Toimintasuunnitelma vuodelle 2020



# Johdanto

Kouvolan Mielenterveysseura ry on Suomen Mielenterveysseuran jäsenyhdistys. Seuran tehtävänä on edistää mielenterveyttä ehkäisevän mielenterveystyön menetelmin sekä luoda näistä asioista kiinnostuneille viihtyisä yhteisö.

* 1. **Tiivistelmä toiminnasta**

Kouvolan Mielenterveysseurassa edistämme eri-ikäisten mielenterveyttä ja hyvinvointia. Toimimme vapaaehtoisessa pelastuspalvelussa sekä tuemme itsenäistä asumista Kouvolan kaupungin alueella. Lisäksi seuramme aktiiveja toimii Vuoroveto mielenterveysseuran kautta valtakunnallisessa kriisipuhelimessa. Teemme yhteistyötä paikallisten toimijoiden kanssa ja olemme Kouvolan Vammaisjärjestöjen Yhdistys ry:n jäsenyhdistys.

Toiminnassa kiinnitämme erityistä huomiota tukihenkilöiden jaksamisen tukemiseen työnohjauksen, koulutuksen ja yhdessä virkistäytymisen avulla.

Kansalaistoimintaan liittyen järjestämme kaikille avoimia tilaisuuksia ja tapahtumia, joissa on mahdollisuus tutustua Kouvolan Mielenterveysseuran toimintaan.

* 1. **Toiminnan painopisteet**

**Keskeisenä tavoitteena** on vapaaehtoistyön osaamisen ja asiantuntijuuden vahvistaminen seuramme toimintaympäristössä.

**1.2.3 Tukitoiminta**

**Tavoitteet: 1) Asumisen tukitoiminnan valmiuksien vahvistaminen**

* Pyrimme aktiivisesti rekrytoimaan uusia tukihenkilöitä ja innostamme toiminnassa olevia jatkamaan
* Tarve ja seuran resurssit ovat optimaalisessa suhteessa

 Yksilötukisuhteita keskimäärin 16 – 20

* Ryhmätoimintoinnoissa panostamme

 kokkikerhon ja naisten ryhmän jatkumiseen

**2) Henkinen tuki**

- Henkisen tuen aseman vahvistuminen maakunnallisessa palvelujärjestelmässä.

- Hälytysvalmiuden ylläpitäminen (1 – 2 henkilöä kolmen tunnin sisällä)

Jäsenmäärä 15 perus- ja jatkokoulutettua henkilöä

* + 1. **Hyvinvointi**

**Tavoitteet:**

**1**. Mielipolku 3:n edelleen kehittäminen

* Entisten osallistujien lisäksi onnistumme saamaan uusia kävijöitä Niivermäen Mielipolku -tapahtumaan
* Mielipolku tapahtuman avulla vahvistetamme KMS ry:n roolia ja näkyvyyttä hyvinvoinnin vaikuttajana ja yhteisöllisyyden edistäjänä

**2.** Tarjoamme mielenterveyden edistämisestä kiinnostuneelle sopivan tavan osallistua seuran toimintaan.

**3.** Hyvinvointiryhmän jatkuminen. - Jäsenten hyvinvoinnin vaaliminen

# Järjestötoiminta

## Jäsenistö

Jäsenistö kutsutaan mukaan seuran tapahtumiin. Jäsenistölle kerrotaan vuoden mittaan koulutustilaisuuksista ja muista osallistumismahdollisuuksista. Uusia aktiivitoimijoita hankitaan erityisesti tukihenkilökurssin kautta.

## Hallinto

Hallinto pidetään ennallaan ja hankkeisiin nimetään vetäjät sekä työryhmä hankekohtaisesti. Seuran hallitus on rakennettu niin, että kullakin toimintasektorilla on edustus.

## Talous

Taloudenhoidossa pyritään tarkkaan harkintaan muistaen kuitenkin, että taloustilanne on hyvä. Tilaisuuksien järjestämisestä tehdään kustannuslaskelmat. Taloudellinen tilanne kartoitetaan neljä kertaa vuodessa ja samalla seurataan talousarvion toteutumista. Talousarvio laaditaan erikseen. Talousasioissa noudatetaan SMS:n ohjeistuksia.

# Kansalaistoiminta

## Vaikuttaminen tiedottaminen

Vaikuttaminen ja tiedotus kanavoidaan yleisötilaisuuksien, median ja jäsenkirjeiden kautta. Tiedottamisen ja vaikuttamisen kehittämistä jatketaan. Pidämme aktiivista yhteyttä Suomen Mielenterveys ry:n kanssa.

Ulkoisessa viestinnässä käytetään entistä enemmän Kouvolan sanomien järjestöpalstaa. Muu lehti-ilmoittelu harkitaan aina tapauskohtaisesti. Viestinnän ajoitus tehdään niin, että näkyvyys on parhaimmillaan tukihenkilökurssin hakuaikana. Sisäisen tiedottaminen hoidetaan kevät ja syksy viesteillä, jotka jaetaan kaikille jäsenille ja kuukausittaiset tiedotteet niille jäsenille, joilla on sähköpostiosoite.

## Vuoden 2020 tapahtumat

* 1/20 Toimintavuoden avaus Veturissa > tukihenkilökurssin esittelyä samalla
* Tukihenkilökoulutuksen iltaluento yleisölle
* 5 /20 Mielipolku 3
* Kesäretki
* 9/20 Kynttiläilta Virtakivi
* Mielenterveysviikon luento
* 11/20 Pikkujoulu

# Koulutus

Tärkein koulutustapahtuma on tukihenkilön peruskoulutus, joka järjestetään yhteistyössä asiantuntijoiden kanssa. Kurssi pidetään alkuvuonna. Jäsenistöä ja aktiiveja informoidaan ja kannustetaan osallistumaan erityisesti Mieli ry:n ja KVY:n järjestämille kursseille.

# Hyvinvointi

* 1. **Hyvinvointiryhmä**

Jatketaan 2017 käynnistetyn Hyvänmielenryhmän toimintaa. Jäsenille avoin toiminnallinen ryhmä, jossa harjoitellaan hyvinvointia edistäviä asioita: Ilon jakaminen, mielen virkistys, arjessa aktivoituminen, muistojen ja elämysten luominen ja mukavaa yhdessä olemista. Ryhmä kokoontuu päiväryhmänä kerran kuukaudessa erikseen valituissa paikoissa.

Ryhmän vastaavina toimivat Anja Liimatta ja Seija Laine.

Hyvinvointia palvelevat myös muut tapahtumat muiden muassa Mielipolku sekä asumisentuen ryhmät.

* 1. **Yhteistyö ja aiesopimukset muiden järjestöjen kanssa**

Kouvolan Vammaisyhdistys hakee STEA:n rahoitusta OLKA-hankkeelle. Olka on koordinoitua järjestö ja vapaaehtoistoimintaa sairaalassa, olemme mukana aiesopimuksella. Samoin olemme aiesopimuksella yhteistyössä Kaakkois-Suomen Sosiaalipsykiatrisen yhdistyksen Perhe- ja läheisyhteistyö mielen hyvinvoinnin edistämiseen Kouvolassa –hankkeessa, johon Kakspy hakee Stean rahoitusta.

# Tukitoiminta

Tukitoiminta mitoitetaan seuran aktiivitoimijoiden voimavarojen mukaan.

## Tukihenkilötoiminta (Kaarina Vuorinen ja Helena Rouvinen)

Ensisijaisena toimintamuotona on tukihenkilön antama yksilötuki omassa kodissa asuvalle tuettavalle. Tukisuhteita oli 8 lokakuussa 2019. Kymsoten kanssa tehdyn vuoden 2019 sopimuksen mukaan tukisopimuksia voi olla enimmillään jopa 28. Jotta tähän päästäisiin, se edellyttää jatkuvaa uusien tukihenkilöiden koulutusta ja vanhojen aktivointia. Miespuolisten tukihenkilöiden osuus on liian pieni, tavoitteena on saada myös miehiä tukihenkilöiksi.

Vuoden aikana asumisentuki järjestää yhteisen tuettavien ja tukihenkilöiden jouluisen puurojuhlan sekä kesäretken yhdessä seuran aktiivitoimijoiden kanssa.  
Helmikuussa aloitetaan tukihenkilökoulutus. Lisäksi järjestetään tarpeen mukaiset lisäkoulutukset.

Ryhmätoiminnoista Kokkikerho jatkuu Timo Honkasen ja Jorma Ruipon johdolla. Syksyllä 2019 alkanut naisten ryhmä jatkuu, sen ohjaajina toimivat Kaarina Vuorinen, Helena Rouvinen ja Hilja Rappu. Liikuntaryhmä on lopettamassa toimintaansa.

* 1. **Henkinen tuki (Anne Liikanen, Katriina Tuviala)**

Henkisen tuen hälytysryhmä toimii Vapaaehtoisessa pelastuspalvelussa viranomaisen apuna pyydettäessä. Hälytysvalmius on vähintään kaksi henkilöä 1-3 tunnin sisällä 24/7. Jäsenmääräksi on sovittu 15 perus- ja jatkokoulutettua henkilöä, mikä edellyttää edelleen uusien henkilöiden rekrytointia.

Osaamista kehitetään ja ylläpidetään kuukausikokouksilla, Vapepan hälytysryhmien minimivaatimusten mukaisilla koulutuksilla, lisäkoulutuksilla, harjoituksilla ja yhteispalavereilla viranomaisten ja alueen muiden hälytysryhmien kanssa. Vapepan toiminnan kehittämisessä ryhmällä on edustaja (varsinainen ja vara) Vapepan paikallis- ja maakuntatoimikunnissa.

Etelä- ja Pohjois-Kymenlaakson sosiaali- ja kriisipalvelujen yhdistyessä Kymsotessa tehdään aktiivisesti työtä, jotta saadaan luotua yhteyksiä uuteen organisaatioon ja ylläpidettyä yhteistyötä. (Viranomaisista, poliisin lisäksi, tämä organisaatio on viime vuosina ollut se, jonka kautta pääosa henkisen tuen hälytyksistä on tullut.)

Yhteenkuuluvuutta omaan seuraan ja KVY:een vahvistetaan osallistumalla mahdollisimman paljon perustoimintaan ja erilaisiin tapahtumiin.

Koulutukseen, valmiuden ylläpitoon ja virkistäytymiseen tarvittava taloudellinen panostus huomioidaan seuran talousarviossa. Tämän lisäksi haetaan Kymi 100-vuotissäätiön apurahaa alkusyksystä pidettävään foorumiin, jonka tavoitteena on yhteishengen ja yhteistyön kehittäminen. Tähän tilaisuuteen kutsutaan alueen muita henkisen tuen toimijoita.