



5.2.2020

Toimintakertomus

2019



Pia Vahekoski

PORIN MIELENTERVEYSYHDISTYS HYVIS RY

1.Yleistä

Porin Mielensterveysyhdistys Hyvis ry on vuonna 1971 perustettu mielensterveysongelmia itse kokeneiden yhdistys, joka kuuluu Mielensterveyden keskusliittoon.

Toiminnan päämääränä on yhdistää ja aktivoida Porin ja lähikuntien alueella asuvia mielensterveyskuntoutujia, jakaa oikeaa tietoa mielensterveysongelmista niitä tuntemattomille, sekä omalta osaltaan tehdä myös ennaltaehkäisevää työtä mielensterveyden alueella. Oikeaa tietoa jakamalla ja mielensterveyden asioista keskustelemalla yhdistys pyrkii osaltaan poistamaan mielensterveysongelmiin liittyviä negatiivisia asenteita ja ennakkoluuloja.

Yhdistyksen toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen, mielensterveyskuntoutujien – jäsenten – omaan haluun ja kiinnostukseen etsiä itse elämänlaatua parantavia tekijöitä arkeensa. Yhteisön voimana ja ihmisiä yhdistävänä tekijänä kaiken toiminnan taustalla on vertaistuki ja samankaltaisista elämäntilanteista saadut kokemukset.

Yhdistyksen jäsenmäärä oli vuoden lopussa 317. Rekisteristä poistettiin 33 henkilöä erilaista syistä johtuen (kuolema, oma pyyntö, jäsenmaksu maksamatta kahdelta vuodelta). Yhdistykseen liittyi toimintavuonna 21 uutta jäsentä. Jäsenmaksu oli suuruudeltaan 15€. Yhdistys itse kuului jäsenenä Mielensterveyden keskusliittoon, Satakunnan Yhteisöt ry:hyn, Hyvinvointialan liittoon ja Kankaanpään Kaseva ry:hyn.

2. Hallinto

Vuonna 2019 Porin Mielensterveystoiminnan Tuki ry:n hallitukseen ovat kuuluneet:

Teija Österlund	Puheenjohtaja
Anne Vuorisalo	Varapuheenjohtaja
Matti Sulamäki	Sihteeri (varsinainen jäsen)
Kai Kotiranta	Rahastonhoitaja (varsinainen jäsen)

Varsinaiset jäsenet: Sirpa Valenius, Mirva Heino

Varajäsenet: Rauli Taimi ja Rauli Vuorela

Tilintarkastajana on toiminut Seija Lindell, varatilintarkastajana Mervi Raitaniemi

Yhdistyksen hallitus kokoontui kahdeksan kertaa. Kehittämispäivää vietettiin yhdessä palkattujen työntekijöiden kanssa Porin Chilldaysä lokakuussa.

Yhdistyksen vuosikokous pidettiin 20.11.2019 yhdistyksen toimitilassa. Läsnä oli 25 jäsentä. Kokouksessa käsiteltiin vuoden 2020 toimintasuunnitelma, talousarvio, jäsenmaksun suuruus, valittiin uudet hallituksen jäsenet. Sääntömääräinen tilikokous pidettiin yhdistyksen toimitilassa 7.5.2019. Läsnä oli 15 jäsentä.

3.Toimitila

Yhdistys toimii kaupungin vuokratiloissa Porin kaupungin keskustassa Valtakatu 9:ssä.

Toimitilaa kutsutaan Hyvän taloksi. Osa yhdistyksen toiminnoista järjestetään liikuntapaikoilla: uimahallissa(vesijumppa), nuorisotalolla (sähly, kävelyfutis). Tiloista on maksettu Porin kaupungille vuokraa.

Yhdistyksen kehittämishanke nimeltään Hyvis illat on toiminut 2019 Harjavallassa aikuistenkulma Haikun tiloissa, Pihlavassa asukastuvalla ja Kankaanpäässä vammaisjärjestö Kasevan tiloissa. Tilat on saatu maksutta käyttöön.

4. Työntekijät, harjoittelijat

Yhdistyksessä työskenteli työntekijöitä neljällä kustannuspaikalla:

Ak avustuksen piirissä Hyvän mielen talolla: toiminnanjohtaja, ohjaaja (2/3 työajastaan), keittiöohjaaja, vahtimestari-ohjaaja ja tuntityöntekijä sählyssä ja vesijumpassa. Kokemusasiatuntija työskenteli talossa syksyllä joka toinen perjantai muutaman tunnin kerrallaan.

C-avustuksella Hyvis illoissa työskenteli projektityöntekijä ja ohjaaja (1/3 työajastaan) ja tuntityöntekijöitä sekä kokemusasiatuntijoita sopimuksen mukaan.

Yhdistys sai myös STEA:ta rahoituksen **Paikka auki** -ohjelmahaun kautta. Tällä avustuksella palkattiin nuori vuodeksi töihin tekemään yleishyödyllisiä tehtäviä.

Satakunnan Yhteisöt ry:n hallinnoima ja viiden yhdistyksen toteuttama **Arki haltuun** hanke jatkui ja yhdistyksellä oli tässä hankkeessa kokoaikainen ohjaaja vuoden loppuun.

Työpaikalla noudatetaan sosiaalialan järjestöjen työehtosopimusta. Työntekijät ovat saaneet e-passin kautta liikunta- ja kulttuurietua. Työntekijöillä oli kehittämispäiviä, toukokuussa ja lokakuussa, joulukuussa. Työntekijöillä oli mahdollisuus osallistua alan koulutuksiin ja mielenterveysmessuille. Koko henkilöstö osallistui yksipäiväiseen turvallisuuskoulutukseen.

Muut **henkilöstöresurssit**: Porin perusturvan psykososiaalisten palveluiden sairaanhoitaja piti mielenterveysneuvolaa yhdistyksen toimitiloissa kerran kuukaudessa, Porin evl.lut seurakunnan diakonin hartaus oli yhdistyksen tiloissa joka toinen viikko lukuun ottamatta kesää. Winnovasta oli yksi lähihoitajaopiskelija, Risestä yksi yhdyskuntapalvelun suorittaja, TE-toimiston kautta yksi työkokeilija.

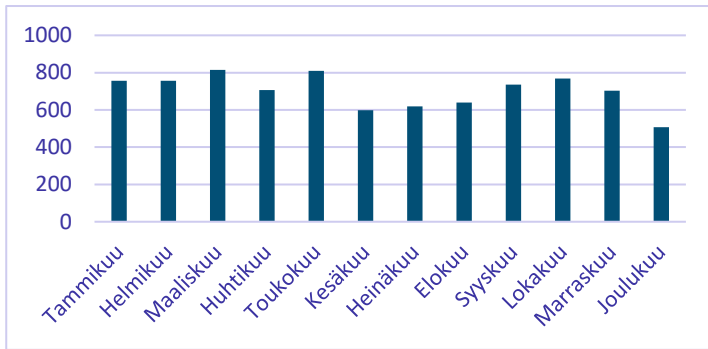
Vertaisohjaajat. Yhdistyksen Porin toimipisteessä toimi vuoden aikana kahdeksan vertaisohjaajaa. Ohjaaja antoi heille työnohjausta noin kerran kuukaudessa ja heille järjestettiin virkistystä keväällä ja syksyllä ja tarjottiin mahdollisuus osallistua ilmaiseksi Lahden sekä Tampereen opintomatkaan.

5. Jäsentoiminta

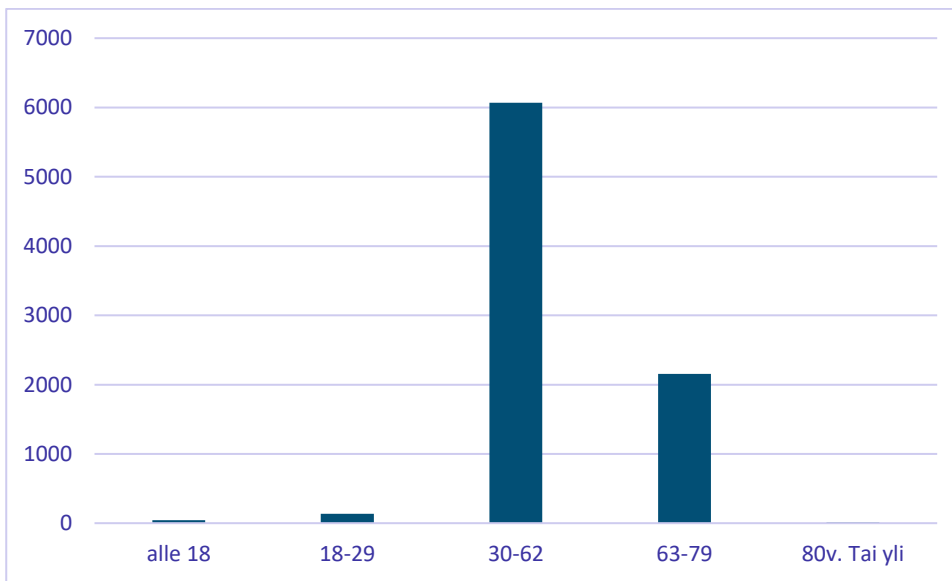
Aukioloajat ja kävijät Hyvän mielen talolla

Hyvän Mielen talo oli parittomilla viikoilla avoinna seitsemänä päivänä ja parillisina viikoilla kuutena päivänä. Työntekijät ovat vastanneet aukioloista maanantaista lauantaihin. Sunnuntaiaukioloista ovat vastanneet vastuujäsenet. Varsinainen ilta-aukiolo aika toteutui keskiviikkoisin. Talo oli silloin avoinna klo 18 asti.

Kävijämäärä on laskenut 13%, mutta osallistujia on enemmän kuin 2017 (Käynnit 2019 8415, käynnit 2018 9745 käyntiä, vuonna 2017 8032). Kesäkuukaudet ja joulukuu ovat hiljaisempaa aikaa, johtuneet ryhmien kesätauosta. Keskimäärin kävijöitä on 701 kuukaudessa ja yhden kuukauden aikana käy noin 133 eri kävijää. Päivittäiset kävijämäärät vaihtelevat päivän sisällön mukaan. Näissä laskelmissa on vain Hyvän mielen talolla käyneet. Tapahtumien ja retkien osallistujamäärät nostavat kohdattujen ihmisten määrää merkittävästi.



Suurin osa kävijöistä (72%, vuonna 2018 70%) kuuluu ikäryhmään 30-63 vuotta. Kävijöistä on moni (25%, vuonna 2018 25%) oli iältään 63-79 - vuotias.



Naisten osuus kävijöistä on 37% ja se on vähemmän kuin edellisellä vuonna (40%)

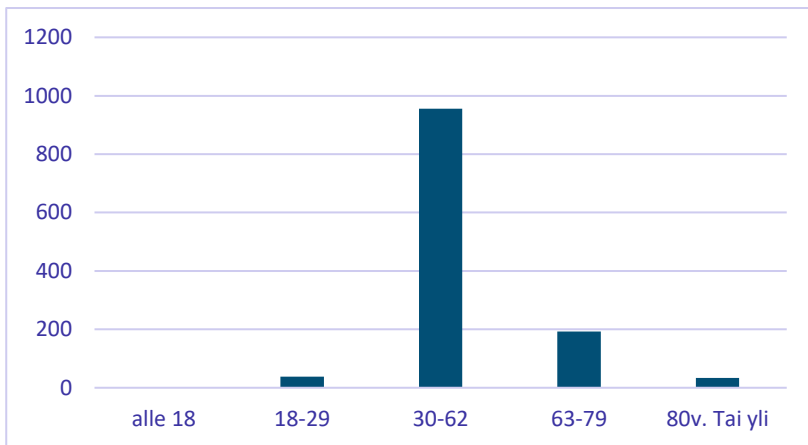
Kävijät Hyvis illoissa (C-hanke)

Iltoja on järjestetty heinäkuun kesätaukoa ja joitain retkipäiviä lukuun ottamatta joka viikko jokaisella paikkakunnalla. Keskeistä illoissa on kävijöiden keskinäinen vertaistuki. Illoissa on ollut ohjattua ohjelmaa, viihdettä ja kokemuspuheenvuoroja. Osa iltojen kävijöistä on osallistunut vertaisohjaajakoulutukseen, joka järjestettiin yhdessä MTKL:n kanssa.

Pihlava 385
 Kankaanpää 391
 Harjavalta 489 (Harjavallan toiminta alkoi vasta maaliskuussa.)

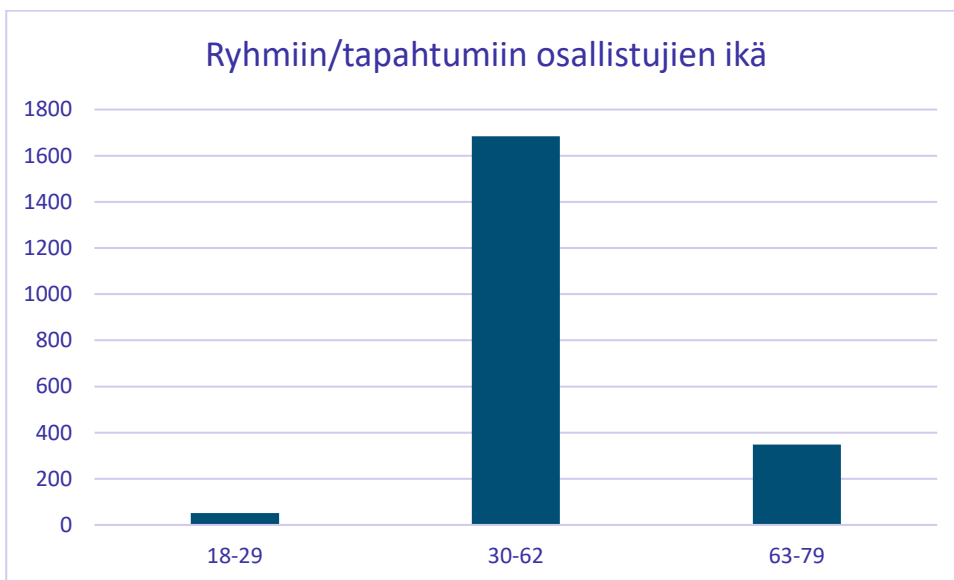
Lisäksi erilaiset **tapahtumat** kokosivat seuraavasti:

Seminaari kaikille kiinnostuneille Kankaanpäässä	59 osallistujaa
Kirjuriluodnn piknik kaikille Hyvis iltalaisille ja Hyvisläisille	26 osallistujaa
Kulttuuritapahtuma Mieslauluntalolla	44 osallistujaa



Hankkeen kohderyhmä on työikäiset, joten kohderyhmä on tavoitettu. Iäkkäämpiä kävijöitä ei olla käännytetty pois. Osallistujista 58% on miehiä.

5.1. Porin Hyvän mielen talon kävijöille järjestetyt toiminnot: ryhmät, retket, tapahtumat



Ryhmätoimintoja on järjestetty tänä vuonna enemmän kuin edellisenä. Kaikki ryhmäkäynnit yhteensä 3279 (v. 2018 2497)

Korotusta 31,32%

Virkistysryhmiä olivat: bingo, juttelupiiri, levyraati, naisten ryhmä, tietovisa, karaoke, hartaus, viihderyhmä, hengellinen piiri, virikekahvit, musiikkia eri vuosikymmeniltä. Niissä käyntejä yhteensä 2131.(v. 2018 1411)
Naisten osallistumiskertoja 435 ja miesten 440.

Vertaisryhmiä olivat: Mieli maasta kaksisuuntaiset, skitsofrenia-ryhmä, moniääniset, erityisherät. Osa näistä ryhmistä kokoontui kerran kuukaudessa ja osa joka toinen viikko tai joka viikko. Käyntejä yhteensä 374 (v. 2018 225)
Vertaisohjaajille tarjottiin työhöjausta ja virkistystä yhteensä yhdeksän kertaa. Naisten käyntejä 99, miesten 275.

Liikuntaryhmiä olivat: rentoutus, salibandy, vesijumppa, kimppakävely ja uutena lajina alkoi kävelyfutis. Käyntejä yhteensä 774 (edellinen vuosi 686). Naisten osuus käynneistä 121. Suurin osa liikuntaan osallistujista oli 30-62 vuotiaita

(298) Edellä mainittujen liikuntaryhmien lisäksi käytiin keilaamassa ja pelaamassa minigolfia sekä frisbeegolfia ja pelattu pihapelejä kesällä. Jäsenistöllä oli käytössään uimahallietu. He pääsivät 0,20€ halvemmalla uimaan porilaisiin halleihin.

Yhdistyksen salibandyjoukkue osallistui Mielenterveyden keskusliiton mestaruusturnaukseen Tampereella toukokuussa 2019. Joukkue voitti sarjan mestaruuden. Mestaruutta juhliittiin seuraavalla viikolla Hyvän mielen talolla kera täytekakun ja musiikin.

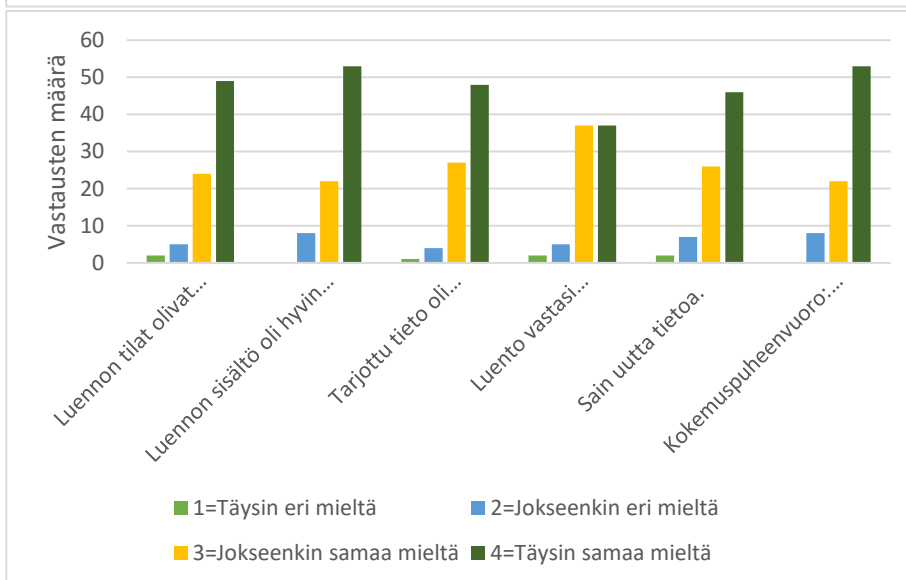
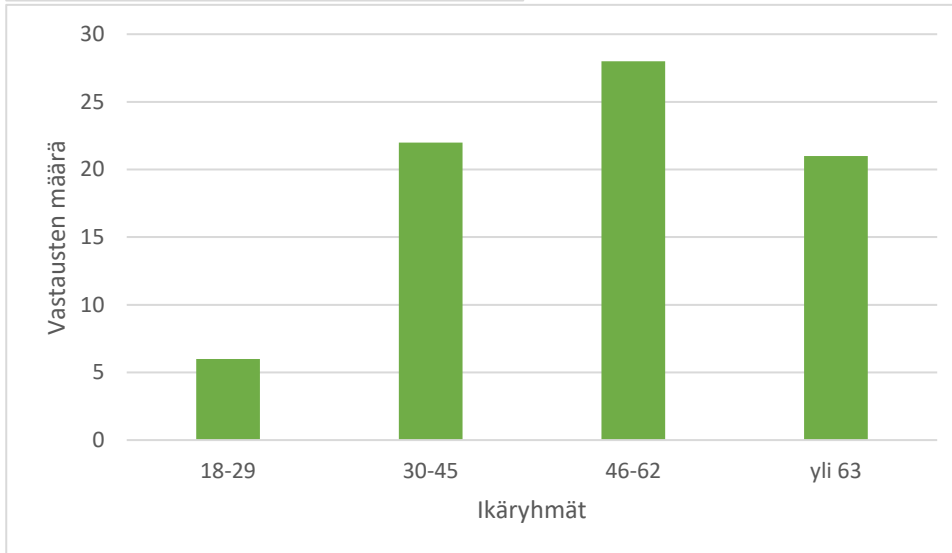
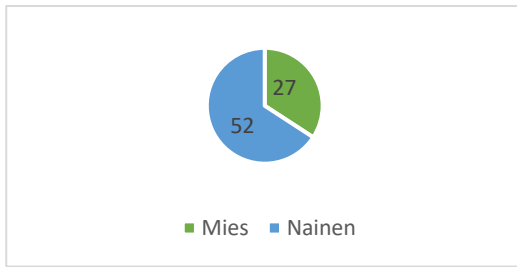
Tapahtumat

Erilaiset tapahtumia ja luentoja järjestettiin vuotta enemmän (2018: tapahtumia 17)

	osallistujat
15.1. Psykologi Paula Lithoviuksen luento ahdistuksesta	35
5.2. Susanna Valtasen kokemuspuheenvuoro Leipäjonosta konferenssihotelliin ja takaisin	30
Koulutusta aulavastaaville keväällä ja syksyllä	14
Aistirata	4
13.2. Tanssillinen hyvinvointitapahtuma Porin nuorisotalolla (zumbaa, tuolijumppaa, disco)	47
26.2. Savuttomuustapahtuma, kokemuspuhuja Jukka Niemi, apteekin tuote-esittelyjä)	18
8.3. Naistenpäivä, hemmottelua ja Make Tommilan esiintyminen	22
16.4. Talous kuntoon. Puhetta oman talouden pyörittämisestä	
30.4. Vapun viettoa	30
8.5. "Hyvä mieli, parempi elämä" – seminaari Kankaanpäässä yhteistyössä Hyvis iltojen, Kaseva ry:n ja Finfami Satakunta ry:n kanssa	55
13.5. Kukan päivän tapahtuma, viettiin Jokihelmen asukkaita ulos	12
14.5. Lääkäri Teemu Elon luento hoitotoiveesta Yhteisöotalo Otavassa, yhteistyössä Finfami Satakunta ry:n kanssa	46
15.7. Erilainen mingle Keski-Porin kirkossa, yhdessä toisten järjestöjen ja Yhteisen keittiön kanssa	200
16.7. Kesäjuhla, Tarmo Raatikainen esiintyi, pyöritettiin onnenpyörää	48
10.9. Kävelytapahtuma Diapuiston kodalla yhdessä Finfami Satakunta ry:n kanssa, alpakoita mukana	26
17.9. Kokemuspuheenvuoro narsismista , alustajana Eeva Sinerjoki Yhteisöotalo Otavassa, yhteistyössä Finfami Satakunta ry:n kanssa	50
8.10. Edunvalvontaluento: mitä edunvalvonta on? alustajina edunvalvojat Kirsi Astala ja Anna Oksanen	10
12.10. Kui sää glaaraat? Mielen3sektori tapahtuma Puuvillan kauppakeskuksessa	100
23.10. Kulttuuritapahtuma Mieslaulutalolla yhdessä Hyvis iltojen kanssa, kulttuurikokemuspuhuja Mixu Lauronen, Taiteesta työtä – hanke ja Sami Nieminen esiintyivät	44
17.11. Kynttilätapahtuma itsemurhaanpäätyneiden muistoksi, kokemuspuheenvuoron piti Monica Tiisala yhteistyössä Finfami Satakunta ry:n kanssa	30

yhteensä 821 osallistujaa, 21 tapahtumaa, joista 11 luento/seminaaria. Yhdessä toisen järjestön/järjestöjen kanssa järjestettiin seitsemän tapahtumaa ja seminaareista yksi Porin ulkopuolella. **Tapatumien kautta kohdattujen henkilöiden määrän nousu on ollut huikkea. Viime vuonna osallistujia oli vain 381.**

Luennoista seitsemästä kerättiin palaute ja kahdelta luennolta palautteen keräsi yhteistyökumppani. Luennoille osallistui vähän erilaista väkeä kuin retkiin, tapahtumiin ja päivittäisryhmiin. Luennoilla kävijä on yleensä keski-ikäinen nainen. Osallistujia oli paljon talon ulkopuolelta.



Ja luentojen sisältöihin oltiin tyytyväisiä.

Muuta: Yhdistys oli mukana kahdessa eri Pieni ele keräyksessä. Vapaaehtoisina kerääjinä olivat SAMK:in sairaanhoitajaopiskelijat ja yhdistyksen jäsenet. Järjestimme kahdet avoimet ovet, jotka oli tarkoitettu ammattilaisille. Joka tiistai meillä on ollut info kaikille toiminnasta kiinnostuneille.

Retket

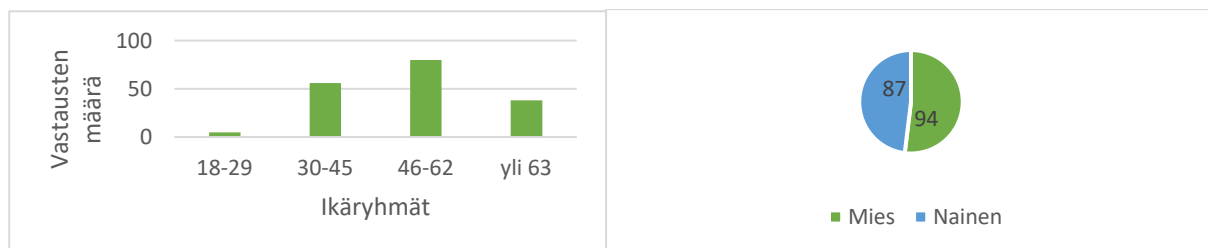
osallistujat

14.1. retki Lahden Mielenterveysyhdistys Miete ry:hyn	15
30.1. Luontoretki Diapuiston kodalle	9
16.2. Talviteatteri Luvialla (Kulkurin valssi)	4
27.2. Luontoretki Reposaareen	8
26.3. Retki Rosenlew museoon	3
15.3. Retki Yyterin kylpylään	14
23.-24.4. Risteily Viking Gracella	62
17.5. Retki Rauman yhdistyksen kesäjuhlaan	10
26.5. Retki Tampereelle MTKL:n mestaruusturnaukseen	30
29.5. Retki Tammen tilalle Kullaalle	27
7.6. Enäjärven retki	5
28.6. Fatijärven retki	8
13.6. Retki Ähtärin eläinpuistoon	44
10.7. Retki Rauman kesäteatteriin (Kaksi puuta)	5
23.7. Retki Anne Mattilan tilalle	34
8.8. Mad pride Turussa	6
19.-21.8. Retki Ahvenanmaalle	10
24.9. Syysretki Koivuniemen kurssikeskukseen Anttooraan	33
3.9. My fair lady, kenraaliharjoitukset	15
21.10. Opintoretki Tampereelle (kaksi kohtaamispaikkaa ja Ikea)	15
19.11. Mielenterveysmessut Helsingissä	21
29.11. Joulujuhlat Reposaaaren Merimestassa	54

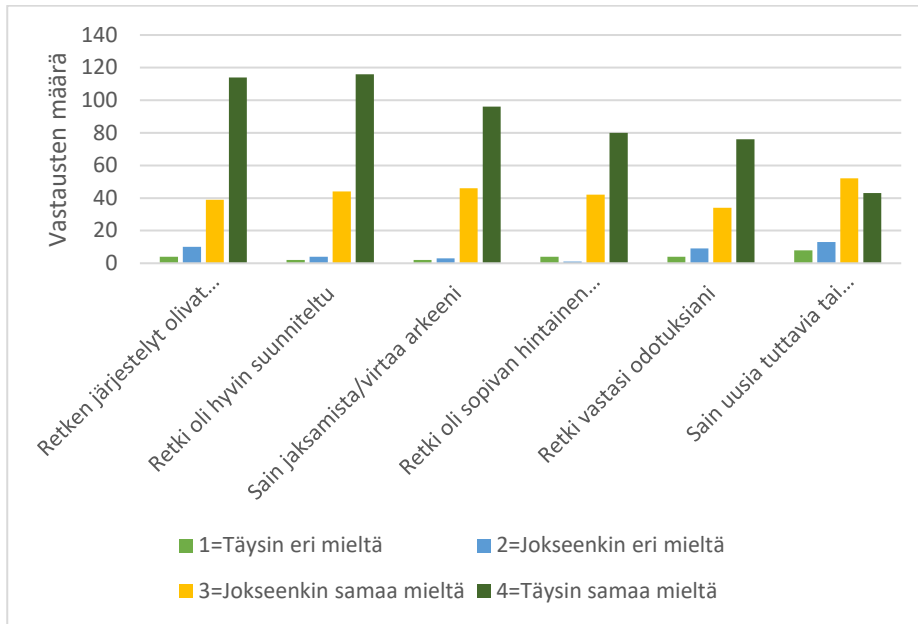
Yhteensä **432** osallistujaa 22:della retkellä.

Näiden lisäksi on vietetty aikaa ulkosalla Kirjuriluodossa ja Yyterissä.

Kaikista retkistä ei ole kerätty palautetta, mutta 11 retken palautteet ja niistä tehty kooste kertoo retkellä olevien profiilista ja retkien tuovan sisältöä osallistujiin elämään.



Osallistujien mielipiteitä retkistä



Kannattiko osallistua retkille?

86 % osallistujista oli sitä mieltä, että ehdottomasti kannatti osallistua. (Vastauksia yht. 125)

5.2. Keittiötoiminta

Hyvän mielen talolla on valmistettu ateria kaikkina arkipäivinä. Ruuanvalmistuksessa on ollut mukana yhdistyksen ohjaaja ja jäseniä. Ruoka on maksanut päivästä riippuen 3,50-4€. Ruoka-annoksia on myyty **3229** (vuonna 2018 3632). Jäsenillä on ollut mahdollisuus osallistua ruokalistojen suunnitteluun. Ruokailussa on pyritty huomioimaan teemapäivät ja vuodenaikojen vaihtelu. Jäsenet nostivat strategiapäivänä esiin toiveen saada terveellisempää ruokaa. Siihen liittyen tehtiin jäsenille ruokakysely, johon vastasi 20 päivittäiskävijää. Jäsenet toivoivat lautaselle enemmän kasviksia ja ruuan pitäisi sopia painoan tarkkaileville.

Hävikkiruokaa on tullut arkipäivisin koululta ja se jaetaan iltpäivisin jäsenten omiin talouksiin. Joka toinen lauantai kesäkuukausia lukuun ottamatta on järjestetty ilmainen hävikistä koostettu brunssi. Syöjiä on ollut 333. Marraskuussa 2019 toteutettiin brunssikysely. Kyseliin vastasi 18 ja kaikki vastaajat olivat tyytyäisiä hävikistä koostettuun ruokaan. Avoimissa vastauksissa nostettiin esiin ruokailun ja kookkaiden annosten lisäksi saadut ihmissuhteet.

Yhdistys on ollut mukana Yhteisen keittiö ja ruoka-aputoimijoiden verkostoissa.

Helmikuusta alkaen meillä on ollut lisätyövoimana Paikka auki -ohjelman kautta palkattu nuori, jonka erityisvahvuutena oli kikut. Tämän johdosta meillä vietettiin joka kuukausi kakkupäivää.

Keittiötoiminnan ostot keskitettiin Prismaan ja alettiin käyttää ns. kaupakassipalvelua. Kauppatilaus tehtiin verkkosivuilla etukäteen ja valmiiksi kerätty kuorma haettiin noutopisteestä.

Keittiö- ja siivous sekä aulavastaavien kannustusrahoista on vastannut Porin kaupungin psykososiaaliset palvelut.

Hyvän mielen talolla on valmistettu ateria kaikkina arkipäivinä. Ruuanvalmistuksessa on ollut mukana yhdistyksen ohjaaja ja jäseniä. Ruoka on maksanut päivästä riippuen 3,50-4€. Ruoka-**annoksia on myyty 3229** (vuonna 2018 3632).

Hävikkiruokaa on tullut arkipäivisin koululta ja se jaetaan iltapäivisin jäsenten omiin talouksiin. Joka toinen lauantai kesäkuukausia lukuun ottamatta on järjestetty ilmainen hävikistä koostettu brunssi. Syöjiä on ollut 333.

Yhdistys on ollut mukana Yhteisen keittiö ja ruoka-aputoimijoiden verkostoissa.

Helmikuusta alkaen meillä on ollut lisätyövoimana Paikka auki -ohjelman kautta palkattu nuori, jonka erityisvahvuutena oli kakut, tästä syystä meillä vietettiin joka kuukausi kakkupäivää.

Keittiötoiminnan ostot keskitettiin Prismaan ja alettiin käyttää ns. kauppakassipalvelua. Kauppatilaus tehtiin verkkosivuilla etukäteen ja valmiiksi kerätty kuorma haettiin noutopisteestä.

6. Arviointi ja kehittäminen

Jäsenet osallistuvat toiminnan suunnitteluun aina kauden vaihtuessa. Suunnittelupäivä ilmoitetaan jäsenille etukäteen.

Jäsenet ovat halutessaan saaneet arvioida kaikki retket, tapahtumat ja luennot heti tapahtuman jälkeen. Ryhmistä on kerätty palautteet aina kevät- ja syyskauden päättyessä. Arviointilomakkeet on kehitetty Kuntoutussäätiön Artsi-työryhmän kanssa. Kävijäpalaute kerättiin vuodenvaihteessa. Vastauksia saatiin 37.

Nostoja kyselystä: Ystäviä koki saaneensa 78%, yksinäisyyden tunne oli lievittänyt 83%:lla ja toiveikkuus elämän suhteen on lisääntynyt 72%:lla. Tärkeimmiksi toiminnoiksi nousivat: vertaistuki, yhdessä syöty lounas, tapahtumat, retket ja erilaiset luennot. Tutkimus on luettavissa yhdistyksen sivuilta www.porinhyvis.fi

Jäsenet ovat vuoden aikana uudistaneet yhdessä henkilökunnan Hyvän mielen talon pelisäännöt. Uudistaminen oli paikallaan, koska toimintaympäristö on muuttunut laajemmaksi.

Vuoden aikana valmistui Diakonia ammattikorkeakoulun opiskelija Nea Plaamin opinnäytetyö Vertaisohjaamisen yhteys mielenterveyskuntoukseen. Se on luettavissa osoitteessa <https://www.theseus.fi/handle/10024/267767>

Yhdistykselle tehtiin Kuntotussäätiöllä SROI -arviointi. Tämä tuotti tuloksen jonka mukaan sekä STEAN että kaupungin kannattaa rahoittaa yhdistystä. Tutkimus on luettavissa verkkosivuilla.

Hallitus, työntekijät ja jäsenet osallistuivat strategiatyöskentelyyn ja Strategia vuosille 2020-23 valmistui loppuvuodesta 2019.

Tietoturva on parannettu. Kaikki yhdistyksen tärkeät dokumentit on tallennettu pilvipalveluun.

7.Tiedotus ja yhteistyö

Yhdistys tiedottaa toiminnastaan jäsenille jäsentiedotteella, joka postitetaan heille tammi-,touko- ja elokuussa. Retki-,tapahtuma- ja ryhmämainoksia jaetaan sosiaalisessa mediassa (facebook, instagram,twitter) yhdistyksen nettisivuilla ja sähköpostilla. Facebooksissa Porin Hyviksellä on **1800** seuraajaa. Yhdistys on käynyt kahdesti vuoden aikana Satasairaalan Olka pistellä esittelemässä toimintaansa.

Olemme olleet erilaisissa yleisötapahtumissa esillä:

- Kankaanpään torilla järjestölauantaina 29.6.
- SuomiAreenan järjestötorilla kahtena päivänä
- Kui Pori voi- yleisötapahtumassa 21.9. Palmgren opistolla
- Satalipake – hankkeen hyvinvointitapahtumassa kauppakeskus Puuvillassa 19.9.
- Mielen3sektori tapahtumassa 12.10.

Perinteisempää markkinointia ovat ilmoitukset Satakunnan Kansan menoinfossa, pienet maksetut ilmoitukset Satakunnan viikossa ja jäsenille avoin talokokous.

Yhteistyötä on tehty Satasairaalan psykiatrian ja Porin Perusturvan psykososiaalisten palveluiden kanssa. Erityisen tiivistä yhteistyötä on tehty toisten päihde-ja mielenterveysalan toimijoiden kanssa, joista merkittävin on ollut Finfami Satakunta ry.

Kattojärjestön **Mielenterveyden keskusliiton** kanssa järjestettiin Toivon työapaja Kankaanpäässä ja vertaisohjaajakoulutus Porissa. Yhdistyksen hallituksen jäsen Mirva Heino on MTKL:n liittovaltuuston varapuheenjohtaja ja toiminnanjohtaja Pia Vahekoski on liittovaltuuston jäsen.