****

|  |  |
| --- | --- |
| TOIMINTAKERTOMUS | 2019 |
| **Sisältö:**Toimintakertomus …………………………………………sivu 1-4Tapahtumat……………………………………………………sivu 5Vastuuhenkilöt…………………………………………… sivu 6 | Osoite:KVY/KMSrySavonkatu 2345100 Kouvolawww.kmsry.fi |
|  |  |

TOIMINTAKERTOMUS 2019

**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 2019 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.

**3.1.1 Jäsenistö**

Jäseniä seurassamme oli vuoden lopussa 152 henkilöä, joista neljä kunniajäsentä. Jäsenistöä on kutsuttu kesäretkelle ja kansalaistoiminnan tilaisuuksiin. Seuramme aktiivitoimijoille on järjestetty joulujuhla. Hyvänmielenryhmä on jatkanut 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 n. 340 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. 300 henkeä.

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

***Ikäännytään iloisesti*** –yleisöluento: illan tulos oli merkityksellinen, yleisöstä voi nähdä, miten hyvinvointia koskeva tieto välittyi suurelle kuulijajoukolle. Myös tilaisuudessa esiintynyt Runoreppu-ryhmä sai yleisön mukaan yhteiseen iltaan ilolla ja huumorilla. Runot toimivat hyvänä orientaationa professori Taipaleen luennolle, ne virittivät kuulijat vastaanottamaan luennon sisällön niin, että tilaisuuden syvällisempi tavoite saavutettiin.

***Kymenlaakson Yksi elämä*** verkostossa olemme pystyneet vaikuttamaan hyvinvoinnin edistämiseen tuomalla esiin mielenterveyden merkitystä ihmisen hyvän elämän toteutumisessa.

**3.1.3 Kouluttaminen**

Kansalaistoiminnan tilaisuudet olivat osa koulutustoimintaakin, mutta vuoden tärkein koulutus on talvella järjestetty tukihenkilön peruskoulutus. Kurssilta valmistui 7 henkilöä. Seura on tukenut aktiiveja hyväksymällä osallistumismaksuja seuran maksettavaksi.

**3.1.4 Tiedottaminen**

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 MIELI ry: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

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 27 henkilöä. Tukihenkilöitä oli yhteensä 10. 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. **Peli- ja liikuntaryhmä** on kokoontunut 20 kertaa vuoden aikana. **Työnohjaus** on toiminut yhtenä ryhmänä. Ryhmä kokoontui yhteensä kahdeksan kertaa

**Arviointi:**
Kokonaisuutena emme yltäneet aivan vuoden 2018 tasolle yksilötukisuhteissa, joskin ryhmätoiminnan osuus oli vilkkaampaa, siihen osaltaan vaikutti aloitettu naisten ryhmä. Uuden sopimuskumppanin Kymsoten ohjeistamana emme voineet aloittaa uusia yksilötukisopimuksia elokuun jälkeen ja kaikkien voimassa olevat sopimukset tuli päättää vuoden loppuun mennessä*.*

**3.2.2. Henkinen tuki**

**Vastuuhenkilöt:** Anne Liikanen ja Katriina Tuviala

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 2019 jäsenmäärä oli 12. Ryhmä kokoontui vuoden aikana 10 kertaa ja osallistujia oli 6-11, keskimäärin noin 9 henkilöä. Kokouksiin osallistumista on painotettu, koska se on osa hälytysvalmiuden ylläpitoa.

Hälytyksiä oli vuoden aikana 5, joista 4 keskeytyi jo ennen kuin hälytykseen lähteneet olivat ehtineet paikalle. Yhden hälytyksen osalta oli autettuja 1 henkilö. Hälytyksiin lähtijöitä oli 7, työtunteja oli yhteensä 18. Hyvin hiljainen vuosi hälytysten suhteen. Myöskään purkukeskusteluja ei ole ollut tarpeen järjestää.

Ryhmän henkilöistä 8 kouluttautui viime vuoden aikana, jotkut useammassa koulutuksessa. Harjoituksissa oli 4 henkilöä.

Yhteistyön ja valmiuden ylläpitämiseksi ryhmä on osallistunut aktiivisesti Kouvolan kriisiverkostoon, Valtakunnalliseen Vapepa Forumiin ja keskeisenä toimintana Vapepan toimikuntien kokouksiin (Kouvolan paikallistoimikunta: KMS:n edustajina Ulla-Maija Tukiainen ja Anne Liikanen, Kymenlaakson maakuntatoimikunta: Mieli ry:n edustajina Anne Liikanen ja Ulla-Maija Tukiainen).

Ryhmä on ollut mukana monissa oman seuran toiminnoissa mahdollisuuksien mukaan (esim. tukihenkilökurssi, Niivermäen Mielipolku ja KMS 30-v tapahtumassa).

 **Arviointi:**

Toimintasuunnitelma vuodelle 2019 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, Kaikukorporaatio ja Marjo Pakkaselle, Kouvolan varhaiskasvatus sekä kaikille Mielipolku –yhteistyökumppaneillemme ja seuran omille aktiiveillemme; yhdessä saimme aikaan upean tapahtuman.

*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)

4.2. – 7.3. Tukihenkilökurssi, kurssilaisia 7 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 Varissaareen Kotka

21.7. Hyvän Mielen Gospelit, Kääpälä, Valkeala

14.8. Viranomaiset Manskilla –tapahtuma

10.9. Kynttiläilta, Voikkaan Virtakivi

8.10. Senioreiden Suhinat

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

20.11. Ikäännytään iloisesti, prof. Vappu Taipaleen yleisöluento n. 300 hlöä, Simelius-sali

1.12. Seuran aktiivitoimijoiden joulujuhla 24 henkilöä

8.12. Teatterissa Anjalassa, Tangoon tarvitaan kaksi

12.12 Asumisentuen, hyvänmielenryhmän, naistenryhmän ja kokkikerhon joulupuuro

Liite 2

**Hallitus**:

Puheenjohtaja 2019-2020 Anita Sipilä 045 8961870 anita.sipila@pp1.inet.fi

Kausi 2018-2019

Jäsen **Kaarina Vuorinen** 040 044 5794 kaarina.vuorinen@pp.inet.fi

 - Varajäsen **Helena Rouvinen** 044 531 1732 rouvinenhelena@gmail.com

Jäsen **Seija Laine** 040 737 6170 opottala@hotmail.com

 - Varajäsen **Marjo Pellinen** 040 527 0475 marjo.pellinen2@luukku.com

Jäsen, varapuheenjohtaja **Katriina Tuviala**  040 530 2862 katriina.tuviala@posti.com

 - Varajäsen **Anne Liikanen** 040 545 4775 anne.liikanen@pp3.inet.fi

Kausi 2019-2020

Jäsen **Anitta Ollikainen**  040 702 4553 anittaollikainen99@gmail.com

 - Varajäsen,talousvast. **Kirsti Vaurula** 050 430 6108 kvaurula@gmail.com

Jäsen **Timo Honkanen** 040 517 6101 timo.j2.honkanen@gmail.com

 - Varajäsen **Jorma Ruippo** 040 048 0945 jorma.ruippo@netti.fi

 Jäsen, sihteeri **Lea Helminen** 040 534 9713 lea.helminen@gmail.com

- Varajäsen **Anja Liimatta** 050 582 8334 anja.liimatta@elisanet.fi

**Toimintojen vastuuhenkilöt**

**Asumisen tukitoiminta**:

Kaarina Vuorinen 040 044 5794 kaarina.vuorinen@pp.inet.fi

**Henkinen tuki, Vapepan hälytysryhmä**:

 Anne Liikanen 040 545 4775 anne.liikanen@pp3.inet.fi

Katriina Tuviala 040 530 2862 katriina.tuviala@posti.com

**Järjestö- ja hyvinvointitoiminta**

 Tarja Ulmanen 040 514 5640 ulmanen.ari@gmail.com

Anitta Ollikainen 040 702 4553 anitta.ollikainen@pp.inet.fi

 Seija Laine 040 737 6170 opottala@hotmail.com

**Työnohjauksen yhteyshenkilö:**

Työnohjaajat:

Sirpa Heikkinen 050 490 3568 sirpa.heikkinen2@gmail.com

HETU:n purkutyönohjaajat:

Marja-Leenan Mauno 040 706 5552 marja-leena.mauno@hotmail.com

Pekka Turunen 040 075 1298 pekkajuhani.turunen@pp.inet.fi

**Muita tärkeitä puhelinnumeroita**

**SMS:n valtakunnallinen kriisipuhelin** 09 2525 0111

**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/)