

entisestäään, ja mukana oli nyt myös lipunmyyntiä, julkisten jakoa ja postitusta yritysasiakkaille, ohjelmallista virkistystoimintaa yhdistyksen omissa juhlatilaisuuksissa, vanhustentalolla ja yksityishenkilöiden tilauksesta, ikkunanpesua, kiinteistöhuoltoa ja puhtaanapitoa Länsi-Pasilan talon ulkoalueilla sekä kahvilatoimintaa Keskisen terveystilavastaston tiloissa.

VÄISTÄMÄTÖN EDESSÄ

Vuonna 2014 kaikki muuttui. Raha-automaattiyhdistykseltä kantautui tieto uusista linjauksista koskien rahoituksen edellytyksiä. Vuoden 2016 alusta alkaen RAY ei enää rahoittaisi toiminta-

ta, josta maksetaan rahallisia palkkioita osallistujille. Tämä tarkoitti auttamatta työtoimintakorvausten poistumista. Edessä oli suuri kriisi Helmille ja helmiläisille. Työtoiminnasta saatu nimellinen korvaus oli koettu arvostuksenosoituksena ja itsetuntoa kohottavana mahdollisuutena tienata omalla tekemisellä ja vastuun ottamisella. Ja kieltämättä se oli myös erittäin tervetullut lisä toipujien usein hyvin pieniin tuloihin. Tuleva muu-

tos herätti toiminnassa mukana olevissa levottomuutta jo syksystä 2014 alkaen, kun uudet linjaukset tulivat julki. Helmi asettikin strategiatyön vuodelle 2015 pohtimaan toiminnan keskeisiä muutoksia ja ratkaisujen löytämistä niihin.

Työtoiminnan tilalle alettiin kehittää uutta toiminnan muotoa, vapaaehtoistyötä. Taloilla järjestettiin 2015 kaksi erillistä tapaamista keittiö- ja siivoustyöhön osallistuvien sekä päivästäjien ja ryhmänohjaajien kesken. Tulevaa muutosta käytiin läpi ja kartoitettiin vapaaehtoisten määrää tulevaksi vuodeksi, kun ahkeruusraha poistuisi. Ilahduttavan moni ahkeruusrahakorvauksella pitkään vapaaehtoistyötä tehneistä ilmoitti aikovansa jatkaa vastakin vapaaehtoistoimijoina Helmissä.

Osa toki jäi myös pois, eikä etenkin talojen siivousta ollut enää mitenkään mahdollista ylläpitää vapaaehtoisvoimin. Siivouspalvelut päätettiin jatkossa ostaa ulkopuoliselta siivousyritykseltä. Keittiötoiminta, päivystys ja vertaisryhmät sen sijaan jatkoivat uudella, hieman muovautuneella innolla. Motivaatio löydettiin vapaaehtoisena kortensa kekon kantamisesta yhteisön hyväksi.

Vapaaehtoistoiminta ei suinkaan ollut Helmille täysin uusi aluevaltaus. Jo yhdistyksen alkuvuosina 1980-luvulla koontui vapaaehtoisten vertaisohjaajien vetämiä ryhmiä ja omien tilojen siivousta toteutettiin talkoovoimin. Kontulan talolla myös neulottiin satamäärin neuleilkkuja hyväntekeväisyytenä Emmauksen Äiti Teresa -projektiin. Kävijöitä on myös läpi vuosien kannustettu ottamaan osaa Helmin toiminnan suunnitteluun ja ideointiin. 2000-luvulla Pasilan pihalla pidettiin kasvimaata, jota kävijät



tehtävissä selviytymistä tukevia kursseja. Omaehtoista koulutusmahdollisuutta selvitettiin ja tuettiin siihen hakeutumista sekä opiskelua. Tavoitteena pidettiin kuntoutujan paluuta työmarkkinoille, joko osa-aikaisena tai muulla työmuodolla, jonka mahdollisti Kelan eläkkeen kelluun jättäminen.

Markka-ajan jäätyä taakse oli työtoimintakorvauksen suuruus 12 euroa päivässä. Työmuodot monipuolistuivat



Taideryhmäläiset ja luova työ.





Vuoden 2016 alusta alkaen RAY ei enää rahoittanut toimintaa, josta maksetaan rahallisia palkkioita osallistujille.



Ryhmänohjausta Vallilan Helmi-talolla vuonna 2023

hoitivat, ja syksyllä korjattiin sato yhdessä nautittavaksi. 2011 Pasilan toiminnan muutto evakkoon tarjosi paljon vapaaehtoistyön mahdollisuuksia: väliaikaisen jäsentalon sisustaminen mahdollisimman viihtyisäksi, yhteisten tilojen siisteys, tapahtumien järjestely ja lukuisat jäsentalon arkeen liittyvät askareet lisäsivät yhteisöllisyyttä.

Vapaaehtoisuus oli siis ollut luonteva osa Helmin arkea jo vuosikymmenten ajan, mutta vuodesta 2016 eteenpäin se nimettiin yhdistyksen toimintamuodoksi ja sen kehittämiseen ohjattiin erityistä panosta. Tulokset olivat onnistuneet: joulukuussa 2015 silloisen työtoimintakorvauksen piirissä oli yhteensä 37 henkilöä, vuotta myöhemmin vapaaehtoistoimijoiden lukumäärä oli 31. Vuoden aikana käytännössä samoissa toiminnoissa mukana olevien kokonaismäärä oli siis tippunut kuudella, mikä oli olosuhteet huomioiden varsin pieni pudotus. Vapaaehtoiset toimivat Helmi-taloilla päivystäjinä, ryhmänohjaajina sekä keittiössä ja kahvilassa.

KAIKKI MUKAAN OMALLA TAVALLAAN

Seuraavina vuosina vapaaehtoisten määrä kasvoi jo huomattavasti. Vapaaehtoistoiminnasta tiedotettiin laajalti yhteistyöverkostossa, kotisivuilla ja sosiaalisessa mediassa sekä vapaaehtois- ja mielenterveysmessuilla. Myös toiminnassa jo mukana olevien motivoimiseen panostettiin voimakkaasti. Uutena vapaaehtoisuuden muotona marraskuusta 2017 lähtien oli talkoohenkinen pop up -vapaaehtoisuus. Kertaluonteinen vapaaehtoisuus oli omiaan kävijöille, joille pidempiaikainen sitoutuminen ei soveltunut. Käytännössä talkoovapaaehtoisuus tarkoitti arkipäivisin molemmilla Helmi-taloilla kokoontuvia aamukahvihetkiä, joissa henkilöstön edustajan johdolla keskusteltiin läsnä olevia kiinnostavista aiheista, tarjottiin talon puolesta kahvit ja jaettiin päivittäisiä tehtäviä. Näihin vapaaehtoistehtäviin

kuuluvat esimerkiksi keittiön avustavat tehtävät, roskien vieni ja ruokasalin siivous.

Pop up -vapaaehtoisuus osoittautui toimivaksi vapaaehtoisuuden muodoksi, jonka kautta saatiin aktivoitua useampia aiemmin vapaaehtoistoiminnan ulkopuolella olleita kävijöitä. Varhaiseen kelloaikaan sijoittuva aamukahvihetki sai liikkeelle niitäkin kävijöitä, jotka omien sanojensa mukaan olisivat muuten jääneet kotiin.

2018 yhdistyksessä aloitettiin perinne vapaaehtoisten päivän juhlistamisesta. Molemmilla taloilla järjestettiin juhla, jossa osoitettiin kunniaa Helmin ahkerille vapaaehtoisille sekä palkittiin vuoden vapaaehtoinen. 2020 uuteen toimitalaan muuton ja koronan myötä vapaaehtoisten toimintamahdollisuudet kävivät normaalia vähäisemmiksi. Yhteistyötä oppilaitosten kanssa kuitenkin tiivistet-

tiin ja tarjottiin opiskelijoille mahdollisuus suorittaa osia vapaaehtoistoiminnan opintokokonaisuuksista Helmissä.

Vapaaehtoistoiminta on edelleen merkittävä toiminnan muoto yhdistyksessä, ja sitä ideoidaan ja kehitetään yhä yhteistyössä toimintaan osallistuvien kanssa. Vuonna 2022 vapaaehtoisia oli mukana toiminnassa yli 100. Tänäkin päivänä jokaiselle tarjotaan mahdollisuus mielekkääseen, itseä kiinnostavaan vapaaehtoisuuden muotoon oman jaksamisen ja voimavarojen puitteissa. Näin Helmi omalta osaltaan pyrkii tukemaan kävijöidensä toimintakykyä ja tarjoamaan mahdollisuuden onnistumisen kokemuksiin.

Roosa Tiensuu

Lähteet: Mielenterveysyhdistys HELMI ry:n toimintakertomukset.

KUINKA MINUSTA TULI HELMILÄINEN



Ensikontaktini HELMI ry:hyn tapahtui syksyllä 1998, kun työurani silloisen Sampo Pankin (nykyisin Danske Bank) henkilöstöhallinnossa päättyi. Sain tietää Mielenterveysyhdistys HELMI ry:n olemassaolosta, kun lähdin etsimään uutta elämäntyötä mielenterveystyön kentältä.

OLIN TOIMINUT lähes kolmekymmentä vuotta moninaisissa pankin henkilöstöhallinnon vastuutehtävissä, joten tässä vaiheessa olin jo yli viisikymppinen. Tuohon aikaan vallitsi lama. Pankit sortuivat ja henkilökuntaa irtisanottiin runsain määrin. Myös minun pankissani, silloisessa Postipankissa tehtiin niin sanottuja henkilöstön saneerauksia, eli irtisanomisia, joiden toteuttamiseen minäkin henkilöstökonsulttina jouduin osallistumaan. Se työ tuntui ihmisten kannalta pahalta, mutta vaihtoehtoja ei ollut. Lopulta kävi niin, että jouduin itsekin saneeratuksi.

Kun sain tiedon työsuhteeni päättymisestä, tiesin heti, mihin lähtisin pyrkimään. Halusin toteuttaa kauan mielessäni olleen suunnitelman ryhtyä psykoterapeutiksi, mikä oli mahdollista psykologikoulutukseni takia. Lisäksi tiesin sisimmässäni olevani mieluummin ihmisten auttaja kuin hallinnoija. Siksi lähdinkin suurella innolla

opiskelemaan uutta alaa. Kurseja ja opintolinjoja löytyi pilvin pimein ja ne kiinnostivat kovasti. Psykoterapiopintoihin oli kuitenkin edellytyksenä jonkinlainen mielenterveystyön kokemus, jota minulla ei siinä vaiheessa ollut.

Kuulin Mieli maasta -nimisestä yhdistyksestä, joka piti mm. masenusryhmiä vapaaehtoisten vetäminä. Hankin lisää toimintaan liittyviä tietoja ja seuraavaksi piti löytää tilat, joissa tällaisen ryhmän voisi käynnistää. Löysin Mielenterveysyhdistys HELMI ry:n, jonka toimisto oli Pasilassa Asemapäällikönkadun tornitalossa. Otin yhteyden HELMI ry:n toiminnanjohtajaan, ja hän piti hanketta tärkeänä. Hän lupasi kokouksetilasta toimistoltaan ja heidän kauttaan tulisivat myös ryhmän jäsenet. Myöhemmässä vaiheessa muutamista ryhmän jäsenistä tuli myös harjoitteliasiakkaitani terapiaopintoihini.

Näin alkoi tähän hetkeen mennessä jo 25 vuotta kestänyt kontaktini

HELMI ry:n kanssa. Mieli maasta -ryhmän toiminnan erillisyyden takia tosin muut yhteyteni HELMI ry:hyn olivat aluksi vähäiset, etenkin kun varsinaisen jäsentalo sijaitsi eri paikassa kuin toimistotilat. Jonkin ajan kuluttua tuli kuitenkin esiin mahdollisuus toimia Helmin tukipisteen puhelinpalvelun vapaaehtoisten työnohjaajana. Nämä kokoontumiset aloitettiin marraskuussa 1998 ja ne kestivät kevääseen 1999.

Kontaktin synnyttyä pidin terapiopintojeni edettyä myös muutamia luentoja HELMI ry:n jäsenistölle jäsentalossa ja silloisessa Herttoniemen yksikössä.

Seuraavina vuosina tiiviit opinnot ja sairaalaharjoittelu veivät aikani niin, että ryhmienveto Helmissä jäi tauolle. Psykoterapeutiksi valmistuttuani toimin asiakastyössä yksityisenä ammatinharjoittajana. Se työ on yksinäistä, joten mielessäni syntyi jossain vaiheessa toive yhteisöllisemmästä työstä ja runsaammista ihmiskontakteista. Tunsin



Erityisen kiinnostavaa oli osallistua Helmi-lehden tekemiseen

myös tärkeäksi pyrkiä vaikuttamaan yhteiskunnassamme mielenterveytyön edistämiseen. Tässä vaiheessa mieleeni tuli jälleen HELMI ry. Yhdistyksen jäsen olin toki ollut kaikki vuodet.

Osallistuin mielenterveysmessuille vuonna 2013 ja tapasin Helmin standilla silloisen toiminnanjohtajan **Arto Mansikkavuoren**. Kuulin häneltä tietoja Helmin nykyisestä toiminnasta ja esiin tuli mm. mahdollisuus osallistua toimintaan yhdistyksen hallituksessa. Kiinnostuin ajatuksesta, mutta koska en halunnut olla viemässä keneltäkään paikkaa, asetuin ehdolle varajäseneksi.

Näin alkoi jälleen uusi vaihe Helmi-elämässäni ensin hallituksen varajäsenenä, sittemmin varsinaisena jäsenenä. Tämä vaihe kesti kuusi vuotta vuoteen 2020. Hallituskautellani oli useampi toiminnanjohtaja, ensin Arto Mansikkavuori, sitten **Satu Tuominen**, jonka jälkeen tehtävään siirtyi **Heidi Saukkonen**.



Koin hallituksen kokoukset kiinnostavina ja innostavina. Hallituskaverit olivat aktiivisia ja mukavia ja syntyi näihin päiviin asti kestäneitä ystävyyssuhteita. Kokoontumisissa Helmi-talolla pääsi tutustumaan myös muuhun jäsenistöön, joita vieläkin muistan lämmöllä.

Erityisen kiinnostavaa oli osallistua Helmi-lehden tekemiseen. Olen koko ikäni harrastanut kirjoittamista ja Helmi-lehti tarjosi siihen ihanteellisen foorumin. Psykoterapiaopintojeni aikana ja ammatissa ollessani seurasin aktiivisesti mielenterveysongelmien hoitomuotojen kehitystä. Oli innostavaa saada jakaa tätä uudistuvaa tietoutta myös lukijoille.

Olen kiitollinen HELMI ry:lle siitä, että se osaltaan mahdollisti psykoterapiaopintojeni aloittamisen. Mutta

”kaikki päättyy aikanaan” – etenkin kun ikä lisääntyy. Oma toimintani Helmin hallituksessa päättyi vuoden 2019 loppuun. Tuossa vaiheessa olin myös lopettelemassa yli 20-vuotista terapiatyötäni. Siihen liitännäisenä into seurata hoitomenetelmien kehittymistä jäi taka-alalle. Itseäni tutkistelllessani ymmärsin myös, että hallintoasiat eivät ole aidointa minua, vaikka niissä hyvin viihdyinkin. Iän myötä ajatusteni painopiste alkoi siirtyä enemmän hengelliseen pohdinnan suuntaan, joka vaikutti myös kirjoittamiseeni. Niitä varten piti etsiä uudet foorumit.

En ole aikeissa erota HELMI ry:stä. Seurailen tapahtumia ja mahdollisuuksien mukaan myös osallistun niihin, samoin kuin puolisoni.

Helmin toiminta on vuosien mittaan yhä vain laajentunut ja monipuolistunut. Tärkeänä tekijänä on ollut määrätietoinen ja hyvä johtaminen sekä informoinnin laajentuminen ja helpottuminen mm. netin kautta. Yhdistyksen Facebook-sivut tarjoavat tänä päivänä uskottoman kirjon toimintaa. Se toteuttaa yhdistyksen toiminnan perustavoitteita: tarjoaa osallistujan päiviin sisältöä, elämään mielekkyyttä ja yhteyksiä ihmisiin.

Tällainen toiminta ja työ on ollut, ja on edelleen, ensiarvoisen tärkeää. Tiedämme, että tänä päivänä ihmisten mielenterveyttä kuormittavat monet asiat, eikä apua ole helppo löytää. Silloin vertaistukitoiminta on paras mahdollinen lääke.

Eija Honkala



Helmin hallitus 2016. Kuvassa seisomassa Kai Erlund, Juha Porkola, Tuula Samulin, Timo Krohn, Arto Haatanen, Allan Wilén. Istumassa Eija Honkala, Arja Pieviläinen, Roosa Tien-suu. (Kuvasta puuttuvat uusi puheenjohtaja Päivi Seila ja varajäsen Timo Koivisto.)

KOTIRUOKAA JA KAHVILATUNNELMAA – KEITTIÖTOIMINNAN HISTORIA

Helmin maukas, edullinen lounas on osa yhdistyksen ydintä. Helmin keittiö on tarjoillut ruokaa kävijöilleen läpi vuosikymmenten, ensimmäisiä kertoja jo 1980-luvulla.



Timo ja Katri Pasilan Helmi-talon keittiössä.

VUONNA 1986, kolme vuotta perustamisen jälkeen, HELMI rakenteli päiväkeskustoimintaansa Pasilassa. Tuolloin talolla kerrotaan tarjoillun ruokaa, pääasiassa pakasteaterioita, hintaan 7 markkaa. Lounas oli siis tuohon aikaan perin vaatimaton, mutta ruoan tarjoamista kävijöille pidettiin tärkeänä. Keittiötä varustettiin vähitellen ruoanlaiton mahdollistamiseksi, jotta helmiläisille saataisiin turvattua kunnon kotiruoka.

Seuraavina vuosina päiväkeskustoimintoja kehitettiin kovaa vauhtia. Jäsenkunnan moninaisiin tarpeisiin haluttiin vastata yhä paremmin. Päivä- ja iltatoimintaa järjestettiin muun muassa erilaisten uusien ryhmien muodossa. Näistä yksi oli jo vuonna 1989, ja useina sitä seuraavina vuosina, kokoontunut

ruoanlaittoryhmä. Myös kahvittelu oli suosiossa, ja Porthaninkadun nuorisotiloissa kokoontui perjantaisin kahvikerho.

Vuonna 1991 Pasilan jäsenoimintakeskuksen tilat laajenivat, mikä mahdollisti myös keittiötoiminnan uudet ulottuvuudet. Tuolloin ateriatarjonta laajentui jokapäiväiseksi. Kerran viikossa alettiin pitää myös jäsenille avointa kahvilaa. Työtoiminta otti ensiaskeleitaan, ja vuoden aikana sen piiriin tuli myös keittiö- ja kahvilatyö Pasilassa.

Seuraavana vuonna jäsenen kerrataan työtoiminnan lisäksi harjoittaneen omaa kahvilatoimintaa, jolla he keräsivät rahaa harrastuksiin. 1993 aukesi kahvio myös yhdistyksen käyttöönsä saamiin Snellmaninkadun tiloihin. Vuonna 1995 kokeiltiin puolestaan kesäterassikahvilaa Pasilan

pihassa, jota pyöritettiin jäsenten ja henkilökunnan yhteisvoimin.

1990-LUVUN LOPULLA keskimäärin noin neljäsosa työtoiminnan työtunneista tehtiin keittiötoiminnassa. Pasilan ruokala oli avoinna viitenä päivänä viikossa, ja työntekijöitä oli 2–3 päivää kohti. Helmin oman jäsentalon ruokalan lisäksi työtoiminta toteutti pienimuotoista pitopalvelua. Länsi-Pasilan vanhusten asuintalossa järjestettiin vanhuksille kerhotoimintaa, johon kuului ruokahetki. Helmin työtoiminta hoiti kerholaisten ruokailupalvelun, ja lisäksi joitain yksittäisiä aterioita toimitettiin viikoittain talon asukkaille. Helmi-talolla myös tempaistiin leivontatalkoita, esimerkiksi joulun alla leivottiin yhdessä talon joulumyyjäisiä varten.

LAAJENEVA KEITTIÖTOIMINTA TAVOITTAU YHÄ USEAMPIA

2000-luvun vaihteesta lähtien keittiötoiminnassa mukana oleville järjestettiin erilaisia kokki- ja ruoankäsittelykursseja, kuten kasvisruoka-, leivonta-, säilöntä-, arkiruoka- ja juhlatarjoilukurssit. Vuonna 2002 alettiin pyörittää kahvilatoimintaa Keskisen terveysviraston psykiatrisen poliklinikan tiloissa. Kahvio nimettiin Fantasia-Kahvilaksi. Se oli toiminnassa kesäkuuhun 2005 asti, jolloin Helsingin kaupunki otti tilat omaan käyttöönsä. Länsi-Pasilan vanhustentalon ruokapalvelu laajeni kahdesti viikossa tapahtuvaksi, ja lisäksi Helmin työtoimintaan osallistuvat järjestivät juhlapyyhinä ruokailun yhteyteen ohjelmaa vanhuksille. Myös Pasilan jäsentalolla pidettiin silloin tällöin erilaisia herkutteluhetkiä.

Vuonna 2006 Helmi sai Itä-Helsingin jäsentalolle Siilitieltä uudet, keittiölliset tilat. Tämän myötä lounastoiminta päästiin käynnistämään myös toisella Helmi-talolla. Lounasruokaa tarjoiltiin Siilitielle maaliskuun alusta alkaen ensin muutamana päivänä viikossa ja toiminnan päästyä vauhtiin joka arkipäivä. Keittiötoiminnan laajennuttua Helmi alkoi toimittaa tilausten pohjalta tarjoiluja myös yhdistyksen yhteistyökumppaneille. 2007 Pasilan talon jäsentiloja remontoitiin, ja jäsenen käytössä oleva keittiö uusittiin täydellisesti. Tuona vuonna Länsi-Pasilan vanhustentalon lounastarjoilun ruokailijamäärä oli käynyt niin vähäiseksi, että toiminta päätettiin lopettaa kesäkuussa. Vuosikymmenen loppuun keittiötoiminta rullasi molemmilla taloilla kaikkina aukiolopäivinä, eli lounasta tarjoiltiin kesän lomakuukautta lukuun ottamatta Pasilassa joka päivä ja Siilitielle jokaisena arkipäivänä.

Vuoden 2010 joulukuussa Pasilan talolla alkoi mittava lattiaremontti, joka jatkui seuraavan alkuvuoden ja vaikutti myös keittiötoimintaan. Pitkäaikaisen keittiötyönohjaajan jäädessä eläkkeelle ei hänen



”
 Vuonna 2012
 käynnistyi
 perjantai-
 iltakahvila Café
 Pasilan Helmi
 tuoden talolle
 uusia kävijöitä ja
 toimintaa.



KUVA: MARJA SUHONEN



Pasilan Helmi-talon ruokasali

Café Pasilan Helmi

tilalleen lähestyvän remontin vuoksi palkattu uutta työntekijää, vaan työtä ostettiin vuokratyövoimayhtiöstä. Vaikka muu jäsenoiminta siirtyi väistötiloihin, pyöri lounaskeittiö kuitenkin koko kevään vanhalla jäsentalolla. Huhtikuusta lähtien keittiötä jouduttiin pitämään viikonloppuisin suljettuna ja kesä-heinäkuuksi se meni kokonaan kiinni. Valmistettujen lounaiden määrä jäi tuona vuonna vähäisemmäksi, mutta remontti toi Pasilan lounaskeittiöön lattiakaivot ja paremman ilmanvaihdon.

VUONNA 2012 KÄYNNISTYI perjantai-iltakahvila Café Pasilan Helmi tuoden talolle uusia kävijöitä ja toimintaa. Aukioloista vastasi aina yhdestä kahteen vapaaehtoista. Kahvilasta muodostui monelle toipujalle tärkeä kohtaamis- ja keskustelupaikka perjantai-iltapäivinä. Kahvilassa ryhdyttiin järjestämään myös ohjelmallisia iltoja esimerkiksi elävän musiikin tai runojen parissa.

Vuonna 2013 Itä-Helsingin jäsentalo muutti uusiin, isompiin ja toiminnallisempiin tiloihin Herttoniemen Mäenlaskijantielle. Muuton yhteydessä tehtiin keittiöremontti, ja uuden keittiön ja isompien tilojen myötä toimipisteen ruokailijamäärät nousivat merkittävästi. Pian tämän jälkeen myös Herttoniemessä alkoi pyöriä viikonloppukahvila. Kaffila-Helmi oli avoinna joka toinen lauantai kahden vapaaehtoisen vetäjän voimin, ja siellä tarjottiin edulliseen hintaan itse tehtyä pientä suolaista ja makeaa purtavaa.

TEEMOJA JA TIETOTAITOA

2010-luvulla Helmin keittiötoiminta monipuolistui entisestään. Molempien talojen lounaskeittiöissä toteutettiin Makuja maailmalta -teemalounaita, joilla tutustuttiin teemana olevan maan ruokaan ja kulttuuriin. Helmiläiset saivat maisteltavakseen mm. meksikolaista ja kiinalaista ruokaa.





Vuonna 2015 Helmin keittiöryhmäläiset suunnittelivat, tuottivat ja julkaisivat keittokirjan: **Ei hullumpaa!** Kuvassa Sari, Juha, Päivi ja Minna.



Helmi-päivän tarjoilut valmistuvat 2015 Itä-Helsingin jäsentalolla.

Kummallakin Helmi-talolla huomiointiin myös erilaiset juhlapyhät, kuten ystävänpäivä, juhannus, halloween, itsenäisyyspäivä ja joulukin, jolloin tarjolla oli teemanmukaisia herkkuja sekä ohjelmaa. Pasilan lounaskeittiössä järjestettiin kansainvälisen ruoanlaiton ryhmä yhteistyössä Helsingin työttömien kanssa. Toteutuksesta vastasivat ohjaajat ja vapaaehtoiset yhdessä. Taloilla alettiin tarjoilla puuroa aamujen alkajaisiksi kahdesti viikossa. Myös kahvilatoiminta jatkui aktiivisena.

Vuonna 2016 Pasilan keittiötyönohjaaja laati keittiöön kirjallisen omavalvontasuunnitelman, johon vapaaehtoiset perehdyttiin. Keittiön vapaaehtoisille järjestettiin myös hygieniapassikoulutus. Helmin keittiön omavalmistuspäätös pyrittiin pitämään korkeana, ja esimerkiksi vuonna 2019 se olikin 80–90 prosentin luokkaa. Ruoanvalmistuksessa suosittiin kotimaisia raaka-aineita sekä kauden vihanneksia ja juureksia.

Kesäkuussa 2020 avattiin uusi, kaikkien yhteinen Helmi-talo. Muuton yhteydessä keittiössä tehtiin remonttia, jotta se palvelisi entistä suurempaa kävijämäärää. Remontin ansiosta keittiötiloista saatiin toimivat ja hyvin varustellut. Lounasruokailun sujuvuutta lisättiin lämpölinjastolla. Ruokailuun oli nyt aiempaa enemmän tilaa kuin aikaa. Aamupuurotarjoilu laajentui jokapäiväiseksi ja iltapäiville tuli jatkuva mahdollisuus ostaa kahvilatuotteita. Tilaa varattiin myös erilaisten kurssien järjestämiseen Helmi-talon keittiössä.

Koronapandemia sekoitti kaiken muun ohella Helmin keittiötoiminnan. Keittiö oli kiinni jopa kuukausia, ja tiukkojen hygieniaoheiden ja turvavälien takia keittiötoiminnassa olevien vapaaehtoisten mahdollisuutta toimia keittiössä jouduttiin rajaamaan huomattavasti. Rajoituk-



Joululounaan valmistelua Vallilan keittiössä vuonna 2022.

set määrittivät myös lounasruokailun tarjoilumääriä, ja ruokasalissa oleskelua porrastettiin pienimmillään 10 henkilöön kerrallaan. Myöskään suunniteltuja kokouskursseja ei pystytty talolla vielä järjestämään. Talon ollessa kokonaan kiinni toteutettiin lounastarjoilu take away -periaatteella, eli lounaskassin sai hakea talolta mukaan.

Rajoitusten helpottuessa on Helmin keittiötoiminta käynnistynyt jälleen vilkkaana. Innokkaat vapaaehtoiset valmistavat keittiöhenkilökunnan asiantuntevassa

ohjauksessa lounaita ja leivonnaisia kävijöiden ravitsemiseksi. Keittiön varusteluakin ajanmukaistuu, muun muassa vuonna 2022 saatiin kassan kylkeen vitriini, joka helpottaa kahvilatuotteiden säilytystä ja esillepanoa. Myös ruoanlaitto- ja leivontakurssit ovat saaneet uutta tulta alleen, ja Helmin keittiö on jälleen keskus yhdessä tekemiselle ja oppimiselle.

Roosa Tiensuu

Lähteet: Mielenterveysyhdistys HELMI ry:n toimintakertomukset.

OMAN TIEN KULKIJA

RETKET

ÄÄNI TORVI

YSTÄVYYS

TURVA

VERTAISVOIMA

YHTEISÖLLISYYS

TILAISUUS

LUOVUUS

OSALLISUUS

AKTIVOITUMINEN

YHDESSÄ OLEN
ENEMMÄN

TOIVO

SELVIYTYMINEN

VERTAISUUS

SEURA

YHTEENKUULUVUUS

2023

Pyysimme
helmiläisiä
kertomaan Helmin
merkityksen heille
yhdellä sanalla.
Vastauksista nousi
esiin seuraavanlaisia
sanoja.

RINNALLA ARJEN HAASTEISSA – EDUNVALVONTA POHJUSTI PALVELUOHJAUSTA

Helmin palveluohjauksen juuret juontuvat jo aivan yhdistyksen ensimmäisiin toimintavuosiin. Motivoituneesta jäsenten edunvalvonnasta kehkeytyi moninaisten vaiheiden kautta nykymuotoisen palveluohjauksen konsepti.

AINA HELMI ry:n perustamisesta lähtien mielenterveystoipujien edunvalvonta myös yksilötasolla, siis yksittäisten helmiläisten auttaminen heidän pulmissaan, nähtiin tärkeänä toimintana. Jo vuonna 1986 Helmi ratkoi yhdistyksenä lukuisten psyykepotilaiden asunto-, terveys- ynnä muita asioita. Muutamaa Helmin jäsentä esimerkiksi tuettiin asunnonhaussa ja asioinnissa viranomaisten kanssa heidän menetettyään asuntonsa; muun muassa säilytettiin Helmin kokoushuoneessa yhden heistä tavaroita.

Syyskuun alussa 1991 käynnistettiin oikeusturvaprojekti, jota rahoitti RAY. Projektin vetäjäksi palkattiin lakimies **Pekka Reinikainen**, ja sitä varten selvitettiin mielenterveyteen liittyviä lakeja ja säännöksiä. Projektiin sisältyi helmiläisten oikeudellista neuvontaa ja avustamista koskeva kokeilu, joka rajautui psyykkisiin vaikeuksiin kytkeytyviin juridisiin ongelmiin. Oikeusturvaprojektille perustettiin myös tukiryhmä, jonka tehtävänä oli valvoa, että jäsenten kokemukset ja näkemykset tulivat huomioonotetuiksi ja hyödynnetyiksi projektissa. Projekti kesti vuoden 1993 loppuun, mutta sen pohjalta käynnistettiin jatko projekti nimellä oikeus- ja sosiaaliasiamiesprojekti, joka jatkui vuoden 1996 loppuun.

Projektin viimeisenä vuonna ryhdyttiin selkiyttämään yhdistyksen edunvalvontatoimintaa. Henkilökunta, johtokunta ja jäsenistö kävivät keskinäisiä ideointi- ja suunnittelukokouksia, joissa käytiin vuoropuhelua edunvalvonnan merkityksestä, keinoista ja päämäärästä. Järjestölle alettiin hankkia lakimiespalveluja ostopalveluna Lakiasiaintoimisto Reinikainen & Ståhlberg Ay:ltä. Palvelut olivat jäsenille ilmaisia ja niihin sisältyi pääasiallisesti sosiaali- ja terveysjuridista neuvontaa, mutta myös muiden oikeusalojen opastusta. Viranomaisia vaativat

”

Pyrkimyksenä oli asiakkaan hyvinvoinnin ja omatoimisuuden edistäminen ja keinoina asiakaslähtöisyys ja asiakkaan elämäntilanteen kokonaisvaltainen huomiointi

tapaukset ohjattiin tapauskohtaisesti sopivan asiamiespalvelun piiriin.

Vuonna 2000 uutena toimintamuotona tarjottaviin palveluihin sisällytettiin palveluasiamiehen ohjaus. Palveluasiamiehen tehtävänä oli toimia jäsenistön oikeuksien ja etujen valvojana kaikilla sosiaali- ja terveyspalvelujen aloilla. Kerran viikossa oli puhelinneuvonta- ja ajanvarauspäivä, muut päivät käytettiin asiakastapaamisiin sekä virasto- ja kotikäynteihin. Palveluasiamies antoi ohjeita ja neuvoja lääkitykseen, psykiatriseen hoitoon, eläkkeisiin, asumiseen, vammaispalveluihin ja ennen kaikkea toimeentuloon liittyvissä kysymyksissä. Juridisissa ja hallinnollisissa asioissa palveluasiamiestä ohjasi Helmin neuvova lakimies Pekka Reinikainen. Palveluasiamiestoimintaan sisältyi myös joitakin verkostokokouksia, joihin osallistuivat asiakas, omaiset sekä sosiaalitoimen, avo- ja laitoshoidon edustajia.

PALVELUOHJAUS MUOTOUTUU

Helsingin kaupungin sosiaalilautakunta myönsi vuonna 2002 taloudellisen avustuksen palveluasiamiestoimintaan ja asuinhoitoon sekä jalkautuvan sosiaalityön kehittämiseen. Mielenterveyskuntoutujien ongelma-alueita olivat erityisesti asunnottomuus, taloudelliset vaikeudet,

avohoidon riittämättömyys ja sosiaalisten kontaktien puute. Apua tarvittiin eläkeasioiden selvittelyssä, tukien hakemisessa, päätösten sisältöihin liittyvissä epäselvyyksissä, velkaantumista koskevissa ongelmissa sekä eri viranomaistahoille suunnattujen asiakirjojen laatimisessa. Pyrkimyksenä oli asiakkaan hyvinvoinnin ja omatoimisuuden edistäminen ja keinoina asiakaslähtöisyys ja asiakkaan elämäntilanteen kokonaisvaltainen huomiointi.

Syyskokouksessa 2003 vahvistettiin palveluasiamies-nimikkeen muutos palveluohjaajaksi. Uuden nimikkeen katsottiin vastaavan paremmin työnkuvaa, työn sisältöä ja sen tavoitteita. Samalla yhdistyksen työntekijöiden tehtävänimikkeet yhtenäistyivät. Lakimies ja palveluohjaaja laativat sosiaaliviraston myöntämän avustuksen turvin kirjaseen palveluasiamiestoiminnan perusteista, jonka julkaisuun liittyi sosiaaliviraston työntekijöille suunnattu seminaari. Avustus mahdollisti myös osa-aikaisen palveluohjaajan palkkaamisen 1.10.2004 alkaen kokopäiväisen palveluohjaajan työpariksi. Palveluohjaajien työtilat sijaitsivat Kontulan jäsentalolla. Joulukuun alussa aloitettiin palveluohjaajan päivystys Pasilan talolla joka kuukauden ensimmäinen torstai klo 9–12 ilman ajanvarausta.

2007 Helmi palkkasi toisen kokopäiväisen palveluohjaajan, minkä myötä palveluohjausta oli mahdollista saada molemmilta jäsentaloilta. Henkilöstövaihdosten, hyvien kokemusten ja uuden tutkimustiedon innoittamana palveluohjausta ryhdyttiin tarkastelemaan uudesta näkökulmasta ja toteuttamistapoja kehitettiin. Keskustelua käytiin vaikuttavuudesta ja tutustuttiin alan tutkimuksiin ja selvityksiin. Erityisesti tietoa ammentettiin Omaiset mielenterveyden tukena Uudenmaan yhdistyksen Case management