****

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| TOIMINTAKERTOMUS | | 2019 |
| **Sisältö:**  Toimintakertomus …………………………………………sivu 1-4  Tapahtumat……………………………………………………sivu 5  Vastuuhenkilöt…………………………………………… sivu 6 | Osoite:  KVY/KMSry  Savonkatu 23  45100 Kouvola  www.kmsry.fi | |
|  |  | |

TOIMINTAKERTOMUS 2018

**1 Johdanto**

Kouvolan Mielenterveysseura ry (KMS ry) on Suomen Mielenterveys ry:n jäsenyhdistys. Seuramme vuosi 2019 on sujunut vuosisuunnitelman mukaan. Perustehtävät, tiedottaminen ja koulutus ovat sujuneet hyvin. Kansalaistoiminta on ollut tukemassa seuramme näkyvyyttä. Tukihenkilön peruskoulutus tuotti meille uusia tukihenkilöitä. Vuoden merkittävin tapahtuma oli Mielipolku Kouvolan Niivermäessä.

**2 Seuran perustehtävät**

Mielenterveys on elämäntaitoa ja olennainen osa hyvinvointia sekä terveyttä. Mielenterveyttä voi vahvistaa. Kouvolan Mielenterveysseurassa olemme kuvanneet perustehtävämme seuraavasti:

* Seura edistää mielenterveyttä ja luo mielenterveyden edistämisestä kiinnostuneille viihtyisän yhteisön.
* Seuran tukihenkilöt kuuntelevat, ovat läsnä ”vierelläkulkijoina” ja auttavat tukea tarvitsevaa etenemään elämässään.
* Seura tuo esiin apua tarvitsevien ”äänetöntä hätää” ja etsii uusia keinoja auttaa heitä yhdessä kansalaisten, muiden järjestöjen ja viranomaisten kanssa.

**3 Toiminta**

Kouvolan Mielenterveysseuran merkittävimmät tapahtumat ja tapahtumiin osallistumiset vuonna 2018 on koottu liitteeseen 1.

**3.1 Järjestötoiminta**

Järjestötoimintaan kuuluu seuran johtaminen, omasta jäsenistöstä huolehtiminen, kansalaistoiminta, vaikuttamistoiminta ja kouluttaminen. Verkostoituminen palvelee näitä toimintoja erityisen hyvin. Merkittävin järjestötoiminnan kumppani on Kouvolan Vammaisjärjestöjen yhdistys ry eli KVY. Seurallemme on tärkeää olla osa KVY:n ja Porukkatalon yhteisöä. KVY:ltä olemme saaneet hyvien kokoustilojen lisäsi myös sihteeripalveluja ja osallistumismahdollisuuden erilaisiin yhteisiin toimintoihin ja koulutuksiin. Seuramme kuuluu Kymenlaakson Yksi elämä verkostoon, joka tukee maakunnissa ja paikallistasolla vaikuttamistoimintaa ja –tapahtumia sekä terveyden edistämisen kansalaistapahtumia. MITÄ MUUTA? Anitta ja Tarja?

**3.1.1 Jäsenistö**

Jäseniä seurassamme oli vuoden lopussa 158 henkilöä, joista neljä kunniajäsentä. Jäsenistöä on kutsuttu kesäretkelle ja kansalaistoiminnan tilaisuuksiin. Seuramme aktiivitoimijoille on järjestetty joulujuhla. Hyvänmielenryhmä on jatkanut 2017 alkanutta toimintaansa. Ryhmän tavoitteet: ilon jakaminen, mielen virkistys, arjessa aktivoituminen, muistojen ja elämysten luominen ovat hyvin toteutuneet. Ryhmästä ovat vastanneet: Anja Liimatta, Saara Tapaninen ja Seija Laine. Ryhmään on kuulunut vastaavien ohjaajien lisäksi viisi aktiivijäsentä.

**Arviointi:** Ryhmän tuloksena on osallistujien hyvinvoinnin lisääntyminen, ryhmästä saatu voimaannuttava kokemus ja yhdessä jakamisen ilo.

**3.1.2 Kansalaistoiminta ja vaikuttaminen**

Vuoden aikana on seuran näkyvyyteen ja vaikuttamiseen panostettu onnistuneesti. Seuran aktiivit ovat vierailleet useissa paikallisissa tapahtumissa muun muassa seniorien luona. Tukihenkilökurssin kaksi luentoa*: Kriisissä olevan ihmisen kohtaaminen* ja *Matalan kynnyksen* *palvelut* toteutettiin yleisöluentoina. Mental Health Art Week –toimintaviikon tapahtumana järjestimme yhdessä Kaikukorporaation ja Kouvolan varhaiskasvatuksen kanssa *Mielipolku* -tapahtuman ”Vauvasta vaariin” Niivermäen luontopolulle. Päivän aikana Mielipolulla oli 180 kävijää. Olimme mukana Viranomaiset manskilla –päivässä Yksi elämä verkoston kanssa.

30-vuotisjuhlavuotemme huipentui professori Vappu Taipaleen luentoiltaan: *Ikäännytään iloisesti* , Kouvola-talon Simelius Sali täyttyi kuulijoista, joita oli n. 350 henkeä.

**Arviointi**: ***Mielipolun tulokset ja vaikutukset*** Luonnon ja hyvän mielen yhteys avautui kävijöille. Myös vapaaehtoiset toimijat saivat hyvän mielen, koska yleisön ihastus ja tyytyväivyys välittyivät heille. Yhteenkuuluvuus seuran aktiivien kesken vahvistui. Helmi Cafen valinta buffetin pitäjäksi oli onnistlunut.

**3.2.3 Kouluttaminen**

Kansalaistoiminnan tilaisuudet olivat osa koulutustoimintaakin, mutta vuoden tärkein koulutus on talvella järjestetty tukihenkilön peruskoulutus. Kurssilta valmistui ? henkilöä. Seura on tukenut aktiiveja hyväksymällä osallistumismaksuja seuran maksettavaksi.

**3.2.4 Tiedottaminen (Anitta lisäätkö ja tarkistatko?)**

Sisäinen tiedottaminen on hoidettu KMS ry:n seuraviestillä syys- ja kevätkaudella. Sisäistä tiedottamista tukee se, että kahdella kolmasosalla jäsenistä ja kaikilla vastuuhenkilöillä on sähköpostiosoite. Aktiivikauden aikana sähköpostia käyttävälle jäsenistölle on lähetetty tiedote kahden kuukauden välein. Ulkoisessa tiedottamisessa on Some näyttänyt tehonsa. Sen kautta saatiin puolet tukihenkilökurssin opiskelijoista. Seuralla on omat Facebook-sivut ja kuvia Instagramissa. Vuoden aikana tiedottaja ja puheenjohtaja osallistuivat SMS:n viestintäkurssille.

**3.1.5 Talous**

Seuran talous on erittäin hyvässä kunnossa. Kouvolan Mielenterveysseura ry on yleishyödyllinen yhteisö. Toiminnantarkastajana toimii Timo Laine.

**3.1.6 Hallinto**

Hallituksen toiminnan tukena on käytetty Vuosikelloa. Yhdistyksen taloudenpidossa on noudatettu vahvistettuja kirjallisia ohjeita. Järjestötoiminnan vastuualeen rakenteet säilyivät ennallaan. Hallitus kokoontui 10 kertaa. Hallitusjäsenet on valittu niin, että kaikki toiminnot ovat edustettuina hallituksessa. Vastuuhenkilöluettelo on liitteenä 2.

**3.2 Tukitoiminnot**

**3.2.1. Asumisen tukitoiminta**

**Vastuuhenkilöt:** : Kaarina Vuorinen ja Helena Rouvinen TARKISTATTEKO JA PÄIVITÄTTE

Asumisen tukitoiminnan tarkoituksena on auttaa omassa kodissaan asuvia kuntoutujia yksilötukisuhteen tai ryhmätoimintojen keinoin. Kuntoutujaa kannustetaan erilaisissa elämäntilanteissa sekä ohjataan ensisijaisesti kodin ulkopuolisiin toimintoihin tai sopivan harrastuksen pariin. Hänen omaa näkemystään kunnioittaen.

Tuettavia oli vuoden aikana yksilö- ja ryhmätuen parissa yhteensä ? henkilöä. Tukihenkilöitä oli yhteensä ? Tukisuhteessa olevia on tavattu alkupuoliskolla kerran viikossa ja loppupuoliskolla keskimäärin kaksi kertaa kuukaudessa. Useisiin tuettaviin on oltu yhteydessä myös   
puhelimitse. Yhteyksiä on pidetty myös entisiin tuettaviin.  
  
Tukihenkilöt tukivat kuntoutujia kodin ulkopuoliseen asiointiin ja harrastuksiin sekä KMS ry:n tapahtumiin ja ryhmätoimintoihin. Tuettavien ja tukihenkilöiden yhteinen kesäretki suuntautui Kotkan Varissaareen ja ( Sapokan puistokävelylle). Toimintavuoden päätteeksi kutsuttiin tuettavat ja tukihenkilöt yhteiselle joulupuurolle Porukkataloon.

Uusi **Naisten ryhmä** (8 henkeä) kokoontui 8 kertaa.  
**Kokkikerho** on jatkanut toimintaansa. Tapaamisia on ollut 17. **Työnohjaus** on toiminut yhtenä ryhmänä. Ryhmä kokoontui yhteensä kahdeksan kertaa. Liikuntaryhmä on kokoontunut 20 kertaa vuoden aikana.

**Peliryhmä/liikuntakerho** kokoontui ???

**Arviointi: Vanha teksti**  
*Kokonaisuutena emme yltäneet aivan vuoden 2017 tasolle. Emmekä pystyneet   
vastaamaan kaikilta osin kaupungin laitakylien kysyntään tai tuettavan odotukset eivät aina kohdanneet*

**3.2.2. Henkinen tuki**

**Vastuuhenkilöt:** Anne Liikanen ja Katriina Tuviala PÄVITÄTTEKÖ

KMS ry:n henkisen tuen ryhmä toimii hälytysryhmänä Vapaaehtoisessa Pelastuspalvelussa (Vapepa), jota yleisen pelastustoiminnan osalta koordinoi Suomen Punainen Risti.

KMSry:n henkisen tuen ryhmän kooksi on sovittu 15 henkilöä. Vuonna 2018 jäsenmäärä oli 12. Ryhmä kokoontui vuoden aikana 10 kertaa ja osallistujia oli 5-10. Kokouksiin osallistumista on painotettu, koska se on osana hälytysvalmiuden ylläpitoa.

Henkisen tuen hälytyksiä oli vuoden aikana 3, jotka kaikki olivat sosiaali- ja kriisipäivystyksen hälytyksiä ja näihin osallistui 7 henkilöä, autettavien määrä oli 55 ja aikaa käytettiin yhteensä 25 tuntia. Tilanteiden purkuja teki 2 henkilöä ja aikaa keskimääräisesti 45 min/hälytys. Lisäksi valmiushälytyksiä oli 2.

Ryhmä kouluttautui vuoden aikana seuraavasti: Vapepan peruskurssi (1), Henkisen tuen peruskurssi (1), Autopartiointikoulutus (1), Purkukoulutus (2), Etsintäkoulutus (2), EA1 (9).

Ryhmä on myös itse järjestänyt 2 koulutuksellista yhteiskokousta sekä 25-vuotisjuhlansa kunniaksi henkisen tuen maakunnallisen harjoituksen Kotkassa (osallistujia 23, joista 2 viranomaista, SPR:n Kaakkois-Suomen valmiuspäällikkö ja Suomen Mielenterveysseuran järjestöjohtaja). Taloudellista tukea tilaisuuteen saatiin Kymi 100 säätiöltä ja SPR:n K-S:n valmiuspäällikön kautta.

Yhteistyön ja valmiuden ylläpitämiseksi ryhmä on osallistunut aktiivisesti Kouvolan kriisiverkostoon, Etelä-Suomen Vapepa Forumiin ja keskeisenä toimintana Vapepan toimikuntien kokouksiin (Kouvolan paikallistoimikunta: KMS:n edustajina Ulla-Maija Tukiainen ja Katriina Tuviala, Kymenlaakson maakuntatoimikunta: Suomen Mielenterveysseuran edustajina Kaisa Karhu ja Ulla-Maija Tukiainen).

Ryhmä on ollut mukana monissa oman seuran toiminnoissa mahdollisuuksien mukaan (esim. tukihenkilökurssi, Niivermäen Mielipolku, senioritoiminta, yhdistysten tori).

**Arviointi:**

*Toimintasuunnitelma vuodelle 2018 on toteutunut toimintavalmiuden ja osallistumisen osalta hyvin, mutta ryhmän kokoa ei ole saatu kasvatettua 15 henkilöön*

**4**  **Muistamiset ja kiitokset**

Kaunis kiitos Mielipolun toteuttamisesta Maija Raikamolle, Kaikukororaatio ja Marjo Pakkaselle, Kouvolan varhaiskasvatus sekä kaikille Mielipolku –yhteistyökumppaneillemme ja seuran omille aktiiveillemme; yhdessä saimme aikaan upean tapahtuman.

Kiitokset ja onnittelut ansiokkaalle Henkisen tuen ryhmälle ja kiitos myös Hetun 25-vuotisharjoituksesta, johon mukaan pääsivät kaikki seuramme aktiivit.

*.*

*Lämmin kiitos myös kaikille seuran toiminnassa mukana olleille.* Jokainen työpanos, niin iso kuin pienikin, on arvokas Kouvolan Mielenterveysseuralle. Seura on niin vahva kuin sen jäsenet ja seuraa vahvistaa kyky toimia yhdessä muiden yhteisöjen kanssa.

Liite 1

Tapahtumat ja tapahtumiin osallistumiset (muut kuin hallituksen, tiimien ja työnohjausten vakiintuneet kokoontumiset)

11.2. – 12.3. Tukihenkilökurssi, kurssilaisia ? henkilöä

18.2. Yleisöluento, Jyrki Joensuu noin 35 henkilöä

21.2. Yleisöluento, Matalan kynnyksen palvelut Kouvolassa

13.3. Mielikävely ja 30-v juhlailta

24.5. MHAW Mielipolku Kouvolan Niivermäessä

28.5. Mielipolku-karonkka

13.6 Asumisentuen kesäretki Varisaareen Kotka

21.7. Hyvän Mielen Gospelit, Kääpälä, Valkeala

14.8. Viranomaiset Manskilla –tapahtuma

10.9. Kynttiläilta, Voikkaan Virtakivi

9.10 Senioreiden Suhinat

13.11. Yksi elämä –seminaari, Myllykoskella, Kymenlaakson yhdistysten verkostoituminen

20.11. Ikäännytään iloisesti, prof. Vappu Taipaleen yleisöluento, Simelius-sali; Kouvola

1.12.. Seuran aktiivitoimijoiden joulujuhla 24 henkilöä

8.12. Teatterissa Anjalassa, Tangoon tarvitaan kaksi

13.12 Asumisentuen ja hyvänmielenryhmän joulupuuro

PÄIVÄYKSET OSITTAIN TARKISTAMATTA

Liite 2

**Hallitus**:

Puheenjohtaja 2017-2018 **Timo Honkanen** 040 517 6101 [timo.j2.honkanen@gmail.com](mailto:timo.j2.honkanen@gmail.com)

Kausi 2017-2018

Jäsen **Anitta Ollikainen**  040 702 4553 [anitta.ollikainen@pp.inet.fi](mailto:anitta.ollikainen@pp.inet.fi)

- Varajäsen,talousvast. **Kirsti Vaurula** 050 430 6108 [kvaurula@gmail.com](mailto:kvaurula@gmail.com)

Jäsen **Tarja Ulmanen** 040 514 5640 [ulmanen.ari@gmail.com](mailto:ulmanen.ari@googlemail.com)

- Varajäsen **Jorma Ruippo** 040 048 0945 [jorma.ruippo@netti.fi](mailto:jorma.ruippo@netti.fi)

Jäsen, sihteeri **Lea Helminen** 040 534 9713 [lea.helminen@gmail.com](mailto:lea.helminen@gmail.com)

- Varajäsen **Anja Liimatta** 050 582 8334 [anja.liimatta@elisanet.fi](mailto:anja.liimatta@elisanet.fi)

Kausi 2018-2019

Jäsen **Kaarina Vuorinen** 040 044 5794 [kaarina.vuorinen@pp.inet.fi](mailto:kaarina.vuorinen@pp.inet.fi)

- Varajäsen **Ilmi Raanoja** 040 098 2246 [ilmi.raanoja@pp.inet.fi](mailto:ilmi.raanoja@pp.inet.fi)

Jäsen **Seija Laine** 040 737 6170 [opottala@hotmail.com](mailto:opottala@hotmail.com)

- Varajäsen **Marjo Pellinen** 040 527 0475 [marjo.pellinen2@luukku.com](mailto:marjo.pellinen2@luukku.com)

Jäsen, varapuheenjohtaja **Katriina Tuviala**  040 844 1661 [katriina.tuviala@posti.com](mailto:katriina.tuviala@posti.com)

- Varajäsen **Anne Liikanen** 040 545 4775 [anne.liikanen@pp3.inet.fi](mailto:anne.liikanen@pp3.inet.fi)

**Toimintojen vastuuhenkilöt**

**Asumisen tukitoiminta**:

Kaarina Vuorinen 040 044 5794 [kaarina.vuorinen@pp.inet.fi](mailto:kaarina.vuorinen@pp.inet.fi)

Ilmi Raanoja 040 098 2246 [ilmi.raanoja@pp.inet.fi](mailto:ilmi.raanoja@pp.inet.fi)

**Henkinen tuki, Vapepan hälytysryhmä**:

Anne Liikanen 040 545 4775 [anne.liikanen@pp3.inet.fi](mailto:anne.liikanen@pp3.inet.fi)

Katriina Tuviala 040 844 1661 [katriina.tuviala@posti.com](mailto:katriina.tuviala@posti.com)

**Järjestö- ja hyvinvointitoiminta**

Tarja Ulmanen 040 514 5640 [ulmanen.ari@gmail.com](mailto:ulmanen.ari@googlemail.com)

Anitta Ollikainen 040 702 4553 [anitta.ollikainen@pp.inet.fi](mailto:anitta.ollikainen@pp.inet.fi)

Seija Laine 040 737 6170 [opottala@hotmail.com](mailto:opottala@hotmail.com)

**Työnohjauksen yhteyshenkilö:**

Työnohjaajat:

Leena Sahamies 040 752 1645 [leena.sahamies@evl.fin](mailto:leena.sahamies@evl.fin)

Sirpa Heikkinen 050 490 3568 [sirpa.heikkinen2@gmail.com](mailto:sirpa.heikkinen2@gmail.com)

HETU:n purkutyönohjaajat:

Anne Korhonen    040 704 1327 [annestiina50@gmail.com](mailto:annestiina50@gmail.com#_blank)

Pekka Turunen 040 075 1298 [pekkajuhani.turunen@pp.inet.fi](mailto:pekkajuhani.turunen@pp.inet.fi)

**Muita tärkeitä puhelinnumeroita**

**SMS:n valtakunnallinen kriisipuhelin** 010 195 202

**Vuoroveto-Mielenterveysseura**

Kriisikeskus 040 417 5175 **www.vuoroveto.fi**

**KVY: Toimisto (044 3114210)**

Katja Valkeinen 040 744 9439 [**www.kvyry.fi**](http://www.kvyry.fi/)