

Fontana

3/2026

För psykiskt välmående / Mielenterveyden puolesta

Första klubbhuset i Europa
Ensimmäinen klubitalo Euroopassa

Tallinnresa
Tallinnan matka

Klubbhus Klubitalo Fontana
Lokföraregatan 9 - Veturinkuljettajankatu 9
10300 Karis / Karjaa

040 - 865 05 91

info@klubbhusfontana.fi / klubbhusfontana.fi

Har du utmaningar med din psykiska hälsa?
Då kan Klubbhus Fontana vara något för dig.

Du bestämmer själv hur delaktig du vill vara,
när du vill delta samt vad du vill engagera dig i när
du är här. Verksamhetens koncept är att du som
medlem ska få använda och utveckla din förmåga
och styra över din återhämtning i din takt och
känna dig betydelsefull.

**Till Fontana är du välkommen precis som du
är, här är du väntad och behövd!**

Onko sinulla haasteita mielenterveyden kanssa?
Silloin Klubitalo Fontana voisi sopia sinulle.

Päätät itse, kuinka aktiivisesti osallistut, milloin
haluat osallistua toimintaan ja mitä haluat tehdä
ollessasi täällä. Toiminnan ideana on, että sinä
jäsenenä pystyt käyttämään ja kehittämään kykyjäsi,
hallitset palautumistasi omaan tahtiisi sekä koet
itsesi merkitykselliseksi.

**Fontanaan olet tervetullut sellaisena kuin olet,
täällä sinua odotetaan ja tarvitaan!**

Öppethållningstider - Aukioloajat
Må-Fre / Ma-Pe 8.00-16.00
kvällsprogram / iltaohjelma
Ons / Ke 16.00-19.00

BESTÄLL TJÄNSTER AV OSS!
TILAA PALVELUTTAMME!



Oy Fonttis Service Ab

info@fonttis.fi / fonttis.fi / 040-819 94 59



Innehåll - Sisältö

- 3 Ledaren - Pääkirjoitus
- 4 Fontänhuset i Stockholm
- 5 Fontana-talo Tukholmassa
- 6 Ackreditering
- 7 Akkreditointi
- 8 Sommarutfärder
- 9 Kesäretkeily
- 10 Mental hälsa genom medveten närvaro
Mielenterveyttä tietoisien läsnäolon avulla
- 11 My Story
- 12 Skolvägsbeskyddare / Koulutienturvaaja
- 13 Ordpyssel / Sanatehtävä
- 14 Klubbhuset i Tallinn
- 15 Klubitalo Tallinnassa

Delaktiga - Osallistuneet: Ina, Niclas, Edward, Kisse,
Simo, Timo

Pärmbild - Kansikuva: Niclas, Voughensaari

PR-Printer Malm 019-23 22 00

1. klubitalo 2. klubbhus 3. puutarha 4. trädgård
5. kokoushuone 6. mötesrum 7. näytely 8. utställning
9. jäsen 10. medlem 11. silvovs 12. städning
13. lounas 14. Lunch 15. retki 16. utfärd
17. koulutus 18. utbildning

Ledaren - Pääkirjoitus

En ny början

Hösten har alltid varit min favoritårstid. Då är
naturen fylld av vackra färger och sommarens
tryckande hetta har lagt sig. Trädens löv står i full
färgprakt, tills det är dags för dem att falla till
marken och ge plats åt ny början.

Jag har tillbringat den tidiga hösten med en ny
början – jag har flyttat till en ny lägenhet och fått
inreda mitt nya hem precis som jag vill ha det.

Det tar tid innan alla saker hittar sin plats i en ny
miljö. Samtidigt är det väldigt givande att få skapa
ett hem där man verkligen trivs.

Det krävs mycket mod för att våga förändra saker.
Allt som är nytt kan kännas svårt och skrämmande,
eftersom det välbekanta ofta känns tryggare.
Samtidigt kan förändring också vara spännande och
befriande; jag har möjligheten att börja om och
göra saker på ett annat sätt. Ibland behöver man,
precis som träden på hösten, släppa taget om det
gamla för att ge plats åt något nytt.

Vänner och kamrattstöd kan vara ett ovärderligt
stöd mitt i en förändring. Till det är Fontana den
allra bästa platsen.

En ny början behöver inte vara ett jättestort språng
ut i det okända – ibland är det bara ett beslut att inte
stanna kvar där man är.

Uusi alku

Syksy on aina ollut mun lemppari vuodenaika.
Silloin luonto on täynnä kauniita värejä, ja kesän
tukahduttavat helteet on hellittäneet. Puiden lehdet
ovat täydessä väriloistossaan, kunnes niiden on aika
tippua pois ja antaa tilaa uusille aluille.

Olen viettänyt alkusyksyn uuden alun parissa;
muutin uuteen asuntoon ja olen saanut järjestää
uutta kotia mieleiseksi.

Kestää aikansa, että kaikki tavarat löytävät oman
paikkansa uudessa ympäristössä. On kuitenkin tosi
palkitsevaa, että saa rakentaa omaa kotia sellaiseksi,
jossa on hyvä olla.

Vaatii paljon rohkeutta uskaltaa muuttaa asioita.
Kaikki uudet asiat voi tuntua vaikealta ja
pelottavalta, sillä tuttu ja totuttu on yleensä
turvallisempaa. Samalla muutos voi myös olla
innostavaa ja vapauttavaa; minulla on valta aloittaa
alusta ja tehdä asioita eri tavalla. Toisinaan, syksyn
puiden tavoin, täytyy luopua vanhasta, että voi saada
jotakin uutta tilalle.

Ystäviltä ja vertaistuesta voi muutoksen keskellä
saada korvaamatonta apua. Siihen Fontana on ihan
paras paikka.

Uusi alku ei välttämättä ole jättsuuri loikkaus
tuntemattomaan; joskus se on vain päätös olla
jäämättä paikalleen.

Ina



Fontänhuset i Stockholm – en pionjär för återhämtning och gemenskap

Fontänhuset i Stockholm grundades år 1980 och blev då det första fontänhuset i Europa. Verksamheten etablerades på Götgatan på Södermalm och kom att spela en viktig roll för utvecklingen av stödinsatser för personer med psykisk ohälsa, både i Sverige och internationellt.

Bakgrunden till grundandet går tillbaka till USA, där det första Fountain House öppnade i New York år 1948. Modellen växte fram ur självhjälpsgruppen WANA (We Are Not Alone), som bestod av tidigare patienter inom psykiatrin. Målet var att skapa en plats där människor kunde återfå gemenskap, meningsfull sysselsättning och inflytande över sina egna liv.

Initiativet att starta ett fontänhus i Sverige togs av radiopsykologen och samhällsdebattören Lis Asklund. Under slutet av 1970-talet producerade hon dokumentärfilmen Istället för sjukhus: Fountain House, som visade hur verksamheten i New York fungerade. Dokumentären sändes i Sveriges Television och väckte stort intresse. Efter sändningen lyckades Lis Asklund få ekonomiskt stöd för att öppna en svensk verksamhet enligt samma modell.

När Fontänhuset i Stockholm öppnade sina dörrar 1980 erbjöd det något som då var ovanligt inom svensk psykiatri: en frivillig gemenskap där deltagarna inte betraktades som patienter utan som medlemmar. Medlemmar och anställda driver tillsammans verksamheten genom arbete, sociala aktiviteter och utbildning. Grundtanken är att alla människor har resurser och förmågor som kan utvecklas i rätt miljö.

Sedan starten har Fontänhuset i Stockholm hjälpt tusentals människor att bryta isolering, återfå självkänsla och hitta vägar tillbaka till arbete, studier och ett rikare socialt liv. Verksamheten blev också förebild för många andra fontänhus som senare etablerades runt om i Sverige.

Över fyrtio år efter grundandet fortsätter Fontänhuset i Stockholm att vara en viktig mötesplats för människor med erfarenhet av psykisk ohälsa. Som Europas första fontänhus har det haft stor betydelse för att sprida en modell som bygger på delaktighet, hopp och återhämtning.

Niclas

"en frivillig gemenskap där deltagarna inte betraktades som patienter utan som medlemmar"

Klubitalo Tukholmassa – uranuurtaja toipumisessa ja yhteisöllisyydessä

Tukholman klubitalo perustettiin vuonna 1980, ja siitä tuli samalla Euroopan ensimmäinen klubitalo (Fontänhus). Toiminta käynnistyi Götgatanilla Södermalmilla, ja sillä oli merkittävä vaikutus mielenterveyskuntoutujille suunnattujen tukipalvelujen kehittämiseen sekä Ruotsissa että kansainvälisesti.

Toiminnan juuret ulottuvat Yhdysvaltoihin, jossa ensimmäinen Fountain House perustettiin New Yorkiin vuonna 1948. Malli sai alkunsa WANA-ryhmästä (We Are Not Alone), jonka muodostivat entiset psykiatriset potilaat. Tavoitteena oli luoda paikka, jossa ihmiset voisivat löytää yhteisön, mielekästä tekemistä ja mahdollisuuden vaikuttaa omaan elämäänsä.

Ajatus klubitalon perustamisesta Ruotsiin syntyi radiopsykologi ja yhteiskunnallinen vaikuttaja Lis Asklundin aloitteesta. 1970-luvun lopulla hän tuotti dokumenttielokuvan Istället för sjukhus: Fountain House (Suomeksi: Sairaalan sijaan: Fountain House), jossa esiteltiin New Yorkin Fountain Housen toimintaa. Dokumentti esitettiin Ruotsin televisiossa ja herätti suurta kiinnostusta. Sen jälkeen Asklund sai rahoituksen ruotsalaisen klubitalon perustamiseksi saman mallin mukaisesti.

Kun klubitalo Tukholmassa avasi ovensa vuonna 1980, se tarjosi jotakin, mikä oli tuohon aikaan poikkeuksellista ruotsalaisessa mielenterveystyössä: vapaaehtoiseen osallistumiseen perustuvan yhteisön, jossa kävijöitä ei pidetty potilaina vaan jäseninä. Jäsenet ja työntekijät ylläpitävät toimintaa yhdessä työn, sosiaalisten aktiviteettien ja

koulutuksen kautta. Perusajatuksena on, että jokaisella ihmisellä on voimavaroja ja kykyjä, joita voidaan kehittää oikeanlaisessa ympäristössä.

Perustamisestaan lähtien Tukholman klubitalo on auttanut tuhansia ihmisiä murtamaan yksinäisyyttä, vahvistamaan itsetuntoaan ja löytämään uusia polkuja työelämään, opiskeluun ja aktiiviseen sosiaaliseen elämään. Toiminta toimii myös

esikuvana monille muille klubitaloille, joita perustettiin myöhemmin eri puolille Ruotsia.

Yli neljäkymmentä vuotta perustamisensa jälkeen Tukholman klubitalo on edelleen tärkeä kohtaamispaikka ihmisille, joilla on kokemusta mielenterveyden haasteista. Euroopan ensimmäisenä klubitalona sillä on ollut merkittävä rooli sellaisen toimintamallin levittämisessä, joka perustuu osallisuuteen, toivoon ja toipumiseen.

"vapaaehtoiseen osallistumiseen perustuvan yhteisön, jossa kävijöitä ei pidetty potilaina vaan jäseninä"



Akkreditering

Vi är stolta över att kunna berätta att Klubbhus Fontana har blivit ackrediterat av Clubhouse International för ytterligare tre år!

Akkrediteringen är ett kvitto på att vi arbetar enligt den internationella klubbhusmodellen och uppfyller de höga kvalitetskrav som ställs för att skapa en inkluderande, meningsfull och återhämtnings-inriktad verksamhet.

Det här är ett erkännande av det fantastiska arbete som våra medlemmar och medarbetare gör tillsammans varje dag.

Tack till alla som bidrar till att göra Fontana till en plats där gemenskap, delaktighet och framtidstro står i centrum. Nu ser vi fram emot tre nya år av utveckling, möjligheter och återhämtning tillsammans!

På bilden syns vårt nya ackrediteringsbevis från Clubhouse International – en symbol för kvalitet, engagemang och gemenskap.

Akkreditering inom Clubhouse International är en kvalitetsgranskning som säkerställer att ett klubbhus arbetar enligt de internationella klubbhus-standarderna.

Processen inleds med en omfattande självutvärdering där verksamheten granskas utifrån standarderna. Därefter genomför ett internationellt ackrediteringsteam ett platsbesök, intervjuar medlemmar och personal samt följer den arbetsinriktade dagen.

Efter besöket får klubbhuset en rapport med styrkor, utvecklingsområden och beslut om ackreditering. En godkänd ackreditering gäller i tre år och visar att klubbhuset erbjuder en verksamhet av hög kvalitet i enlighet med Clubhouse Internationals värdegrund och standarder.

Akkreditointi

Olemme ylpeitä voidessamme kertoa, että Klubitalo Fontana on saanut Clubhouse Internationalin akkreditoinnin jälleen seuraavaksi kolmeksi vuodeksi!

Akkreditointi on tunnustus siitä, että toimintamme noudattaa kansainvälistä klubitalomallia ja täyttää korkeat laatuvaatimukset, joiden tavoitteena on luoda osallistava, merkityksellinen ja toipumista tukeva yhteisö.

Tämä on tunnustus sille upealle työlle, jota jäsenemme ja työntekijämme tekevät yhdessä joka päivä.

Kiitos kaikille, jotka ovat mukana tekemässä Fontanasta paikan, jossa yhteisöllisyys, osallisuus ja usko tulevaisuuteen ovat keskiössä. Nyt odotamme innolla kolmea uutta vuotta kehitystä, mahdollisuuksia ja toipumista yhdessä!

Kuvassa näkyy uusi akkreditointitodistuksemme Clubhouse Internationalilta – symboli laadusta, sitoutumisesta ja yhteisöllisyydestä.

Clubhouse Internationalin akkreditointi on laadunvarmistusprosessi, jonka tarkoituksena on varmistaa, että klubitalo toimii kansainvälisten klubitalostandardien mukaisesti.

Prosessi alkaa perusteellisella itsearvioinnilla, jossa toimintaa tarkastellaan standardien näkökulmasta. Tämän jälkeen kansainvälinen akkreditointitiimi tekee vierailun klubitaloon, haastattelee jäseniä ja työntekijöitä sekä seuraa työpainotteisen päivän toteutumista.

Vierailun jälkeen klubitalo saa raportin, jossa kuvataan toiminnan vahvuudet, kehittämiskohteet sekä päätös akkreditoinnista. Hyväksytty akkreditointi on voimassa kolme vuotta ja osoittaa, että klubitalo tarjoaa laadukasta toimintaa Clubhouse Internationalin arvojen ja kansainvälisten standardien mukaisesti.



Mental hälsa genom medveten närvaro

Mielenterveyttä tietoisien läsnäolon avulla

Genom medveten närvaro är det möjligt att lösa bort tunga känslor och svåra tankemönster, genom att fokusera din inre närvaro på dessa så löses de bort. Detta frigör ditt mentala tillstånd och du kommer uppleva en lätthet och inre ro. Jag har förut lidit av panikattacker, social ångest och depressiva känslor. Dessa har jag löst bort med min inre närvaro.

Kvar är jag med ren närvaro som jag upplever som mental klarhet och lugn. Min mentala hälsa har stabiliserats genom medveten närvaro. Jag tror att det är möjligt för även dig att befria dig från mentala svårigheter genom medveten närvaro.

Med detta sagt, menar jag verkligen inte att medveten närvaro måste vara en ersättning för medicinering, men snarare ett komplement till medicinering.

Detta är min tanke och förstås måste behandling om medicinering tas upp med läkare.

Tietoisien läsnäolon avulla on mahdollista purkaa raskaita tunteita ja vaikeita ajatusmalleja; kun kohdistat sisäisen läsnäolosi niihin, ne hälvenevät. Tämä vapauttaa mieltäsi ja mahdollistaa keveyden ja sisäisen rauhan tunteen kokemisen. Olen itse kärsinyt aiemmin paniikkikohtauksista, sosiaalisten tilanteiden pelosta ja masennusoireista.

Olen saanut purettua nämä ongelmat sisäisen läsnäolon avulla. Jäljelle on jäänyt puhtaan läsnäolon tila, jonka koen mielen selkeytenä ja tyyneytenä. Mielenterveyteni on vakiintunut tietoisien läsnäolon myötä. Uskon, että myös sinä voit vapautua psyykkisistä vaikeuksista tietoisien läsnäolon avulla.

En tietenkään tarkoita, että tietoisien läsnäolon pitäisi korvata lääkitys; pikemminkin se toimii sen rinnalla.

Tämä on oma näkemykseni, mutta lääkitystä sisältävistä hoidoista tulee luonnollisesti keskustella lääkärin kanssa.

Edvard



My Story

Mitt namn är Timo Christian Haapaniemi, född 1977. Mitt liv har varit ganska brokigt. Jag har flyttat kanske trettio gånger, haft ännu fler arbetsplatser och bott i Åbo, Helsingfors och på olika håll i Raseborg.

Jag har sysslat med konst sedan tonåren och är självlärd. Jag har studerat bland annat filosofi, silver- och järnsmide, dokumentärfilm och trädgårdsmästeri. Förutom bildkonst har jag uttryckt mig genom skrivande, poesi, lätttexter och musik.

Jag har hela livet haft mentala svårigheter och sedan ung ålder också rusmedelsproblem. Under olika perioder har jag varit på institution med bland annat depression, bipolär störning och psykos. Konsten har blivit ett sätt att få saker ur mig. Mina verk är kanske oftare fula än vackra och uttrycker tankar och känslor, ofta på ett abstrakt sätt.

Som ung ritade jag med tusch och gjorde serier och detaljerade bilder. Senare började jag experimentera med olika material. För ungefär 25 år sedan började jag arbeta med styrox. I början smälte jag materialet med varmluftsblåsare och sprayfärg, men de senaste åren har jag främst skurit i skivorna och ibland fogat in olika föremål.

Styrox passar mig eftersom det nästan är omöjligt att lyckas perfekt. Materialet hjälpte mig ur en period av kreativ blockering, perfektionism och stark självkritik.

Genom åren har jag haft flera utställningar i Karis, Ekenäs och på andra håll i Raseborg. Motiven varierar från komplicerade tankar och känslor till saker i världen som kan uppfattas som goda eller onda.

Jag har gärna mina tavlor på Fontana, där människor med liknande erfarenheter som jag rör sig. För mig är en del av syftet med konsten att andra får se den. Verken är skapade på ett slags privat språk med egen symbolik. Därför har jag ofta svårt att förklara dem – jag låter hellre verken tala för sig själva.

Jag önskar er alla en trevlig höst.

Nimeni on Timo Christian Haapaniemi, olen syntynyt vuonna 1977. Elämäni on ollut melko kirjavaa. Olen muuttanut ehkä kolmekymmentä kertaa, ollut vielä useammassa työpaikassa ja asunut Turussa, Helsingissä sekä eri puolilla Raaseporia.

Olen tehnyt taidetta teini-iästä lähtien ja olen itseoppinut. Olen opiskellut muun muassa filosofiaa, hopea- ja rautasepäntöä, dokumenttielokuvaa ja puutarha-alaa. Kuvataiteen lisäksi olen ilmaissut itseäni kirjoittamalla, runojen ja laulutekstien kautta sekä musiikilla.

Minulla on ollut koko elämäni ajan mielenterveyden haasteita ja nuoresta lähtien myös päihdeongelmia. Olen ollut eri aikoina laitoshoidossa muun muassa masennuksen, kaksisuuntaisen mielialahäiriön ja psykoosin vuoksi. Taiteesta on tullut minulle tapa saada asioita ulos itsestäni. Teokseni ovat ehkä useammin rumia kuin kauniita ja ilmaisevat ajatuksia ja tunteita, usein abstraktilla tavalla.

Nuorena piirsin tusseilla, tein sarjakuvia ja yksityiskohtaisia kuvia. Myöhemmin aloin kokeilla erilaisia materiaaleja. Noin 25 vuotta sitten aloin työskennellä styroksin kanssa. Aluksi sulatin materiaalia kuumailmapuhaltimella ja spraymaaleilla, mutta viime vuosina olen pääasiassa leikannut levyjä ja toisinaan liittänyt teoksiin erilaisia esineitä.

Styroksi sopii minulle, koska sillä on lähes mahdotonta onnistua täydellisesti. Materiaali auttoi minut ulos luovasta lukosta, perfektionismista ja voimakkaasta itsekritiikistä.

Vuosien varrella minulla on ollut useita näyttelyitä Karjaalla, Tammisaaressa ja muualla Raaseporissa. Teosteni aiheet vaihtelevat monimutkaisista ajatuksista ja tunteista asioihin, joita maailmassa voidaan pitää hyvinä tai pahoina.

Pidän mielelläni taulujani Fontanassa, jossa käy ihmisiä, joilla on samankaltaisia kokemuksia kuin minulla. Minulle yksi taiteen tarkoituksista on, että muut saavat nähdä sen. Teokset syntyvät eräänlaisella yksityisellä kielellä ja omalla symboliikallani. Siksi minun on usein vaikea selittää niitä – annan mieluummin teosten puhua puolestaan.

Toivotan teille kaikille mukavaa syksyä.

Timo

Skolvägsbeskyddare

Höstens första tecken är när barnen börjar skolan. Vi på Fontana deltog som skolvägsbeskyddare under första skoldagen. Vi hjälpte också en hund som var på rymmen att hitta hem tillbaka.

Koulutienturvaaja

Syksyn ensimerkit ovat täällä, kun lapsukaiset suuntaavat koulutielle. Me Fontanan porukalla olimme mukana turvaamassa koululaisten tietä ensimmäisenä koulu-päivänä. Pidimme myös huolta, että karkuteillä ollut koira pääsi turvallisesti takaisin kotiin.



Ordpyssel / Sanatehtävä

Hitta ord med klubbhustema från bokstäverna nedan. Orden kan vara vågräta eller lodräta, och framåt eller bakåt. Varje term finns på både finska och svenska. När alla ord har hittats, bildar de återstående bokstäverna lösningen. Svaren hittar du på första uppslaget längst ner.

Etsi alla olevista kirjaimista Klubitalo-teemaisia sanoja. Sanat voivat olla vaaka- tai pystysuorassa sekä etu- tai takaperin. Jokainen termi löytyy sekä suomeksi että ruotsiksi.

Kun kaikki sanat on löydetty, jäljelle jäävistä kirjaimista muodostuu ratkaisu.

Vastaukset löydät ensimmäisen aukeaman alareunasta.

Lösningssordet / Ratkaisusana :

Simo S

P	G	N	I	N	L	L	Ä	T	S	T	U
U	F	S	K	L	U	B	I	T	A	L	O
U	M	I	D	R	T	M	N	S	K	S	O
T	E	I	R	E	R	U	Ä	A	L	U	S
A	L	V	Ä	T	Ä	R	Y	N	U	T	T
R	D	O	F	K	D	S	T	U	B	U	Ä
H	E	U	T	I	G	E	T	O	B	L	D
A	M	S	U	N	Å	T	E	L	H	U	N
L	U	N	C	H	R	Ö	L	T	U	O	I
N	E	S	Ä	J	D	M	Y	A	S	K	N
N	U	T	B	I	L	D	N	I	N	G	G
E	N	O	U	H	S	U	O	K	O	K	A

Klubbhuset i Tallinn – Gemenskap och stöd för återhämtning

Klubbhuset i Tallinn är en viktig mötesplats för personer som lever med psykisk ohälsa och som söker stöd, gemenskap och meningsfull vardag. Verksamheten bygger på den internationellt erkända Clubhouse-modellen, där fokus ligger på delaktighet, återhämtning och att stärka individens resurser genom gemenskap och arbete.

Hit reste vi i slutet av juni och fick en fin förmiddag på havet och eftermiddag på Haabersti Klubimaja. Vi fick en fin presentation av Sander Valk som tog emot. Vi träffade även många medlemmar och umgicks några timmar.

I klubbhuset i Tallinn arbetar medlemmar och personal sida vid sida under den arbetsinriktade dagen. Arbetsuppgifterna kan handla om administration, matlagning, kommunikation, planering av aktiviteter eller att sköta praktiska uppgifter i huset. Genom dessa uppgifter får medlemmarna möjlighet att återupptäcka sina styrkor, bygga rutiner och stärka sin självkänsla.

Utöver den dagliga verksamheten erbjuder klubbhuset stöd kring studier, sysselsättning och arbetsliv. Många

medlemmar får hjälp att ta steg mot praktik, utbildning eller arbete. Sociala aktiviteter, utflykter och gemensamma evenemang bidrar också till att minska ensamhet och stärka sociala nätverk.

Klubbhuset i Tallinn spelar en viktig roll i Estlands arbete för psykisk hälsa genom att komplettera vården med långsiktigt psykosocialt stöd. För många medlemmar blir huset en plats där de känner sig

sedda, behövda och accepterade.

Det som gör klubbhuset unikt är dess tro på människans förmåga att återhämta sig. Genom gemenskap, ansvar och meningsfulla uppgifter skapas hopp och nya

möjligheter. För många är klubbhuset inte bara en verksamhet – det är ett andra hem.

Besöket gav oss inspiration och nya perspektiv på hur Clubhouse-modellen kan främja återhämtning och delaktighet. Framför allt tog vi med oss upplevelsen av den varma atmosfären, den ömsesidiga respekten och gemenskapen – värden som varje dag gör en verklig skillnad i människors liv.



Klubitalo Tallinnassa – yhteisöllisyyttä ja tukea toipumiseen

Tallinnan klubitalo on tärkeä kohtaamispaikka ihmisille, jotka elävät mielenterveyden haasteiden kanssa ja etsivät tukea, yhteisöllisyyttä sekä merkityksellistä arkea. Toiminta perustuu kansainvälisesti tunnettuun Clubhouse-malliin, jossa keskiössä ovat osallisuus, toipuminen ja yksilön voimavarojen vahvistaminen yhteisön ja mielekkään tekemisen avulla.

Matkustimme Tallinnaan kesäkuun lopulla tutustuaksemme Haabersti Klubimajaan, Tallinnan klubitalo. Matka alkoi mukavalla aamupäivällä merellä, ja iltapäivällä saimme lämpimän vastaanoton klubitalolla. Meidät toivotti tervetulleeksi Sander Valk, joka esitteli toiminnan kattavasti ja innostavasti. Sen jälkeen saimme tavata monia jäseniä ja viettää heidän kanssaan muutaman tunnin, mikä antoi meille arvokkaan näkökulman heidän arkeensa ja klubitalon toimintaan.

Klubitalossa jäsenet ja henkilökunta työskentelevät rinnakkain työpainotteisen päivän aikana. Työtehtäviin voi kuulua hallinnollisia tehtäviä, ruoanlaittoa, viestintää, tapahtumien suunnittelua tai talon käytännön töitä. Näiden tehtävien kautta jäsenet voivat löytää uudelleen omat vahvuutensa, rakentaa arjen rutineja ja vahvistaa itsetuntoaan.

Päivittäisen toiminnan lisäksi klubitalo tarjoaa tukea opintoihin, työllistymiseen ja työelämään. Monet jäsenet saavat apua siirtyessään kohti harjoittelua, koulutusta tai palkkatyötä. Myös yhteiset retket, vapaa-ajan toiminta ja tapahtumat auttavat vähentämään yksinäisyyttä ja vahvistamaan sosiaalisia verkostoja.

Tallinnan klubitalo on tärkeä rooli Viron mielenterveystyössä täydentämällä terveydenhuoltoa

pitkäjänteisellä psykososiaalisella tuella. Monille jäsenille klubitalosta tulee paikka, jossa he kokevat tulevansa nähdyiksi, tarpeelliseksi ja hyväksytyiksi.

Klubitalon erityispiirre on vahva usko ihmisen kykyyn toipua. Yhteisöllisyyden, vastuun ja merkityksellisten työtehtävien kautta syntyy toivoa ja uusia

mahdollisuuksia. Monille klubitalo ei ole pelkästään toimintapaikka – se on toinen koti.

Vierailu antoi meille inspiraatiota ja uusia näkökulmia siihen, miten Clubhouse-malli voi tukea toipumista ja osallisuutta. Ennen kaikkea veimme mukamme kokemuksen lämpimästä ilmapiiristä, keskinäisestä kunnioituksesta ja yhteisöllisyydestä – arvoista, jotka tekevät merkittävän eron ihmisten elämässä joka päivä.

"Klubitalo, ei pelkästään toimintapaikka – se on toinen koti"





Klubbhus Klubitalo
FONTANA



SOCIAL- OCH
HÄLSOORGANISATIONERNAS
UNDERSTÖDSCENTRAL



RASEBORG
RAASEPORI



Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue
Västra Nylands välfärdsområde

SvJ BERGSRÅDINNAN
SOPHIE VON JULINS
STIFTELSE



SPARBANKSSTIFTELSEN
i Karis - Pojo



OP Raseborg
OP Raasepori