

vuosikertomus 2017



**KUN YKSI
SAIRASTUU
MONEN MAAILMA
MUUTTUU.**

Et jää yksin.



Sisällys	
Johdanto	2
1. Yhdistyksen toiminta-ajatus	3
2. Toimintaympäristö	3
Toimitilat, kalusto ja laitteet	4
Talous	4
Muuta	5
3. Jäsenistö	5
4. Yhdistyksen hallinto	5
Hallitus	5
Yhdistyksen kokoukset	5
Johtoryhmä ja muut työryhmät	5
5. Henkilöstö	6
6. Vertaistuki- ja keskusteluryhmät	8
7. Vapaaehtoistyö	8
8. Vuoden 2017 toiminnan sisältö	9
Jäsentapahtumat	9
Ryhmätoiminta	9
Tuki, neuvonta ja ohjaus	9
Informaatiotilaisuudet	9
Luennot ja seminaarit	10
Muuta toimintaa, kokouksia ja yhteistyötapahtumia	10
Koulutukset	10
9. Yhteistyö sidosryhmien kanssa	11
10. Paikallinen edunvalvonta	12
11. Tiedottaminen	12
12. Mera tillsammans – Yhdessä enemmän projekti	13

Johdanto

Yhdistyksen tehtävä on tukea perheitä, omaisia ja läheisiä silloin, kun joku perheenjäsenistä tai läheisistä sairastaa psyykkisesti. Omainen tai läheinen voi olla puoliso, lapsi, vanhempi, sisar tai joku muu läheinen ihminen, jota toisen sairaus koskettaa.

Yhdistyksellä on kaksi toimipaikkaa, Kokkola ja Vaasa. Yhdistyksen suurin rahoittaja vuonna 2017 oli Stea, entinen RAY.

Yhdistyksen toimintaa on ohjannut vuonna 2017 seuraavat visiot, missiot ja arvot:

VISIO 2020

Olemme tunnettu, vetovoimainen ja vahva mielenterveysomaistyön asiantuntija ja järjestövaikuttaja – mielenterveysomaisten tuen ja toivon mahdollistaja. Vuonna 2020 ennakkoluulot ovat vähentyneet ja mielenterveyden sairaudet ovat tasa-arvoisia muiden sairauksien rinnalla.

MISSIO

Järjestö on vahva mielenterveysomaistyön asiantuntija ja vaikuttaja. Omaisjärjestön tehtävä on edistää mielenterveysomaisten ja -perheiden hyvinvointia antamalla tietoa, tukea ja toivoa.

ARVOT

Kansalaisjärjestölähtöisyys

Toimintamme perustuu omaislähtöisyyteen. Vapaaehtoisuus ja vertaistuki ovat tärkeimmät voimavaramme. Rohkaisemme osallistumaan järjestötoimintaan.

Kunnioitus

Kunnioitamme toisiamme yksilöinä ja yhdistyksinä. Toimimme oikeudenmukaisesti.

Luottamus

Olemme luotettavia ja rehellisiä. Toimimme reilusti.

Lämpö

Toimimme inhimillisesti ja olemme läsnä. Välitämme hyvinvointia. Omaisjärjestötyö voimaannuttaa.

Vaikuttavuus

Omaisjärjestötyö on vaikuttavaa ja vastuullista. Olemme ketteriä ja toimimme taloudellisesti. Vaikutamme viisaasti.

Uskallus

Omaisjärjestötyössä toteutuu luovuus ja innovatiivisuus. Tuomme rohkeasti esiin mielenterveysomaisten näkökulmia ja tuemme omaisia olemaan avoimia.

1. Yhdistyksen toiminta-ajatus

Yhdistyksemme toiminta-ajatus on edistää omaisten hyvinvointia, tukea, auttaa, neuvoa ja opastaa silloin, kun joku läheinen on sairastunut psyykkisesti. Yhdistyksen keskeinen tehtävä, omaisten ja läheisten tukeminen, on ohjannut yhdistyksen toiminnan suuntaa myös vuonna 2017. Omaiset ovat voineet osallistua vertaistukiryhmiin, keskusteluryhmiin ja käydä henkilökohtaisia keskusteluja omaistyöntekijöiden kanssa. Olemme järjestäneet virkistystä ja tarjonneet ajankohtaista tietoa ja koulutusta, sekä psyykkisiin sairauksiin että alueemme palveluihin liittyen. Ohjatuilla ryhmätoiminnoilla olemme antaneet omaisille mahdollisuuden nousta aktiiviseksi toimijaksi omassa elämässään, voimaantua ja sitä kautta myös tukea sairastunutta läheistä paremmin.

Yhdistyksen tavoitteet vuodelle 2017:

1. Antaa vertaistukea omaisille
2. Ennaltaehkäistä yksinäisyyttä, estää syrjäytymistä
3. Omaisten hyvinvoinnin edistäminen
4. Stigman ja häpeän vähentäminen
5. Omaisten tuen ja tiedon saaminen
6. Ennaltaehkäistä omaisen omaa sairastumista/uupumista

Tavoitteet olivat vertaistukitoiminnan kehittäminen, voimaannuttavan virkistystoiminnan ja yhteisöllisyyden tarjoaminen, informaation hankkiminen ja välittäminen omaisille mielensairauksista ja yhteiskunnan palveluista sekä omaisten Prospect-koulutuksen järjestäminen.

2. Toimintaympäristö

Yhdistyksemme toimii Vaasan ja Keski-Pohjanmaan sairaanhoitopiirien alueella, 1.1.2017 lähtien Keski-Pohjanmaan sosiaali- ja terveystoimintayhtymä Soite. Olemme toinen kaksikielinen omaisyhdistys Suomessa. Kaksikielisen toiminnan suunnittelu ja toteuttaminen edellyttää resursseja. Jäsenkirjeet ja jäsenlehdet tulevat jäsenille heidän omalla äidinkielellään. Myös virkistystä, koulutusta, jäseniltoja, ryhmätapaamisia sekä yleisöluentoja on tarjottu kummankin kieliryhmän jäsenille erikseen.

Vaasan sairaanhoitopiiriin ykköskieli on ruotsi ja Soiten alueella ykköskieli on suomi. Pohjanmaan alueelle kuuluu 15 kuntaa. Vaasan sairaanhoitopiiriin alueella 51 % puhuu ruotsia, vajaa 45 % suomea ja noin 4 % jotain muuta kieltä äidinkielenään.

Soiten alueeseen kuuluu 10 jäsenkuntaa. Kunnista suurin osa on suomenkielisiä, yksi kunta on ruotsinkielinen, Kruunupyö.

Alueet ovat Pohjanmaa johon kuuluu noin 181 000 asukasta ja Soiten sairaanhoitopiiri-alue, johon kuuluu noin 78 000 henkilöä, eli vähän vajaa 259 000 asukasta yhteensä.

Noin 10 % väestöstä kärsii mielenterveysongelmista. Tämä tarkoittaa noin 25 900 ihmistä Pohjanmaan ja Soiten alueella. Heillä kaikilla on useampi omainen tai läheinen johon tämä sairaus vaikuttaa. Noin 1/4 kaikista ihmisistä sairastuu jossain vaiheessa elämää mielenterveysongelmiin, mukaan lukien masennusoireet, joten suurin osa meistä kohtaa mielenterveysongelmia jossain vaiheessa elämää, joko sairastuessaan itse tai läheisen sairastuessa.



Tutkimusten mukaan lähes 46 % mielenterveysomaisista on vaarassa sairastua, jos he eivät saa tukea kun perheenjäsen tai läheinen sairastaa psyykkisesti. Tämän takia on erityisen tärkeää, että omaiset saavat tukea ja neuvontaa, jotta he jaksavat auttaa läheistään sairastumatta itse.

Toimintamme Keski-Pohjanmaalla jatkui. Kokkolan toimipisteessä työskenteli kaksi omaisneuvojaa ja yksi Paikka Auki projektin kautta työllistetty nuorisotyöntekijä. Yhteistyötä tehtiin sisaryhdistysten sekä potilasyhdistysten kanssa. Paikallisen ruotsinkielisen omaisyhdistyksen SÖAF:in kanssa järjestimme yhteistyössä yhden ison seminaarin, luentoja ja pienempiä tapahtumia Pohjanmaan alueella.

Olemme osallistuneet aktiivisesti yhteistyöhön Keskusliiton kanssa sekä tiedottamisen että omaistyön kehittämisen osalta. Yhteistyön kautta olemme päässeet vaikuttamaan valtakunnallisesti omaisten edunvalvontaan. Paikallisesti olemme saaneet omaisten äänet ja tarpeet kuuluviin sosiaali- ja terveysalan yhteistyöryhmissä, sanomalehdissä ja sosiaalisessa mediassa.

Toimitilat, kalusto ja laitteet

Vaasan toimipisteen toimitilat, käsittää kaksi työhuonetta, kokoustilan, yhden avoimen työskentelytilan sekä keittiön. Kokonaispinta-ala on yhteensä 90 m². Kokoustilassa voimme järjestää pienryhmätoimintaa, jäseniltoja ja koulutuksia. Tila sijaitsee Kirkkopuistikko 31:ssä. Isommissa luentotilaisuuksissa teimme yhteistyötä muun muassa Vaasan ammattiopiston, Vaasan seudun yhdistyksen ja Folkhälsanin kanssa.

Samassa talossa meillä on vuokralla entinen askarteluhuone projektityöntekijöitä varten. Vuokranantaja on sama kuin nykyisissä tiloissa. Tila on 50 m², sisältäen pienen keittokomeron, kokoushuoneen ja oleskelutilan työpisteineen.

Kokkolan toimipiste sijaitsee Isokatu 15:ssä. Tiloissa on erillinen huone toimistolle ja yksi isompi oleskelutila, missä on keittiö. Huoneiston koko on 62 m².

Talous

Pääasiallinen rahoitus toiminnalle tuli Stealta. Stean avustus vuodelle 2017 oli 332 000€. Muita avustuksia saimme vuodelle 2017:

SAMS	1 000 €
Vaasan lääketieteellinen säätiö	1 000 €
Vaasan Aktiasäätiö	500 €
Sparbanksstiftelsen i Petalax	400 €
Mustasaaren aktiasäätiö	800 €
Maalahden Aktiasäätiö	500 €
Vaasan Kaupunki	400 €
William Thuringin säätiö	1 000 €
Emilie och Rudolf Gesellius	1 500 €
Sparbanksstiftelsen i Pörtom/Pirttikylä	500 €
Kokkolan kaupunki	250 €
Otto A. Malm	1 000 €
Yhteensä:	8 850 €

Muut avustukset käytettiin ensisijaisesti virkistykseen ja osa rahoista oli suunnattu toimintaan, joka järjestettiin paikallisesti. Esimerkiksi Maalahden, Petolahden ja Pirttikylän Aktia säätiöiltä saatu rahoitus meni virkistykseen, kuten kesäteatteriin ja luentojen järjestämiseen näillä alueella. Jäsenet maksoivat 50 % todellisista kustannuksista virkistykseen järjestämisestä.

Muuta

Yhdistyksen kirjanpidosta ja palkkalaskennasta vastasi TK -Taloushallinto Oy/Certum Oy

Atk-tukipalveluista huolehti Andows.

3. Jäsenistö

Jäsenmäärämme 31.12.2017 271 henkilöä, joista Vaasan toimipisteen alueella 207 henkilöä ja Kokkolan toimipisteen alueella 64 henkilöä, eli noin 24 % jäsenistä. Yhteisöjäseniä oli tämän lisäksi 4 kpl. Äidinkieleltään ruotsinkielisiä jäseniä on 72 kpl ja heidän osuus jäsenistöstä on 27 %.

Osa jäsenistöstämme on kaksikielisiä ja käyttävät molempien kieliryhmien palveluja. Jäseniä erosi yhdistyksestä vuoden 2017 aikana 20 henkilöä. Uusia jäseniä tuli vuoden aikana 34 kpl. Jäsenmaksumme oli 12 € / hlö / vuosi; perhejäsenyys oli 20 € / vuosi ja yhteisöjäsenyys 35 € / vuosi. Jäsenetuihin kuuluu jäsenlehti Labyrintti – suomenkielisille sekä Respons –lehti ruotsinkielisille. Lehtien ilmestymistiheys on 4 numeroa/vuosi. Jäsentiedotteita lähetettiin 3 kpl vuonna 2017.

4. Yhdistyksen hallinto

Hallitus

Hallituksen kokoonpano 2017

Puheenjohtaja: Ruutiainen Anita

Varapuheenjohtaja: Kalliokoski Maija

Jäsenet: Hammar-Kettunen Hannele, Karhu Aulikki, Mutka Pauli, Nordman Ann-Kristin, Annukka Sinnemäki ja Ojala Pirkko.

Varajäsenet: Niiranen Anna, Niemi-Nikkola Pekka, Niemi Pauliina ja Sihvonen Tuula.

Sihteeri: Pakkanen Leena

Tositetarkastaja: Mutka Pauli

Tilintarkastajat: Kananoja Pentti ja Lauttamus Leena

Varatilintarkastajat: Kultti Eila ja Ylikangas Tuula



Hallituksen kokoukset

Yhdistyksen hallituksen kokouksia oli vuoden aikana 15, joista 4 oli sähköpostikokousta, vuosikokouksen ja syyskokouksen lisäksi. Kokouksiin on osallistunut myös toiminnanjohtaja, joka toimi hallituksen sihteerinä. Kirjanpitäjä kävi hallituksen kokouksissa 2 kertaa vuoden aikana.

Yhdistyksen kokoukset:

Vuosikokous: 25.4.2017. Kokouksen puheenjohtajana toimi Hannele Wilhelms-Holmsten ja sihteerinä Leena Pakkanen

Syyskokous: 24.10.2017. Kokouksen puheenjohtajana toimi Anita Ruutiainen ja sihteerinä Leena Pakkanen.

Johtoryhmä ja muut työryhmät

Johtoryhmä 2017

Jäsenet: Maija Kalliokoski, Ann-Kristin Nordman ja Anita Ruutiainen.

Suunnittelutoimikunta 2017

Jäsenet: Annukka Sinnemäki, Hannele Hammar-Kettunen, Aulikki Karhu ja työntekijöistä Fredrika Sourander ja Marja Österberg.

5. Henkilöstö

Vaasan toimipisteen henkilökunta:

Toiminnanjohtaja Leena Pakkanen

Suomenkielinen omaisneuvoja Marja Österberg

Ruotsinkielinen omaisneuvoja Eva Hanses

Projektityöntekijät:

Paikka Auki 2016, Sallamaaria Dyster 12.3.2017 asti. Jonka jälkeen teki osittain töitä Yhdessä enemmän projektissa maaliskuun loppuun asti.

Yhdessä Enemmän-Mera tillsammans- projekti, projektisuunnittelija Anna Håkans. Vanhempainvapaalle heinäkuussa.

Projektisuunnittelijan sijainen, Maarit Nummi 14.8.2017 alkaen.

Paikka Auki 2017 Anna Nygård-Juslin 1.3–31.8.2017. Caroline Sand 31.8.2017 alkaen.

Kokkolan toimipiste:

Suomenkielinen omaisneuvoja Minna Pellinen

Ruotsinkielinen omaisneuvoja Fredrika Sourander, 50% opintovapaa 1.9 alkaen.

Ruotsinkielinen omaisneuvoja Jessica Indola, 50 % 16.10 alkaen.

Projektityöntekijä:

Paikka Auki 2017, Aada Vihanta 9.5.2017 alkaen.

Yhdistyksellä oli vuoden aikana 10 opiskelijaa harjoittelemassa, joista 2 oli Kokkolassa. VAMK:sta sosionomi opiskelijoita oli 3, Noviasta 1 opiskelija. Sairaanhoidtaja opiskelijoita oli Noviasta 4 kpl. Opiskelijoista yksi oli terveydenhoitaja-opiskelija VAMK:sta ja yksi palkattu Kehityopsykologian opiskelija, 2 kk, Åbo Akademista.

Henkilökunnalle järjestettiin myös työhajausta vuonna 2017. Työhajaajana toimi Ann-Charlotte Kjerulf ja syksystä lähtien Arja Sigfrids.



Ylärivissä Minna Pellinen, Marja Österberg, Eva Hanses.

Alarivissä Aada Vihanta, Anna Håkans, Leena Pakkanen, Anna Nygård-Juslin, Fredrika Sourander.

6. vertaistuki- ja keskusteluryhmät

Henkilöstö on toiminut seuraavien keskusteluryhmien ohjaajina vuonna 2017:

Vaasan henkilökunta

Marja Österberg

- Suomenkielinen keskusteluryhmä Vaasassa

Eva Hanses

- Ruotsinkielinen keskusteluryhmä Maalahti-Petolahti
- Ruotsinkielinen keskusteluryhmä Vaasassa
Nuorten vanhempien keskusteluryhmä, (toisena ohjaajana toimi vapaaehtoinen Kirsi Ahllund)

Kokkolan henkilökunta

Minna Pellinen

- Toholammin keskusteluryhmä
- Vetelin keskusteluryhmä

Fredrika Sourander ja Jessica Indola (Osittain myös Eva Hanses)

- Pietarsaaren keskusteluryhmä 09/2017 alkaen

Työntekijät järjestivät ABC-koulutuksia omaisille vuonna 2017:

Vaasassa ruotsinkielinen ABC, Leena ja Eva

Pietarsaassa ruotsinkielinen ABC, Fredrika ja Eva.

Kokkolassa suomenkielinen ABC, Minna ja Fredrika.

Vapaaehtoisten vetämiä vertaistukiryhmiä vuonna 2017:

Anita Ruutiainen

Äidit keskusteluryhmät

Matti Manninen

Miesten ryhmä

Arja Uusitalo

Syömishäiriö omaisten -ryhmä

Ann-Kristin Nordman

Pariskuntien ruotsinkielinen suljettu ryhmä

Hannele Hammar-Kettunen

Kokkolan vertaistukiryhmä

Prospect ja Prospect-Plus koulutukset vapaaehtoisina:

Anita Ruutiainen, Ritvaliisa Kangasmäki ja sijaisena Marja Österberg,

Prospect koulutuksia järjestettiin yksi ja yksi Prospect Plus koulutus vuoden aikana.

7. Vapaaehtoistyö

Yhdistyksen jäseniä toimii aktiivisina vapaaehtoistyöntekijöinä vetäen vertaistukiryhmiä, erilaisia harrasteryhmiä, pitäen kokemusasiantuntijaluentoja, suunnitellen toimintaa, sekä avustaen erilaisissa tilaisuuksissa ja retkillä. Vapaaehtoisia yhdistyksellä oli yhteensä 20 eri henkilöä vuonna 2017.

Yhdistyksen sauvakävelyryhmää on vetänyt Hilkka Luokkamäki

Vapaaehtoistyö on hyvin tärkeää yhdistyksen toiminnalle ja vapaaehtoisia tarvitaan koko ajan lisää. Keskusteluryhmiä ei voitaisi ylläpitää samassa laajuudessa ilman vapaaehtoisia. Ryhmien lisäksi yhdistyksellä on ollut vapaaehtoisia, jotka ovat osallistuneet hallitukseen, johtoryhmään ja suunnittelutoimikuntaan. Hallitukseen ja eri työryhmiin on kuulunut 13 eri vapaaehtoista ja kolme työntekijää. Johtoryhmä on kokoontunut muun muassa valitsemaan hakijoita haastatteluun ja haastattelemaan hakijoita avoimiin työpaikkoihin. Hallitus tai muut työryhmät eivät saa korvausta kokouksiin osallistumisista.

Suunnittelutoimikunta on suunnitellut yhdistyksen toimintaa, sekä virkistyksen että luennot. Suunnittelutoimikunnan ehdotukset on hallitus tämän jälkeen hyväksynyt. Suunnittelutoimikuntaan on kuulunut myös työntekijöitä.

Vapaaehtoisia keskusteluryhmissä, työryhmissä ja toiminnassa on ollut vuoden aikana aktiivisena 19 henkilöä. Moni näistä on ollut mukana useammassa toiminnassa, eikä vain yhdessä vapaaehtoistyön tehtävässä.

Työntekijät ja yhdistyksen vapaaehtoiset olivat, vuoden 2017 aikana, tiivistä mukana Mielenterveysomaisten Keskusliitto FinFami ry:n kanssa, kehittämässä keskusliiton vapaaehtoistyön toimintaa erilaisissa foorumeissa.

Kehittämispäiviä järjestettiin vuonna 2017 kaksi, lisäksi järjestettiin vapaaehtoisille ja työntekijöille luennon,

luennoitsijana Pia Hytönen keskusliitosta. Yhdistyksen kehittämispäivien aiheena oli vapaaehtoisten ja työntekijöiden hyvinvointi ja vuoden 2018 vuoden toimintasuunnitelma.



Henkilökunnan ja hallituksen kehittämispäivä Teatteri Kulmassa 15.9.2017

8. Vuoden 2017 toiminnan sisältö

Kaikki alla olevat tapahtumat ja muut tapahtumat löytyvät myös liitteistä.

Jäsentapahtumat

Jäsenille järjestettiin vuoden aikana jäseniltoja, retkiä ja virkistystapahtumia.

Yhdistyksen tiloissa järjestettiin omaisille tarkoitettu Omaiscafe joka toinen keskiviikko klo 13 – 15 Vaasassa ja joka toinen viikko Kokkolassa, kesäloma taukoa lukuun ottamatta. Yhdistyksen tiloissa järjestettiin luentoja, jäseniltoja ja joulupuuro. Omaiskahvilaan osallistui 56 eri ihmistä. Käyntejä näissä oli yhteensä 172 ja omaiskahvilaa pidettiin 49 kertaa vuoden aikana. Avoimissa ovissa kävi 39 eri henkilöä josta tuli 51 käyntiä, avoimia ovia oli vuoden aikana 6 kpl.

Virkistystoimintana yhdistys on käynyt teatterissa, retkillä esim. Merenkurkun Majatalossa, Mikkelin saarilla, potkukelkka safarilla ja kesäteattereissa.

Tapahtumia oli yhteensä Vaasassa ja Kokkolassa 30 kpl.

Liitteessä 1 ja 2 on tarkemmin tapahtumat ja osallistujamäärät.



Ryhmätoiminta

Keskusteluryhmiä:

Ryhmiä oli yhteensä 12, näissä ryhmissä oli yhteensä 112 eri henkilöä. Ryhmiä oli Pietarsaareissa, Kokkolassa, Toholammilla, Vetelissä, Vaasassa ja Maalahti-Petolahdessa. Tapaamisia kertyi vuoden aikana 98, josta tuli yhteensä 467 käyntiä. Vertaisohjaajia oli yhteensä 6 kpl ja eri työntekijäohjaajia vuoden aikana 5 kpl.

Harrasteryhmät:

Sauvakävelyryhmä kokoontui noin kerran viikossa 24 eri kertaa ja 4 eri jäsentä, 51 käyntiä. Ryhmän ohjaajana toimi vapaaehtoinen.

Tuki, neuvonta ja ohjaus

Työntekijöiden neuvonta ja ohjaus koostui asiakastapaamisista yhdistyksen toimitiloissa tai puhelimitse sekä sähköpostitse. Omaisia on myös käynyt henkilökohtaisissa tapaamisissa/keskusteluissa.

Henkilökohtaista omaisneuvontaa Kokkolassa sai 23 eri henkilö, 54 eri kertaa ja käyntejä tuli 60. Vaasassa sai omaisneuvontaa 33 eri henkilö 55 eri kertaa, käyntejä tuli 59.

Informaatiotilaisuudet

Työntekijät ovat vuoden aikana käyneet kertomassa toiminnasta kouluilla, yhteistyökumppaneilla, terveyskeskuksissa ja eri toimijoiden luona. Koululuokkia on käynyt myös toimistoilla. Vaasassa työntekijät kävivät myös tutustumassa kaikissa asumispalveluyksikössä jotta saisimme paremman kuvan lähialueen palveluista ja voimme niistä tiedottaa paremmin omaisille. Yhteensä tavattiin tiedottamisen merkeissä Keski-Pohjanmaan ja Pohjanmaan alueella 343 eri henkilöä, 27 eri kertaa.

Kerran kuukaudessa työntekijät ovat myös Vaasan keskussairaalan infopisteessä tavoitettavissa ja jakamassa tietoa tarvitseville. Kuvassa, opiskelija ryhmä toimistolla.

Luennot ja seminaarit

Luentoja järjestettiin molemmilla kielillä vuoden aikana. Luentoja järjestettiin esim. seuraavista aiheista; kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä, edunvalvonnasta, narsismista, psyykinen pahoinvointi nuorissa, psykooseista, kokemusasiantuntijaluentoja, ahdistuneisuudesta, ADHD:sta, syömishäiriöstä jne. Yhteensä järjestettiin 34 luentoa ja koulutusta ja osallistujia oli yhteensä 702.

Yhteistyössä FinFami Etelä-Pohjanmaan, Perhojokilaakson ja Järviseudun Omaiset ja läheiset yhdistysten kanssa järjestettiin ensimmäistä kertaa Mt Ovet – valmennus Kivitipussa.

12 kpl oli suomenkielisiä. Tapahtumiin osallistui yhteensä 116 ihmistä. Ruotsinkielisiä luentoja, koulutuksia ja seminaareja oli 4 kpl, näihin osallistui 61 ihmistä. Yksi oli kaksikielinen mihin osallistui 12 henkilöä.

Yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa järjestettiin luentoja ja seminaareja yhteensä 10:

7 kpl suomenkielistä luentoa, osallistujia oli 301 henkilöä.

10 kpl ruotsinkielistä luentoa, joihin osallistui 212 henkilöä.

Seminaareja muiden yhteistyökumppaneiden kanssa:

Luentoja on järjestetty yhteistyössä SÖAF:in, Folkhälsan, Psykosociala Förbundet, Vaasan seudun yhdistykset, SFV-bildning, Kriisikeskus Valo ja Pohjanmaan sosiaalipsykiatrisen yhdistys, Järviseudun Omaishoitajat ja Läheiset ry, Perhonjokilaakson Omaiset ja Läheiset ry, seurakuntien ja FinFami Etelä-Pohjanmaan kanssa.

Näihin on laskettu myös Prospect koulutukset, ABC-koulutukset ja Ovet valmennus.

Muuta toimintaa, kokouksia ja yhteistyötapahtumia

Yhdistyksen työntekijät osallistuivat mielenterveysviikolla yhdessä muiden toimijoiden kanssa yleisötapahtumaan Vaasan GW Galleriassa, jossa moni toimija esitteli toimintaansa, järjestettiin musiikkiesiintymisiä, haastatteluja, kynsien lakkausta ja ilmapallojen jakamista.

Kokkolassa oli lyhtyvaellus ja yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa "Työ mielessä, asiaa työssä jaksamisesta".

Koulutukset

Vapaaehtoiset kävivät 14 eri koulutuksessa ja tilaisuudessa. Lisäksi vapaaehtoinen kävi kertomassa kokemustoimijana luennoimassa kolmelle luokalle, sosionomi opiskelijoita ja lähihoitajaopiskelijoille.





Henkilökunta osallistui 21 eri koulutukseen ja tilaisuuteen vuoden aikana. Suurin osa koulutuksista ovat olleet Keskusliiton järjestämiä, esim. johtajafoorumi, Some-koulutus, Henkilöstö- ja laatu-järjestelmäkoulutus ja muita kehittämispäiviä. Työntekijät olivat Turussa työntekijäpäivillä.

9. Yhteistyö sidosryhmien kanssa

Järjestöyhteistyö

Yhteistyössä FinFami ry:n Opastava -hankkeen kanssa Vaasan perustettiin asiakasraati, jonka tarkoituksena on kehittää Vaasan alueen mielenterveys- ja päihdepalveluita. Asiakasraati on toiminut vuodesta 2016.

Yhdistys on tehnyt myös tiivistä yhteistyötä yhdessä, Svenska Österbottens Anhörigföreningen, SÖAF:n kanssa. Yhdistyksellä alkoi vuonna 2016 yhteinen projekti: Yhdessä enemmän-Mera tillsammans, jota FinFami Pohjanmaa hallinnoi. Järjestettiin tapahtumia yhteistyössä, esimerkiksi luentoja ja virkistysmatkoja.

Mielenterveysviikon suunnittelussa olimme tiivisti yhteistyössä eri järjestöjen ja toimijoiden kanssa, suunnittelukokouksia pidettiin useita vuoden aikana, työryhmän nimi oli MiTeVi. Yhdistyksen omaisneuvoja toimi kokouksien koollekutsujana. Myös Kokkolassa pidettiin yhteistyössä muiden järjestöjen kanssa lyhtyvaellus ja luento mielenterveysviikon aikana.

Teemme yhteistyötä Vaasanseudun yhdistykset ry – Vasanejdens föreningar rf ja Siltatalon kanssa ja olemme myös yhdistyksien jäsen.

Koulutuksia ja seminaareja on järjestetty myös yhdessä FinFami Etelä-Pohjanmaan kanssa, Psykosociala Förbundet, SÖAF, SFV-Bildning, Folkhälsan, Kriisikeskus Valon, Pohjanmaan sosiaalipsykiatrisen yhdistys, Järviseudun Omaishoitajat ja Läheiset ry, Perhönjokilaakson Omaiset ja Läheiset ry ja Vaasan seudun yhdistyksen kanssa.

Myös Keski-Pohjanmaalla teimme yhteistyötä Sosiaalipsykiatrisen yhdistyksen kanssa.

Seurakuntayhteistyö.

Toholammin seurakunta on antanut keskusteluryhmän käyttöön diakoniatoimiston tilan.

Kokkolan seurakunnan kanssa järjestettiin virkistyspäivä ”Pienin askelin arjessa” Kokkolassa.

Jäsenyydet

Olemme jäsenenä Mielenterveysomaisten keskusliitossa FinFami ry:ssä, Vaasan Seudun Yhdistykset ry:ssä, Kosti ry:ssä, Finlands Svenska Handikappförbundet rf:ssä ja EK -työnantajaliitossa.

10. Paikallisen edunvalvonta



Paikallista omaisten edunvalvontaa olemme tehneet osallistamalla erilaisiin yhteistyöfoorumeihin ja tapahtumiin, joissa olemme tuoneet esille omaisten näkökulman ja tarpeet. Olemme yhdessä mielenterveysomaisten keskusliiton FinFamin projektin kanssa perustaneet vuonna 2016 päihde- ja mielenterveysasiakasraadin yhdessä Vaasan kaupungin kanssa, tarkoituksena kehittää Vaasan päihde- ja mielenterveyspalveluita. Asiakasraadissa kävi vuonna 2017 30 eri henkilöä, tapaamisia oli 7 vuoden aikana.

Opiskelijaryhmiä tavattiin 17 eri kertaa, 264 eri henkilöä.

Kokkolassa alitettiin myös asiakasraatitoiminta vuonna 2017.

Vaasan asiakasraati

11. Tiedottaminen

Yhdistyksen toiminnasta tiedotettiin jäsenille, sähköpostin, jäsenkirjeiden ja Keskusliiton julkaiseman Labyrintti – lehden välityksellä. Ruotsinkielisille on jäsenkirjeessä omat sivut ja heille tilataan ruotsinkielistä Respons – jäsenlehteä, jonka toimittaa Psykosociala Förbundet Pietarsaaresta. Jäsenkirjeitä laadittiin 3 kappaletta, jäsentiedote julkaistaan aina myös yhdistyksen kotisivuilla.

Yhdistyksellä on myös omat kotisivut netissä sekä Facebook – sivut. Yhdistyksellä on myös oma Blogi, "Et ole yksin – Du är aldrig ensam". Tällä hetkellä yhdistys on myös Twittrissä ja Instagramissa.

Toimintakalenteria ja jäsenkirjettä lähetetään myös laajasti yhteistyökumppaneille.

Tapahtumista tiedotettiin Pohjalaisen, Vasabladetin, Syd-Österbottens tidning ja Vaasa Ikkunan toimintapalstoilla. Tiedotusta tehtiin myös Kokkola –lehden ja Österbottens Tidning sekä Facebookin sivuilla. Yhdistyksen julkinen tiedottaminen tapahtui henkilökohtaisilla tapaamisilla sekä erilaisissa julkisissa tapahtumissa. Yhdistyksen esitteitä on jaettu sairaaloihin, poliklinikoille, mielenterveyskeskuksiin, seurakuntiin, kuntien virastoihin, lääkäritaloihin, hoivataloihin, erilaisiin palvelutaloihin, oppilaitoksiin, yhdistyksiin ja muihin organisaatioihin.

Yhteensä tavattiin tiedottamisen merkeissä Keski-Pohjanmaan ja Pohjanmaan alueella 343 eri henkilöä, 27 eri kertaa.

Yhdistys kävi myös ahkerasti vuoden aikana viemässä tietoa yhdistyksestä ilmoitustauluille.

Yhdistys on pitänyt Vaasan keskussairaalan infopisteessä päivystystä kerran kuukaudessa ja siellä on ollut ahkerasti kävijöitä. Olemme voineet kertoa kävijöille yhdistyksen toiminnasta. Samankaltaista yhteistyötä tehdään myös KPSPH:n /Soiten kanssa.

Keski-Pohjanmaalla yhdistyksemme oli 4 kertaa lehtien palstoilla. Yhteensä yhdistyksen toiminta on ollut lehdessä 11 kertaa ja yhdistys on myös julkaissut artikkelin Labyrinttilehdessä.

Puheenjohtaja Pohjalaisen lehdessä haastateltavan.

Työntekijämme ja kokemusasiantuntija Anna Håkans esiintyi SuomiAreenalla ja kertoi mielenterveysomaisena olemisesta.



HULLUNKURISET PERHEET SUOMIAREENALLA

LÄMPIMÄSTI Tervetuloa seuraamaan keskustelua PERHEISTÄ JA MIELENTERVEYDESTÄ 10.7.2017 KLO 17-18.15 BEPOP-LAVALLE.

Nyt on aika päivittää käsitykset mielenterveydestä. Keskustelemassa kansanedustaja Jari Toivola, kokemusasiantuntijat Anna Håkans (FinFami) ja Susanna Virta (Mielenterveyden keskusliitto) sekä toiminnanjohtajat Pia Hytönen ja Olavi Sydänmaanlakka. Keskustelua juontaa tietokirjailija/kouluttaja Maaretta Tulkiainen.

Tule kuuntelemaan, keskustelemaan ja osallistumaan!

FinFami ja Mielenterveyden keskusliitto ovat tavattavissa kansalaistörillä (teltta 39) koko SuomiAreena -viikon ajan. Tule tutustumaan, hae Hullunkuriset perheet -roolikorttisi ja voita itsellesi jazz-saappaat!

#HULLUNKURISET #SUOMIAREENA #FINFAMI #MTKL



Marja ja Eva esittelemässä toimintaamme.



12. Mera tillammans – Yhdessä enemmän projekt

Johdanto

Yhdessä enemmän – projektin tavoitteena on lisätä tietoutta mielenterveysongelmista ja palveluista nuorille, vähentää stigmaa ja helpottaa keskustelua mielen hyvinvoinnista sekä mahdollistaa matalankynnyksen palveluja nuorille. Projektin tarkoituksena on myös antaa nuorille vertaistukea ja yhteisöllisyyttä, sekä tapoja ilmaista itseään ja helpottaa keskustelua vaikeistakin asioista.

Projektin tarkoituksena on aktivoida keskustelua mielenterveydestä. Projektin tarjoaa tietoa ja tukea teemapäivien, luentojen ja ryhmätoiminnan kautta, sillä yhdessä tekeminen edistää mielen hyvinvointia.

Tausta ja tarpeet

FinFami Pohjanmaa ry:lle myönnettiin 2015 Paikka auki - hanke. Hankkeen johdosta yhdistykseen palkattiin henkilö, jonka tehtävä oli suunnitella ja toteuttaa nuorten toimintaa. Jo keväällä 2015 alkoi yhteydenotot kouluihin, kuraattoreihin ja mielenterveyspuolen toimijoihin.

Kouluilta tuli toive, että nuorille pitäisi tarjota enemmän tukea ja toimintaa. Koulun omat resurssit eivät riittä tähän, vaan he tarvitsevat enemmän tukea, esimerkiksi kolmannen sektorin tahoilta. Uudessa opetussuunnitelmassa painotetaan myös ehkäisevää työtä oppilaille luentojen ja teemapäivien avulla, tämän vuoksi FinFami Pohjanmaa ja SÖAF (Svenska Österbottens Anhörigförening) kokivat, että kouluihin suunnattu nuorisoprojekti olisi tarpeellinen.

Kohderyhmä

Projektin kohderyhmä on nuoret omaiset ja nuoret jotka ovat riskiryhmässä sairastua itse mielenterveysongelmiin sekä heidän vanhemmat. Projekti toteutetaan yhteistyössä koulujen kanssa. Lähtökohtana on ollut kahdeksaluokkalaisten kolmessa suomenkielisessä ja kolmessa ruotsinkielisessä koulussa ympäri Pohjanmaata.

Koulut 2017

Projekti valitsee jokaiselle lukuvuodelle kaksi koulua, yhden suomenkielisen ja yhden ruotsinkielisen koulun joille tarjotaan tietynlainen paketti. Neljälle muulle yhteistyökoululle tarjotaan pienimuotoisempaa toimintaa.

Lukuvuodeksi 2017-2018 projektin pääkoulut ovat Merenkurkunkoulu joka sijaitsee Vaasassa, sekä Tegengrensskolan joka sijaitsee Vöyrillä. Merenkurkunkoulu on suomenkielinen koulu missä on n. 130 kahdeksaluokkalaista ja Tegengreninkoulu on ruotsinkielinen koulu missä on n. 70 kahdeksaluokkalaista. Keväällä mukana oli vielä Laihin yläkoulu sekä Högstadiet i Petalax mukana projektin pääkouluina.

Projektin sisältö 2017

Tässä eriteltynä projektin tapahtumat 2017 ja lyhyesti tapahtumien sisältö.

Vanhempainillat

Vuoden alussa tavoitettiin vuoden 2016-2017 pääkoulu Laihian yläkoulun vanhemmat. Kevään lopussa pidettiin vielä yksi vanhempainilta Laihian koululla. Teemat olivat vuorovaikutus sekä nuorten tukeminen.

Syksyllä tavoitettiin uusien pääkoulujen vanhempainillat. Aloitettiin Vöyrillä missä tavoitettiin n. 200 vanhempaa. Tällöin projektin työntekijät pitivät luennon siitä, miten nuorten mielenterveyttä voidaan tukea. Samalla kerrottiin myös lyhyesti projektista ja mitä tulemme tekemään koululla vuoden aikana. Seuraavaksi oltiin puhumassa samasta aiheesta Mustasaaren koululla. Käyntejä oli 2, ja yhteensä tavoitettiin n. 350 vanhempaa. Merenkurkun koululla oltiin tervehtimässä vanhempia n 10 minuuttia minkä

aikana kerrottiin projektista ja yhdistyksistä FinFami ja SÖAF (Svenska östebottens anhörigförening). Merenkurkunkoulun isompi vanhempainilta on tulossa keväällä 2018.

Luennot

Keväällä pidettiin luonto molemmissa pääkouluissa ja teemana oli kokemusasiantuntijan kertoma tarina. Myös muissa kouluissa pidettiin luento. Variskalla ja Tegengreninkoululla oli kokemusasiantuntijan kertomus, Merenkurkunkoululla teemana oli pintaa syvemmälle. Mustasaaren keskuskoululla pidettiin yhteinen luento yhteistyössä Nuorisoasema Decibelin kanssa. Teemana oli itsetunto.

Syksyllä työ aloitettiin uusissa pääkouluissa intro-tunnilla, joka oli luento, jonka teemana oli mielenterveys ja mielenterveysongelmat. Teema oli sama molemmissa kouluissa. Luento oli pidetty ja nuoret olivat kiitollisia siitä, että tultiin kouluun kertomaan näistä asioista.

Muissa kouluissa pidettiin myös syksyn aikana luentoja. Laihialla, Variskalla sekä Porvarinkadun koulussa teemana olivat Sosiaaliset mediat ja sen vaikutus itsetuntoon. Lisäksi kerrottiin myös hieman mielenterveydestä ja mielenterveysongelmista. Petolahdessa teemana oli koulukiusaaminen. Mustasaaren koulussa pidettiin luento liittyen mielenterveysongelmiin yhteydessä heidän teemapäivän kanssa. Luento pidettiin myös VAMK:n ja Novian sosionomiopiskelijoille. Tällöin puhuttiin yleisesti mielenterveydestä.

Luennot kouluhenkilökunnalle

Syksyllä pidettiin yhteinen koulutus Tegengreninkoulun ja Mustasaaren koulun kouluhenkilökunnalle. Teemana tällöin oli nuorten mielenterveys ja opettajan rooli. Myöhemmin syksyllä pidettiin koulutus myös koulunkäyntiavustajille samoissa kouluissa. Tällöin teemana oli miten tukea nuoria, joilla on paniikkihäiriö. Merenkurkun kouluhenkilökunnan koulutus on tulossa keväällä 2018.

Teemapäivät

Keväällä projektin työntekijät pitivät teemapäivät molemmilla pääkouluilla. Petolahdessa niitä oli 2: yksi joka käsitteli kiusaamista ja toinen joka oli draamaopiskelijoiden järjestämä draamapäivä. Draamapäivä järjestettiin myös Laihialla. Draamapäivien aikana draamaopiskelijat esittivät draaman ja projektin työntekijät pitivät jälkityöskentelyn. Draama perustui kokemusasiantuntijan kertomaan tarinaan.

Marraskuussa molemmilla yhteistyökouluilla järjestettiin mielenterveyteen liittyvät teemapäivät. Teemapäivän aikana oppilaat saivat kiertää eri työpajoja. Työpajoja vetivät sosionomiopiskelijat Vaasan Ammattikorkeakoulusta ja Noviasta. Opiskelijat olivat saaneet itse suunnitella työpajan aiheen ja toteutuksen. Teemapäivien aiheita oli: tunteet, haasteet, rentoutuminen, Sosiaaliset mediat, mielenterveys, arvot, stressi, itsetunto, itsetuhoisuus ja sosiaalinen fobia. Teemapäivät olivat hyvin onnistuneita ja kaikki olivat tyytyväisiä päivään. Teemapäivä pidettiin myös Mustasaaren koululla, silloin teemoina oli mielenterveys (luento), itsetunto sekä stressi.

Ryhmätoiminta

Ryhmätoimintaa järjestettiin kevään aikana pääkouluissa. Laihialla ryhmätoiminta tehtiin kouluajana ja tämä hoitui projektin työntekijöiden johdolla. Petolahdessa tämä järjestettiin vapaaehtoisena toimintana koulun jälkeen. Tästä Novian sosionomiopiskelijat pitivät ohjat käsissään. Ryhmätoimintaa järjestettiin 5 kertaa molemmissa kouluissa.

Pop-up tapahtumat

Keväällä projekti piti yhteensä 5 pop up tapahtumaa Merenkurkun koululla, Variskan koululla sekä Yrkesakademi:lla. Pop up:n aikana nuoret saivat osallistua tietovisaan.

Syksyllä pidettiin pop up kaikissa projektin kouluissa. 4 pienempää koulua olivat saaneet esittää meille nimettömästi kysymyksiä liittyen mielenterveyteen ja me vastasimme niihin ja vastaukset he saivat tulla lukemaan pop upin aikana. Pääkoulujen nuorilta tuli toive, että he haluaisivat lisää tietoa mielenterveysongelmista, niin päädyttiin sitten, että teemme saman Pop Upin myös pääkouluille.

Vierailut oppilaitoksissa

Olemme myös vierailleet eri oppilaitoksissa syksyllä 2017. Olemme käyneet Vaasan ammattikorkeakoulussa ja Noviassa. Oppilaitoksilla olemme myös kertoneet ja keskustelleet mielenterveydestä. Olimme myös yhteistyössä Nuorisoportaali Decibelin kanssa pitämässä luennon itsetunnosta Yrkesakademin i Österbotten.

Vapaaehtoistyö

Sosionomit, jotka ovat olleet mukana projektin teemapäivissä sekä ryhmätoiminnoissa, ovat myös osallistuneet vapaaehtoisesti. Opiskelijat saivat itse päättää osallistuvatko järjestämiimme teemapäiviin. Novian Scenkonststuderanden olivat mukana järjestämässä draamapäivät kouluilla.

Yhteistyö

Projektin tavoitteena on tehdä moniammattillista yhteistyötä eri tahojen kanssa Pohjanmaan alueella. Projektissa on kuusi yhteistyökoulua sekä kahdeksan muuta yhteistyötahoa. Teemme paljon yhteistyötä projektiryhmän jäsenien kanssa, mutta sen lisäksi syksyllä 2016 yhteistyötä on tehty Novian, Vaasan ammattikorkeakoulun ja Klaaran kanssa. Keväällä 2017 tulemme tekemään paljon yhteistyötä Novia scenkonstin kanssa.

Teemme myös yhteistyötä Folkhälsanin ja Suomen Punaisen Ristin kanssa. Yhdessä järjestämme nuorille suunnattua tapaamisia eri teemoineen.

Ohjausryhmä

Projektilla on oma ohjausryhmä, joka tapaa noin joka toinen kuukausi (6 kertaa vuodessa). Ohjausryhmän jäsenet ovat projektin yhteistyökumppaneita. Tällä hetkellä ohjausryhmässä on **10** jäsentä. Ohjausryhmä tapasi 5 kertaa vuonna 2017. Ohjausryhmä tarjoaa apua ja omaa osaamistaan projektille.

Projektin materiaalit

Keväällä 2017 tehtiin ohjausmateriaali opettajille, joka sisältää tietoa projektista, molemmista yhdistyksistä, mielenterveydestä, sekä erilaisia harjoituksia joita voi tehdä oppilaiden kanssa. Tätä on jaettu kouluihin. Vuonna 2017 aloitettiin myös yhteistyö *Mieletön Mahdollisuus* projektin kanssa, ja käännetään heidän materiaali *Varjoton mieli* ruotsiksi. Tämä valmistuu keväällä 2018.

Saamme myös julkaista projektin materiaaleja nuorisoportaali Decibelin sivuilla.

Media näkyvyys

Projektin projektisuunnittelija kirjoitti vuoden lopussa artikkelin FinFami lehteen Labyrinttiin. Teemana olivat silloin nuorten haasteet.

LIITE 1 Pohjanmaan tapahtumat

LIITE 2 Keski-Pohjanmaan tapahtumat

LIITE 3 Yhdessä enemmän – Mera tillsammans

LIITE 4 Kokkolan Paikka Auki työntekijän tapahtumat