

HYVIS

PORIN MIELENTERVEYSYHDISTYS HYVIS RY:N

Toimintakertomus

VUODELTA 2022



Sisällysluettelo

Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry:n toimintakertomus vuodelta 2022	3
1. Yleistä	3
2. Hallitus	3
3. Työntekijät	3
3.1 Opiskelijat ja harjoittelijat	4
4. Toimitilat.....	4
5. Jäsentoiminnot	4
6. Koonti ja vertailua.....	6
7. Arviointi ja kehittäminen	9
7.1 Tul Peremmäl -hanke.....	10
8. Tiedotus	11
9. Yhteistyö.....	11
10. Talous.....	11
11. Lopuksi.....	12

Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry:n toimintakertomus vuodelta 2022

1. Yleistä

Porin Mielenterveyshdistys Hyvis ry on perustettu 1971 aktivoimaan alueen mielenterveystoipujia ja jakamaan oikeaa tietoa mielenterveyden häiriöistä. Keskeisintä toiminnassa on vertaistuki ja ihmisten yksinäisyyden lievittäminen. Yhdistys toimi Porin keskustan lisäksi Pihlavan lähiössä ja kolmella paikkakunnalla: Kankaanpäässä, Harjavallassa, Kokemäellä. Maakunnallinen toiminta toteutettiin illalla.

Pandemian vuoksi toiminnoissa oli paljon katkosta vain tammikuussa.

2. Hallitus

Yhdistyksen hallitukseen on kuulunut 2022 seuraavat henkilöt:

Puheenjohtaja: Rauli Taimi

Varapuheenjohtaja: Anne Vuorisalo

Sihteeri: Matti Sulamäki

Varsinaisia jäseniä: Mirva Heino, Anne Liinamaa, Riitta Seppä

Varajäseninä: Reijo Vesen, Kai Kotiranta (rahastonhoitaja)

Hallitus kokoontui yhdeksän kertaa ja yhteinen kehittämispäivä vietettiin yhdessä työntekijöiden kanssa elokuussa Nakkilan Verstaalla.

3. Työntekijät

Toiminnanjohtaja: Pia Vahekoski

Ohjaaja: Joonas Huhtala 31.10. asti

Keittiöohjaaja: Anne Halmet-Kivini

Järjestöassistentti: Reetta Toivonen (Paikka auki -ohjelma)

Hankekoordinaattori: Elina Kaunismäki (Tul peremmäl -hanke)

Vapaaehtoistoiminnan koordinaattori: Maarit Haverinen 10.1.- (Tul peremmäl -hanke)

Hanketyöntekijä: Jonna Ojala 8.8.–31.8.2022 (Tul peremmäl -hanke)

Sijaisena keittiössä ja Tul peremmäl -hankkeessa toimi Marja Lohikoski 9.5.–11.5. ja 20–23.6., 27.6. sekä 29.6.–29.7.2022. Hän aloitti määräaikaisena hanketyöntekijänä 8.11.2022.

Tuntityöntekijät: Kankaanpään ryhmä Maiju Ruuskanen, Tul peremmäl -hankkeessa ja Pihlavan ryhmässä Riitta Seppä, vesijumpassa Sirpa Valenius ja sähkössä Jukka Palomäki.

Palkkioita maksettiin 23 henkilölle, joista seitsemän sai hallinnon kokouspalkkioita.

3.1 Opiskelijat ja harjoittelijat

SAMK

Ohjattu neljän sosionomiopiskelijan harjoittelu ja yhden kuntoutuksen ohjaajan harjoittelu.

Sataedusta oli lasten -ja nuorten erityisohjaajaksi opiskeleva oli harjoittelussa puoli vuotta.

Yhdistyksessä oli työkokeilussa neljä eri henkilöä ja kuntouttavassa työtoiminnassa kaksi henkilöä.

Kahden henkilön työkokeilu jatkui palkkatukityönä.

4. Toimitilat

Yhdistyksellä on toimitila Valtakatu 9:ssä Porin keskustassa. Tässä toimitilassa on oltu vuokralla vuodesta 2000 alkaen. Kiinteistön julkisivuremontti päättyi marraskuussa.

Yhdistyksen liikuntaryhmät toimivat Porin vapaa-aikaviraston tiloissa.

Hyvis -illat toimivat Kankaanpään järjestötalossa. Pihlavan ryhmä kokoontui asukastuvalla.

Tul peremmäl -hanke toimii Harjavallassa aikuistenkulma Haikun tiloissa ja Kokemäellä Kumun tiloissa.

5. Jäsentoiminnot

Tammikuuta lukuun ottamatta yhdistyksen toiminnot kyettiin kaikki järjestämään normaalisti. Hyvän mielen taloksi nimetty toimitilaa pidettiin avoinna kuutena päivänä viikossa ja syksyllä kokeiltiin lauantai - aukioloa joka toinen viikko. Lauantaina ja sunnuntaina toimitilassa on hiljaista.

Eteislaskennan mukaan kävijöitä oli 4713 ja kävijämäärä on kasvanut vuodesta 2021 16,6 %.

Yhdistys järjesti sekä pieniä että suuria tapahtumia. Isommat tapahtumat järjestettiin yhdessä muiden toimijoiden kanssa.

Tapahtumia 2022 yhteensä 22 (2021 9 kertaa)

Osallistujia 2022 yhteensä 1322 (2021 320kpl)

Tapahtumat

Puurohetket ulkona

Grillaus

Sydänpiiriin tutustuminen

Ystävänäpäiväjuhla

Laskiaisen grillaus

Naisten päivä
 Kevään juhla
 Piknik Kirjuriluodolle
 Kesäpäivän vietto saunalautalla
 SuomiAreenalla kiertelyä
 Mielensterveysviikon tanssit
 Mielensterveysviikon grillaus Diakodalla ja kaverikoirat

Tapahtumat yhdessä muiden kanssa

Erlainen Mingle Suomi Areenan yhteydessä
 Vapaaehtoistoiminnan viikko (Porin valikkojen kanssa)
 Mielensterveyden keskusliiton yhdistyspäivät
 Korttelifestarit
 Asunnottomien yö
 Satakunnan mielensterveys- ja päihdefoorumi
 Kynttilätapahtuma

Luennot ja koulutukset	2022	2021
kertoja	13	7
osallistujia	141	320

Sydänpiiriin tutustuminen
 Liikuntainfo
 Luento ahdistuksesta-kokemusasiantuntijaluento (verkko)
 Epävaka elämän-kokemusluento (verkko)
 Jäteneuvonta
 Aulavastaavien asiakaspalvelukoulutus
 Sählypelaajien info
 Opiskelijoiden luovuustapahtuma
 Mtkl:n vuorovaikutusluento verkossa, olohuoneessa seurattu
 Mielensterveysmessut, verkkoluentoja olohuoneessa seuraamassa

Retkitoiminta oli vilkasta toimintavuonna. Toiminnanjohtaja ja ohjaaja osallistuivat Sininauhan Vihreä veräjän Green Care juurrutukseen. Tästä syystä luontoon liittyvää toimintaa järjestettiin erityisen paljon.

Retkiä	2022	2021
kertoja	18	10
osallistujia	365	261

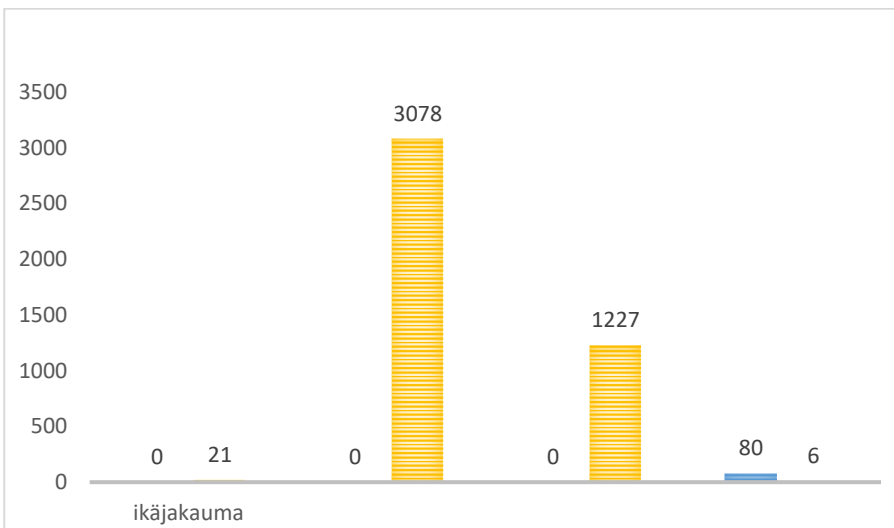
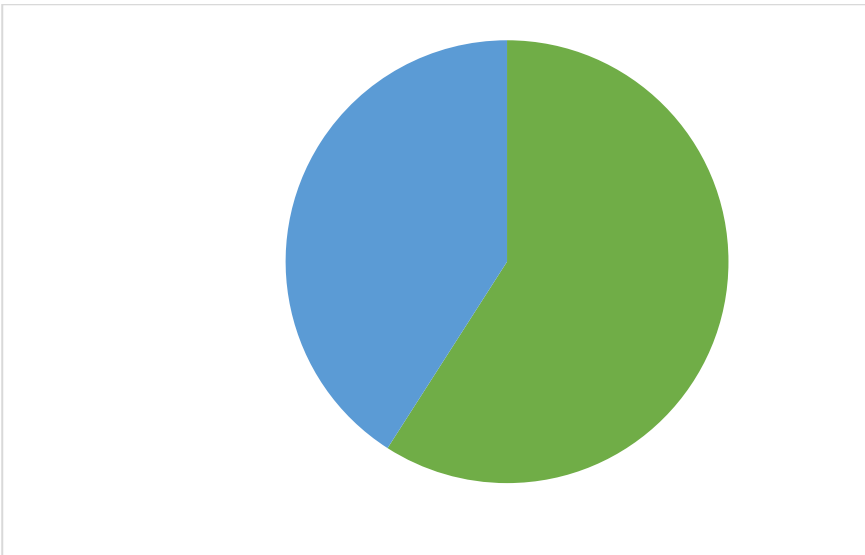
Retket 18 retkeä, joista 9 luontoon

Närpiö ja Kristiinankaupunki
 Risteily Turku-Tukholma -Turku
 Eurajoen lammastila
 Polsanluoto
 Mtkl:n liikettä palloon tapahtuma Tampereella
 Kesäpäivä Pastuskerissa

Mieli ry:n tarjoama juhannusjuhla Polsanluodolla
 Luontoretki Onnenkoskelle
 Dingo musikaali Raumalla
 Herrainpäivät ja Kaanaan vesitorni
 Reposaari ja Kallo
 Tallinnan matka
 Kotieläinpiha Manna -aitta Nakkilassa
 Tammen tila
 Pikku Prinssi - Porin Sinfoniettan harjoitukset
 Isonvan suolla pitkospuukävelyllä
 Vertaisohjaajien retki Raumalle
 Joulujuhlat Merimestassa

6. Koonti ja vertailua

Hyvän mielen talon kävijöistä 59,08 on miehiä. Vuonna 2021 miesten osuus oli 69,28 %.

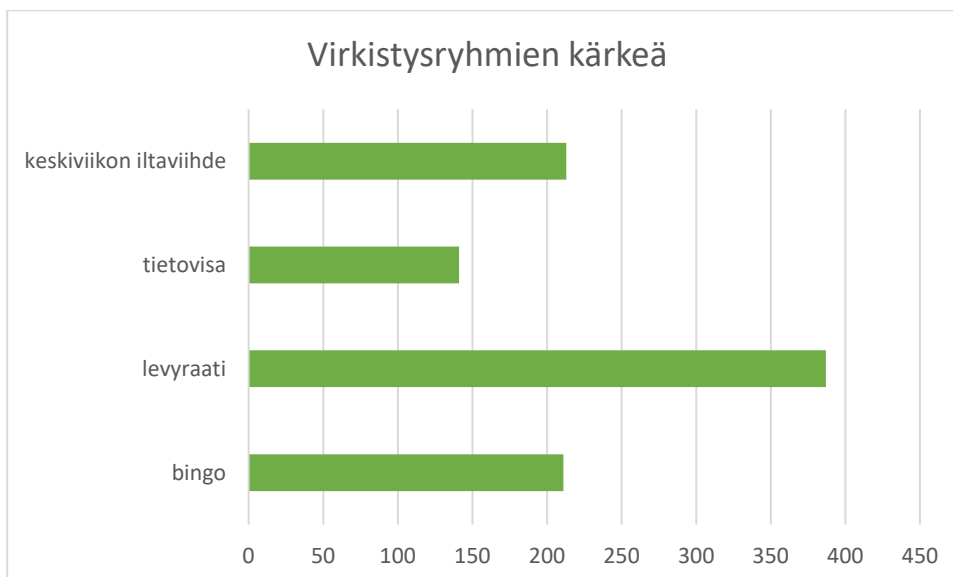
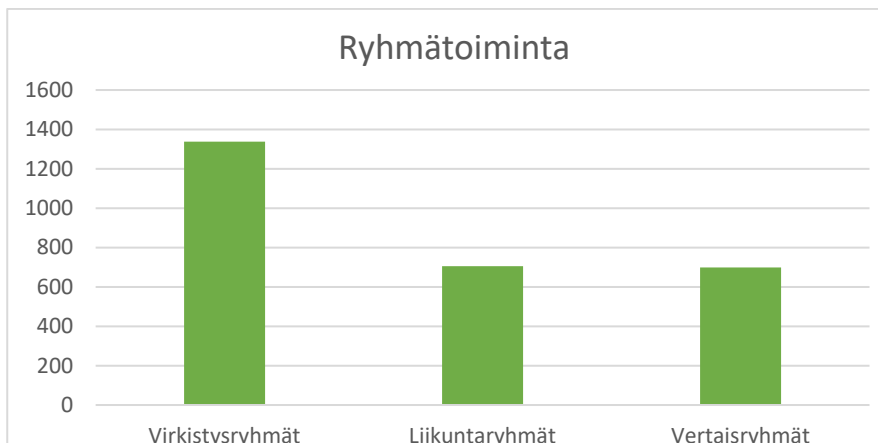


Suurin osa kävijöistä on keski-ikäisiä, mutta yli 63-vuotiaiden osuus on suuri 28 % (edellisenä vuonna 23,92 %). Huomioitavaa, että kaikki Hyviksen osallistujat eivät käy Hyvän mielen talolla vaan voivat osallistua talon ulkopuolella oleviin ryhmätoimintoihin tai retkiin ja tapahtumiin. Tämä tilasto kertoo vain päivittäiskävijöiden osuuden.

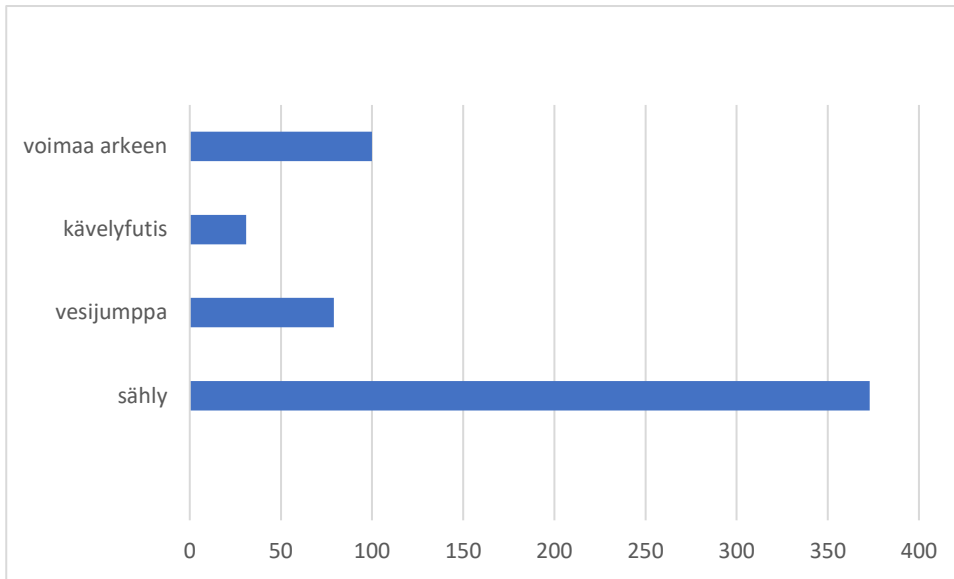
Yhdistys järjesti seuraavia ryhmiä toimintavuonna 2022: levyraati, bingo, tietovisa, rentoutus, keskiviikon iltaviihde, juttelua ja pelailua, tunneryhmä, kirjanurkka, diginurkka, ystäväpiiri, sähly, vesijumppa, kävelyfutis, naisten rupattelu, SCH, Mieli maasta, kaksisuuntaiset, Vire-lavis. Suurin osa ryhmistä oli tuolla kesäkaudella, mutta bingoa, levyraatia ja tietovisaa harrastettiin koko vuoden. Osa ryhmistä kokoontui rajatun ajan 4–12 kertaa (ystäväpiiri, tunneryhmä, naisten rupattelu ja kaksisuuntaiset): Kävelyfutis laitettiin tauolle kevätkauden jälkeen.

Keskiviikon iltaviihde on ollut suosittua. Illoissa on ollut musiikkipainotus ja muutamia kertoja niissä on ollut vierailevia muusikoita.

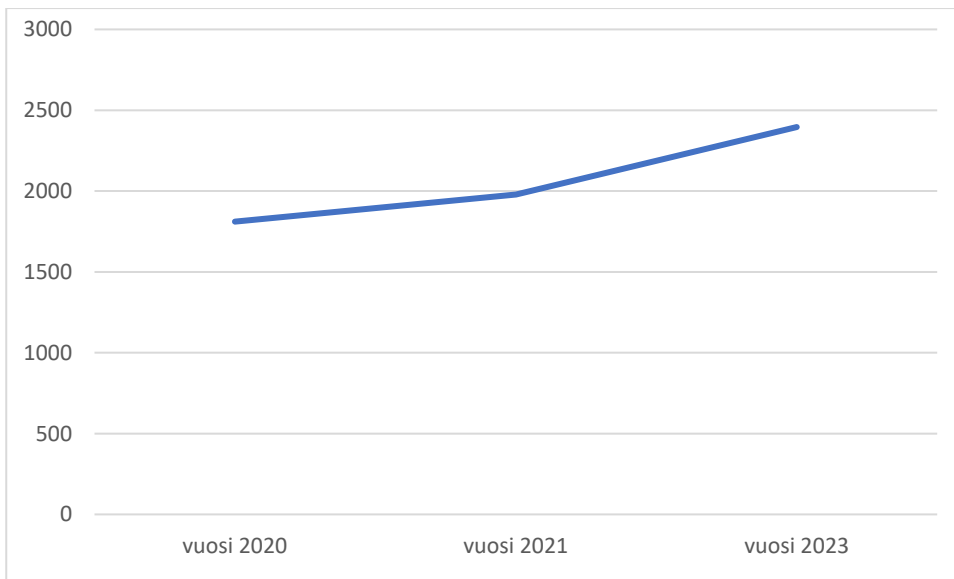
Vertaisryhmien kasvua selittää se, että niihin on laskettu Kankaanpään ja Pihlavan ryhmät.



Liikuntaryhmistä suosituin on ollut sähly. Ohjatun liikunnan lisäksi on motivoitu ja saatettu osallistujia Asta -hankkeen liikunnan pariin.

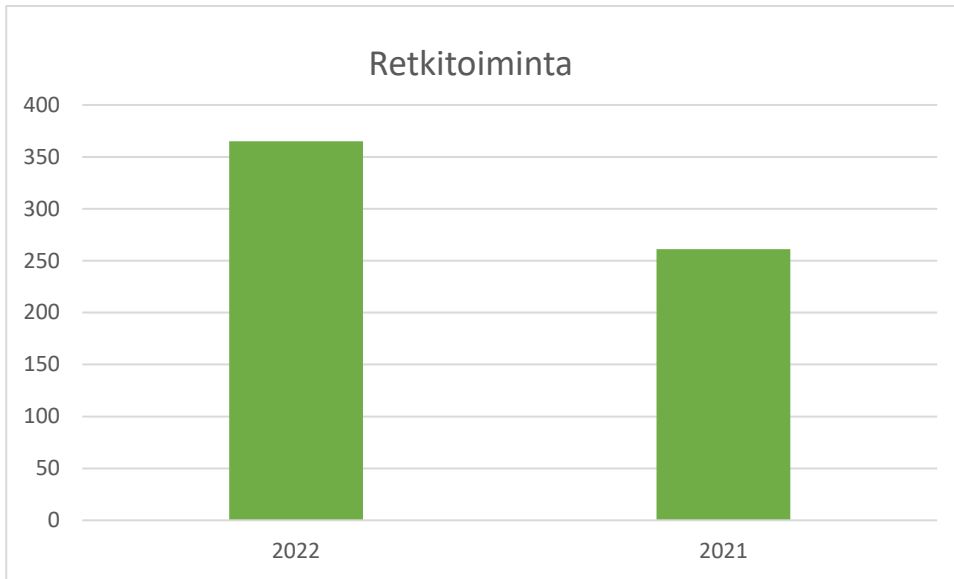


Ryhmätoiminnan kiinnostus on edelleen noussut. Osallistujamäärä on kasvanut 21,3 % verrattuna edelliseen vuoteen. Ryhmätoiminnassa ylitettiin Stealle annetut tavoitteet.

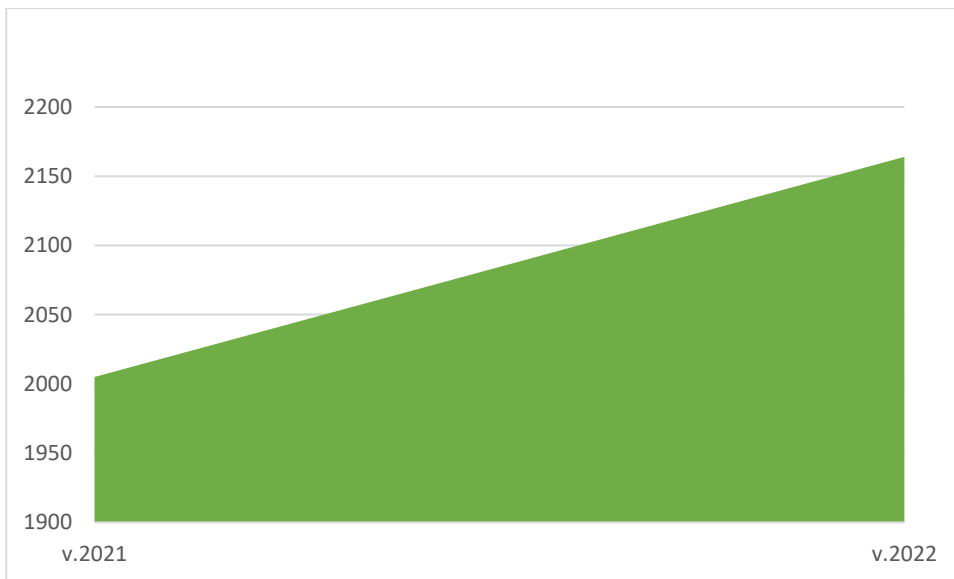


Luentojen osallistujissa on pientä laskua, koska kasvokkain tapahtuvaa toimintaa on voitu järjestää enemmän. Tämän vuoden luennot tavoittivat 141 henkilöä ja vuonna 2021 170. **Tul peremmäl -hankkeen luennot tai yhteistyössä järjestetyt luennot eivät sisälly tähän.**

Retkitoiminta oli vilkkaampaa, koska koronarajoitukset purettiin.



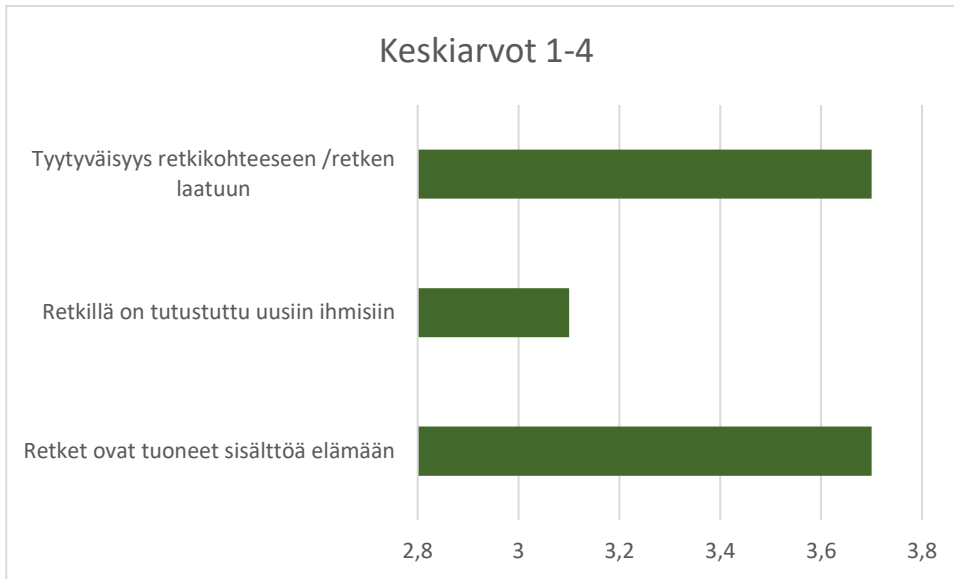
Keittiötoiminnassa on pientä kasvua, vaikka tammikuussa oli toiminta tauolla. Nousua 21 % verrattuna vuoteen 2021.



7. Arviointi ja kehittäminen

Määrällisten lukujen lisäksi tuloksellisuutta seurattiin omilla kyselyillä: digitaidot, luentopalautteet kokemuspuheenvuoroista ja terveyslunnoista, retkipalautteet ja kävijäkysely. Kävijäkyselyn mukaan merkityksellisempiä toimintojamme ovat retket, tapahtumat ja ruokailu sekä toisten ihmisten tapaamiset ja vertaistuki. Suurin osa vastaajista koki yksinäisyytensä vähentyneen ja vain 12,5 % koki itsensä joskus tai harvoin yksinäiseksi.

Perinteisten kävijäkyselyiden lisäksi kerättiin melkein kaikilta retkiltä, luennoilta ja tapahtumista palautetta. Palaute auttaa kehittämään toimintoja. Kävijät kokivat retkitoiminnan tuoneen sisältöä elämään. Uusiin ihmisiin tutustuminen on ollut vähän heikompaa, johtune siitä, että retkeilyä harrastetaan tutussa ja turvallisessa ryhmässä.



Keittiötoimintaa kehitettiin terveellisempään suuntaan ja siihen osallistuvien kuntoutujien kanssa käytiin tavoitekeskustelut. Keväällä kävijöillä oli mahdollisuus osallistua Marttojen ruokakurssille.

Iltta-aukiolo keskitettiin keskiviikkoon ja syksystä alkaen työntekijät ovat vastanneet iltojen sisällöstä ja iltapalasta.

Ryhmä Pihlavan asukastuvalla käynnistyi uudelleen alueen asukkaiden toiveesta. Yhdistyksen kohderyhmää asuu alueella jonkun verran.

Pentti Mannilan säätiön myöntämällä avustuksella toteutettiin luontoretkiä, Vire-lavista ja rentoutusta.

Yhdistykseen laadittiin kestävän kehityksen ohjelma. Sen laatimisesta vastasivat työntekijät.

Toiminnanjohtaja ja ohjaaja osallistuivat Sininauhaliiton Vihreä veräjän Green Care juurruttamisprosessiin. Tarkoituksena on tuoda luontotoiminta osaksi arkea.

Ohjaaja suoritti vertaisohjaajan kanssa Vanhustyön keskusliiton Ystäväpiirikoulutuksen. Ensimmäinen ystäväpiiri saatiin järjestettyä keväällä.

7.1 Tul Peremmäl -hanke

Tul peremmäl -hankkeessa lievitettiin Keski-Satakunnan alueen asukkaiden yksinäisyyttä monin eri tavoin. Ystäväkahvilat toimivat Harjavallassa ja Kokemäellä. Ihmisiä tavattiin myös erilaisissa yleisötapahtumissa ja Kokemäen kirjastolla.

Eri yksilöasiakkaita 19 ja tapaamisia kaikkiaan 71

Chatissa 17

Ystäväkahvilat 803

Vertaisryhmät 138

Erilaiset tapahtumat, koulutukset ja ”esittäytymiset” 446

Sulkuajan etätapaamiset 33

Kaikki kohtaamiset yhteensä 1508

Porin Hyvis ja hanke toteuttivat joitain tapahtumia yhdessä: Yksinäisyystapahtuma, Pastuskerin kesäpäivä, Voimavararyhmä yksinäisille, vertaisohjaajien virkistykset ja koulutukset.

8. Tiedotus

Jäsentiedotteita postitettiin kolme. Tiedotteen lisäksi käytimme hyväksi Facebook- ja Instagram tiedottamista.

Yhdistyksen perusesite ja roll up uudistettiin.

Yhdistys oli mukana monissa yleisötapahtumissa. Kesällä olimme järjestämässä Erilaista Mingleä ja Mielen terveyden keskusliiton yhdistyspäiviä ja syksyllä olimme mm. vapaaehtoistoiminnan viikolla korttelifestareilla, kirjaston pop upissa ja Puuvillan kauppakeskuksessa, Satasairaalan Olka-pisteellä.

Toiminnanjohtaja on edustanut yhdistystä lukuisissa asiantuntijakokoonpanoissa, jossa mielen terveysyhdistyksen merkityksellisyttä ruohonjuuritason asiantuntijana on saanut tuoda esiin.

9. Yhteistyö

Keskeisimpiä yhteistyökumppaneita ja yhteistyömuotoja olivat:

Porin psykososiaaliset palvelut: sairaanhoitajan vastaanotto kerran kuukaudessa Hyviksellä.

Porin ev.lut. seurakunta: diakoniayöntekijät joka toinen viikko Hyviksellä sekä tapahtumayhteistyö kynttilätapahtuman ja keittokiertueen yhteydessä.

Finfami Satakunta ry: verkkoluentojen järjestäminen sekä tapahtumayhteistyö.

Oppilaitosyhteistyö SAMKin, DIAKin ja Turun yliopiston kanssa.

Satasairaalan itsemurhien ehkäisyn hanke, tapahtuma- ja tiedotusyhteistyö.

Satakunnan Yhteisöt ry kouluttamisyhteistyö ja tapahtumajärjestelyt.

Mielen terveyden keskusliiton asiantuntijat.

10. Talous

Yhdistyksellä oli vuoden aikana Stean rahoittamaa toimintaa kustannuspaikoilla 1, 9. ja 10 Stean myöntämää avustusta saa käyttää myöntämivuonna ja sitä seuraavana vuonna avustushakemuksen ja päätöksen mukaisiin kuluihin.

Kustannuspaikka 1:seen saatiin kohdennettu toiminta-avustus Stealta (137 000 €) ja kaupungin avustusta 30 000 €. Kumppanuussopimukseen kuului vuokravapaus.

Kaupungin kanssa on sopimus ahkeruusrahoista (KP3). Yhdistys maksaa kuntoutujille ahkeruusrahat ja laskuttaa kaupunkia jälkikäteen.

Paikka auki -avustus (KP10) Stealta myönnettiin yhden nuoren palkkaamiseksi yhdistyksen yleishyödyllisiin tehtäviin.

Yhdistykselle myönnettiin avustusta Pentti Mannilan säätiöltä. Säätiön rahoitus mahdollisti edullisen luontoretkeilyn, ilmaisen Vire-laviksen ja keskiviikon rentoutushetket,

11. Lopuksi

Toiminta vuonna 2022 toteutui toimintasuunnitelman mukaisesti.