



Helmin palveluohjaajat Katja ja Minna.

-projektista. Case management -näkökulman mukaan palveluohjaaja kulki kuntoutujan rinnalla kannustaen yhä laajempaan omatoimisuuteen ja omien voimavarojen täysimääräiseen hyödyntämiseen. Rooli oli enemmän opas kuin puolesta tekijä. Toiminta perustui vapaaehtoisuuteen ja luottamukselliseen asiakassuhteeseen ollen pitkäkestoista ja intensiivistä varsinkin alkuvaiheessa. Palveluohjaaja saattoi olla mukana hoitotapaamisissa ja tehdä kotikäyntejä. Asiakasmäärät olivat intensiivisyydestä johtuen pienemmät kuin aiemmassa, pääosin vastaanottoon ja toimistotyöhön perustuneessa työtavassa. Tukien ja etuuksien hakeminen korostui vähemmän, sen sijaan etsittiin pysyviä ratkaisuja kuntoutujan elämäntilanteen ja omatoimisuuden edistämiseksi.

VILKKAITA TYÖPÄIVIÄ

2000-luvun palveluohjauksessa painotui siis jäsenten arkea tukeva toiminta. Palveluohjaaja mietti yhdessä asiakkaan kanssa, miten tämä pystyisi suoriutumaan arjen haasteista mahdollisimman itsenäisesti. Isot tavoitteet pilkottiin pienemmiksi osatavoitteiksi ja palveluohjaaja kannusti ja loi toivoa niiden saavuttamiseksi. Matkalla kohti toimivampaa ja itsenäisempää arkea oli palveluohjaaja opas ja rinnalla kulkija. Keskittyminen suunnattiin asiakkaan terveeseen puoleen ja voimavaroihin.

2009 oli taloudellisesti yhdistykselle haastava vuosi, mikä johti siihen, että toisen palveluohjaajan määräaikaista työsopimusta ei pystytty jatkamaan. Tämän seurauksena noin puolet asiakkaista jäi

ilman palveluohjaajaa seuraavana vuonna. Osa heistä jatkoi kevennettyä ohjausta toisen palveluohjaajan kanssa, osa sai puhelintukea. Riittävän tuen takaaminen näille asiakkaille ja haittojen minimointi oli vuoden tärkeimpiä tehtäviä. Joulukuussa 2010 RAY:n avustusehdotuksessa Siilitien jäsentalon kohdennettuun avustukseen tuli reilu korotus, mikä mahdollisti jälleen palveluohjaajan palkkaamisen Siilitien jäsentalolle. Uusi vakituinen palveluohjaaja aloitti työt syyskuun alussa 2011, ja Siilitien palveluohjaustoiminta rakennettiin uudelleen lähes tyhjästä. Pikkuhiljaa uudet asiakkaat alkoivat löytää palveluohjaajan pakeille, ja toiminta juurtui uudelleen Itä-Helsingin Helmiin.





Moni saapui tapaamaan palveluohjaajaa talolle ilman sovittua aikaa, ja tukea ja apua annettiin myös puhelimitse sekä sähköpostilla.

Palveluohjauksen kysyntä oli suurta. Palveluohjaajien päivät täyttyivät asiakas-tapaamisista asiakkaiden kotona, Helmi-taloilla, virastoissa, kahvioissa ja hoitopaikoissa. Moni saapui tapaamaan palveluohjaajaa talolle ilman sovittua aikaa, ja tukea ja apua annettiin myös puhelimitse sekä sähköpostilla. Vuoden 2013 loppupuolella molemmat palveluohjaajat olivat täystyöllistettyjä, eikä uusia asiakkaita voitu ottaa. Koska avuntarvitsijoita oli enemmän kuin palveluohjaajilla resursseja, oli toimintamuodon aika kehittyä jälleen. Yhdistyksessä pohdittiin

huolellisesti, miten palveluohjauksen hyötyjä pystyttäisiin tarjoamaan mahdollisimman monelle.

Palveluohjauksen kestoja päädyttiin rajaamaan ja suuntaamaan toimintaa tavoitteellisemmaksi. Osa asiakkaista kun tarvitsi paljon apua monella elämän osa-alueella, toisille riitti lyhytkestoisempi tuki tietyssä elämäntilanteessa tai tietyn asian eteenpäin viemisessä. Kun omat voimavarat alkoivat riittää tai tarvittavat tukimuodot olivat järjestyneet, oli aika päättää palveluohjaustyöskentely. Asiakkaille järjestettiin mahdollisuus siirtyä

palveluohjauksesta tukihenkilötoiminnan piiriin. Palveluohjaajat osallistuivat tukihenkilökoulutuksiin ja auttoivat yhdistämään tuettavia sopiville tukihenkilöille. Vuodesta 2018 Helmin palveluohjaajat ovat myös suunnitelleet ja toteuttaneet ryhmämuotoista palveluohjausta. Palveluohjausryhmissä hyödynnetään erilaisia ohjausmenetelmiä toiminnallisista terapeuttisiin, ja ne tarjoavat tuen ja ohjauksen lisäksi sosiaalisia kontakteja.

Roosa Tiensuu

Lähteet: Mielenterveysyhdistys HELMI ry:n toimintakertomukset.

Palveluohjauksesta Helmin esitteessä 2017.

11

Palveluohjauksen avulla eteenpäin

Onko arjen asioiden hoito haasteellista? Koetko tarvitsevasi tukea asioiden hoitamisessa? Oletko umpikujassa auttamisviidakossa?

Palveluohjaus saattaisi olla vastaus kysymyksiin. Helmin palveluohjaus tarjoaa yksilöllistä tukea ja rinnalla kulkemista haasteellisessa elämäntilanteessa.

Meillä on mahdollisuus jalkautua arkeesi ja yhdessä miettiä ratkaisuja elämän eri haasteisiin.

Annamme ammatillista tukea, mutta emme ole hoidollinen taho. Palveluohjaus on motivointia, kannustamista ja yhdessä tekemistä.

Mikäli sinusta tuntuu, että tarvitsisit tukea ja voisit hyötyä palveluohjaajan kanssa keskustelemisestä, ota rohkeasti yhteyttä! Hakeutuminen palveluohjaukseen on sinusta kiinni.

Pasilan Helmi-talo,
palveluohjaaja p. 040 545 1679

Herttoniemen Helmi-talo,
palveluohjaaja p. 0400 528 661

Arjen haasteita?

PALVELUOHJAUS

PSYKIATRISTA KUNTOUTUSTA NUORILLE AIKUISILLE

HOITOKOTI
tulevaisuuden
PORTTI OY

Tarjoamme psykiatrista kuntoutusta, ratkaisukeskeistä psykoterapiaa, seksuaaliterapiaa, neuropsykiatrista valmennusta, psykofysisistä fysioterapioita sekä tehostettua asumispalvelua.

LISÄTIEDOT: tulevaisuudenportti@hotmail.com

Ehdotoksentie 8, Huruksela | www.tulevaisuudenportti.com



ILMAINEN RAITIS LINJA 0800 508 230

PALVELEE MA-KE 12–15,
TO 15–18 JA PE 12–15

Tukea raittiuteen ja hyvinvointiin.
Palvelun tarjoaa Raittiuden Ystävät ry.

Auto-Muovi Oy

Helsinki, www.automuovi.fi

Eino Nikka & Knit

Pekinpää, puh. 0400 785 844

Mavor Oy

Nummela, www.mavor.fi

Sähköpalvelu Keskitalo Ky

Kempele, puh. 044 262 7499

HAMMASLÄÄKÄRI AULI REIJONEN

Lahti,
puh. 03 751 2122



Kajaanin kaupunki

Pohjolankatu 13
87100 Kajaani
puh. 08 615 51
www.kajaani.fi



KIRKKO HELSINGISSÄ

www.helsinginseurakunnat.fi

Niemik4oti

Niemikotisäätiö – yhdessä 40 vuotta

Tuettua asumista, aktiviteetteja ja valmennusta
helsinkiäisille mielenterveyden häiriöistä toipuville
jo vuodesta 1983 lähtien



niemikoti.fi



ASUMISPALVELUJA JA TOIMINTAKYKYÄ TUKEVAA TOIMINTAA MIELENTERVEYSTOIPUJILLE

Jokaisella on oikeus hyvään ja
merkitykselliseen elämään



Lilinkoti
SÄÄTIÖ

www.lilinkoti.fi



ALAJÄRVEN APTEEKKI

Keskuskatu 14, 62900 Alajärvi | puh. 06 557 2249

www.alajarvenapteekki.fi

Kristiinankaupungin Apteekki Apoteket i Kristinestad



Kauppatori 3, 64100 Kristiinankaupunki
06 221 1007 | ma-pe 9–17.30, la 9–14

krsapteekki.fi • krsapotek.fi



VUOAPTEEKKI

Pohjoinen Ostoskeskus

Mustalahdentie 4, 00960 Helsinki | 010 406 7180
AVOINNA: ma-pe 9–19, la 10–16 | www.vuoapteekki.fi



JÄRVISEUDUN SANOMAT

www.jarviseudunsanomat.fi

"HELMI PYSYY MINUSSA AINA"

Tiina Finnberg työskenteli Helmissä palveluohjaajana puolisentoista vuosikymmentä, ennen kuin siirtyi vuonna 2021 FinFamin palvelukseen. Hänellä on lämpimät muistot yhdistyksestä, siellä tekemästään tärkeästä työstä sekä erityisesti kohtaamistaan ihmisistä.



Helmin 30-vuotisjuhlassa 2013, kuva Tiia Santavirta.

TIINA FINNBERG tuli aikoinaan palveluohjaajaksi Pasilan Helmi-talolle, kun Siilitiellä sijainneella toisella toimipisteellä työskenteli kollega. Tuolloin kahden palveluohjaajan toimenkuvat olivat hieman toisistaan poikkeavat.

– Anne teki pääsääntöisesti palveluneuvontaa: tapasi ihmisiä ja auttoi papereiden ja hakemusten kanssa. Minä tulin tekemään jalkautuvaa palveluohjausta, joka ei ollut niinkään "pöydän takaa" -työtä, vaan enemmänkin ihmisten arjessa olemista, Tiina kuvailee. Alussa ihminen saattoi tulla konkreettisen asian, kuten jonkin hakemuksen täyttämisen kanssa, mutta pian yhdessä huomattiin, että vaikkapa tapaamisiin lähteminen saattoi olla vaikeaa tai sähköt puuttuivat kotona.

– Kun luottamus rakentui ja tutustuttiin, esiin saattoi nousta aika montakin eri asiaa. Hyvin paljon se oli kokonaisvaltaista ihmisten kohtaamista.

Jalkautuva palveluohjaus tuntui Tiinalle hyvin merkitykselliseltä työltä.

– En vain istunut pöydän takana antamassa osoitetta, johon mennä. Ihmisen voi olla välillä tosi hankala lähteä kohtaamaan jotain itselle arkaa, vaikeaa



Tiina pitää hyvänä työkaluna tasavertaista kommunikaatiota, jossa työntekijä ei neuvo ylhäältäpäin vaan asioita mietitään yhteistuumin.

asiaa. Jos tulee siinä hetkessä jotenkin tyrmätyksi, hirveän vaikea on lähteä uudestaan. Työssäni mentiin ja oltiin yhdessä. Oli ihanaa, kun ei tarvinnut tietää, vaan otettiin yhdessä selvää, Tiina kertoo. Hän pitää hyvänä työkaluna tasavertaista kommunikaatiota, jossa työntekijä ei neuvo ylhäältäpäin vaan asioita mietitään yhteistuumin.

Tiinan Helmi-uran alkuvuosina palveluohjauksen rakenteet olivat erilaiset kuin nykyään.

– Meillä saattoi olla palveluohjausasiakkaana vaikka neljäkin vuotta yksi ihminen. Siinä on paljon hyvää, mutta totta

kai se on joltain muulta pois. Asiakkaalla saattoi olla monien vuosien aikana tulleita haasteita elämässä, joiden ratkomiseen tarvittiin aikaa. Alussa nähtiin tiiviimmin, sitten vähennettiin, ja onnistumista oli tehdä itsensä tarpeettomaksi työssään. Mutta oli mahdollisuus olla toisen elämässä neljä vuotta. Välillä ihminen saattoi soittaa ja tehtiin vain jokin tosi pieni juttu yhdessä, Tiina muistelee.

– Kun tapaamiskertoja rajattiin, piti edetä suuremmalla vauhdilla. Henkilökohtaisesti uskon siihen, että mennään sen toisen ihmisen ehdoilla.

Parasta työssä olivat Tiinan mukaan asiakkaat.

– Ihan ehdottomasti. Opini heilä paljon. Jotenkin tekee nöyräksi. Osalla ihmisistä oli paljon elämänselämästä, viisautta. Tavallisia ihmisiä, lämpöisiä, aika avoimiakin.

Mikä puolestaan oli työssä haastavaa?

– Välillä tuli se oma auttamisen halu aika voimakkaasti. Ajatteli, että kyllä tälle ihmiselle kuuluu vaikka pyykkikone, mutta se on vain minun mielipiteeni, jos toinen ei halua. Tai kannusti ihmistä lähtemään opiskele-



maan, mutta tämä oli vastentahtoinen. Jotenkin se, jos ihminen kielsi jotain itseltään siksi, ettei uskonut tarpeeksi itseensä, oli raskasta. Silloin koin epäonnistuneeni. Mietin, miksen saanut toista näkemään miten paljon hänessä on potentiaalia, Tiina pohtii.

Helmissä vaikuttamistyö on perinteisesti nähty tärkeänä, ja Tiina Finnberg pitää myös palveluohjausta eräänlaisena vaikuttamisena.

– Palveluohjaus on henkilötasolla vaikuttavaa. Esimerkiksi sillä tavalla, että ihminen, jolle on ollut tosi haasteellista lähteä kotoa pois, alkaa yhtäkkiä liikkumaan. Alkaa käydä suihkussa ja käyttää puhtaita vaatteita, mikä vaikuttaa myös siihen, että häntä kohdataan paremmin. Löytää vaikka Helmin ryhmään, alkaa sitoutua Helmissä käymiseen, käy siellä syömässä. Kun näkee, että ihminen itse voimaantuu ja voi hyvin, siitä tulee olo ”Jes, onnistuttiin!” Toinen saa taas elämänsä sellaiseksi kuin hän haluaa.

Tiina muistelee lämmöllä Helmin moninaisia tilaisuuksia.

– Helmi-päivä on kiva tapahtuma. Ja yleensä sellaiset yhteiset juhlat, joissa on paljon ihmisiä, helmiläisiä. Tapahtumat

”

Tiina on nähnyt, kuinka suuri merkitys Helmillä on kävijöille. Korona-aikana hän perusti puhelinringin ja soitteli ihmisille talon ollessa kiinni.

ulkona Pasilan talolla olivat pidettyjä, joku soitti haitaria pihalla. Niiden ei aina tarvitse olla niin järjestettyjäkään. Merkityksellistä on yhteisöllisyys ja ihmisten lämpö. Ne hetket, kun saa istua siellä kävijöiden kanssa yhdessä, kuunnella heitä ja olla läsnä, Tiina tunnelmoi. Häntä liikuttaa, miten helmiläiset välittävät toisistaan. Saatetaan huoletua, jos jotakuta ei ole näkynyt muutama päivään, ja kysellään perään.

– Tuntuu välillä, että pitäisi enemmänkin pysähtyä sellaiseen.

Helmin nykyiset toimitilat ovat aivan kulman takana Tiina Finnbergin tämänhetkisestä työpaikasta. Lyhy-

estä etäisyydestä huolimatta Helmin ajattelu herättää Tiinassa kaihoa.

– Helmihän oli aivan loistava työpaikka. Välillä siellä piipahdan, käyn hakemassa ruokaa. Ja on ollut ihanaa, että moni kävijä on tullut FinFamilekin moikkaamaan, on saanut kuulla Helmi-uutiset ja -tapahtumat ja lähettää terveisiä. Tuntuu, että vaikka on Helmistä lähtenyt, Helmi jotenkin aina pysyy minussa. Koin saavani tehdä ihmisläheistä, tärkeää työtä.

Tiina on nähnyt, kuinka suuri merkitys Helmillä on kävijöille. Korona-aikana hän perusti puhelinringin ja soitteli ihmisille talon ollessa kiinni.

– Kyllä siinä korostui vielä enemmän se, miten ihmiset olivat yksinäisiä, kun he olivat niin tottuneet olemaan Helmissä. Tällaisia paikkoja tarvitaan, joihin voi vain mennä, eikä tarvitse varata mitään aikoja, Tiina pohtii ja lisää:

– Ei välttämättä tarvitse olla yksinäisenkään, jos haluaa tulla matalan kynnyksen kohtaamispaikkaan olemaan oma itsensä. Siellä voi olla ja istua vain, lukea lehden. Osallistua ryhmiin, tulla ihmisten seuraan.

Roosa Tiensuu

MIELENTERVEYSTOIPUJAN OIKEUKSIEN PUOLELLA – PARI TAISTOA 1980-LUVULTA

HELMI ry perustettiin mielenterveysväen etujärjestöksi toteuttamaan kohderyhmänsä yhteiskunnallista edunvalvontaa. Alkuvuosien vahva linjaus oli, että yhdistyksen toiminta jakautui kahteen osa-alueeseen: virkistys- ja harrastustoiminnan ohella viranomaisiin kohdistuvaan toimintaan. Yhteiskunnallinen vaikuttaminen nähtiin yhdistyksen ydintehtävänä.



Helmiläiset vierailivat eduskunnassa vuonna 1999 ja kansanedustaja Minna Sirnön kutsumina vuonna 2011.



ASUNTOJA MIELEN SAIRAUKSISTA KÄRSIVILLE

1980-luvulla yhtenä tärkeimmistä vaikuttamiskohteista pidettiin psykepotilaiden asuntotilannetta. Asuntojen saaminen mielenterveystoipujille kirjattiinkin heti alussa Helmi ry:n kiireellisesti hoidettavien asioiden joukkoon. Tuloksiakin nähtiin, sillä jo Helmin perustamisvuoden 1983 aikana kaupunginhallitukselle jätetyt kirjelmät saivat aikaan sen, että ensimmäistä kertaa kaupungin vuokra-asuntokannasta osoitettiin asuntoja jaettavaksi psykepotilaille. Myös kaupungin asunto-ohjelman laatimisorganisaatioon nimitettiin ensimmäistä kertaa terveysviraston edustaja.

Seuraavana vuonna asuntoja ja asuntolapaikkoja saatiin jaettua lisää, mutta ei lähellekään tarpeeksi, ja HELMI oli tyytymätön viranomaisten toimintaan sekä kirjelmiin saamiinsa vastauksiin. Kaiken huipuksi lääninhallitus hääti Pursimiehenkadun asuntolasta syyskuussa 51 asukasta terveysolosuhteisiin vedoten. Helmi oli päätöksestä pöyristynyt, sillä asuk-

kaista suurin osa oli mielenterveystoipuja ja he joutuivat suoraan kadulle ilman tietoa majoituksesta. Kaupungin muutamat parakit, soluasunnot ja hätämajoitukset eivät kovin paljon lämmittäneet, kun laajamittaista suunnitelmaa asunnottomien mielenterveystoipujien auttamiseksi ei ollut, ja virallinen arvio asunnontarvitsijoista oli huomattavasti alakanttiin.

HELMI ryhtyi suunnittelemaan tehokkaampia vaikutustoimia. Katse kohdistettiin uuteen kaupunginvaltuustoon ja -hallitukseen, ympäristöministeriöön sekä lääninhallitukseen. Virkamiehiin, kaupunginvaltuutettuihin ja kansanedustajiin oltiin asuntoasian tiimoilta jatkuvasti yhteydessä. Helmi ajoi asunto-, levottomien yömaja-, asuntola- ja solumajoittamisten vaihtamista mielenterveyspotilaille vuokrattaviin tavallisiin vuokra-asuntoihin.

Aihetta onnistuttiin nostamaan esiin julkisuudessa. Syyskuussa 1986 Helmin puheenjohtajaa Veikko Päiviötä haastatettiin tv-uutisissa. Myös lehtiin saatiin helmiläisten kirjoituksia asuntokysymyk-

sestä sekä radioon aihetta käsittelevää ohjelmaa. YK julisti vuoden 1987 kansainväliseksi asunnottomien vuodeksi. Helmi toteutti teemaa haastamalla sosiaali- ja asuntolautakunnan sekä kaupunginhallituksen jäsenet viikoksi asunnottomiksi avatakseen heidän silmänsä avuntarpeen huutavuudelle.

HOITO-OLOSUHTEET KUNTOON POTILAILLE JA HENKILÖKUNNALLE

Ripeitä kohennustoimia kaivattiin myös mielenterveyspotilaiden kohteluun terveydenhuollossa ja sairaaloissa. 1983 käynnistettiin selvitystyö koskien potilaiden ravitsemusta mielisairaala- ja avohoidossa. Sekä Helsingin terveysvirastolle että huoltovirastolle lähetettiin kysymyssarja aiheesta. Molemmat vastasivat: terveysvirasto ilmaisi olevansa asiasta huolissaan, huoltovirasto puolestaan ei nähnyt ongelmaa. Kertynyt aineisto lähetettiin Ravitsemusterapeuttien yhdistykselle lausunnon saamiseksi. Pyydetty asiantuntijalausunto saapui seuraavana vuonna ollen laaja ja seikkaperäinen, ja sen poh-

”

”kovakorvainen hallintokoneisto on saatava hereille, vaikka olemmekin kärpäsensurinaa viranomaisten korvissa”

jalta esitettiin toimenpiteitä kaupungin-hallitukselle.

Vuonna 1984 Helmi alkoi selvittää mielenterveyspotilaiden kohtaamia pahoinpitelyjä sairaalassa. Viranomaisille lähetettiin mielisairaala-väkivaltaa koskevia kirjelmiä. Helmi vaati mielisairaalaan joutuvan potilaan ruumiillisen koskemattomuuden takaa-mista sekä suojaa henkiseltä väkival-lalta. Avunhakijoiden nöyryyttäminen, sivuuttaminen ja tutkimatta jättäminen sairaalapäivystyksessä ja yhteydenotoi-sa mielenterveystoimistoihin torjuttiin jyrkästi. Terveyslautakunnalta pyydettiin tietoja mielisairaalaosastojen ylipaikkai-suudesta ja väkivaltatapauksista. Helmi myös haastoi terveyslautakunnan jäsenet viikoksi mielisairaalaan kokemaan, mil-laiset olosuhteet potilailla todella on.

Kritiikin kohteeksi joutui terveyden-hoidon virkojen täyttämättä jättäminen tai täyttäminen epäpäteville henkilöillä. Helmissä todettiin, että tällöin koulutetu, pätevä ja kyvykäs osa henkilöstöstä joutui kohtuuttomasti rasitetuksi. Vuoden 1984 toimintakertomuksessaan Helmi ry ilmaisee, ettei pyri arvostelemaan hoito-työtä suorittavan henkilöstön työskentelyä. Alalle sopimattomia työntekijöitä pidettiin kuitenkin ongelmana. Vastuun-alaisten viranomaisten piittaamattomuus nähtiin syyppänä siihen, että hoitohenkilökunnan työolosuhteet olivat monesti ylivoimaisen vaikeat.

Helmi vetosi mielenterveysalalla työskentelevien ammatillisiin järjestöihin, jotta ne puuttuisivat tehokkaammin näihin epäkohtiin. Vuonna 1986 perustetun yhteistyöryhmän kanssa laadittiin esitys mielenterveyslaista ja vaadittiin mielen-terveysalalla työskentelevän henkilö-kunnan jatkuvaa täydennyskoulutusta ja työnohjausta.

VAIKUTTAMISTYÖ JATKUU

Vuosien varrella Helmin yhteiskunnal-linen toiminta on muuttanut muotoaan. Mielenterveyssektorin kehitystä on seurattu aktiivisesti läpi vuosikymmenten, ja Helmi on lähettänyt edustajiaan alan kes-kustelutilaisuuksiin ja seminaareihin sekä



Asuntopolitiikan remonttipäivä 1989.

2011 HELMI ry osallistui 'Berliinissä pidettyyn kon-ferenssiin 'Searching for a Rose Garden/Fostering Real Alternatives to Psychiatry'. Kokouksen järjestivät berliini-läinen järjestö, joka vastustaa psykiatrista väkivaltaa (Verein zum Schutz vor psychiatrischer Gewalt) ja Euroopan kun-toutujaverkosto ENUSP. Olli Stålström ja Peter Beresford Berliinissä, kuva Juhani Weijola.



Veikko Päivjö 2013, kuva Tanja Talaski

ottanut osaa hoitojärjestelmän kehittä-mistyöryhmiin ja -hankkeisiin, kuten Au-roran sairaalan User's Forumiin. Matkalle on mahtunut myös kansainvälisiä projek-teja: esimerkiksi EuroPsy Rehabilitation-järjestön kanssa toteutettiin mielen-terveysongelmia koskeva asennekysely vuosi-tuhannen vaihteessa. Vuonna 2002 Helmi järjesti Helsingissä EuroPsy-konferenssin, kulttuuriin ja yhteiskunnallisiin aiheisiin keskittyvän vuosittaisen kansainvälisen tapahtuman.

Nykypäivänä vaikuttamistoimintaa toteutetaan vahvassa yhteistyössä mui-den toimijoiden kanssa. Vuodesta 2012 alkaen Helmi on kuulunut valtakunnal-liseen mielenterveystoimijoiden verkos-toon Mielenterveyspooliin, joka tekee mielenterveyttä edistävää yhteiskunta-poliittikkaa vaikuttamalla päättäjiin ja lain-valmisteluun.

Roosa Tiensuu

Lähteet: Mielenterveysyhdistys HELMI ry:n toimintakertomukset.

”HALUAN ANTAA ONNISTUMISEN KOKEMUKSIA”

Helmin toiminnanohjaaja Mari Säävälä on työskennellyt yhdistyksessä jo 16 vuotta. Koko sen ajan hän on viettänyt Helmi-toiminnan ytimessä, mahdollistamassa kävijöille lukemattomia antoisia hetkiä.

MARI SÄÄVÄLÄ aloitti työt Helmissä vuoden 2007 alussa jäsen-toiminnanohjaajan nimikkeellä. Työnkuvaan kuului tekemisen järjestäminen Helmi-talojen kävijöille.

– Ohjasin itsekin silloin tällöin joitakin ryhmiä. Me työntekijät myös vietimme paljon aikaa kävijöiden kanssa ihan vain jutellen ja yhdessä touhuten, Mari kertoo.

Aluksi Marilla oli kaksi samaa työtä tekevää kollegaa, mutta jossain vaiheessa jäsen-toiminnanohjaajien määrä putosi kahteen. Se vaikutti luonnollisesti työntekoon.

– Kolmen hommat siirtyivät kahdelle. Työmäärässä se tuntui heti, mutta työnkuva oli tuttua ja tilanteeseen tottui nopeasti.

Vuosien varrelle on mahtunut huimat määrät monenlaista toimintaa. Mari on ollut puuhaamassa lukuisia erilaisia retkiä, ryhmiä ja tapahtumia Helmi-talolla. Kysyttäessä, mitkä niistä ovat jääneet mieleen suosikkeina, ei Mari osaa tehdä valintaa.

– Ihanía ryhmiäkin ollut niin valtavasti, etten voi laittaa mitään toista paremmaksi. Yleisesti ottaen kaikki vapaaehtoisten ohjaamat ryhmät ovat olleet tärkeimpiä. Tapahtumista mainitsin Helmi-päivät, puurojuhlat joulun alla ja Hertsikan Halloween-bileet päällimmäisiksi mieleen jääneinä, Mari sanoo.

Erityisiä ovat olleet myös yhteistyössä Hyvinvointilomien kanssa järjestetyt tuetut lomät kesäisin ja toisinaan jouluisin. Osallistujat lomille valitaan hakemusten perusteella.

– Haut ovat vaihdelleet viime vuosina. Välillä on hakemuksia tullut todella paljon ja joskus niin vähän, että lähes kaikki hakijat ovat saaneet lomapaikan. Varallisuuden ja sosiaalisten suhteiden puute otetaan vahvasti huomioon hakijoita valitessa. Lopullisen päätöksen lomavalinnoissa tekee Hyvinvointilo-



Muutoksista huolimatta olemme onnistuneet pitämään yllä lämminhenkisyyttä sekä rentoa ja helposti lähestyttävää ilmapiiriä

mat. Tärkeää on tietää, ettei tuetulle lomalle voi päästä, jos on saanut paikan samana tai edellisenä vuonna, Mari toteaa. Toimintaa lomilla on toteutettu laidasta laitaan, niin ulkona kuin sisällä.

– On ollut iltanuotioita, rantasaunassa saunomista, ulkoliikuntaa ja retkeilyä. Järjestäjinä ovat olleet niin Helmin oma vertaisohjaaja kuin lomapaikan ohjaajakin. Lomapaikoista mieleen ovat jääneet Toninveräjä Tampereella, Tammilehto Rymättylässä, Mäntyrinne Raumalla, Kotoranta Kiljavalla ja Kisakeskus Lohjalla. Joskus loma on vietetty kylpylässäkin.

MARI ON EHTINUT työskennellä usealla eri Helmin toimipisteellä: Pasilan puutalossa, Herttoniemen kummallakin talolla Siilitiellä ja Mäenlaskijantiellä, ja nyt Vallilassa.

– Pasilan talo oli vanha ja tunnelmallinen. Haastavaa siinä olivat jyrkät portaat ja sokkeloisuus. Siilitien tilat jäivät aivan liian pieniksi. Mäenlaskijantiellä oli hyvä feng shui ja selkeät tilat, Mari kuvailee vanhoja tiloja. Muutto Vallilaan kaikille yhteiseen Helmi-taloon sujui hänen mukaansa hyvin.

– Kahden Helmi-talon yhdistäminen käytännössä ei toki ollut ihan pikkujuttu. Kävijät kuitenkin löysivät Vallilan, ja uusiakin helmiläisiä on tullut paljon

mukaan. Ja me henkilökunta olemme nyt kaikki saman katon alla. Ennen, vaikka samaa yhdistystä tietenkin oltiin, oli Hertsikan ja Pasilan taloilla hyvin pitkälti omat kävijänsä. Pieni osa oli niitä, jotka kävivät molemmissa taloissa yhtä paljon. Yhteen muuton myötä yhteisöllisyys kasvoi. Nyt ollaan kaikki ihan oikeasti samaa porukkaa, Mari iloitsee.

Yhdistys on kohdannut muutakin muutoksia Marin aikana.

– Aikoinaan työtoimintapalkkioiden poistuminen meistä riippumattomista syistä oli iso asia. Siitä siirtyminen vapaaehtoistoimintaan meni kuitenkin kaikkineen hyvin, ja suurin osa etiseen työtoimintaan osallistuneista halusi jatkaa mukana vapaaehtoisena. Oli hienoa huomata, miten iso merkitys yhdistyksellä oli ihmisten elämässä. Muutoksista huolimatta olemme onnistuneet pitämään yllä lämminhenkisyyttä sekä rentoa ja helposti lähestyttävää ilmapiiriä, Mari kuvailee. Myös työnteon menetelmät ovat kehittyneet ympäröivän maailman myötä.

– Nykyään tehdään paljon enemmän töitä tietokoneella. Oppimisen kannalta se on itselleni tuonut omat haasteensa. Tämä on nykyaikaa, ja tarkoitus on varmasti lisätä työn tehokkuutta. Joskus kuitenkin tuntuu, että liian paljon on aikaa vietettävää näyttöruudun takana, Mari pohtii.

KUN MARILTA KYSYY, mikä on hänen työssään parasta, on vastaus selvä.

– Kuulostaa melkein kliseeltä, mutta parasta työssäni ovat meidän kävijät. Heitä varten tätä työtä teen. Haluan jatkossakin osaltani antaa mahdollisimman paljon mukavia juttuja ja iloa päiviin, onnistumisen kokemuksia niin ryhmänohjaajille kuin ryhmäläisillekin. Kuudentoista vuoden aikana olen kohdannut valtavan paljon ihmisiä. Monet heistä olen saanut tuntea heti alkuajois-



tani lähtien. Meillä on paljon yhteisiä muistoja, ja niitä on ehtinyt kertyä jo "tuoreimpiinkin" helmiläisten kanssa. Plussaa on myös se, ettei yksikään työpäivä ole samanlainen kuin toinen.

Mari tietää, että Helmi on tärkeä kävijöilleen. Se on paikka, johon voi tulla vain piipahtamaan, moikkaamaan tuttuja, tai vaikka koko päiväksi, valinnan mukaan oleskelemaan tai osallistumaan järjestettyyn ohjelmaan.

– Mielenterveysongelmat lisääntyvät koko ajan. Niiden kanssa painivalla ihmisellä pitää olla paikka, jossa hänet vastaanotetaan ystävällisesti. On satoja hetkiä, jotka ovat vahvistaneet työmme tärkeyden. Esimerkiksi se, kun huomaa retken päättyessä, miten tyytyväisinä ja rentoutuneina ihmiset lähtevät jatkamaan matkaansa.

Roosa Tiensuu

