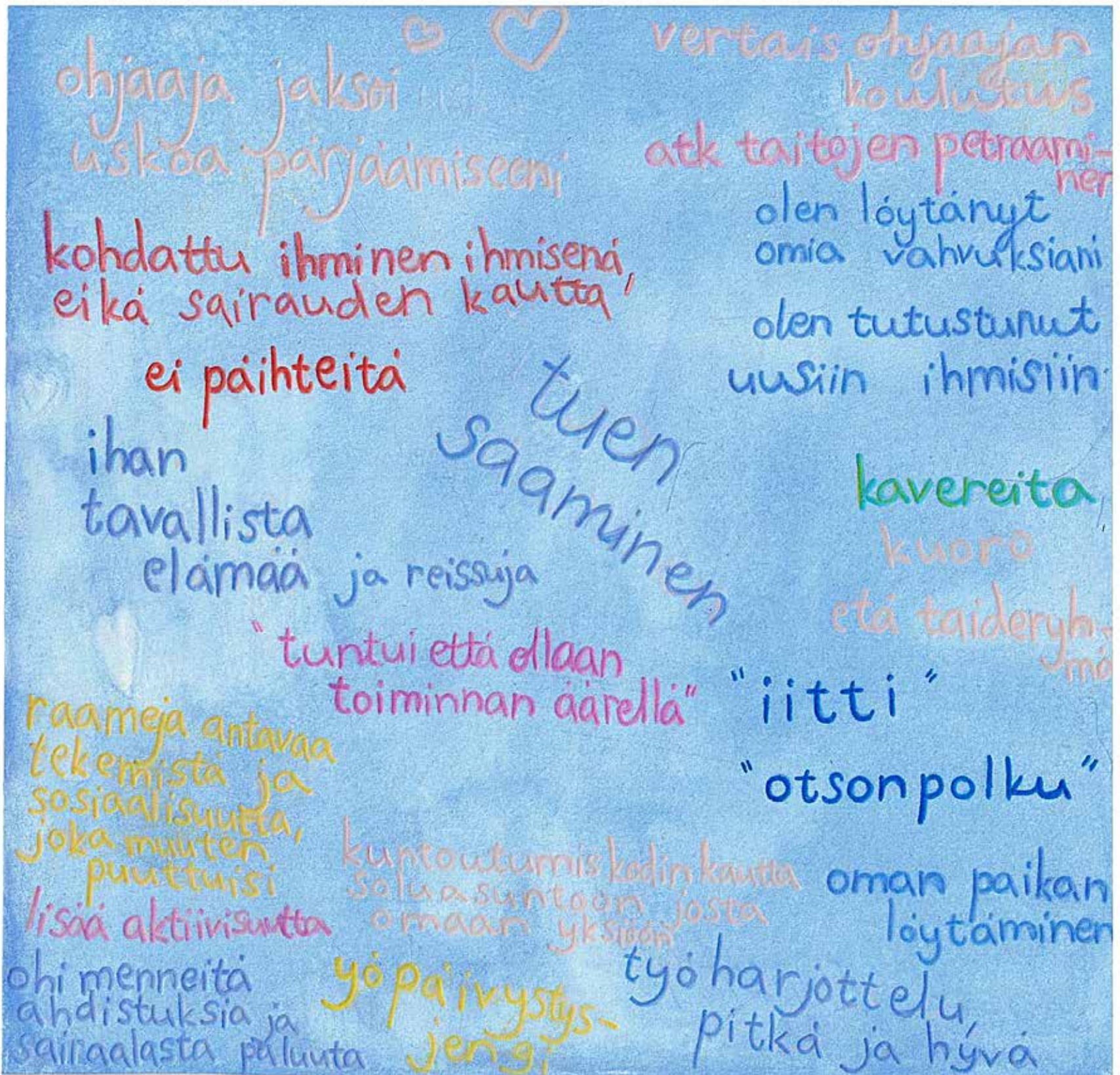
Hei! Olen Elina Salo, olen me-tiimin jäsen ja kuntoutuja.

Kiinnostuksen kohteina esim. laulaminen, kirjottaminen, teatteri, piirtäminen, ruoka ja ulkona oleminen :)

Sain idean kysyä:

## ”MITÄ OLET SAANUT NIEMIKOTISÄÄTIÖLTÄ, MITÄ SE ON TUONUT SINULLE?”

Tässä asioita, joita vastauksista poimin.



Itse olen päässyt taas enemmän yhteiskuntaan sisälle, saanut realiteettejä ja arkea, harrastuksia, luottamusta, varmuutta. Ja toivoa päästä vaikeasta vaiheesta eteenpäin, silloin kun se välillä tuntui, että ei tästä tule mitään.



Me-tiimin ideoimassa kirjoituskilpailussa pyydettiin palvelunkäyttäjiltä kirjoituksia aiheesta

# NIEMIKOTISÄÄTIÖ 40 VUOTTA – MITÄ AJATUKSIA NIEMIKOTISÄÄTIÖ SINUSSA HERÄTTÄÄ?

Tänä vuonna kolmatta kertaa järjestetyn kirjoituskilpailun tuomaristona toimi koko Niemikotisäätiön henkilökunta ja Sanna-Mari Ikävälkön kirjoitus nousi selkeäksi suosikiksi.

## Tuomareiden perusteita voittajakirjoituksesta:

"Kertoo hienosti Niemikotisäätiön toiminnan tarkoituksen ja päämäärän."

"Kirjoituksessa kuvataan hienosti ja kuvaavasti sairastumisen alun prosessia, sekä sitä, mitä tunteita se ihmisessä saattaa herättää. Kuinka eristävä kokemus sairastuminen voi olla.

Ja miten monipuolisesti Niemikotisäätiö voi tällaisessa tilanteessa auttaa ja tukea, vähentää yksinäisyyttä, lisätä osallisuutta sekä voimannuttaa ihmistä takaisin yhteiskuntaan ja hyvään elämään. Etenkin niin, että toipumiselle annetaan aikaa, ja uusia mahdollisuuksia vaikkei heti onnistu. Lyhyestä tekstistä tuo kaikki tuli kauniisti esiin."

"Tiivis ja rytmisesti kulkeva teksti, joka kiteyttää olennaisen. Toivoa ja positiivisuutta välittävä sanoma. Oli ilo lukea."

"Tähän lyhyeen tekstiin kirjoittaja on mielestäni saanut oivallisesti mahtumaan paljon tunnetta eri elämänkaaren vaiheitaan."

"Taitavasti ja oivaltavasti 40 sanaan tiivistetty elämäntarina, joka avautui upeasti lukijalle!"

"Pidin siitä, miten taitavalla sanankäytöllä kirjoittaja pystyy välittämään elettyyn elämään ja sairastumiseen, toipumiseen ja uuteen alkuun liittyviä tunteita lukijalle. Kaunista ja vaikuttavaa."

"Sanna on mielestäni saanut mahtumaan kattavan, kiinnostavan ja selkeän sisällön lyhyeen tekstiin."

## Muutoksen aika: Napanuora -kirjoituksesta sanottiin mm:

"Kirjoituksessa kuvataan hyvin tahdosta irtautua menneisyydestä ja mennä elämässä eteenpäin. Menneisyydestä voi kuitenkin muistaa myös ne hyvät muistot, mutta eläen silti tässä hetkessä ja suuntautuen tulevaisuuteen. Ihana kirjoitus."

## Elina Salon kirjoituksesta sanottiin mm:

"Ihanan rento ja rempseä teksti, jonka kautta on aistittavissa Niemikotisäätiön aitous, arkisuus ja turva. Teksti oli ihanalla kekseliäisyydellä sisällytetty 40!"



## Sanna-Mari Ikävälkö: Kokemukseni Niemikotisäätiöstä 40 sanalla

Raja ylittyi, alkoi sairaus.  
Miten olla?

Kaksoiselämä, kulissit,  
mustat vuodet.

Paljastuin!  
Häpeä, yksinäisyys.

Kulttuuripaja Elvis:  
ei tuomittukaan. Tervetuloa!  
Leiri, irtiotto.  
Happia!

Kokeiluja, takapakkeja,  
aina sai palata.  
Työtoiminta, valmennus,  
kokemusasiantuntijakoulutus.  
Töitä, itsetuntemusta, toivoa.

Meitä kuunnellaan,  
saamme vaikuttaa.

Yhdessä uuteen,  
vaalien vanhaa.

## 2. sija:

### Muutoksen aika: Napanuora

Olen ollut kiinni menneessä  
kuin vauva äitiinsä  
napanuoran välityksellä.

Mutta nyt minusta tuntuu siltä,  
että haluaisin katkaista  
napanuoran menneeseen  
unohtaen ikävät muistot  
ja kenties kuvitelmat

vaalien hyviä muistoja,  
eläen tätä hetkeä  
ja suuntautuen tulevaisuuteen.

Ja toivon, että saan elää  
rakkaiden ihmisten ympäröimänä  
tulevassa paratiisissa

henkisen napanuorani katkaissena,  
itsenäisenä, onnellisena ihmisenä. –

## 3. sija:

### Elina Salo: Mitä ajatuksia Niemikotisäätiö sinussa herättää, nelkyt vee. No minäpä kerron.

Söpö  
Arkinen  
Perus  
Tylsä  
Hauska  
Kiva  
Paras  
Tyhmä  
Outo  
Tavallinen  
Tavallinen  
Tavallinen

Turvallinen  
Luotettava

Tavallinen  
turvallinen

Parantaa luottamusta  
yhteiskuntaan  
itseensä  
muihin

Ympäristöekologinen  
Liikkuva lokakuu, mainio  
marraskuu

Villa borgis otsonpolku malmi.  
Tahtotila jepsukkuuta.

Aamukokous, luotto  
Ristiriidat, vääntö

Vähän akkua ja steppiä.

Siinä oli mitä minulle tulee mieleen Niemi-  
kotisäätiöstä, neljäkymmenellä sanalla.  
HBD. 🎉🎂

# KOKEMUSTARINA, ELINA

Täytyy kyllä sanoa, että erityisesti pari "tyyppiä" on olleet merkittäviä, vaikuttaneet eteenpäin menoon. Ja tarkoitan tässä nyt siis ns. virallisia ihmisiä niin kuin ohjaaja tai opettaja. Ei sillä, että kukaan pelastaisi. Mutta miten paljon niiltä on saanut, miten merkittävän jäljen ja vaikutuksen se on jättänyt, miten paljon rohkaissut, saanut selkeyttä ja ymmärrystä, perus asioiden tajuaminen elämässä, suunta- viiva, ylipäättään vähentänyt oireilua. Siis eväitä, valmiuksia ja työkaluja, isoilla alkukirjaimilla. Auttanut siinä että on voinut enemmän alkaa elää omaa elämää, rakentamaan sitä, etenemään.

**Ei voi sanoa liian montaa kertaa, vaikka monta olen jo sanonutkin, olen ikuisesti kiitollinen siitä tuesta.**

Voisi jopa sanoa että voimaannuttavaa ja ihan vitun isolla veellä.

Onko sinulla toiminnan ohjaus haasteita, kysyttiin. "Ei" vastasin. Enhän tiennyt mitä tarkoittaa toiminnan ohjaaminen mutta ei varmaan sitten ollut. Aistiherkkyksiä? "Ei". No entäs sitten aistiharhoja? Tai kuulut tai nähnyt jotain mitä muut ei, entäs varastanut??

Kyllä, olin varastanut, puoli isoveljeltäni pokemon kortteja, serkuilta kynän pään koristeen (pokemon), gogoja ja pari nukkekodin lautasta puoli siskoltani (liilaa). Ja sitten kaverin isän lasipullosta jonkun verran lantteja myös karkkien ostamiseen. Olin siis selkeä kleptomani. Ajattelin että se olisi ollut edes vähän vakavaa mutta sille vain naurahdettiin.

"Joo, oon kyllä nähny ja kuullu mitä muut ei ja on outoja ajatuksia, jes, vihdoon tiian mikä mulla on, psykoosi, oonki miettiny että mitä nää oikeen on", olin helpottunut ja innoissaan kun luulin saavani diagnoosin. Tajuatko et tää on vakava sairaus, lääkäri sanoi, painokkaasti. Myöhemmin selvisi että kyseessä ei ollut psykoosi ja esimerkiksi kysymys oletko tuntenut itsesi joskus jotenkin erityisen tärkeäksi, ei tarkoittanutkaan sitä että joskus kavereiden kanssa tunsit itsensä ihan oookooksi.

On myös tässä vähän selvinnyt, että toiminnan ohjaus haasteet on ja on aina olleet merkittävin ja eniten vaikuttava asia minulla. Aistiherkkyksiäkin ollut aina, olin vaan ajatellut että on ihan tavallista että

limun kuplat sattuu kieleen.

En vaan ihan tiennyt, silloin nuorisopsykiatrian osastolla, jonne jouduin pakolla. Halusin vain elää omaa elämäni, enkä varsinkaan kertoa yhtään mitään yhtään kellekkään, varsinkaan jollekin sairaanhoitajalle. Eihän tässä edes sairaita oltu.

Siitä on nyt yhdeksän vuotta aikaa. On sitä matkaa tultu. Vielä viisi vuotta tuon jälkeen hortoilin ja haahuilin yksin, yrittäin. Ei ihan hirveästi kyllä minnekkään mennyt. Ja hirveät kivut niin henkisesti kuin fyysisestikin oli. Tuskaa, pelkoa, irrallisuuden tunne, helvetti. Irrallisuuden tunne, helvetti.

**Ei voi tietää olevansa särkynyt, jos ei ehjä ole ollutkaan.**

Hoito oli aika laihaa, ei se oikein auttanut, tarpeeksi tai juurikaan.

Silloin ensimmäisiä kertoja kuulin myös tuetusta asumisesta, kaveri asui sellasesa, kuntoutumiskodissa. Se kävi kouluakin, minä en jaksanut edes kissaa sanoa, enkä kyllä pystynytkään (olin puhumaton vuosina 2015-2021.. kommunikoin siis silloin kirjoittamalla paperille yleensä).

Mutta vaikka missä tilassa olen ollut, olen melkein aina ollut useita tunteja päivässä ulkona. Ja yleensä tai nykyään niin valtaosan päivästä kyllä jossain. Se on vähän kuin syöminen, elinehto että voi hengittää... Niin, happi...

Mutta minulle sanottiin ettei sellainen olisi ajankohtaista, olinhan nuori nainen joka kävi kävelyllä. Musiikkiakin joskus kuuntelin. Minulla ei voinut olla mitään hätää. Lääkäri kuitenkin suositteli akku jaksoa, "on olemassa sellaista vähän lievempääkin tuettua asumista". Jakso olisi asumisen taitojen arvioimiseen. En oikein tiennyt, kylähän minä osasin tiskata, en vaan tiskanut... Niissä asuisivat ne "oikeasti sairaat". Ja ei se jakso varmaan kovinkaan kummoinen olisi, ajattelin.

Kop kop, ei mennyt aikaakaan kun olin jo oveen koputtelemassa, menossa tutustumaan yhteen Niemikotisäätiön asumisyksiköistä. Ohjaaja vaan samanaikaisesti pyyhkäisi toisesta talosta, olin siis tullut väärään. En vain uskaltanut mennä siihen toiseen. Ohjaaja pilkkoi hulluna juureksia keittoon. Enpä ollut sellaista nähnyt. Oikea toimeenpanija, oikea toiminnan täti. Ajat-

telin, että en varmaan tänne muuttaisi. Vanha ala-astekin näkyi ikkunasta. Katia kanssa. Lapsenahan olin tämän talon edustalla ollut muiden piholla ja kaverin kenkä juuttui lumeen. Piti mennä vahtimestarikin kysymään apuun. Onpa hienoja taloja, silloin lapsena ajattelin. Liekö samat juureksen pilkkajat jo silloin olleet talossa. Sain kuitenkin mahdollisuuden tulla vielä toistekin tutustumaan, tai vaikka kolmannesti, neljännessä tai viidennessä, hmm, ehkä tätä voisi harkita...

Seuraavalla kerralla kun menin tutustumaan kysyttiin halusinko auttaa kakun leipomisessa. Se tuntui suunnilleen taivaalta sen viiden vuoden kamaluuden jälkeen (tai oikeastaan vähän pidemmänkin...) laitoin taikinaan kolme desiä sokeria. Siinä oli kakun leipomiseni sillä kertaa. Ruoksi oli kanakeittoa, jossa oli ihan liikaa pippuria. Yrittäin kuitenkin olla kohtelias ja kirjoittaa lappuun, että keitto on hyvää. Olihan se muuten, jos pippureita ei otettu huomioon. Tai sipuleita ja lanttuja.

No sinne sitten muutin, lantuista huolimatta. Se oli tylsä ja tavallinen talo. Oli ankeaa että aamukokous oli joka aamu klo 8. Paitisi vklp. Eihän silloin ollut ehtinyt avata vielä silmiäkään?? Toisaalta ei se sitten enää niin paljoa haitannut kun heräsin muutenkin aina 7.00 kun ohjaaja tuli paikalle ja läimäytti ulko-oven kiinni. Toinen ohjaaja tuli muistaakseni yleensä 7.02. Aamupalaksi ohjaaja paistoi punajuuria minulle erikseen, en pystynyt syömään hirveästi leipää vatsavaivojen takia. Kirjoitin lapulle, että miksi ne näyttää ihan tummilta. Toisella kerralla kirjoitin, että onpa nyt hyviä. Kyllä välillä siellä taisi olla vähän väentöä asioissa. Yleisin lause oli aamupalapöydässä, että kannattaisiko jo alkaa syömään. Se oli totta, olisi kannattanut jos halusi ehtiä. Oli vähän vaikeaa ehtiä.

Olihan siellä toki kaikenlaisia ongelmia. Ei kyllä ihan ihme silleen. Ja se oli loppujen lopuksi aivan liian vähän tuettu, jonka takia muutin muualle. Mutta sain siltä paikalta paljon. Erityisesti yhdeltä ohjaajalta ja vähän myös parilta muulta. Ja yhteisön olemassaolo oli tärkeää. Ei vaikeassa vaiheessa oikein onnistu välttämättä hakemaan sosiaalisia kontakteja kodin ulkopuolelta, silloin asumisen yhteisö on tärkeä, väliaikaisesti. Myös tuon tyyppisessä asumisessa oireita tulee pakostikin altistettua, pieni paine on mielestäni hyvä, ainakin kohdallani. Tuettua asumista ja kuntoutumiskoteja pitäisi olla paljon enemmän. Ne voisi kyllä ehkä olla vähän tavoitteellisempia ja tiiviimpiä tuen osalta. Niin asu-

misajat varmaan lyhenisivät. Ei haitannut, ettei ollut omaa vessaa tai postiluukkua. Ja yksi asukas toi ne aina muutenkin joka päivä (tai aamu) keittiöpöydälle, ei tarvinnut siis mennä edes eteiseen, heh heh.

Sairaalapaikkoja on vähennetty viimeisen viiden vuoden aikana 40 %. Poliklinikoilla on vain vähäiset resurssit. Minulla ei vielä, kahdeksan vuoden jälkeen ole oikeita diagnooseja, paitsi yksi. Lääkärinlausunnossa komeillut kaikki nämä vuodet myös diagnoosi, ja vielä "ensisijaisena työkyvyttömyyden aiheuttajana", jota minulla ei edes ole. Diagnostiikkajärjestelmässä ja -menetelmissä on paljon puutteita, minullakin voisi olla suunnilleen ihan mikä diagnoosi tahansa – tai vaikka kaikki – riippuen miten asioita kertoo, mitä tiedostaa jne. Tai yhtä hyvin minulla ei ole mitään.

Yksi kiva asia on pinssi, jossa lukee "diagnose free zone", sain sen muistaakseni päivätoiminnasta, ihmettelin että miten siellä niin kivoja pinssejä jaellaan.

Hoitokontaktin alkuaikoina olin vielä aika sinisilmäinen koko Suomelle ja että kylä täällä saa mitä tarvitsee. Se kuitenkin muuttui nopeasti ja olin ihan järkyttynyt ja tyrmistynyt, kalpea. Nykyään en enää niinkään, en ole varsinaisesti neuvoton sen edessä, mutta vihainen kyllä. Näen punaista. Ei voi tai kannata unohtaa miten jatkuvasti on hoitamattajättämistä, väärinmenettelyjä, laiminlyöntejä, perus- ja ihmisoikeudet eivät edes toteudu. Ei sellaiset yleensä jaksa pitää oikeuksistaan kiinni, siihen tarvisi ihan oman ammattiryhmän; sellaisen, joka pitäisi huolta potilaiden ja kuntoutujien oikeuksien toteutumisesta.

Välillä tulee mielen häiriötiloja. Vaikka pitkään jatkuneita ja vaikeita, niistä voi tosiaan toipua. Voi olla periaatteessa vaikeaa, kun varsinaisia hoitokäytäntöjä ei ole, tarvitaan paljon omaa aktiivisuutta, sinnikkyyttä ja välillä kyseenalaistamista. Se oma polku... (minun polkuni näkyy sarakuvassa, oheessa).

**Jopa muuan yökkö sanoi, että ei se ihan kamalakaan kestä loputtomiin.**

Jos miettii millaista tässä olisi ollut ilman eri säätiöitä ja järjestöjä, niin aika laihaksi olisi jäänyt. Millaisessakohan tilanteessa sitä olisi? Ei sillä että nytkään kaikki help-



poa olisi, sujuisi kuin tanssi. Ja tyhjä lattia kysyy kanttia...

Mutta siitä, kun en silloin kahdeksan vuotta sitten tiennyt oikein edes mitä tarkoittaa mielenterveyden häiriö, ajattelin että 500 oppilaan koulussamme ehkä neljällä olisi sellainen joku mielen sairaus. Ehkä sillä yhdellä laihalla tytöllä se joku syömis-häiriö. Ajattelin myös, että masennus tarkoittaa sellaista, että joku lymyilee sillan alla, on ihan likaiset ja reikäset vaatteet ja s-marketin ryppyinen kassi kädessä ja hoipertelee – ajattelin että se on masennusta. Tai kun sanottiin että pitäisi lähteä osastolle, mitkä mielikuvat siitä tulivatkaan päähän (en ollut katsonut aiheeseen liittyviä elokuvia): kahdeksan sänkyä samassa huoneessa, jokaisella oma hoitaja joka kädestä pitäen opettaa hampaiden harjaamista. Joku ei tietäisi, mikä on lankakerä ja heittää sitä. Voi, kuinka väärässä olinkaan. Enkä ihan tiennyt mitä kaikkea mielessä tapahtuukaan ja kuinka monella. Kaiken kukkuraksi en tajunnut edes olevani sairaalassa, koska se oli niin "kodinomainen". Ja luulin, kun sanottiin että pitäisi mennä hakemaan reseptilääke, niin luulin tosiaan että sieltä saa reseptit ja itse pitää valmistaa, keittämällä. Tarvittavaa en pyytänyt, kun en sitä mielestäni tarvinnut.

Tuosta pisteestä ja tietämyksen ja ymmärryksen tasosta olen tullut kyllä aika pitkälle. Varsinkin nyt parin vuoden aikana, esimerkiksi on auttanut myös ohjaajalle whatsapp-viesteillä pommittaminen. On kiva kun tajuaa jotain, sitten taas jotain jne. Väliillä tavallisiakin ajatuksia on kiva



jakaa. Ja tehdä suklaapuuroa. Kohta alango mielestäni olla valmis ns. lähtemään tuen piiristä tai vähentämään, toisaalta, ei ihan hirveän lähelläolevalta vaikka ammatitopinnotkaan tunnu...

Tällä hetkellä keskiössä on se miten parantaisin oman toiminnan ohjaamista. Yritän ikään kuin ottaa käyttöön niitä työkaluja, joita olen parin vuoden aikana saanut. Käyttöönotto ei välttämättä ole hirveän

helppoa. On kiva, kun on edes jonkun verran myös kapasiteettia ja tilaa harrastuksille, se kuuluisa ulkona oleminen ja sitten luovia juttuja.

On hyvä muistaa että suunniteltu on puoliksi tehty, mutta vain puoliksi. Toimeen tarttuminen. Note to yourself – harmi vain, että unohdan usein katsoa muistilappuja, ja jos katson, ajattelen että kohta. No kyllä jatkuvalla jankkaamisella saa asioita pysymään päässä, asioiden elättely.

Haluan työelämään, esimerkiksi että saa enemmän rahaa. Myös työnä koulunkäyntiavustaja tai opettaja voisi olla ihan ok. Ensin vaan olisi itse hyvä onnistua koulun käymisessä, kyllä se sieltä lähtee. Haluan leveämmän sängyn, lähteä Serenaan kaverin kanssa ja uuden kännykän. Haluan, etten itse enää romahda yhtä pahasti ja että kaikki ilmaisisi itseään jollain tavalla, ja uskoisi itseensä. Usein oma pystyvyys ja kyvyt on parempia kuin itse luulee. Uskaltamalla ei menetä mitään.

Ei voi tehdä kamalan huonoa ainakaan, että elämässä on ohjaaja, joka sanoo jeps-kukkuuta, tahtotila tai voi voi ja voileipä.

Liskoaivo oli myös yksi lempi tokaisuistani.

Hyvää tätä ja tulevia vuosia kaikille, nyt on oikea aika.



\* viittaa niemikotisaation asumisyksikköön

\* viittaa tavoitteelliseen mutta sekalaisen poukkoilevaan polkuuni, ajottain vähän overi, mutta loppu peleissä ihan maaliin pääsevä





**- Entä miten päädyit alalle, milloin esimerkiksi kiinnostuit mielenterveysaiheesta?**

"Lähdin opiskelemaan sosionomiksi, ajatuksena tehdä töitä lasten parissa. Menin tavallaan sattumalta työharjoitteluun mielenterveyskuntoutujien päivätoimintaan Englannissa, se oli ensikosketus alaan ja siitä kiinnostus lähti. Jotenkin ihastuin yksikön välittömään ilmapiiriin. Käytiin myös vanhassa psykiatrisessa sairaalassa vierailulla ja tajusin miten paljon hoito on kehittynyt aika lyhyessä ajassa."

**- Hauska sattuma (ajattelun). Entä onko mielenterveyskenttä jotenkin muuttunut tässä suunnilleen 20 vuodessa?**

"Palveluiden resurssit ovat vähäisempiä. Mitä kuulen palvelunkäyttäjiltä niin poliklinikoiden ajat ovat harventuneet, sairaalaan todella vaikea päästä vaikka tarve olisi. Vastuu on aikalailla siirtynyt kolmannelle sektorille kuten järjestöille ja säätiöille. Ehdottomana hyvänä asiana näen toimisorientaation rantautumisen, joka on aika merkittävästi viime vuosina vahvistunut meillä. Asiakaspalautekyselyiden lisäksi palvelunkäyttäjät ovat olleet ihan mukana eri projekteissa ja hankkeissa työntekijöiden kanssa. Palvelunkäyttäjän ja työntekijän välillä ei niinkään valtasuhdetta, vaan tasavertaista."

**Olen itsekin huomannut kantapään ja joka ruumiinosan kautta, että resurssit ovat vähäisiä. Yhdellä sairaanhoitajalla 70-80 potilasta ja sairaalaan ei mennä eikä siellä olla. Vähätellään, ei uskota.**

**Katson äänittäkö ääninauhuri vieläkin ja onko kännykässä tilaa. Kyllä ja kyllä, poistinhan eilen 70 videoita, seitsemästäsadasta (varmuuskopiot on)**

**Täytyy kyllä sanoa että yllättävän vähän jännitin haastattelua, vaikka tämä oli ensimmäiseni. Eikä päässä edes ollut hirveän paljon kauhuskenaarioita (jos kovalevyn (kännykän sekä omani) loppumista ei lasketa. Kumpaakaan niitäkään ei käynyt. Aika hyvä että tällaista saa tehdä. Olihan tämäkin ihan vaan oma idea-ni.**

**En pystynyt pakkaustyöhön koska en jaksa istua, mutta pystyin haastattelemaan! Jee!!**

**Tässä oli pieni katsaus miltä mielenterveyskuntoutujien työtutut näyttää tällä hetkellä, millainenkohan on tilanne 20 vuoden päästä.**

**- Lopuksi, mitä sinä Emma toivoisit vielä tulevaisuudelta näihin asioihin liittyen?**

"Toivoisin että yhä useammat yritykset lähtisivät tuettu työ -malliin mukaan. Siitä on hyötyä sekä kuntoutujalle että yritykselle, hyvin järjestettynä."

**- Niin minäkin! Tuettua työtä ja sasiin kiitos.**

**Kirjoittamisen jälkeen ajattelin:**

**Ei missään vaiheessa häntä ole tippunut. Rapu puraisut, ainakaan paljoa tai käärmä syönyt.**



## KATJA LAMPELA: LEENA RANTASALON LÄKSIÄISISSÄ



Pitkäaikaiset työntekijät, Tiina Rauhala, Leena Rantasalo ja Arja Hacklin-Markiala, kertoivat kasvaneensa Niemikotisäätiössä aikuisiksi.

# TYÖNTEKIJÄT PYSYVÄT, YKSIKÖT MUUNTUVAT

Länsi-Pasilan vanha paloasema on muuttunut Niemikotisäätiössä vuosien mittaan Pasilan työkeskuksesta digiosaamisen hermokeskukseksi. Tänä päivänä Mieli Töihin -yksikössä pidetään yllä digiosallisuutta – ja tarvittaessa kivoja pihajuhlia.

Niemikotisäätiön pitkäaikainen työntekijä Leena Rantasalo vietti läksiäisiä Mieli Töihin -yksikön käytössä olevalla vanhalla paloasemalla Länsi-Pasilassa kesäkuussa 2022. Rakennus on ollut säätiön käytössä alusta lähtien.

Rantasalo tuli säätiön toimintaan mukaan jo vuonna 1986. Tuolloin hän tuli kolmen viikon sijaisuuteen silloisen Hesperian sairaalan osana toimineeseen Haagan työkeskukseen. Haagasta tuli Leenan muistelun mukaan Niemikotisäätiön yksikkö, kun Niemikotisäätiötä perustamassa ollut ensimmäinen toiminnanjohtaja Leena Juslin käveli sisään ja sanoi "Tämä siirtyy Niemikotisäätiölle, voitte lähteä tai jäädä". Leena jäi ja ura kesti komeat 36 vuotta.

Vuosikymmenten mittaan yksiköitä on tullut lisää, poistunut, ne ovat muuttaneet tai niiden toiminnat ovat muuttaneet. Leenan, Arja Hacklin-Markialan ja Tiina Rauhalan muisteluissa sinkoilevat nimet Sopimusvuori, Sotkanpesä, Pitkäniemi jne.

Pasilan työkeskuksen ns. talonmiehen asunnossa oli vakituisina asukkaina aikanaan palvelunkäyttäjäpariskunta ja myöhemmin työntekijöitä (mm. Rantasalo). Nykyään Mieli Töihin -nimellä kulkeva yk-



sikkö on digikursseja ja opastusta tarjoava ohjelmien ja -laitteiden tuen keskus, jota ohjaa ansiokkaasti Timo Heinilä.

Leena muisteli myös kuinka aikanaan Päiväkeskus Haagaan (nyk. Haagan toimintatalo) haettiin kalusteita ilmaiseksi Leena Juslinin myynnissä olevasta kiinteistöstä. Säästettiin siis aina, kun voitiin. Juslinia Leena kuvaa voimanaiseksi, jonka ansioksi suuresti hän näkee Niemikotisäätiön syntymisen. Tosin ehkä Juslinin 24/7-henkistä työntekovaatimusta ei tänä päivänä enää arvostettaisi entiseen tapaan, Leena muistelee hymyillen.

Kuva oikealla: Rajoitusten salliessa Mieli Töihin -valmennusta annettiin myös koronavuosi- vähintään etänä. Kuvassa vasemmalta ohjaaja Mikko Tapaninaho, vastaava ohjaaja Timo Heinilä, tietotekniikkakouluttaja Veikko Henriksson ja 3D-guruksikin mainittu oppisopimuskoulutettava Samu Kauppi.



2023 heinäkuussa suoritettiin Mieli Töihin -valmennuksen viimeinen tietokonekäyttäjän A-kortti. Kortteja suoritettiin yksikössä satoja. Jatkossa omaa digiosaamista voi vahvistaa osaamismerkillä. Kuvassa Veikko Henriksson onnittelee Ansa A-kortista.



TEKSTI: ELINA SALO

# IHMISTEN KÄYTTÄYTYMINEN ON AINA KIINNOSTANUT MINNA TIKKA-LAPVETELÄISTÄ

Elina Salo haastatteli kokemusasiantuntijatoiminnan ja -koulutuksen vastaavaa ohjaajaa, Minna Tikka-Lapveteläistä.



Kello oli 14.02, oikeasti 13.59 mutta pidän sitä etuajassa, auttaa myöhästymisessä. Ettei myöhästyisi. Olin mennyt metsään. Reittioppaan mukaan piti kyllä kääntyä heti oikealle. Mutta puut, metsä ympärilläni ei kuitenkaan näyttäneet Haagalta, siis Haagan toimintatalolta, jossa näkisin ja haastattelisin Minna Tikka-Lapveteläistä klo 14.00. Olisi sittenkin pitänyt mennä aiemmalla junalla. Olin vielä käynyt aiemminkin Haagassa, mutta sinnehän on ilmeisesti jotenkin vaikeaa löytää??

Kyllä sitä sitten perille päästiin, tukkakin oli aivan kamala, oli ihan pakko vielä harjata ym ym. Päästiin kuitenkin aika hyvin asiaan sitten.

**M**inna on ollut alalla jo pitkään, monta kymmentä vuotta. Minna valmistui mielenterveyshoitajaksi vuonna 1995. Itse en ollut

vielä olemassakaan silloin, nyt oiva tilaisuus kysellä kaikenlaista, onneksi käännyin siitä tieltä takaisin. Minna kuvaa koulutuksen antaneen hyvät eväät. Heille myös näytettiin heti alussa elokuva Palava enkeli. jossa nuori hoitaja joutuu lopulta itse potilaaksi psykiatriselle osastolle. Mikäköhän ajatus siinä oli takana, että näytettiin... Minna myös luki opiskeluaikoinaan Maria Vaaran, jolla oli skitsofrenia, kirjoja. Minnan mukaan ne ovat vähän erilaisia ja haastavat lukijaa, teksti on ajoittain aika tajunnanvirtaa ja yllättävää.

Minna kokee mielenterveysalan olevan jotenkin luontaista ja omaa, aina myös kiinnostanut ihmiset ja ihmisten käyttäytyminen. Ja myös kun Minna asui lapsena Ylöjärvellä, pienessä kylässä, siellä oli niin sanottu

**b-mielisairaala, niin tuli kaikenlaisia ihmisiä vastaan.**

"Ei ole ikinä mielenterveysasiat eikä vaikka outo käytös mitenkään vieroksuttaneet."

**Silti alalle päätyminen oli vähän sattumakin, hyvä sellainen. Myös kuvataiteilijan ammattia tuli kyllä mietittyä.** "Olisikohan ollut tarpeeksi lahjojakaan", Minna vähätteli.

**Mutta entäs sitten vapaa-aika? Onko sinulla jotain lempiharrastuksia?** "Joo on, tyk..". **Onks sullaki luonnossa oleminen, keskeytin vahingossa, Valtti valmennuksen Emmallakin oli. Sehän pitää joillain tavallaan pään kasassa, ai ei oo?**

"Joo siis tota, kyllä me miehen kanssa kävellään paljon tuolla, mutta en sillä lailla varsinaisesti harrasta. Sanotaanko että

mulla pään kasassa pitää moottoripyöräily. Se on tosi kivaa se ajaminen ja siinä joutuu keskittymään tosi paljon." **Ai vähän niinku et ei voi olla keskittymättä?** "Niin, tai menee vähän kuin flow-tilaan, se nollaa pään hyvin, pitää todella seurata sitä liikennettä".

"Mut hei sit mul on kans toi hot jooga, siinä se huone on lämmitetty 38 asteiseksi". **Ai harrastatko kesälläki? Eiks se oo vähän?? No toisaalta mä kyl mittasin nii mun huoneessa oli 35 astetta.**

"Siel on kato kans ilmankostuttimet, vähän niinkun autenttinen Intian ilmasto, mistä se on kotosinki. Sieltä kun tulee niin vaatteen on ihan märät".

**Sitten pieni säätötauko papereiden kanssa, onpas epäselvät merkinnät minulla... Kolmosen jälkeen tulee... nelonen**



**No entä mitä ajattelet että mitkä tekijät tavallaan suojaavat mielenterveyttä?**

"Ajattelen että kyky ja mahdollisuus käsitellä asioita, vaikeitakin. Jos jotain vaikka tapahtuu, niin että voisi puhua ja käsitellä sitä jonkun kanssa." **Ai silleen että jos on vaikeaa, ei vaan piilota sitä?**

"Niin, ei niinkun käänny liikaa sisään päin". **Tolleen tapahtuu helposti.** "Niin, niin tapahtuu".

"Mutta sen ei välttämättä tarvitse olla juuri puhuminen. Mä oon ite esimerkiks nuorempana harrastanu tosi paljon kirjottamista, oli jotenkin vaikea pukea ajatuksia sanoiksi, siis puhumalla. Kirjottaessa voi myös löytää enemmän vivahteita tai pääsee syvemmälle".

**Eli siis asioiden käsittely, puhumalla tai vaikka itsekseen taiteen avulla (taidettahan voi myös näyttää muille! :))**

"Ja vaikka olisi ollut niin sanotusti vaikea lapsuus, vaikka vanhempien päihdeongelma tai muuta, niin se ei automaattisesti tarkoita, että sama kaava toistuu. Kuitenkin että olisi edes yksi aikuinen johon voi luottaa, niin se voi jo suojata paljon".

**Ymmärrän ton pointin, ajattelen. Eikö muuten sellasessa vaikka pienessä kylässä se yhteisö tuu vähän luontevammin, se elinpiiri ja niitä aikuisia lapselle ja nuorelle, ei jää sitten ihan niin helposti yksin. Ja sitten se ku ainaki isoissa kaupungeissa monet ryhmät harrastuksissa ja kouluissa vaihtuu koko ajan?**

"Joo, oot ihan oikeassa, että kyllä tavallaan sellanen tietynlainen pysyvyys ja turvallisuuden tunne on ensiarvosen tärkeitä. Ja kyllä kaupungissa varmaan aika paljon ollut, että käännytään sisäänpäin, ei vaikka naapureita tunneta. Mutta se ehkä nyt huomattu ja alettu kehittää muitakin ratkaisuja, esim. joitain korttelitaloja tullut. Ja jotkuthan on oikeita kyläluutia, haluaa koko ajan olla muitten seurassa ja toiset tarvii ihan hirveesti sitä omaa rauhaa ja aikaa".

**Entäs sitten mielenterveyttä heilauttavat, järkyttävät tekijät?**

**Minna mainitsee ainakin osittain koventuneet arvot. Mietin ensin että miten niin kovat arvot, kunnes tajuan mitä se esimerkiksi voi tarkoittaa. Vaikka työpaikoilla saattaa porukka vaihtua tiuhaan, jatkuvasti uusia ihmisiä. Kiire, työtahdin pitäisi olla kova. Ärsyketulvaa, vuorotyö, palkat monesti ei riittäviäkään jne. Ja sitten myös osittainen huono rahan "jakaminen", terveydenhuoltoon ja kouluihin ei enää panosteta niin paljoa. Moni joutuu kokemaan mitä ei tarvii. Asenteet ovat nähdäkseni aika pehmeitä (mutta myös huonolla tavalla, ei sanota suoraan asioita ja annetaan tehdä liikaa), mutta sitten taas rakenteet kovia ja huonolla tavalla.**

**Entäs se kun kaikkialla on koko ajan uutisiakin (kamalia)?**

"Mä oon kans välillä ottanu vähän etäisyyttä, mutta yleisesti pyrin kyllä seuraamaan maailman menoa. Mun täytyy tähän väliin kertoa että mullahan ei privaattissa oo älypuhelinta lainkaan, oon halunnut vähän rajoittaa. Mul on semmonen Nokian peruskännykkä, jolla soitan jos haluan soittaa ja vastaan ku joku soittaa, tai laitan viestin. Siinä opiskelussa nyt, niin käytin läppäriä".

**Mä en tykkää yhtään mistään teamista tai zomeista, mä vihaan niitä.**

"Mä ajattelin ennen kans niin, must tuli ehkä jollain lailla mukavuudenhalunen, kun huomasin kuinka paljon helpotti ja säästi aikaa etäopiskelussa se, ettei tarvinnut lähteä mihinkään" **kuvaa Minna, joka siis suoritti ammattikorkeakoulututkinnon työn ohessa (yhteisöpedagogi, työyhteisön kehittäjä, siis yhteisöllisyyden ja osallisuuden asiantuntija).**

"Tää on niinkun iso yhteisö, tämä Niemi-kotisäätiö, yhteisöjä yhteisöjen sisällä, on kokemusasiantuntijat, työtoiminnat, asuin-yksiköt... Ja nyt kun katsoo sitä opiskelua taaksepäin niin tulee sellanen tuuletuksen tunne että wau, että selvisi".

**Jee 🙌🙌🙌**

**Mitä koulutuksesta jäi erityisesti mieleen?**

"Siellä aika paljon jo suunnattiin tulevaan, minkälaisia taitoja tarvitaan työelämässä, millaisia työyhteisöt tulee olemaan. Puhuttiin että työntekijät haluaa työskennellä yrityksissä jotka jakaa samoja arvoja, esimerkiksi vastuu ympäristöstä. Toisaalta myös työntekijän hyvinvointi.

Tärkeitä taitoja työelämässä on että oppii tunnistamaan omia rajojaan, uskaltaa myös sanoa ei liian kovalle työtahdille tai määrälle. Sitten ihmisten kanssa toimeentulo kieltämättä etuus ja sitten joustavuus, ei voi aina pitää tiukasti kiinni omista näkemysistään, vaan lyödä ajatukset yhteen, tehdä kompromisseja, parhaimmillaan syntyy jotain aivan uutta."

**Ulkona taisi sataa jonkun verran ja sitten tuli huomattua, että kyllä se 1–1,5 tuntia menee nopeasti ja kysymyksiä oli nelinkertainen mikä olisi ollut osuva määrä aikaan. Mutta monesta me kyllä ehdittiin jo keskustellakin.**

**Lopuksi vielä, mitä ajattelet siitä sanonnasta "mielenterveyden häiriö on ihan sama kuin jalka olisi paketissa tai diabetes" tuota minulle on viljelty lukuisia ja lukemattomia kertoja.**

"En oikein itse tykkää siitä jalka paketissa sanonnasta, vaikka sen pointin ymmäränkin. Mutta hoitoon pitäisi päästä aina kun apua hakee tai pyytää. Ei kukaan sitä huvikseen tee vaan silloin avuntarve on jo suuri. Ei tarvitsisi odotella kuukausia hoitoon pääsyä tai tulla käännytetyksi osastolta pois. No, tässä astuu mukaan se jalka 😊 Ei sen katkenneen jalankaan kanssa kotiin lähetetä, ennen kuin se on kipsattu. Ja sitten alkaa kuntoutuminen ja toipuminen, siinä tarvitsee erilaisia tukitoimia ja verkostoa. Oikea-aikaisuudella on hoidossa iso merkitys."

**Ajattelen että on hyvä olla jonkunlaiset raamit ja suunnitelma eteenpäin menossa, ettei vaikka pidä sitä normaalitilana, hyväksy "murtunutta jalkaa". Mutta ei siihen mielenterveydessä mitään yhtä kaavaa ole vaan se on löydettävä itse. Siksi jalkavertaus aika huono!!**

**Minna muuten sanoi suojaavaksi tekijäksi myös sinnikkyden, ettei heti heitä rukkasia naulaan, tai hanskoja tiski.**

**Jatkakaamme siis homman pitämistä hanskassa, eihän se haittaa jos välillä hukassa, kunhan löytää taas.**

*Viereisen sivun kuvan Minna Tikka-Lapveteläisestä otti kollega Katariina Herttuainen. Piirrookset ovat Minnan tekemiä.*

# HENKILÖSTÖN HYVINVOINNIN 7 AVAINASIAA

## 1. Turvallinen työnantaja

Niemikotisäätiö on osana Helsingin kaupunkikonsernia vakaa työnantaja. Vuonna 1983 perustetun säätiön henkilökunnan työsuhteiden keskimääräinen pituus on yli 11 vuotta.

## 2. Kehittämisen ja koulutusmyönteisyys

Niemikotisäätiössä palveluiden ja toiminnan kehittäminen yhteistyössä palvelunkäyttäjien kanssa on jatkuvaa. Säätiön kehittämiä innovatiivisia palvelumalleja on otettu käyttöön myös valtakunnallisesti. Säätiössä panostetaan myös henkilökunnan koulutukseen monin eri tavoin ja kaikille työntekijöille on tarjolla säännöllinen ryhmätönohjaus. Seuraamme myös valppaasti alan kansainvälisiä kehitystrendejä ja tuomme hyvinvointia lisääviä uusia malleja usein ensimmäisenä Suomeen.

## 3. Mahdollisuus vaikuttaa omaan työhön

Niemikotisäätiössä työntekijöillä on hyvät vaikutusmahdollisuudet omaan työhönsä. Asioista keskustellaan yhdessä. Säätiön yhteiset asiat käydään läpi hallinnosta, työntekijöistä ja palvelunkäyttäjistä koostuvassa yhteistyöryhmässä. Niemikotisäätiö on matalan hierarki-atason organisaatio.

## 4. Joustava työnantaja

Niemikotisäätiössä pyritään huomioimaan työntekijöiden tarpeet ja toiveet esimerkiksi työvuorosunnittelun, koulutusvapaiden ja muiden yksilöllisten toiveiden osalta. Työilmapiiri on työn luonteesta huolimatta rento ja osamme myös pitää hauskaa yhdessä.

## 5. Merkityksellinen työ

Niemikotisäätiön henkilökunta kokee tehtyjen työvirekyselyiden mukaan työnsä erittäin merkitykselliseksi. Teemme työtä mielenterveyden haasteista kärsivien helsinkiläisten auttamiseksi. Asiakastytyväisyysskyselyiden palautteiden perusteella olemme onnistuneet tässä työssä oikein hyvin.

## 6. Vankka arvopohja

Niemikotisäätiö on yleishyödyllinen, taloudellista voittoa tavoittelematon toimija. Suomalaisen työn liitto on myöntänyt säätiölle yhteiskunnallisen yrityksen tunnuksen. Säätiössä kiinnitetään erityistä huomiota myös ympäristöasioihin – säätiön tekemä ympäristötyö onkin palkittu Helsingin seudun ympäristöpalkinnolla. Yksikössämme noudatetaan turvallisen tilan periaatteita ja yhdenvertaisuus ja moniarvoisuus ovat meille keskeisiä arjen toimintaperiaatteita.

## 7. Hyvät henkilökuntaedut

Henkilökunnan etuuksiin kuuluvat mm. Smartum-kulttuuri- ja liikunta-setelit, kattavat työterveyden palvelut ja henkilökunnan jooga. Lisäksi vakituisiin työajoihin on käytössä ympäristöstävälliset hybridi- tai sähköautot.

Suomalaisen Työn Liitto myönsi Niemikotisäätiölle 1.6.2016 Yhteiskunnallisen yrityksen merkin. Niemikotisäätiö tuottaa yhteiskunnallista hyvää harjoittamalla vastuullisesti voittoa tavoittelematonta pitkäjänteistä mielenterveystyötä Helsingissä.

Vuonna 2015 saadun Ekokompassi-sertifikaatin rinnalla Yhteiskunnallinen yritys -merkki on looginen jatkumo Niemikotisäätiön vastuullisuustavoitteissa.

Yhteiskunnalliset yritykset toimivat vastuullisesti ja kantavat yhteiskunnallista vastuuta. Nämä yritykset harjoittavat kestävästä pitkän tähtäimen liiketoimintaa ja käyttävät voitostaan vähintään puolet toimintansa kehittämiseen tai lahjoittavat sen määrittämäänsä hyvään tarkoitukseen. Merkin voi saada käyttöönsä yritys, joka on perustettu ratkomaan yhteiskunnallisia tai ympäristöongelmia. Myös toiminnan läpinäkyvyys ja avoimuus on tärkeää. Yrityksen on määriteltävä yhteiskunnallinen tavoitteensa sekä voiton käyttötapaansa yhtiöjärjestyksessään tai säännöissään.



Vastuuna yhteinen hyvä!



# TÄSTÄKIN ETEENPÄIN YHDESSÄ NÄKYEN JA KUULUEN

Toimintamme kulmakivenä on ollut perustamisesta lähtien asiakkaiden mukaan ottaminen toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen. Tämä yhteistyö on syventynyt vuosien mittaan.

Henkilökunnan ja palvelunkäyttäjien yhteistyösuhde on edennyt vuosien myötä monin tavoin. Entisiin hierarkioihin perustuviin hoitolaitosolosuhteisiin verrattuna alussa käänteentekevää olivat yhteiset tilat ja toiminnan yhteinen suunnittelu sekä ajan myötä osallistumiset alan konferensseihin ja koulutuspäiviin yhdessä.

## Kokemusasiantuntija-koulutusta omalla mallilla

Vuonna 2015 Niemikotisäätiön arjen työhön virallisesti viitekehukseksi otetun toipumisorientaation (recovery) myötä otettiin askel seuraavalla tasolle; Niemikotisäätiössä aloitettiin oma kokemusasiantuntijakoulutus.

Koulutus sai alkunsa kehittämishankkeesta, johon kutsuttiin Mielenterveyden keskusliitto mentoriksi. Oman koulutusmallin pohja rakennettiin tuolloin ja vuosien mittaan koulutus on muotoutunut nykyiseksi palautteen, koekielujen ja hyviksi todettujen käytäntöjen kautta. Koulutus elää ja kehittyy edelleen koko ajan. Minna Tikka-Lapveteläinen oli jo suunnitteluryhmässä ja on ollut kouluttajana alusta lähtien (Minnan haastattelun voit lukea sivulla 12).

Koulutettavia on 10 henkilöä vuodessa ja kouluttajina toimivat kaksi ohjaajaa ja kaksi kokemusasiantuntijaa sekä vierailevat kouluttajat eri aloilta. Vuoden mittaan pidettävien kurssijaksojen lopuksi pidetään Kesäharjussa viikon kestävä leiri ja jaetaan koulutustodistukset.

## Mihin kokemusasiantuntijuutta sitten tarvitaan?

Kokemusasiantuntijan kokemukset tarjoavat asiakaslähtöistä tietoa sairastamisesta, kuntoutumisesta, palvelujen toivuudesta ja uusien palvelujen tarpeesta. Tavoitteena on tasa-arvon ja inklusiivisuuden lisäksi myös entisestään lisätä palvelunkäyttäjien osallisuutta palveluiden suunnittelussa, toteuttamisessa ja arvioinnissa. "Koket" osallistuvat voimavarojensa ja mielenkiinnonkohteidensa mukaan toimintaan joko ammattilaisen kanssa työparina tai vetämällä itse erilaisia ryhmiä.

## Yhteistyöryhmässä on mahdollisuus vaikuttaa koko organisaatioon

Vuonna 2004 perustettiin strategian laatimista varten yhteistyöryhmä, YTR, jonka



Leena Juslin vuonna 1999 julkaistussa Niemikotisäätiö-videossa: "...kuntoutustoimintaa, jonka keskeiset periaatteet ovat yksilöllisyys, tasa-arvo ja yhteisöllisyys."

tarkoituksena oli mahdollistaa myös henkilökunnan osallistuminen organisaation kokonaisuuden suunnitteluun ja 2018 mukaan otettiin myös palvelunkäyttäjät. 14-jäseninen YTR toimii kaksivuotiskausin ja ryhmä koostuu tätä nykyä hallinnon, prosessivastaavien, työntekijöiden ja palvelunkäyttäjien edustajista.

YTR:ssä käsitellään edelleen Niemikotisäätiön strategiaa ja jäsenten esiintuomia asioita. Henkilökunta ja palvelunkäyttäjät voivat ottaa yhteyttä edustajiinsa asioiden tiimoilta henkilökohtaisesti tai haluttaessa nimettömästi verkko-

lomakkeella. Ryhmä kokoontuu n. joka toinen kuukausi ja vuodessa on 150-200 käsiteltyä asiaa.

## Niilo-sovellus syntyi aidosta yhteiskehittämisestä

Niemikotisäätiö hyppäsi ennakkoluulottomasti myös uuteen alustamaailmaan, mobiilisolveluksiin. Toipumisorientaation henkeen sopiva Niilon slogan "Toipujalta toipujalle" pitää hienosti paikkansa. Niilo suunniteltiin ja toteutettiin palvelunkäyttäjistä, ohjaajista ja koodaajista muodostuvalla porukalla. Niilo löysi tiensä sovelluskauppoihin 2021 ja yhteiskehittäminen jatkuu Niiloa koko ajan parantaen – mm. juhluvuonna 2023 Niilo ottaa askeleen ulospäin, sen käyttöönotto muillekin toimijoille on koodattu mahdolliseksi.

## Viesti esiin

Viimeisten vuosien yksi painospiste on ollut palvelunkäyttäjien osallistuminen myös viestintään. Haluamme osallistua maailman monimuotoisuuden

esiintuomiseen ja kunnioittamiseen.

Varjoista valoon -blogissa ääneen pääsevät psykiatristen palveluiden käyttäjät, omaiset, asiantuntijat ja säätiöläiset. Me.niemikoti.fi-sivustolle palvelunkäyttäjät voivat lähettää kirjoituksiaan, piirroksiaan ja muita teoksiaan. Me-tiimi ylläpitää myös podcastia, jonka jaksot ovat kuultavissa kaikilla yleisillä podcast-alustoilla.

Hieno yhteisponnistus oli myös 2021 julkaistu kirja "Kukintoja sementillä – Voimaannuttavat vertaiset", jonka idea syntyi YTR:ssä toimivan palvelunkäyttäjän aloitteesta ja jota oli toteuttamassa luontevana ja osaavana yhteistyökumppanina Sosped-säätiö.

Haagan Haiku on Haagan toimintatalon palvelunkäyttäjien oma lehti, joka ilmestyy vuosittain ja kaksi kertaa vuodessa ilmestyvä ja asiakkaille jaettava Hyvä mieli -asiakaslehti kertoo palvelunkäyttäjille tulevan kauden tärkeimpiä tapahtumia ja siinä julkaistaan myös palvelunkäyttäjien omaa sisältöä.

## Viestintästrategia ohjaa kertomaan

Toimintamme eettisyyden kannalta ajan henki on ollut 2000-luvulla lähes koko ajan entistä kannustavampi.

Vuonna 2021 laadittuun viestintästrategiaan kuuluvat avoimuus, moniäänisyys ja monipuolisuus toteutetaan jatkossa yhä enemmän palvelunkäyttäjien kanssa yhdessä – mistä myös tämä juhlasanomalehti on esimerkinä.

Alla ote 2021 laaditusta viestintästrategiasta



# YHTEYSTIEDOT 2023

## Asumispalveluyksiköt

### Tehostettu palveluasuminen

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

**Skarppi asumisvalmennusyksikkö**  
Välímetsäntie 2, 00620 Helsinki  
skarppi@niemikoti.fi

### Tuettu asuminen

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

**Myllypadon 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  
puusuutari@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

### Hallinto

Pasilankatu 2, 00240 Helsinki  
Puh. 09 5878 155, hallinto@niemikoti.fi

# YHDESSÄ

Juhlavuoden 2023 ajan pidettiin Niemikotisäätiön yksiköissä työpajoja, joissa pohdittiin mitä juhluvuoden teema "yhdessä" kenellekin tarkoittaa. Näistä sanoista ja lauseista koostettiin laulu, jonka ensiesitys on pääjuhlassa 12.10.2023.

Sanat: Niemikotisäätiön palvelunkäyttäjät Yhdessä-työpajoissa  
Sävellys Katja Lampela, sovitus: Yhdessä-bändi eli Tuomas Airos (basso), Karoliina Kantelinen (kannel ja laulu), Tapio Kojo (koskettimet ja laulu), Katja Lampela (ak kitara ja laulu), Toni Mänikkö (kitara), Kai Nikkanen (laulu), Anna Petsorova (saksofoni ja laulu), Kare Poutanen (ak kitara ja laulu), Janne Suvitie (rummut) ja Teppo Tolvanen (perkussiot ja laulu)

Joskus pitää huutaa,  
että saa äänensä kuuluviin.

Joskus pitää huutaa,  
että saa äänensä kuuluviin.

Yhdessä, yhdessä,  
Yhdessä, yhdessä.

Riittää, kun tulet mukaan.  
Ei kaikki ole niin vakavaa.

Yhdessä kaikki on helpompaa.  
Pääset muiden kanssa jakamaan.

Yhdessä, yhdessä,  
Yhdessä, yhdessä.

Ollaan kaikki samassa tasossa,  
ihmisiä tässä hullussa maailmassa.

Yritetään vain pystyssä pysyä,  
toisiltamme kysyä:

Ootko ookoo?  
Saatko olla sinä?  
Uskallatko olla  
ja rakastaa?

Yhdessä, yhdessä,  
yhdessä, yhdessä.

