

HAIKU



2023



Niemik40ti

Niemikotisäätiö – yhdessä 40 vuotta

Sisällysluettelo

3	Pääkirjoitus
4	Pasilan paloaseman historiaa
6-9	Mauno Vihermaan haastattelu
10	Asiaa Vernetistä
11-12	21 vuotta taidetta
13	Vertti vertaispäivä
14-15	Moninainen opiskelupolkuni
16-19	Yhdessä toipumisen äärellä
20-24	Kiertokirja
25	Opiskelija Eerikan juttu
26-27	Pihliksen muisteloita
28	Leiri Vuolenkoskella
29	Hetkiä ja Valoa asunnossa
30-31	Seppo Erosen haastattelu
32	Retki Tuurin ja Vieraita Virosta
33	Voimaannuttava tanssi
34	Turun päiväretki
35	Töpeksijä
36	Askeleet eteenpäin
37	Kansallispuisto tutuksi
38	Villa Borgis –tarina
39	Minna T-K valmistui yhteisöpedagogiksi
40-41	40-vuotisjuhla
42	Mari Lehtovirta
43	Kuvia



Päätöimittaja Heikki
Toimitussihteeri Marko
Toimitus Arto H., Päivi, Sanna,
Sami, Maija ja Arto A .

Pääkirjoitus Haiku 2023

Yhtenä Niemikotisäätiön tärkeimmistä saavutuksista voidaan pitää syrjimätöntä yhteisöä. Yhteisöllisyys onkin Niemikotisäätiön kantava voima. Niemikotisäätiön juhluvuoden teema ”yhdessä” tarkoittaa sitä yhteyttä jonka vaikutuksesta ollaan olemassa ja kuulutaan johonkin. Niemikotisäätiö kaikkine toimintoineen aktivoi monen kuntoutujan arkea ja moni on saanut toipua ja vahvistua Niemikotisäätiön antaman tuen vaikutuksesta. Turvattomuuden ja muiden ongelmien hälvetessä on kuljettu yhdessä kohti merkityksellisempää elämää.

Niemikotisäätiö on kasvanut alkuaikojen yhdestä työkeskuksesta laajaksi palvelun tarjoajaksi jonka palvelutarjottimella on nykyisin kattava valikoima toimintoja asumispalveluista koulutus- ja kuntoutuspalveluihin. Ryhmätoiminta ja työtoiminta tarjoavat monelle kuntoutujalle päivärytmin, joka yläläpitää terveyttä ja antaa virikkeitä arjen iloksi. Niemikotisäätiön juhluvuoden teema ”yhdessä”, kuvaa sitä päämäärää jonka jokainen yhteiskunnan turvallisuutta vaalimaan pyrkivä henkilö voisi allekirjoittaa. Jo neljänkymmenen vuoden ajan on Niemikotisäätiö tehnyt työtä mielenterveyden haasteiden kanssa kamppailevien ihmisten elämänlaadun parantamiseksi. Paljon on saatu aikaiseksi, mutta aina löytyy asioita joita voisi parantaa ja näin Niemikotisäätiöllä tehdäänkin.

Recovery-ajattelu eli toipumisorientaatio on käytäntönä Niemikotisäätiön palvelujen suunnittelussa ja toteutuksessa ja siltä pohjalta osallistetaan ihmisiä olemaan aktiivisia toimijoita omalla kuntoutumispolullaan. Vertaisohjaajiksi koulutettujen palvelun käyttäjien toisille kuntoutujille ohjaamat ryhmät ovat tästä yhtenä esimerkkinä. Oman arjen hallintaa tuetaan myös erilaisilla koulutuksilla ja valmennuksilla, kuten painonhallinnan ja digitaitojen saralla tehdään. Vaikka maailmassa on paljon hätää ja kärsimystä, kuten ukrainalaisten ponnistellut heidän itsenäisyytensä säilyttämiseksi, on Suo-

messa saatu nauttia turvallisesta yhteiskunnasta. On tärkeää että me suomalaiset muistamme heitä, jotka sodan tai muun turvattomuuden vuoksi joutuvat pelkäämään olemassaolonsa puolesta. Mielestäni olisi tärkeää että hekin saisivat kokea sitä turvallisuuden tuomaa merkityksellisyyttä, josta me suomalaiset saamme nauttia. Maailmanlaajuisen syrjimätön yhteisö onkin haave, jonka eteen kannattaa ponnistella. Stigman vähentyminen ja erilaisuuden hyväksymisen lisääntyminen yhteiskunnassa, ovat kulmakiviä turvalliselle yhdessäololle

Niemikotisäätiöllä juhlitaan sen 40-vuotista taivalta hyvissä tunnelmissa ja uskon puhuvani koko Niemikotisäätiön puolesta kun toivotan onnea ja menestystä kaikille yhteiskunnan turvallisuudesta haaveileville ammattilaisille, kokemusasiantuntijoille, vertaisohjaajille ja palvelunkäyttäjille niissä ponnisteluissa, joita yhä tarvitaan elämän merkityksellisyyden vahvistamiseksi.

Helsingissä 8.10.2023

Päätoimittaja Heikki Krook

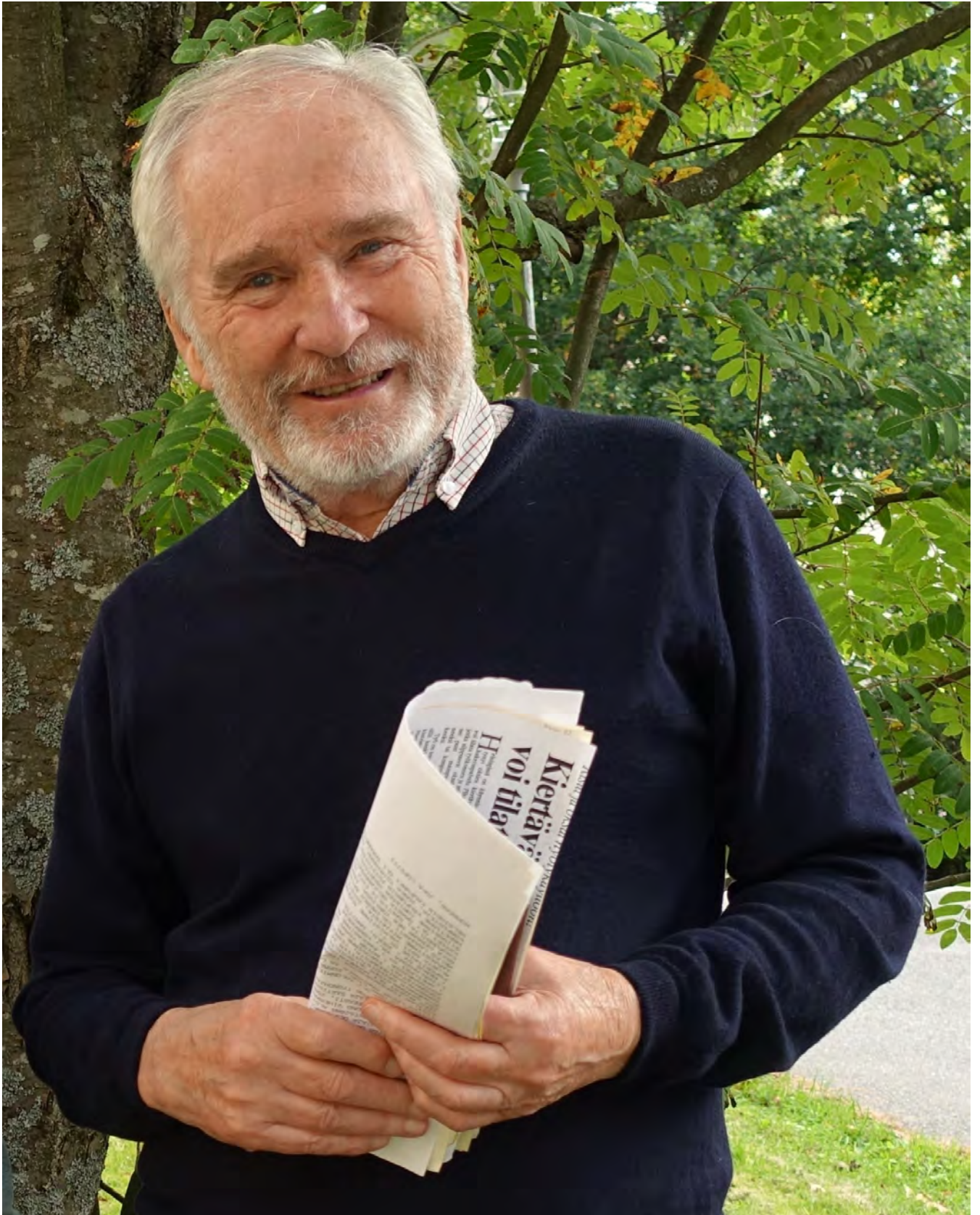


Pasilan paloaseman historiaa

Pasilan paloasema on rakennettu Maistraatinkadun varrella olevan mäen päälle vuosien 1910-1914 aikana. Paloaseman toiminta loppui vuonna 1955 ja toiminta siirtyi Suomenlinnan palokuntaan. Vuodesta 1955 paloasemalla toimi Helsingin kaupungin rakennusviraston puusepänverstas ja toiminta kesti parisenkymmentä vuotta. Niemikotisäätiön toiminta alkoi vuoden 1984 alussa ja paloasemasta tuli työkeskus. Henkilökuntaa oli aluksi kolme ja asiakkaita oli 25. Osapäivätoimisena toiminnanjohtajana toimi Leena Juslin ja työkeskuksen johtajana aloitti Eeva Vento-Rissanen ja ohjaajana Mauno Vihermaa. Työtoiminta koostui alkuvuosina huonekalujen maalaamisesta, jotka oli kerätty eri sairaaloiden ullakoilta. Nykyään paloasemalla toimii Mieli töihin-yksikkö. Pihalla kasvaa runsaslukuisesti eri kasveja ja talon seinustaa kiipeävät villiviinit on istutettu vuonna 1986.



Mauno Vihermaa kuntoutuspalvelujen veteraani



Mauno Vihermaa kuntoutus- palvelujen veteraani Haastatteluun pohjautuen kirjoittanut: Heikki Krook

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 mielisairaat 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.

Maailmalla levinnyt psykiatristen sairaaloiden lopettamisboomi oli saavuttanut Suomenkin ja toi uudelleenjärjestämisen tarvetta myös Helsingin kaupungin psykiatrisen puolen palveluihin. Nikkilän sairaalaa oltiin lopettamassa ja myöhemmin myös Lapinlahden sairaalaa, joka aiheutti painetta avohoidon toimintojen kehittämiseen. Valmiita organisaatioita alalla oli Mielenterveystoimis-

to, 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 analyyttiseksi hoitotavaksi nimetyn mallin mukaan. Analyyttinen hoitotapa oli sellainen, että potilaalta kysyttiin hänen suhteestaan isään ja äitiin, perehdyttiin taustoihin ja niin edelleen. Tätä seurasi että hoitoajat olivat pitkiä, jopa vuosien mittaiset hoitajaksot 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 kodin omaista.

Niemikotisäätiön Toiminta aloitettiin sellaisten 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 Toiminnan johtajaksi 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 käynnistämistä 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 aloittamaan työkeskustoimintaa, oli siellä paljon tyhjää tilaa. Tilaa oli 400 neliometriä, koostuen talonmiehen asunnosta, keittiöstä, väli-tilasta, isosta salista, WC:stä, pannuhuoneesta ja kylmästä lisäosasta, joka oli toiminnut autotallina. Keittiö oli remontoitu Terveystalon talkootyönä ja odotti ammattimaisempaa remonttia ja tiskikonetta. Vaikka käsin tiskaaminen olisi monelle ollut terapeutinen virike, niin 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 sosiaalityötiloja 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 säätiöiden asukkaiden vaatteita.

Ensimmäisen kevään aikana hankittiin ompelukoneita ja niillä tehtyjä erilaisia pieni- muotoisia tuotteita myytiin myöhemmin järjestetyissä myyjäisissä. Talossa olleella saumurilla korjattiin myös Pakilan sairas- ja vanhainkotisäätiöstä ja Antinkotisäätiöstä 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.

Tätä vaihetta Mauno kuvaa sanoen: Mietimme yhteisöämme tulevaisuutta. Meillä oli tila, jossa kaikki oli yhteistä. Ei erityisiä kokouk-

sia, vaan yhteiset asiat käsiteltiin työn, ruokailun ja vapaa ajan ohella perheenomaisesti. Vältettiin byrokratiaa ja teennäisiä toimintarakenteita. Kehitettiin monenlaisia toimintoja palvelemaan toiminnallisesti eritasoisia ihmisiä. Hankittiin "oikeita" töitä ja töitä miehille, joissa he voivat käyttää laajalalaisia liikkeitä ja voimaa. Perinteinen henkilökunta alalla oli vahvasti naisvoittoista. Istuminen virkkausryhmässä naisten kesellä on miehelle hyvin erilainen fyysinen ja psyykinen kokemus kuin miehelle toisten miesten kanssa remonttiryhmissä. Siihen aikaan ei työn positiivisia vaikutuksia tarvinnut selitellä, eikä vääntää 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 naapurikiinteistölle ja ikkunanpesua vanhainkodeille.

Kun Nikkilä oli lopettamassa toimintaansa, saatiin sieltä lahjoituksena vanhoja huonekaluja, joita Pasilan työkeskuksessa kunnostamalla ja myyjäisissä myymällä saatiin rahaa. Saaduilla rahoilla matkustimme Tukholmaan, Leningradiin, Moskovaan, Kreikkaan, Espanjaan, Turkkiin ja Newyorkiin. Se laajensi ihmisten maailmankuvaa ja toi tasaa 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 työkeskuksesta. Yleisradiosta tuli haastattelija, joka teki ohjelman kuntoutujista jotka tekivät töitä mieluummin kuin että olisivat lähteneet kesälomalle. Ohjelman ensimmäisessä osassa olin mukana haastatelussa 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 enimmillään 900 vuodessa, presidentin puoliso, Tellervo Koivisto, 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 Turussa järjestetyn, koko Suomea käsittävän terapia viikonlopun, psykiatrisen puolen puheenjohtajaksi ja sain valita maan parhaat luennoitsijat mieleni mukaan. Säätiö kasvoi huimaa vauhtia, siinä oli tekemisen meininkiä. Hypetyksen ollessa voimissaan televisio ja radio tekivät Pasilan työkeskuksesta useita ohjelmia. Helsingin sanomissakin oli sunnuntainumerossa kahden sivun positiivinen juttu, joka teki Niemikotisäätiötä tunnetuksi, Mauno muistelee.

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 mielenterveyttä 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 psykiatrian kuntoutuksen alueella ja jatkuva koulutus sekä henkilökunnan 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 Askartelunohjaaja Opistosta hän valmistui vuonna 1971. Jo ennen Niemikotisäätiön perustamista Maunolla oli 13 vuoden työkokemus toimintaterapeuttina Hesperian sairaalassa toimintaterapiaosastolla. Työskennellessään Hesperian sairaalan toimintaterapeuttina Mauno sai lisäkoulutusta, muun muassa so-

siaaliterapeutin tutkinnon. "Hesperiaassa 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. Hesperiaassa 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 tunnustukset yhteiskunnan taholta. Muun muassa kun Niemikotisäätiön entinen toiminnanjohtaja Leena Juslin kutsuttiin itsenäisyyspäivän juhliin ja Leena sai Helsingin kaupungin mitalin. Mauno itse kutsuttiin Turkuun koko suomea käsittävän terapiaviikonlopun puheenjohtajaksi ja hän sai valita kaikki luennoitsijat tilaisuuteen koko viikonlopuksi. Mauno kutsuttiin myös radioon kysykää mielenterveydestä ohjelmaan vierailijaksi. 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.



In memoriam; Mielenterveysyhdistys Ver-
netin puheenjohtaja Pertti Laine
26.12.1947-11.9.2023



Vernetin hallitus sai Metro-
polian toimintaterapeuteilta
sparrausta sujuvaan hallitus-
työhön.



RETKI ILMAN RETKIVASTAA-
VAA - VERNETTI SUOMENLIN-
NASSA 5.7.2023

VERnetti

Enpä ole ollut Vernetin retkellä koskaan näin, että Sami puuttuisi. Otimme Kaisan kanssa retkivastaavan jaetun roolin. Tapasimme puolilta päivin Suomenlinnaan lähtevällä lautalla. Meitä oli noin tusina. Sää helli. Tosi runsaasti.

Ensin saarelle tultuamme suuntasimme tietysti Vernetin tarjoamille jäätelöille. Suffelituutit saivat kyytiä.

Sitten katsastimme Sotamuseon, joka oli hieno. Saimme käynnin vieläpä ilmaiseksi, koska tajusimme pyytää sitä etukäteen. No ei tajuttu, oikeasti, vaan Minna Harju ehdotti, että pyytäisimme.

Joimme kahvit luonnon helmassa kahvilan pusikkoterassilla.

Seuraavalla retkellä Sami olikin jo mukana.

Kirjoittanut Päivi

21 vuotta taidetta

Olen pitkän linjan graafikko. Näyttelyni on urani läpileikkaus, jossa käydään eri vaiheita läpi alkua ajoilta aina tähän päivään asti. Photoshop Elements 2:n ja digikameran hankinta vuonna 2002 olivat lähtölaukaus digigrafiikan tekemisille. Näyttely on saanut innoitusta roolipeleistä, mangasta, cyberpunkista ja fantasiasta.



Kuva Samuli A



Näyttely oli menestys. Myin 16 työtä ja palaute oli kiittävää. Ensi vuonna uudestaan.

Terveisin Sami

Elävän perinnön kansallisessa luettelossa 2023 on myös miniatyyripeli- eli figuharrastuskulttuuri. Muut Elävän perinnön kansallisen luettelon kohteet löytyvät museoviraston sivulta museovirasto.fi

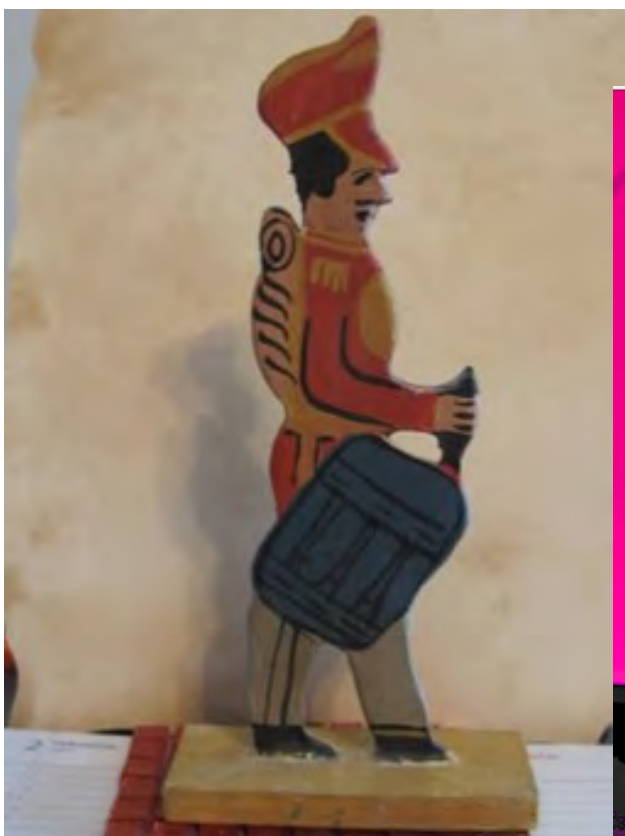
Miniatyyri pelit

Alkoivat 1800- luvulla kun tinasotilaiden sarjavalmistus yleistyi. Ensimmäinen figupeli oli H. G. Wellsin vuonna 1913 julkaistu *Little Wars*:

Historia

1800´1950 tinasotilaat ja puusotilaat 1970 muovisotilaat

1980 metalli-figut 2000 koottavat muovisotilaat



Puusotilas 1940-1960 vuodelta



Metalli-figu



Koottava muovisotilas 2022

Vertti vertaispäivä

Haagan toimintatalon perinteistä Vertti vertaispäivää vietettiin 8.9.2023. Samalla järjestettiin avoimet ovet teemalla Niemikotisäätiö 40 vuotta. Aamupäivän aikana saatiin kuulla Kare Poutasen musiikkiesityksiä. Kare esitti omia kappaleita joiden kerronnallisuus oli ja on huikeaa!. Yhteislauluna lauloimme J. Karjalaisen Sankarit sekä Paven Pidä huolta. Päivän aikana tavattiin säätiön entisiä ja nykyisiä työntekijöitä; Manu, Raksu, Eeva ja Soili Albertin kanssa kävivät muun muassa moikkaamassa ja Tiina tuli Lassilasta ison porukan kanssa. Oli mukava tavata myös yritys yhteistyökumppaneita sekä kävijöiden läheisiä ja omaisia sekä muita alan toimijoiden työntekijöitä. Muutama kävijä vuosien takaa tuli myös moikkaamaan ja oli mukava nähdä ja vaihtaa kuulumisia. Iso kiitos Haagan vertaisohjaajille ja kokemusasiantuntijoille ja toki koko talon väelle.

Yhdessä me tätä toimintaa pyöritetään ja kehitetään. 👍



Kare Poutanen, mies ja kitara



Vernetin Rauno ja likka



Marko ja Eeva Vento



Tiina ja Mauno

Moninainen opiskelupolkuni

Opiskelen Diakonian ammattikorkeakoulussa sosionomiksi, valitsin suuntaukseksi mielenterveyden ja päihteet ja harjoittelupaikaksi Haagan Toimintatalon. Harjoitteluni kesti kokonaisuudessaan kolme ja puoli kuukautta ja siihen aikaan mahtui opinnäytetyö, opintomatka Norjaan, Haagan esitellyvideo, tutustuminen Niemikotisäätiön kymmeneen taloon, ja monta lumista, saateista ja aurinkoistakin päivää Haagan talossa.

Tein opinnäytetyötä mielenterveyskuntoutujien parissa työskentelevistä työntekijöistä. Minun ja parini Jonnan tarkoituksena oli saada selville työntekijöiden työssäjaksamiseen vaikuttavat tekijät, niin hyvät kuin huonot. Tutkimustuloksina saatiin monenlaisia näkökulmia. Tärkeäksi muodostui aito halu työskennellä mielenterveysalalla. Se, että tuntee olevansa töissä oikealla alalla vaikuttaa työssäjaksamiseen huomasti.

Mahdollisuus purkuun kriisitilanteissa, sekä yhteiset virkistyspäivät saivat paljon kiitoksia työntekijöiltä. Taito jättää työmietteet töihin ja keskittyä vapaalla ajalla miellyttäviin hommiin vaikuttaa työssäjaksamiseen positiivisesti. Myös jatkuva oppimisen mahdollisuus ja koulutukset koettiin tärkeinä työhyvinvoinnin kannalta. Uppouduimme aiheeseen innostuksella ja aloitimme blogin opinnäytetyömme pohjalta. Se on luettavissa verkossa hakusanoilla "sosiaalialan bloggaaja".

Diakin korkeakoulussa järjestetään lyhyitä kursseja, joihin kuuluu yksi viikko intensiivistä opiskelua ulkomailla. Kävin tällaisen kurssin viime syksyllä Saksassa ja tykästyin monikulttuuriseen oppimisympäristöön, sekä mahdollisuuteen matkustaa Erasmuksen tuella. Niinpä hain uudestaan heti huomattuani, että keväällä järjestyy samantapainen kurssi Norjassa. En odottanut pääseväni kurssille, mutta yllätyksenä pääsin.

Harjoittelun ja opinnäytetyön kesken karkasin viikoksi vuoristomaisemiin. Norjan sää oli yllättävän keväinen, söin paikallisia vohveleita norjalaisella juustolla Bergenissä ja kävin katsomassa valtavia miekkoja Stavangerin rannalla. Bergenin Ulriken-vuori toi päivään jännitystä ja vanha Bryggen-alue hurmasi värikkäillä taloilla. Stavanger on tunnettu luovasta katutaiteestaan, sekä kolmesta miekasta, jotka ovat nähtävissä kallioisella rannalla. Miekkoja on pystytetty Norjan itsenäistymisen kunniaksi Hafsfordin taistelun seurauksena. Miekat näyttävät todella eppisiltä kauniissa luontomaise-



massa.

Kurssilla opin ilmastonmuutoksesta ja tähän liittyvästä maahanmuutosta. Hauskinta oli kuitenkin tutustua uusiin ihmisiin, jotka ovat tulleet ympäri maailmaa: Keniasta, Nepalista, Venäjältä, Malawista, Iranista, Puolasta, Kreikasta ja Saksasta. Koen, että olen oppinut eniten puhuen ihmisten kanssa, joilla on eri taustat, jännittävät elämäntarinat ja arvokas kokemus jaettavaksi.

Haagan toimintatalossa pääsin monenlaisiin hommiin. Suoritin oman harjoitteluni toisen kerroksen työtoiminnassa, mutta pääsin myös kolmannelle kerrokselle, sekä päivätoimintaan. Kävin päivätoiminnassa vetämässä muutamia ryhmiä ja pääsin retkellekin mukaan, jolloin kahvittelin ryhmätoiminnan kävijöiden kanssa. Tutustuin myös Helppi-pisteen ohjaajiin ja heidän toimintaansa. Helppi on pieni koppi sisäänkäynnin yhteydessä, jossa on kokemusasiantuntijoita tukemassa monenlaisissa tilanteissa. Opin paljon kokemusasiantuntijoiden toiminnasta ja

roolista palvelunkäyttäjien kuntoutusprosessissa, pääsin jopa mukaan yhteen koke-asiantuntijoiden tapaamiskertaan, mikä oli kokonaisuudessaan todella antoisa kokemus.

Pääsin myös tekemään Haagan talolle esittelyvideon, jossa lehtiryhmän väki olivat prosessissa mukana ja aina tukena. Videon kuvaaminen ja editointi oli hauska prosessi, kiitos kaikille osallistuneille, mahtaville ideoille ja videossa esiintyville filmitähdille. Prosessin aikana huomasin, miten yhdessä tekeminen kulkee punaisena lankana talon toiminnassa.

Nyt katsoessani takaisin, huomaan, miten runsas oppimisympäristö mulla on ollut harjoittelun aikana. Olen oppinut ammattietiikkaa ja monenlaisia työtapoja talon ohjaajilta, sekä sitkeyttä ja positiivista asennetta palvelunkäyttäjiltä. Vien mukamani monenlaisia muistoja, iloisia ja oppivaisia. Kiitos talolle ja tämän kävijöille kokemuksesta ja mukavista yhteishetkistä.

Kirjoittanut Pauliina



Yhdessä toipumisen äärellä

Niemikotisäätiö tarjoaa monipuolisia kuntoutuspalveluita, kuten asumispalveluja, työ- ja päivätoimintaa ja työhönvalmennusta. Harjoitteluni aikana pääsin käymään kymmenessä Niemikotisäätiön talossa tutustumismerkeissä. Esittelen tässä lyhyesti niitä paikkoja.

Skarppi

Asumisyksiköt

Asumisyksiköistä pääsin tutustumaan Skarppiin, Tinaseppään ja Puusuutariin. Nämä kaikki sijaitsevat viihtyisässä paikassa mukavan kävelymatkan päässä toisistaan. Tinaseppään asumisyksikkö on tuettua asumista, talossa on ruokapalvelu, mutta huoneista löytyy myös mikrot ja jääkaapit, joten omaakin ruokaa pääsee syömään halutessaan.



Uteliaana opiskelijana vaeltelin pitkin Tinaseppään käytäviä ja huomasin, miten kodikkaalta yhteistila tuntui. Ohjaaja tutustutti toimintaan ja kertoi tukitavoista. Tinaseppään talosta minulle jäi eniten mieleen antoisat tilat: talosta löytyy värikäs leffahuone, hyvin varustettu kuntosali ja iso piha-alue, jonka täytyy olla hurmaava kesäisin.

Puusuutarin tiloissa oli valoisaa ja hiljaista, en nähnyt ketään asukasta, mutta keskustelin ohjaajan kanssa asiasta kuin toisesta. Puusuutarissa toipumisorientaatio on vahva toiminnan perusta, jossa kuntoutuminen on päämääränä. Puusuutarin ohjaajien ammattitaidosta ja asiakaslähtöisyydestä olen oppinut paljon, asiakaskunta vaikutti ohjaajien mukaan hyvin itsenäiseltä ja hyvin pärjäävältä. Puusuutarin asumisyksikkö onkin vähemmän tuettu, jolloin esimerkiksi viikonloppuisin talossa ei ole henkilökuntaa. Skarppi on talona paljon pienempi ja tarkoitettu nuorille ihmisille. Talon koon vuoksi Skarpissa vallitsee yhteisöllisyys ja kodikas perhemeininki. Nuoria autetaan elämässä eteenpäin, opiskelun, työn ja tyydyttävän sosiaalielämän ääreen. Skarpissa laitetaan yhdessä ruuat ja harjoitellaan arjen taitoja. Skarpin kalat, jotka teeskentelevät olevansa nälkäisiä jäivät mieleeni vilkkaana mielikuvana talosta. Näiden yksiköiden lisäksi pääsin käymään myös Otsonpolulla. Otsonpolullakin suurin osa asukkaista ovat nuoremmasta päästä, mutta vanhempaakin ikähaarukkaa löytyy.

Yhteiskokouksessa oli paljon väkeä ja käytiin läpi tulevat retket ja kuulumiset, pyysin asukkaita kertomaan mitä he ovat saaneet irti talon palveluista. Sain seuraavanlaisia vastauksia:

“säätien toiminta on auttanut minua uuteen alkuun”

“olen tottunut taloon, ja tämä tuntuu kotoisalta”

“auttaa itsenäistymään”

“ei ole mitään, jossa ei tuettaisi, kaikkeen tarvittaessa löytyy ohjausta”

“saa tukea vaikeisiin tilanteisiin, että tietää miten pääsee eteenpäin”

“tukeminen on yksilöllistä, tässä tulee kuulluksi ja huomioituksi yksilönä”

Otsonpolulla asumispalveluiden lisäksi järjestyy myös Steppi-koulutus. Steppi-koulutuksessa kartoitetaan asumisen tukitarpeet. Steppiin kuuluu alkukeskustelu, jossa luodaan tavoitteet, väliaikainen asunto kurssin ajaksi, tukitarpeiden arviointi ja loppukeskustelu. Kurssi kestää viisi viikkoa.

Päivätoimintaa

Päivätoiminnan yksiköistä kävin Malmin päivätoimintakeskuksessa. Vanha hurmaava talo yllätti bänditiloilla ja Green-Care terapeuttisilla metodeilla. Green Care on siis luontoon tukeutuva hyvinvointimenetelmä, jossa muun muassa hoidetaan kasveja ja eläimiä. Kiinnostuin ohjaajan kertomuksesta niin paljon, että valitsin itselleni korkeakoulussa Green Care –kurssin tulevalle syksylle.



Toinen päivätoimintayksikkö, jossa kävin, oli kartanomainen Villa Borgis. Taloon ei ole helppoa löytää, mutta kun sinne pääsi, oli yhtäkkiä metsämaisemien ja luontopolkujen ympäröimänä. Villa Borgis on vanha kaunis talo, jossa oli joskus asumisyksikkö. Nykyään sieltä löytyy viihtyisät tilat, retkikohteet heti talon ympäriltä, tilaava käsityöhuone, piano, kaksi ohjaajaa, sekä tunnolliset ja sosiaaliset kävijät. Villa Borgiksesta eniten mieleen jäi tunnehuone, jossa on vaalea rauhoittava sisustus, sekä sanapalapeli, josta kävijät muodostavat runoja.

Oppimaan uusia taitoja

Valtti-valmennuksessa pääsee pajoihin ja työtehtäviin, valmistautumaan työ- ja opiskeluelämään. Valtti hakee jatkuvasti lisää yrityksiä yhteistoimintaan. Valtissa olin mukana muutamassa pajassa, yhdessä niistä käytiin läpi erilaisia opiskelupolkuja, jossa pääsin jakamaan myös omaa opiskelukokemustani. Toisessa mietittiin hyvinvointiin vaikuttavia arjen tapoja mielenterveyskäden parissa. Kyseinen harjoitus auttaa huomioimaan puutteet omissa arjen valinnoissa ja auttaa kiinnittämään huomioita kehitettäviin seikkoihin. Kyseinen harjoitus löytyy Mieli.ry sivulta ja Youtubesta nimeltä ”Mielenterveyden käsi -harjoitus”.



Mieli Töihin - oli seuraava työhön valmistuva paikka. Toiminta järjestyy entisen paloaseman tiloissa. Mieli Töihin on kehittänyt omaa toimintamallia pitkän historiansa aikana, jossa oppiminen painottuu tietotekniikkataitoihin. Tässä pääsee oppimaan perus- ja vaativammat taidot, sekä suorittamaan elämää hyödyttäviä kursseja. Mieli Töihin -sivustolta löytyy kiinnostava talon suunnittelema ja Samu Kaupin toteuttama 3D-esittely talosta ja tämän toiminnasta. Esittelyn nähtyäni ajattelin saman tien, että tämä projekti kertoo todella paljon talon osaamistasosta ja oppimismahdollisuuksista. Varsinkin nykyaikana, jolloin tietotekniikkataitoja tarvitaan työelämässä ja arjessa yhä enemmän.

Kulttuuripaja Elvis on tarkoitettu 18–35-vuotiaille. Elviksessä mielenterveyskuntoutujat ohjaavat toiminnallisia ryhmiä toisilleen, ohjaajaksi sopii myös yli 35-vuotiaat. Toiminnan tarkoituksena on kaikkia osallistujia yhdistävä toiminta. Elviksessä pääsin fysioakustiseen tuoliin, maalamaan kiviä ja siivousmusa-aiheiseen musiikkivideoraatiin, josta löytyi uusia biisejä kotisiivoukseen. Elviksestä jäi todella mukava ja yhteisöllinen fiilis.

Valtti-valmennus tarjoaa: Tukea koulutus- ja työelämäpolkujen suunnitteluun ja toteuttamiseen, mahdollisuuden oman työkyvyn arviointiin, erilaisia matalan kynnyksen työpaikkoja, yksilöllistä ja ryhmämuotoista valmennusta.

Tukea arkeen

Niemikotisäätiö järjestää muun lisäksi yöpäivystystä, jolloin kaksi ohjaajaa kiertävät vuorotellen säätiön taloja jakamassa lääkkeitä asukkaille. Ohjaajien vastuulla on kuitenkin paljon enemmän; koko päivystysajan he ovat saatavilla asukkaita varten puhelinyhteydellä. Illasta yöhön soitellaan jakamaan ajatuksia, tunteita ja ongelmia. Ohjaajilla on tähän kannustava, toipumisorientoitunut työote. Samassa yhteydessä pääsin Jälleenvuokrauksen tiloihin, jossa ohjaaja kertoi jonkun verran tämän toiminnasta. Jälleenvuokraus tarjoaa asukkaille itsenäisen asumismuodon, jossa jokaiselle tueksi määrätty oma ohjaaja. Ohjauksen tavoitteena on tukea itsenäistymistä ja edistää elämänlaatua.

Lopuksi haluan mainita, että kaikki Niemikotisäätiön toiminta pohjautuu toipumisorientaatioon, mikä heijastuu ohjaajien työ- ja ajattelutapaan sekä palvelunkäyttäjien osallisuuteen. Olen iloinen, että pääsin tutustumaan kymmeneen eri palvelutoimintaan ja sain laajemman kuvan säätiön toiminnasta. Tämäkin on vain osa säätiön tarjoamia palveluja.



Kulttuuripaja Elviksen bändikamoja

Kiertokirja

”Kiertokirja perustuu menetelmään, jossa jokainen jatkaa tekstiä vuorol-
laan. Kuva yhdessä tehty näkemättä mitä edelliset ovat piirtäneet.”



Kiertokirja

Olipa kerran säätiö, jonka tavoitteena oli hyvän elämänlaadun ja yhteisöllisyyden vaaliminen. Sen toiminta oli vapaaehtoisuuteen ja vertaistukeen pohjautuvaa vuorovaikutusta. Säätiön asiakkaat olivat kokeneet elämässään paljon, ja heillä oli siksi laaja ymmärrys myös niistä vaikeimmista asioista ja haasteista, joilla elämä ihmistä joskus koettelee. Henkilökunta koostui hoitajista ja toimintaterapeuteista, joiden tehtävänä oli koordinoida toimintaa ja olla tarvittaessa tukena arjessa vastaan tulevissa pulmissa.

Kerran eräs säätiön työntekijä sai idean, miten olisi mahdollista lisätä toipumisessa tarvittavaa elämän merkityksellisyyttä. Hän päätti esitellä ideaansa säätiön johtajalle. Mietittyään pitkään miten asiansa muotoilisi, alkoi hän kirjoittaa paperille pohdintansa tuloksia. Olen ajatellut, että jos kerran virikkeet ja niiden parissa saatavat onnistumisen ja yhteisöllisyyden kokemukset ovat mielenterveyden perusta, niin silloinhan kannattaisi yhdistää vertaistuki ja virikkeet niin, että kuntoutujat ohjaisivat toisilleen toiminnallisia ryhmiä. Yhdessä tekeminen samanlaisen kokemuspohjan omaavien ihmisten keskenhän olisi parasta kuntoutusta, kun siinä yhdistyisi kaikki hyvän elämänlaadun perusasiat. Asia otettiin vakavasti säätiön johdossa ja hyvää elämänlaatua päätettiin edistää ruohonjuuritasolla kaikissa säätiön toiminnoissa.

Eräänä maanantaiaamuna saapui säätiön toimintatalolle nuori skitsofreenikko. Hänellä ei vielä ollut kokemusta säätiön antamasta kuntoutuksesta, joten hän ei tiennyt mitä odottaa. Sairaalassa hän oli kokenut rajoittamista ja oletti siksi että kaikki olisi ylhäältä päin johdettua myös avokuntou-

tuksessa. Aamukokouksen jälkeen hän koki jotain yllättävää kuten osallisuutta ja tiimissä ohjausta, ryhmässä, joka alkoi aamukokouksen jälkeen, kuunneltiin musiikkia ryhmän loppuun saakka.

Tämä nuori, ”Patrik”, alkoi miettimään ryhmän jälkeen mistä hänen hyvä fiilis kumpuaa...? Oliko ryhmän lopussa kuultu kappale ”det glider in” saanut nousemaan mieleen hyviä lapsuusmuistoja, kun hän oli ollut vanhempiensa kanssa kauppatorilla juhlimassa Suomen lätkän maailmanmestaruutta. Olihan Patrik silloin nähnyt enonsa Paavon soittavan ilmakitaraa, ensimmäisen ja toistaiseksi viimeisen kerran Havis Amandan harteilla. Eno-Paavohan muutti tämän tapahtuman jälkeen Bulgarian kultarannoille. Vai oliko hyvän fiiliksen takana kenties ajatus siitä, että hänkin voisi joskus soittaa muille musiikkia... Patrikin mieleen nousi unelma, joka oli kirkas kuin keväinen aurinko Yllästunturin päällä; minusta tulee urheilutapahtuma -Dj, Dj-Patrik!

Patrik kääntyi ohjaajansa puoleen, ja kysyi: miten täältä säätiöltä pääsee etenemään dj:ksi? Ohjaaja oli tottunut taiteellisesti ja musiikillisesti lahjakkaisiin skitsofreenikoihin, joten hän tiesi täsmälleen, mitä tilanne vaati. Patrik voisi lisätä toivuttuaan lähteä opiskelemaan aikuislinjalla dj:n työtä ja ottamaan siihen liittyviä kursseja. Kun hän olisi henkisesti valmis, hän voisi myös siirtyä Valtti valmennukseen Vallilaan, josta säätiöläisille avataan työllistymispolkuja erilaisiin suuntiin.

On tärkeää jokaiselle meistä, että on syy olla ja elää, yrittää vielä ja kurkottaa kohti uutta. Patrikin omin juttu, DJ:nä toimiminen, oli hänen unelmansa. Niitä on varmasti yhtä monta, kuin ihmisiäkin. Säätiön eri yksiköistä löytyy tukea niihin vaiheisiin,

missä unelmiensa polulla milloinkin vaeltaa. Joskus vaellus tosin on konkreettinen askel kotikynnyksen yli kohti Niemikotisäätiön taloja. Sekä arki että unelmat, ideat ja käytännön toteutus ovat vahvasti läsnä Säätiön toiminnoissa. Jotta pääsisi eteenpäin, on tehtävä, jotain.

Jotain oli tehtävä, ja niinpä Patrik jatkoi elämänsä siirtymällä Valtti valmennukseen dj-hommat mielessään. Eräänä aamuna Patrik sai mystisen kutsukirjeen. Ulkokengät jalassa ja valmiina metsälentäjiin Patrik katseli värikästä lappua, kun tämä tipahti oven postiaukosta. Lapussa luki ”Tervetuloa Euroopan suurimpaan DJ-tapahtumaan! P.S. Älä kerro tapahtumasta kenellekään. Kyseinen tapahtuma on salainen ja siihen pääsee vain erikoisluvalla. Helsingin Rautatien torin kompassin viereltä löytyvän penkin alta löydät lisää tietoa”. No onpas kumma – ajatteli Patrik epäluuloisesti, onpas näitä kaiken maailman huijareita nykyaikana. Puolen tunnin päästä Patrik asteli metsäpolkua pitkin, nautiskellen havuneulasten tuoksusta ja kuunnellen lintujen laulua. Värikäs kutsukirje kuitenkin toi levottomuutta, jota Patrik ei saanut millään pois. Tästä olisi viidentoista minuutin matka Rautatien torille, ajatteli Patrik, mikäs siinä, jos kerran lenkki pitkittyy... Pian Patrik seiso Rautatien torin metron liukuportaiden edessä, kompassin päällä ja ihmetteli edessä olevia penkkejä. Hän seiso siinä jähmettyneenä hetken, ja lopulta kumartui katsomaan, löytyykö penkin alta mitään. Penkin alle oli teipattu punainen kirjekuori.

Avattuaan kirjeen, Patrik luki, että hänet on valittu lämpöpöydäksi Elman ja Hamu Saberin keikalle. Artistit olivat kovassa nosteessa ja Patrik tekisi kaikkensa, että osuutensa keikasta onnistuisi. Tapahtuma vaikutti etukäteen miltei epätodelliselta.

Koitti kauan odotettu ilta. Patrik aloitti räväkästi musiikilla ja ihmiset keinuivat tahdissa ja tuhansien silmien loisteessa tunsu, että kaikki nauttivat. Adrenaliini virtasi. Patrikin osuus hiipui loppuun, kun todelliset tekijät pääsivät vauhtiin. Elma omalla tyyllillään teki hyvän keikan... Kaikki loppuu aikanaan.

Hamu Saberin kanssa Patrikille syntyi keikan jälkeen hyvä keskustelu takahuoneessa ja juttu luisti noiden kahden välillä. He juttelivat jopa terapiassa käymisestä ja sen vaikutuksesta. Patrik oli lukenut naistenlehdistä, että sekä Elma että Hamu Saber kävivät terapiassa. Patrikin kävi, kun oli nuorempi, mutta löydettyään Säätiön elämäänsä oli elämä mullistunut. Säätiön terapeutin voima on niin parantava, että terapia jäi sikseen. ”Vai niin”, tuumasi Hamu Saber, ”täytyy tulla siellä pistäytymään”.

Vuosia kului ja Patrikin elämä oli tasapainossa. Hänen toiminimensä Dj-Patrik oli vakiinnuttanut paikkansa Helsingissä, ja Patrikilla oli ollut yksi keikka ulkomaillekin. Nimitäin Eno-Paavo oli ottanut yhteyttä ja toivonut Patrikia käymään Bulgariassa. Siellä Patrik oli soittanut letkeää rantamusiiikkia yli sadalle tuhannelle ihmiselle. Toiminimi mahdollisti myös työskentelyn säätiöllä. Patrik ohjasi säätiön kävijöille erilaisia musiikkiryhmiä. Eräänä keväisenä aamuna, kun Patrik käveli tuttuun ja turvalliseen Säätiön toimipisteeseen hän näki jotain, joka sai hänet hämillään...Yhtäkkiä Patrikin elämä muuttui täysin!

Patrik oli salaisessa tukikohdassa, siellä laskettiin ja testattiin matemaattisia kaavoja. Tavoitteena oli saada esine lentämään avaruudessa. Kohta tulotaisiin testaamaan kaavojen tulosta

raketin rakentamisessa ja lentoradassa. Yksi kaava muiden seassa kiinnitti Patrikin huomion eniten, tämä testasi musiikin voimaa ja ääniaaltojen mahdollisuutta saada esineet lentoon. ”Tätä me ei päästy testamaan, koska kukaan meistä ei osaa soittaa musiikkia” sanoi yksi testaajista. Patrikhan oli oikeassa paikassa oikeaan aikaan!

Loppupäivä säätiössä meni perustahtiin, Patrik veti oman musiikkiryhmänsä ja kävi syömässä maukasta lounasta, mutta koko ajan hän miettii musiikkikaavaa. Hän välillä tunnusteli sitä sormilla taskun läpi ja odotti pääsevänsä testaamaan kaavan toimivuutta. Niinpä lounaan jälkeen Patrik kiirehti eteiseen, mutta Helppi-kopin pitkä mies pysäytti hänet.

”Oletko sinä Dj-Patrik?” -kysyi vaaleantukkainen vertaisohjaaja. Patrik nyökkäsi. ”Ja sulla on kaava mukana?” kysyi helppiläinen. ”On se mukana” sanoi epäluuloisesti Patrik. ”Seuraa minua” sanoi hiljaisella, mutta varmallalla äänellä pitkä mies, ja käveli kohti toimintatalon kahvilaa. Kahvilassa hän otti seinästä hopean teekannun muotoisen kellon pois seinältä. Tämän takana paljastui koodinlukija, johon helppiläinen näppäili numeroita. Samalla seinä alkoi liikkumaan ja hetken päästä jääkaapin ja hyllyn välillä avautui salainen ovi. Patrik jähmettyi ja katseli salaista auki olevaa ovea hämmästyneenä. Hän kävi montaa kertaa kahvilassa, varsinkin hän tykkäsi perjantai pulinoista, sillä siellä kuunnellaan musiikkia, mutta kertaakaan Patrik ei ole nähnyt tilan seinien liikkuvan eikä edes osannut ajatella, että tilassa piileksii salainen ovi. ”Mee nyt! Pitää laittaa ovi kiinni, ennen kuin alkaa seuraava ryhmä” sanoi pitkä mies, ja Patrik astui salaisesta ovesta sisään. Oven toisella puolella oli vastassa työtoiminnan leveästi hymyilevä palvelunkäyttäjä. Hän

tervehtii Patrikkia ja toivoi hänet tervetulleeksi salaiseen säätiön fysiikkatoimintaan. ”Täällä pääset testaamaan kaavasi kaikessa rauhassa, käytävän viimeisestä salista löytyy Dj-varusteet ja soittimet. Tule vaan peremmälle!” Patrik on tavannut kyseistä palvelunkäyttäjää ennen ja muisti, että tämä oli hyvä fysiikassa, mutta ei olisi ikinä arvannut, että talossa toimii salainen fysiikkatoiminta. Hän käveli käytävää pitkin ja kurtisteli salista toiseen; yhdessä salissa ilmassa leijui pieni liekki pallo, toisessa oli rakentumassa torni vesikuutioista, kolmannessa ihmiset kävelivät ilmassa näkymättömiä rappusia pitkin... Patrik käveli ja hämmästeli, sillä ei ole ikinä nähnyt mitään moista paitsi Harry Potter-leffoissa.

Patrik pyyhkäisi hikeä otsaltaan ja mietti olenkohan minä nyt unessa vai psykoosisa. Hän nipisti itseään kädestä varmistaakseen ettei ole unessa. Nipistys tuntuu mutta näky ei katoa, mikä nyt neuvoksi Patrik hätäili. Kiiruhtaen hän soitti älypuhelimellaan ravintoloitsijalle, jonka ravintolassa oli ollut soittamassa levyjä viikonloppuisin, tienaten eläkkeen päälle vähän ylimääräistä. Ravintoloitsija Gustafsson tunsii kiinalaisen traditionaalisen lääketieteen kuin omat taskunsa, koska oli nuoruusvuosinaan asunut Kiinassa ja opiskellut siellä wushua ja ruoanlaittoa vanhan mestarin Xi Yinhuin johdolla.

Patrik sopersi puhelimeen jotain sekavaa, mutta Gustafsson sanoi rauhallisesti hengittä Patrik, hengitä syvään ja rauhallisesti. Patrik toimi niin kuin häntä oli neuvottu ja pian hän kykeni jo kertomaan asiansa. Nyt on piru merrassa Patrik sanoi. Näen epätoollisia asioita enkä tiedä mitä nyt pitäisi tehdä.

Patrik kuvaili kokemustaan Gustafssonille ja tämä sanoi tiukasti mutta rauhallisesti ”nyt eivät auta loitsut eikä yrtit tässä tarvitaan päivystävää lääkäriä”.

Patrik sai hyvää hoitoa Auroran sairaalassa. Osastolla Patrik toipui pian ja hänen kuntonsa arvoitiin niin hyväksi että hän pääsi suoraan itsenäiseen asumiseen ja ohjaamaan musiikinkuunteluryhmää toisille kuntoutujille säätiön toimintatalolle.

Patrikin myöhemmistä vaiheista tiedetään että hän opiskeli kokemusasiantuntijaksi. Hän pääsi myös työelämään kun Gustafsson palkkasi hänet oppisopimuksella kokiksi ravintolaansa. Kiinalainen ruoka ja terveet elämäntavat aiheuttivat sen että Patrikille ei ole enää tullut psykoosijaksuja. Jonkin verran asiassa saattaa vaikuttaa myös sairaalassa aloitettu oikea lääkitys ja Gustafssonin yrtit. Legenda kertoo Patrikin ja Gustafssonin ystävyysjatkuneen ja DJ-Patrikin levyjen soivan kiinalaisessa ravintolassa aina viikonloppuisin...



” Ystävänpäivänä jokainen sai kortin...”

Haagan toimintatalon työtoiminnoilla on asiakkaana lukuisia yrityksiä joille tarjoamme erilaisia pakkaus, kokoonpano ja postituspalveluita.

Yksi yrityksistä on Labsystems Diagnostics Oy, joka kehittää, valmistaa ja markkinoi korkealaatuisia diagnostisia ratkaisuja.



Toinen iso työllistäjä on Ferrometalli, joka tuottaa kiinnitys ja pientarvikkeita.



Opiskelija Erikan juttu

Olen sairaanhoitajaopiskelija ja harjoittelussa Haagan toimintatalossa. Kun luovan kirjoittamisen ryhmässä annettiin kirjoittamisen aiheeksi auto, mieleeni tupsahteli heti ideoita. Tai oikeastaan yksi idea. Idea kuitenkin, sillä usein kärsin tyhjän paperin syndroomasta. Mitähän paperiin kirjoittaisi. Autosta tulee ensimmäisenä mieleen kuljettaja. Kuka se on? Ideaali tilanne olisi, että kuvitteellisen auton eli oman elämän kuljettajana olisi ihminen itse. Tarkoitan tällä sitä että, jotta elämä eli auto kulkisi haluttuun suuntaan, täytyy kuljettajana olla ihminen itse. Esimerkkitalanne: Jos oletkin matkustajana ja kuljettajana toimii jokin muu taho kuin sinä itse - elätkö oman näköistäsi ja arvojesi mukaista elämää? Olisi tärkeää, että valinnat olisivat sinun käsissäsi. Auto kääntyisi sinne suuntaan, mihin haluaisit. Voisit kuulla takapenkillä istuvien eriäviä mielipiteitä suunnasta, mutta ratin takana istut kuitenkin sinä. On tärkeää elää oman näköistä elämää välittämättä liikaa muiden mielipiteistä. Tarkoitan tällä sitä, että usein voi ajatella "Mitähän nuo minusta ajattelevat". Ei kuitenkaan suljeta muiden kunnioittamista ja arvostusta pois, vaan korostetaan sitä, että juuri sinä olet ja saat olla oman elämäsi kuljettaja. Toiseksi aiheeksi nousi luovan kirjoittamisen ryhmässä toivo. Sairaanhoitajaopiskelijana ja mielenterveysharjoittelussa ollessani tämä on mielestäni erittäin keskeinen sana. Mielestäni mielenterveystyössä olisi aina tärkeää luoda toivoa ihmiselle. Sitä löytyy aina – pienen pienistäkin arkisista asioista. Uskon vahvasti siihen, että vaikka olisi todella raskaita aikoja, toivoa on aina. Sitä ei itse välttämättä aina huomaa, joten entistäkin tärkeämpää on luoda toivoa.

Varsinkin masennus voi aiheuttaa sellaista, että tulevaisuus näyttää mustalta. Jopa sellaiselta, että tulevaisuutta ei näe ollenkaan. Mielestäni psykiatrisen sairaanhoitajan rooli on ehdottomasti valoisamman tulevaisuuden korostajana. Kertoa esimerkiksi, että "Kyllä sinä tästä selviät". Vahvistaa jo olemassa olevia voimavaroja. Toivolla on merkitystä.



Sairaanhoitajaopiskelija Erikan harjoittelu osui sydänviikolle. Erika näytti Paloheinän majalla mallia miten kuntosalilaitteita käytetään.



Sydänviikolla kävimme mm Paloheinän rapusissa .

Pihlajamäen työkeskus, ”Pihlis” muisteloita.

Niemikotisäätiön 40 -vuotiseen historiaan liittyy toimintayksiköitä jotka eivät ole enää toiminnassa mutta jotka elävät muistoissa. Haagassa järjestimme Pihlajamäen työkeskusajan kävijöiden ja ohjaajien kanssa muistelutilaisuuden. Työkeskusta perustamassa ollut Arja kertoi että ”Pihlis” perustettiin vuonna 1993 ja sitä ennen sen toimintaa oli ollut jo Malmilla viitisen vuotta. 25-paikkainen työkeskus sijaitsi osoitteessa Johtokiventie 6 ja 50- luvulla rakennetussa kiinteistössä oli kellaritilan lisäksi toimintaa kahdessa kerroksessa. Työtoiminnan sisältö piti rakentaa alusta ja toiminta perustui työtoimintoihin sekä talon yhteisölliseen henkeen ja tekemiseen. Päivää rytmittivät aamupala, lounas ja iltapäiväkahvit joiden tekemiseen jokainen pääsi vuorollaan osallistumaan. Ritva muisteli että se ruuanlaittovuoro tuntui tulevan aina niin nopeasti... Työtoiminta koostui monipuolisista tehtävistä, oli pussituksia ja pakkaamisia, kipsimuottitöitä...Nimineulojen ja kylttien kaiverrustöitä tehtiin myös ja kaiverruskonetta osasivat vain muutamat kävijät käyttää. Välillä oli isojakin kylttejä kaiverrettavana ja niissä oli pähkäilemistä. Kävijät olivat myös aktiivisesti kehittämässä työtapoja ja menetelmiä. Kirjojen muovittaminen eli päällystäminen oli myös yksi erityistehtävistä. Niihin kirjoihin ei ilmakuplia jäänyt ja muutenkin työn laatu oli viimeisen päälle priimaa. Ohjaajat Arja ja Niina pääsivät myös pereh-

tymään kiinteistön öljylämmittämisen saloihin ja muutama putkivuotokin tuli vuosien varrella vastaan. Erkki muisteli että talon töinä oli siivousta ja pihatöitä, kesällä nurmikon leikkuuta ja talvella lumitöitä. Hissiä ei talossa ollut ja välillä tavara liikkui ylimpään kerrokseen ketjuna ihmiseltä toiselle. Tukkupäivä oli kerran viikossa ja taisi yhden kerran mennä kananmunat pakastimeenkin, muistelee Arja. Joka vuosi valittiin hymytyttö ja poika ja myös vuoden unikeko jonka tittelin taisi usein miten voittaa Jussi. Ilmoitustaululle sai halutessaan tuoda lapsuudenajan valokuvan ja oli mukava arvailla kuka oli kuvassa. Retkiä tehtiin säännöllisesti Kesäharjuun, Tallinnaan, Tukholmaan ja jopa Riikassakin käytiin.

Johtokiventien kiinteistöstä luovuttiin ja Pihliksen kävijät siirtyivät Haagaan Helmi-kuussa 2008 . Haagan ohjaaja Minna Tikka-Lapveteläinen oli ennen siirtoa perehtymässä ja tutustumassa Pihliksen kävijöihin ja töihin kuukauden verran. Näin molemmin puolinen tutustuminen sujui vielä tutussa Pihlajamäessä ja suurin osa kävijöistä siirtyi Minnan siipien suojassa Haagaan. Arja jatkoi työskentelyä asumispuolella Myllypuron vastaavana.

Niinpä Auli jatkoi kaivertamista Haagassa ja Ritva ja Martti päällystivät kirjoja.

Muisteloissa mukana olleet Pia, Erkki, Timo ja Risto osallistuivat töiden lisäksi Minnan valokuvausryhmään ja Timo kävi pokkaamassa keilaturnauksessa Haagaan joukkuemestaruuden. Pihliksen perinteinen

toukokuun Tallinnan reissu siirtyi Haagan toimintatalon retkilistalle...ja paljon muuta toimintaa saimme Haagaan ja ennen kaikkea ihania ihmisiä.

Arja viesti tapaamisen jälkeen "Oli tosi ihana tapaaminen. Tuli ihan tippa silmään kun paluumatkalla muistelin aikaa ja tajusin miten merkittävää se oli kaikille ollut..." Arja



Pihliksen kilpikaiverrustöitä tehtiin lukuisille yrityksille ja yksityisille tilaajille. Myös Pihliksen kävijät saivat omat kylttinsä täyttäessään esim. 50 v.



Kuvassa Minna, Risto, Arja, Ritva, Erkki, Timo ja Pia.

Haagan toimintatalon leiri Vuolenkoskella 12.6. - 16.6.2023

Maanantaina klo 8:58 lähdimme 27 hengen porukalla Haagan toimintatalolta tilausajobussilla kohti litissä sijaitsevaa Vuolenkosken kylää. Totuttuun tapaan pysähdyimme Tuuliharjan huoltoasemalla, jossa jäätelö toi kesän makua. Saavuttuamme Kesäharjuun oli vuorossa huonejako ja petien petaus. Lounaaksi meille tarjottiin maukasta karjalanpaistia. Ohjelmassa oli saunan lämmitystä ja rentoa yhdessäoloa. Iltapalaksi saimme kasvispiirakkaa, sämpylöitä ja aivan ihanaa kotitekoista marjamehua. Osalla porukasta yöuni jäi lyhyeen matkajännityksen takia.

Tiistaina aamukahvit juotuamme kokoontuimme yhteen suunnittelemaan päivän ohjelmaa. Päiväretkeläiset saapuivat Haagan toimintatalolta kahdella minibussilla n. klo 10:00. Päivä oli urheilun täyteinen kun kilpailimme leikkimielisissä olympialaisissa. Lajeina oli frisbeegolf, tulitikun heitto, saappaan heitto ja tikan heitto. Aurinko paistoi ja kaikilla oli mukavaa. Päivän mittaan pii-pahdimme Peurankellossa, joka on paikallinen kahvila ja siellä myydään myös paikkakunnan asukkaiden itse valmistamia tuotteita. Saunoimme, peseydyimme ja uskaliaat rohkenivat myös uida. Iltapalalla oli grillimakkaraa ja muita herkkuja. Sitten päiväretkeläiset lähtivät kotia kohti. Olimme väsyneitä oltuamme koko päivän helteisessä ulkoilmassa ja yöuni maistui.

Keskiviikkona aamurutiinien jälkeen pelasimme mölkkyä. Osa ryhmästä lähti kävelen kohti Peurankelloa, osa käymään kaupassa. Paikallinen leipomoyrittäjäkin sai asi-

akkaita meistä poloista lihapiirakan suurluttajista. Lounaalla ruoaksi oli terveellistä kasviskiusausta.

Päiväkahvin jälkeen pelattiin bingoa. Saunottuamme nautimme letuista omenahillonkera. Aktiviteetteihin kuului tietenkin myös Salatut elämät TV-sarja, jonka jälkeen rallitimme karaoken tahdissa ja taas oli yksi päivä pulkassa.

Torstaina olimme toivoa täynnä ja riensimme täysin rinnoin kohti uutta päivää kun lounaalla oli luvassa hartaasti odotettuja maalais-lihapullia. Aamukokouksessa sovittiin retkistä myllylle ja Kilkkilän strutsifarmille. Odotimme vierailijoiksi Puusuutarin väkeä, joten saunavuoroja aikaistettiin. Siivoustehtävät jaettiin tehtäväksi aamupalan jälkeen perjantai aamuna. Suuntasimme innottomme kohti orastavaa hellepäivää hyvillä mielin.

Perjantaina Helsinkiin palatessamme oli meitä jo 29 henkilöä, kun Tarja ja Late liittyivät alkuviikosta joukkoon huimaan. paluumatkaa ennen tuli kuitenkin pakata ja siivota niinkuin on tapana tehdä. Sää oli aurinkoinen koko loman ajan Kesäharjun idyllisessä ympäristössä. Vaikuttuneina ihanasta lomasta köröttelimme bussilla takaisin kohti Helsinkiä.



Teksti: Maija Nissinen ja Heikki Krook

Hetkiä

Kevät päivät ovat meneillään, kevät on alkanut. Haagassa lähestytään kesälomaa, kuluva aika on ollut mielenkiintoinen. Kokoukset menevät omalla painollaan.

Mielenkiintoista kun Niemikotisäätiö täyttää 40 vuotta. Suuri juhlan aika historia kulkee eteenpäin. Niemikotisäätiö on tehnyt parhaansa jotta asiakkaat pärjää elämässään. Tärkeä osa yhteiskuntaa, Niemikotisäätiöllä on hyvä tulevaisuus edessään, Haaga on mukava paikka.

Haagan toiminta on todella toimivaa, retket, tapahtumat ja luennot on osa Haagan arkea. Lehtiryhmä on mukava ryhmä tykkään tehdä Haagan Haikua. Todellisuus on monipuolinen asia.



Teksti ja kuvat Arto H.

VALOA ASUNNOSSA

Kuten moni meistä tietää, Niemikotisäätiö tarjoaa useankinlaista asumiskuntoutusta. Itselleni niistä tutuin on Jälleenvuokrauksen asunnoissa majailu. Olen onnekas siinä mielessä, että olen saanut asua Niemikotisäätiön Jälleenvuokrauksen yksiössä tai kaksiossa kohta 20 vuotta. Kuviooni kuuluvat asukkaan luo tehtävät kotikäynnit Jälleenvuokrauksen työntekijöiden taholta, mikä tapahtuu nykyään n. kerran vuodessa tai jos on joku kiireellisempi asia tai ongelma, niin silloin on tultu katsomaan tilannetta hyvinkin nopealla aikataululla.

Tällainen tapaus osui kohdalleni vähän sen jälkeen, kun olin muuttanut nykyiseen kotiini, Jälleenvuokrauksen yksiöön Meilahdessa. Olin saanut muuton aikana perheeltäni apua esim lampujen kytkemisessä kattoon.

Mietin kuitenkin, että siinä kohtaa oli tullut virhe, liittymäkohdasta näkyvät johdot olivat tulkintani mukaan syy siihen, että kattovalo välkkyi.

Luokseni oli sitten saapumassa eräs miespuolinen ohjaaja tilannetta selvittämään. Kuitenkin hän totesi lampunjohtojen olevan ihan ok kiinni.

Mietin kovin, mistä moinen johtuisi?

Sitten lamppu syttyi- päässäni. Jospa kuitenkin koittaisi perinteisellä tyylillä, eli poistaisi vain polttimon (ent. hehkulamppu) kattolampun varjostimesta, ja vaihtaisi sen uuteen?

Osa minusta, käteni, vierailun rohkaisemana sitten kiersi lampun irti ja vaihtoi sen uuteen. Ja niin lamppu syttyi!

Ja oli taas valoa asunnossa.

Teksti Sanna.

Toiminnanjohtajan terveiset

Seppo Eronen



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

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

Tutkimusten mukaan Niemikotisäätiön asiakkaat ovat tyytyväisiä palveluun. Asiakastyytyväisyyskyselyissä asteikolla 1-5 arvostuksena 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 keskimäärin.

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, työ-

toimintaa, koulutusta ym. Mutta jos palvelutarjottimelle pitäisi jotain tuoda lisää, se olisi neuropsykiatriset palvelut ja myös liikuntapainotteinen kulttuuripaja jossa voisi kokeilla eri urheilulajeja.

Niemikotisäätiöllä on n.1600 asiakaspaikkaa, mutta tulijoita 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 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 hyvissä tunnelmissa ja muistelee olleensa Niemikotisäätiöllä keikkatöissä kun Niemikotisäätiö oli juuri täyttänyt 10-vuotta, 20-vuotisjuhlissa Oopperan lämpiössä, 30-vuotisjuhlissa Finlandiatalolla ja odottaa toiveikkaana 40-vuotisjuhla Kulttuuritalolla. Säätiön kehityksen seuraaminen on ollut hieno aikamatka.

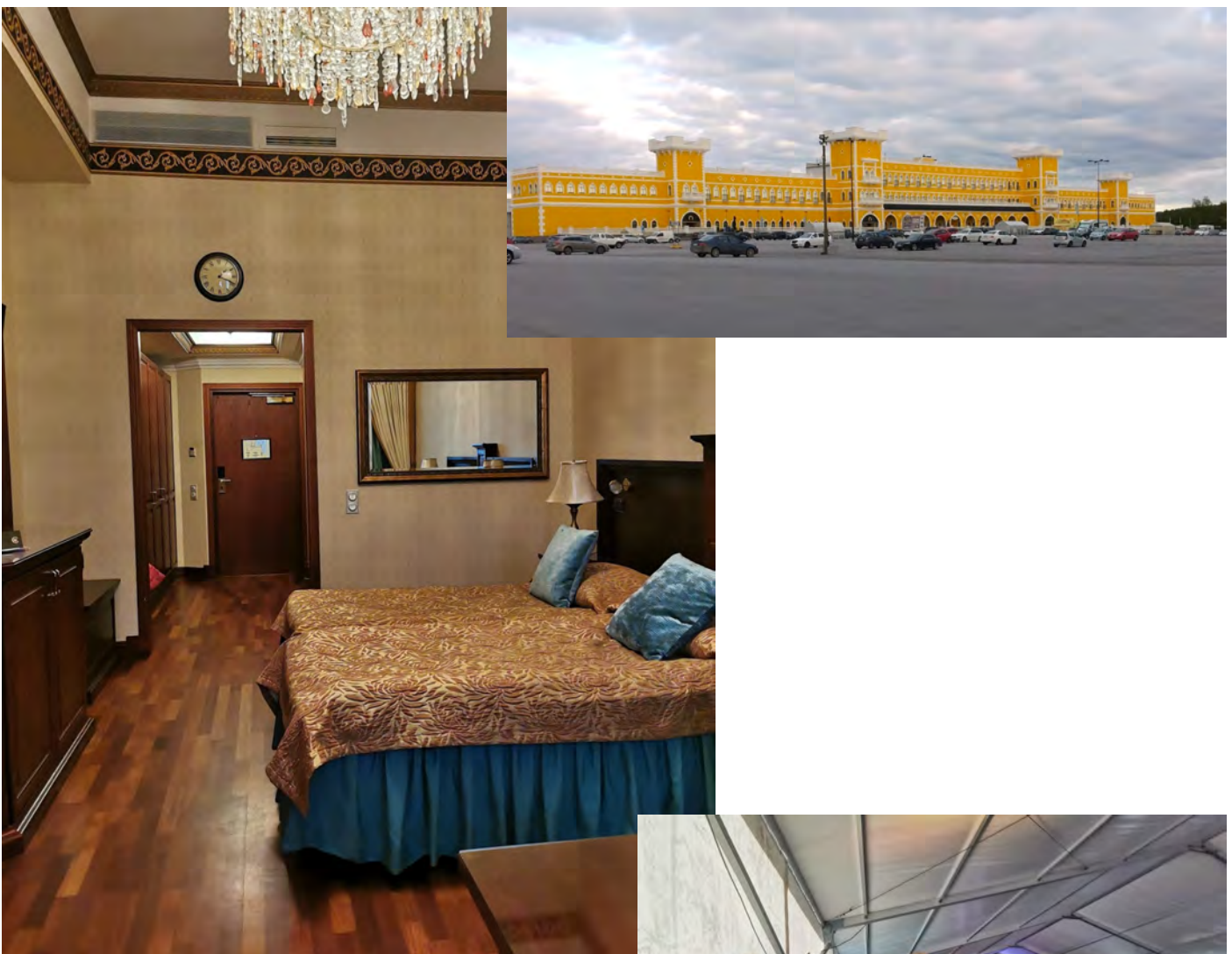
Seppo pitää tärkeänä säätiön hyvää henkeä ja erityisesti sitä, että ollaan ilman me ja te ajattelua yhteisönä kaikki yhdessä yhteisen asian puolesta.

Teksti haastattelun pohjalta: Heikki Krook

Haagan toimintatalon retki Tuuriin 2 - 3.6.23

Tuurin kyläkauppaan. Retkitoive tuli palvelunkäyttäjältä ja mukaan lähtikin pikkubussillinen iloista Tuuriin lähtijää. Pysähdyimme kumpaankin suuntaan mennessä yhden kerran tankkaamassa itsemme. Yövyimme Onnentähti hotellissa. Hotelli olikin hulppea. "Kulta" kimalsin joka paikassa. Huoneet olivat isoja ja tv oli myös melkein pienen huoneen kokoinen. Ostoksilla menikin sitten suurin osa ajasta. Törmäsimme myös kuuluisaan Tarjoushaukka Jormaan joka kävikin meitä jututtamassa ja antoi fanikuvansa meille. Hauska kaveri.

2.6.23 pyörähti myös kesätanssit tanssitetlassa käyntiin ja saimme ilmaisliput jokainen halukas tansseihin. Kävimme siellä kuuntelemassa Tomi Markkolaa ja pitkä päivä vetikin jo aikaisessa vaiheessa matkalaiset yöpuulle. Ilta sekä aamusauna kuului hotellin hintaan ja kävimmekin saunomassa. Joku illalla ja joku aamulla. Lauantaina vielä ostoksille ja sitten suunta kotiin.



VOIMAANNUTTAVA TANSSI

Olin 16-vuotias sairaalloisen hoikka nuori naisenalku. Farkkujen tuumakoko oli 26, pituus 166 cm ja paino alimmillaan 44 kilogrammaa. Olin sairastanut anoreksiaa kolmisen vuotta ja se alkoi, kun omalle pahoinvoinnille tuli tilaa vaikean kotitilanteen muuttuessa. Kuitenkaan pahoinvointini ei vaikuttanut kouluarvosanoihin ja pärjäsin koulussa erinomaisesti, 9,9 keskiarvolla. Unelmana oli opiskella lääkäriksi ja mennä töihin terveystasemalle. Unelmat kuitenkin muuttuivat, kun 16-vuotiaana 9. luokan ja lukion 1. luokan välisenä kesänä ryhdyin treenaamaan tosissani tanssimista ja tajusin, että tanssi on se, mitä haluaisin tehdä nyt ja tulevaisuudessa. Pääsin irti syömisen kontrollista tanssin avulla ja syksyllä aloittaessani lukiossa olin toipunut anoreksiasta lähes täysin. Tanssilla on voimaa parantaa ja minusta soveltuisi erinomaisesti anoreksiasta kuntoutuvalle osaksi hoitoa - toki siinä kuntoutumisen vaiheessa, jossa omat siivet kantavat. Esimerkiksi tanssiterapia voisi olla hyvä vaihtoehto terapeutitiseen hoitoon ja muutenkin kiva lähestymistapa tanssimiseen, jos tanssi tuntuu omalta jutulta. Tanssiterapiassa tehdään esimerkiksi tanssi- ja liikeimprovisaatioita, jolloin pääsee tuottamaan liikettä suoraan sydäimestä. Aloin tanssia erittäin aktiivisesti lukion 2. luokalla ja tanssiminen täytti arjen mielekkäällä tekemisellä. Tämä vaihe oli ihana ja jälkeensä ajatellessa sitä on hyvin haikeaa. Muutama vuosi kului näin, treeniputkessa. Sitten aloin oireilla ja voida huonosti, aluksi oli unen kanssa vaikeaa ja lopulta vointi romahti totaalisesti. Onneksi olemassa oli tanssi. Tanssi tuli avuksi erityisesti silloin, kun olin oireilin voimakkaan energisesti ja sain tanssilla purettua energian sen sijaan, että olisin sekoillut Rautatieasemalla. Koen, että tanssi on pelastanut minut monelta harmilta, tosin koomisilta tilanteilta ei ole

vältytty ja jälkeensä on naurattanut. Tanssin kautta olen saanut myös hyviä ystäviä. Tanssiminen erittäin aktiivisesti kannatti - tie vei alan opintoihin ja töihin ohjaajana. Valmistuin lopulta tanssijaksi hyvin arvosanoin ja sain tehtyä opinnot loppuun, vaikka vointini romahti opintojen loppupuolella. Sen jälkeen meni useampi vuosi toipumiseen ja tällä hetkellä on haasteita, mutta onneksi ei enää kovinkaan vaikeaa. Nykyään tanssi on paitsi ammatti myös tapa työstää omia tunteita ja voimaantumista. Omasta kokemuksestani voin sanoa, että tanssi parantaa ja parhaimmillaan johtaa kokonaisvaltaiseen voimaantumiseen. Olen ohjannut Haagan toimintatallolla fuusiotanssia, joka on useamman eri lajin fuusio. Tunti sopii hyvin paitsi vastaalkajille myös konkareille. Opetustyylini on luonteeltaan aikalailla perusteellinen. Mielestäni on tärkeämpää keskittyä pikemminkin laatuun kuin määrään. Tanssijan ammatin lisäksi olen harrastelaulaja ja myös laulaminen on minulle tärkeää. Olen laulun harjoittelussa aktiivinen. Lopuksi yhteenvetona haluan sanoa, että tanssilla on valtava voima kuntoutumisessa ja muutenkin elämänlaadun parantamisessa. Tanssiminen on myös elämäntapa, ei pelkkä harrastus, ja luonteeltaan henkireikä. Tanssi voi parhaimmillaan pelastaa hengen. Tulisni mielelläni esiintymään ja opettamaan erilaisissa tilaisuuksissa tai vaikka kertomaan oman tarinani. Minuun voi olla yhteydessä sähköpostitse pauliinasirvio@gmail.com Pauliina Sirviö

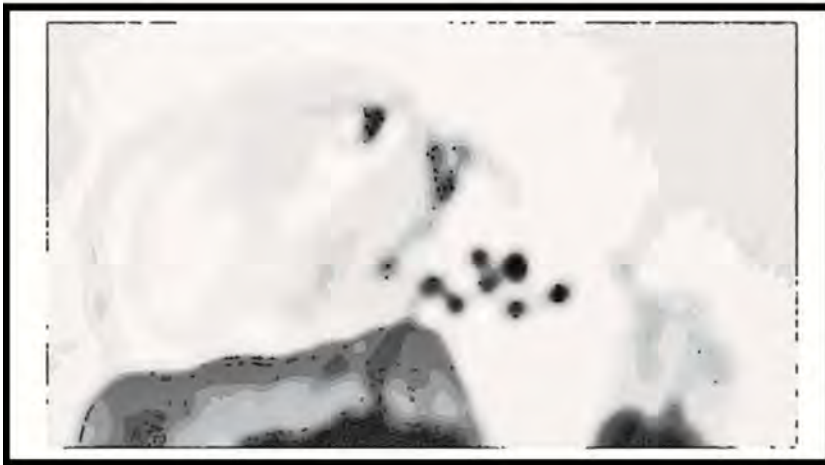
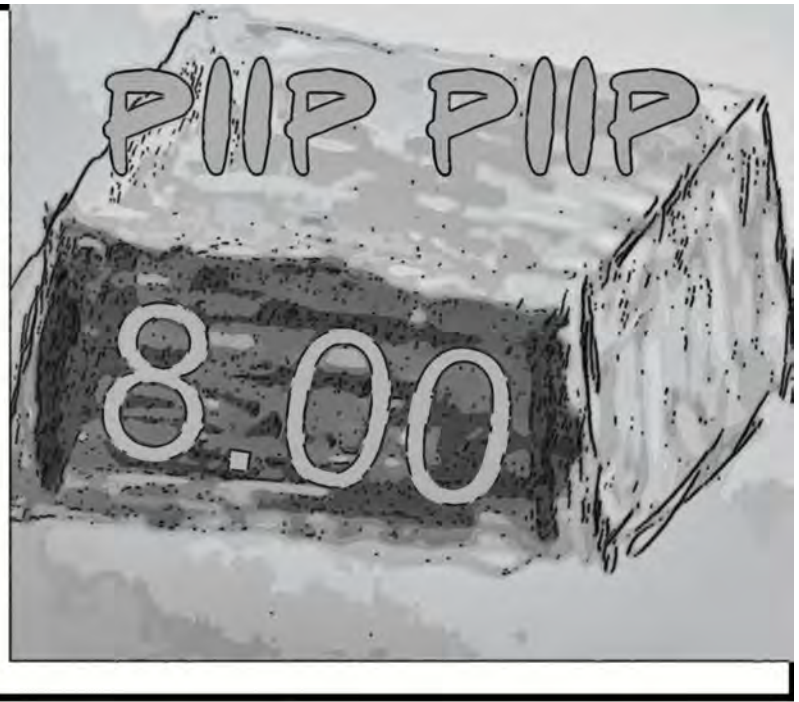


Haagan toimintatalon Turun päiväretki 31.8.2023.

Mistä koostuu hyvä päiväretki; A) hyvä suunnitelma, B) riittävästi kahvitaukoja, C) mielenkiintoisia kohteita, D) ammattitaitoiset oppaat, E) hyvä ja mukava kuljettaja F) hyvä ruoka ja viihtyisä miljöö ruokailulla D) ja ennen kaikkea A-luokan seuraa.! Me ei oltu Turus ilkimulki(=alasti) eikä sukkelis krekalis(=omituinen vaatetus) ja Göra-nissa syötiin krontmänttines(= kokonaan, ihan kaikki).



Oppaamme Leena Laihonen Naantalin matkailusta sekä kuljettajamme Bjarne "Baije" Kanten kuljetusyhtiö Packalenilta



MINÄ OLEN
SUPERSANKARI



IHANKO TOSI



Se parhaiten nauraa, jolla on vahvin lääkitys

Tehnyt Sami

ASKELEET ETEENPÄIN

Niin, tiesinhän toki hyvissä ajoin, että Helsinki Midnight Run- juoksutapahtuma olisi tulossa, ja sinne taas olisi tulossa Niemikotisäätiön oma joukkue. Juoksua olisi varmaan voinut harjoitella paljonkin enemmän, kuin mitä itse sain aikaiseksi. Joten päivää ennen Midnight Runia tunnustin kuin jotain todella outoa joukkueetoverille, etten varmaan pystyisi juoksemaan koko matkaa. Helpotus oli melkoinen, kun hän sanoi itsekin kävelevänsä. Itse tapahtumaan siis kun suuntasimme oli yllätys- itse tapahtuma. Tunnelma ja pyrotekniikat lähtöpaikalla olivat kuin kovassa rock- festarissa. Väkeä yht'äkkiä vaan löytyi Senaatintorin verran ja tanssibiitti jylisi yllämme niin, että se sai melkein maan allamme sykkimään. JA matkaan! Yön pimeydessä valot tahdittivat matkaamme ympäri Katajanokkaa, matkaa, jonka jokainen taittoi- ihan omalla tyyllillä! Ja se olikin upeinta. Yhteistä reittiä voi todellakin mennä itselleen parhaiten sopivalla tavalla. Kaikki tavat edetä yhtä "oikeita". Jokainen tyyli hyvä, jokainen askel eteenpäin! Maaliin kun tultiin se ei ollut juoksun loppu- siitä virisi ainakin itselleni halu jatkaa liikettä ja liikkumista, juoksua esim vedessä ja miksei myös muutenkin, tie on auki. Mennä eteenpäin, itsenään, omin askelein muiden askelten joukossa.



VIERAITA VIROSTA



Suuren virolaisen asumispalvelutuottajan AS Hoolekandeteenusedin 32 työntekijää kävi tutustumassa Haagan toimintataloon 25.3. Vieraat pääsivät tutustumaan Haagan monipuolisiin työ- ja ryhmätoimintoihin. Oppaana kierroksella toimi kokemusasiantuntija Päivi. Päivin kaverina kierrättämässä olivat myös vertaisohjaaja Alekski ja työtoiminnan ohjaaja Janne.

Toimintatalon koristeina oli lähialueiden keräyspelloilta kerätyt auringonkukat sekä ruis-kaunokit.

Haagan "kansallispuistot tutuksi" - Vuorossa Torronsuo

Ryhmä kävi isolla suolla eli Torronsuolla. Torronsuo on vuonna 1990 perustettu kansallispuisto ja siellä on ollut mm. kaivostoimintaa. Kaivokselta on aikoinaan saatu kvartsia ja maasälpää joista on tehty betonia ja vessanpyttyjä.

Torronsuolla käy vuosittain yli 60 000 ihmistä mutta eilen me nähtiin vai muutama muu samoilija. Hellettä riitti ja hyviä eväitä ja ennen kaikkea A-luokan seuraa!!"



VILLA BORGIS -TARINA

Se oli kylmä talvinen päivä. Riisutut omenapuut näyttivät kauniilta. Katsoin Villa Borgis- taloa ensimmäistä kertaa. Pylväät etupihalla hämmästyttivät minua. Myöhemmin kuulin, että rakennus oli ollut aikaisemmin Amerikan suurlähetystön omistuksessa. Eteisessä vastaani tuli reipas nainen. Hän oli Hilpi. Iloisesti hän esitteli minulle taloa. Kiinnitin huomioni heti siihen, että talossa oli runsaasti värejä. Pidin siitä. Oli keltaisia tyynejä, värikkäitä verhoja ja taidetta eri muodoissa., esim. itse tehtyjä hevospatsaita. Keittiössä ilahduin suuresti, koska n. 20 tuolia oli maalattu jokainen eri väriseksi. Niinpä aloitin Villa Borgiksessa asiakkaana seuraavana päivänä. Talossa oli paljon tehtävää päivisin. Teimme käsitöitä. Maalasimme, kirjoitimme, musisoimme. Kesällä oli mahtavaa tehdä ulkotöitä. Hilpi sai meidät toimimaan

uskomattomalla energiallaan. Ikävöin niitä päiviä Villa Borgiksessa. Olin talossa 3 vuotta. Mielestäni Hilpi oli ehdottomasti talon sydän. Kiitos sinulle nöyrästi, Hilpi. Ja toivon kaikkea hyvää, minne ikinä matkasi johtaakin. Tulen aina muistamaan värikkäät hetket Villa Borgiksessa.

Terveisin Villa Borgis -Fani Maija



Minna Tikka-Lapveteläinen valmistui yhteisöpedagogiksi

Humanistisesta ammattikorkeakoulusta viime toukokuussa. Yhteisöpedagogi on yhteisöllisyyden ja ohjaamisen ammattilainen. Perjantaina 15.9. juhlimme Haagan yhteisön kanssa Minnan valmistumista hienoon ammattiin. Kinuski-puolukkakakku sekä ruusut ja oppineitten kukat koristivat juhlahahvituspöytää. Juhlapäivän lopuksi kokoontuimme yhdessä perjantaipulinoihin jossa Minnalle annettiin valmistujaislahjoja ja onnittelukortteja ja puheita pidimme! Onnittelut vielä kerran Minnalle!!!



HUMAK[®]

ONNEA!

Niemikotisäätien 40-v juhlat Kulttuuritalolla 12.10.2023





Toimistosihteeri Mari Lehtovirta aloitti työskentelyn Niemikotisäätiöllä syyskuussa 2013. Marin ensimmäinen työpiste sijaitsi Haagan toimintatalon 3. kerroksessa. Sieltä Mari muutti Seppo Erosen, Jouni Nisulan ja Ursula Eskolan kanssa nykyiseen hallinnon osoitteeseen Pasilankatu 2.



Kamerakerhon kuvia
syksyiltä 2023



Aurinkopaneelit asennettiin Kesäharjuun



Salaattia ja kukkia Green City farmilta



Taimimarkkinat toukokuussa.



Haagan uudet pyörätelineet sähköpyöriä varten



Hyvää joulua toivottaa Haagan toimintatalo!