

Vanhusten mielenterveyden tukeminen avohuollon keinoin

Mielenterveysyhteisöt Havurasti ja Myyrasti ovat Vantaalla toimivia avoimia kohtaamispaikkoja ikääntyneille, jotka tuntevat tarvitsevansa tukea jaksamiseensa. Toimintaa suunnitellaan yhdessä asiakkaiden kanssa. Rastit toimivat ns. matalan kynnyksen periaatteella, ja yhteyttä voivat ottaa ikääntyneet itse, heidän läheisensä tai ammattihenkilöstö. Toiminta on asiakkaille maksutonta, eikä lähetettä tarvita. Rasteissa voi viipyä tarvitsemansa ja haluamansa ajan. Tavoitteena on ehkäistä psykiatrisen hoidon tarvetta ja tukea ikäihmisten itsenäistä elämää ja kotona selviytymistä.

Ohjauksella, neuvonnalla ja tavoitteellisella ryhmätoiminnalla pyritään lisäämään ikääntyvien ja heidän läheistensä voimavaroja mielenterveysongelmien ja päihdeongelmien kohtaamisessa sekä ratkaisemisessa. Asiakkaiden tarpeisiin pystytään vastaamaan mahdollisimman oikea-aikaisesti ja yhteisön palvelupuhelimeen vastaan rastien aukioloaikoina. Rastien toiminnasta vastaavat sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset. Mukana on myös vertaisohjaajia ja vapaaehtoisia. Myös lähiöyhteistyötä ja eri-ikäisten kohtaamista on kehitetty aktiivisesti. Toimintaa suunnitellaan ja toteutetaan yhdessä päiväkotien, nuorisotalon ja ammattikorkeakoulujen opiskelijoiden kanssa.

Rastien toiminta on vakiintunut osaksi Vantaan mielenterveyspalveluja ikäihmisille. Toiminnan periaatteina ovat tasa-arvo, yhteisvastuullisuus, keskinäinen tuki, normaalisuus, avoimuus ja asiakaslähtöisyys. Rastit ovat hyvin erilaisuutta hyväksyvä toimintaympäristö. Asiakkaina on muun muassa mielenterveysongelmaisia, yksinäisiä, päihdeongelmaisia, syrjäytymisvaarassa olevia, maahanmuuttajataustaisia sekä vapaaehtoisia ja vertaisia ikääntyneitä. Rasteissa on **onnistuttu kiinnittämään syrjäytymisvaarassa olevia ikääntyneitä**, jotka eivät pysty toimimaan ns. perinteisissä eläkeläisten/ikäntyneiden toiminnoissa.

Toiminnan edellytyksenä on työyhteisö, jossa annetaan tilaa luovuudelle ja hyödynnetään jokaisen ammatillista osaamista sekä työ- ja elämäkokemusta. Työyhteisön jäsenillä on yhteinen ymmärrys ikääntymisestä ja toimintaa ohjaavat yhteisesti sovitut arvot. Rasteissa pyritään kokeilemaan rohkeasti uusia erilaisia toimintamuotoja, kuten yhteisötanssia, sarjakuvatyöpajaa, digitaalista kuvankerrontaa jne. **Työntekijöillä on mahdollisuus vaikuttaa oman työnsä sisältöön, mikä heijastuu työhyvinvointiin ja työmotivaatioon.** Työntekijät reflektoivat päivittäin työtänsä ja heille on järjestetty ulkopuolinen työnohjaus.

Rastitoiminnan edellytyksenä on aktiivinen tiedottaminen ja verkostoituminen. Rastit tekevät yhteistyötä muun muassa seurakuntien, terveyskeskusten, sairaaloiden, kotihoidon, järjestöjen, päihdehuollon, päiväkotien ja kirjastojen kanssa. Erityisesti portaaton yhteistyö vanhuspsykiatrisen erikoissairaanhoidon kanssa on ollut alusta saakka tärkeä osa toimintaa. Toiminta edellyttää myös tiloja, jotka mahdollistavat tavoitteellisen, terapeutin ryhmätoiminnan toteuttamisen.

Vuonna 2012 rastit joutuivat sopeuttamaan voimakkaasti toimintaansa, koska rahoittajatahot linjasivat uudeen tukeaan. Rastien **henkilökunta verkostoitui tehokkaammin uusien toimijoiden kanssa, jolloin työn kattavuus kasvoi ja toisaalta päällekkäisyydet työssä kaikkien toimijoiden osalta vähenivät**. Tämä vaikutti toiminnan monimuotoisuuden kasvuun ja samalla kaikkien toimijoiden työn kattavuus tiivistyi.

Rasteissa toimintaa toteutetaan noin 300 000 euron vuosibudjetilla viiden työntekijän voimin. Tällä rah summalla pystytään tukemaan suurta joukkoa ikääntyneitä asiakkaita. Vuonna 2012 asiakaskäyntejä oli 11 431 ja puhelinsoittoja 1 348. Esimerkiksi vanhuspsykiatrisessa erikoissairaanhoidossa vuorokausi maksaa 380 euroa/henkilö, mikä on vuositasolla 138 700 euroa/henkilö. Päihdeongelmaisen laitoshoidon on tätäkin kalliimpaa jatkuessaan jopa 10–20 vuotta. Rastitoiminta **on edullista ja kustannustehokasta** sekä ainutlaatuista yhteisöllistä toimintaa, joka herättää kiinnostusta myös Suomen rajojen ulkopuolella.

<http://www.vanhustenkotiapu.fi/mielenterveysyhteisot/>