



Hyvät Tuulet ry

TOIMINTAKERTOMUS 2022

Hyvät Tuulet ry



Sisälllys

1. Vantaan Mielensterveysyhdistys Hyvät Tuulet ry.....	3
2. Toimintaympäristö ja kävijämäärät.....	4
Kävijämäärät.....	5
3. Hallinto	5
4. Talous.....	6
5. Henkilöstö.....	7
5.1. Vuoden 2022 henkilökunta	7
5.2. Työyhteisön hyvinvointi ja kehittäminen	8
6. Jäsentoiminta	8
7.1. Toiminta kohtaamispaikoilla	9
7.2. Retket	10
7.3. Tapahtumat ja juhlat	11
7.4. Hyvinvoinnin ja terveellisten elintapojen tukeminen	14
7.5. Mielensterveyskuntoutujien ”ääni” kuuluviin	14
7. Viestintä.....	15
8.1. Ulkoinen viestintä.....	15
8.2. Sisäinen viestintä	16
8. Yhteistyö.....	16
9.1. Avomielin-yhteistyö.....	17
9.2. Mielensterveyden keskusliitto	18
9.3. Vantaan kaupunki.....	18
9.4. HUS	19
9.5. Vantaan seurakunnat	19
9.6. Yhteistyö oppilaitosten kanssa	19
9.7. Toiminta välityömarkkinoilla	20
9. Toiminnan arviointi ja kehittäminen	20

Liitteet

1. Organisaatiokaavio.....(Liite 1)
2. Viikko-ohjelmat.....(Liite 2)

Lauhatuuli, Leinikkitie 22 C, 01350 Vantaa
Myöhätuuli, Lammaslammentie 17 A, 01710 Vantaa

1. Vantaan Mielensterveysyhdistys Hyvät Tuulet ry

Vantaan Mielensterveysyhdistys Hyvät Tuulet ry on vuonna 1984 perustettu ja 1986 rekisteröity mielensterveyskuntoutujien etujärjestö. Yhdistys on voittoa tavoittelematon yhteisö. Hyvät Tuulet ry kuuluu Mielensterveyden keskusliittoon.

Yhdistyksen tarkoituksena on edistää mielensterveystyötä, yhdistää ja aktivoida vantaalaisia mielensterveyskuntoutujia sekä pyrkiä saattamaan yhteistoimintaan ystäviä, viranomaisia ja muita osallisia. Yhdistys pyrkii toiminnallaan edistämään jäsentensä mielensterveyttä, ehkäisemään yksinäisyyttä ja syrjäytymistä, kehittämään mielensterveyspalvelujen saatavuutta, laatua ja tasoa sekä tekemään ennaltaehkäisevää mielensterveystyötä. Yhdistyksen yhtenä tärkeänä tavoitteena on saada kuntoutujien ”ääni” kuuluviin erilaisia kunnallisia päätöksiä tehtäessä, eli toimia omalta osaltaan mielensterveyskuntoutujien edunvalvojana.

Yhdistys tarjoaa jäsenilleen ja kaikille toiminnasta kiinnostuneille matalan kynnyksen periaatteella toimintaa, virikkeitä, mielekästä tekemistä ja vertaistukea sekä mahdollisuuden vapaaehtoistyöhön. Yhdistyksellä on kaksi kodinomaista toimitilaa, joissa jäsenet voivat kartuttaa sosiaalisia kontaktejaan sekä kokea kuuluvansa ryhmään. Yhdistys tarjoaa jäsenilleen keskustelu- ja valistustilaisuuksia, eri harrastusalojen kerhoja, opintotoimintaa sekä retkiä ja matkoja. Yhdistys on kuntoutujalle mahdollisuus olla aktiivitoimija vertaistensa parissa.

Toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen ja vertaistukeen sekä vahvaan verkostotyöskentelyyn. Toimintaan osallistuminen tapahtuu jäsenten omilla ehdoilla ja omien voimavarojen mukaan. Vertaisryhmät, samankaltaiset kokemukset ja esimerkit rohkaisevat selviytymään elämässä. Vertaisryhmät perustuvat kokemusten jakamiseen ja arkipäivän asiantuntijuuteen. Kokemus ymmärretyksi tulemisestä kasvattaa toivon ja voimaantumisen tunnetta.

Toimikautena 2022 yhdistys jatkoi hyviksi havaittuihin käytäntöihin perustuvaa työtä mielensterveyskuntoutujien parissa kahdessa matalan kynnyksen kohtaamispaikassa.

Painopistealueina olivat seuraavat 7 asiaa:

1. Toimintamme vastaa koronakriisin aiheuttamaan yksinäisyyteen ja henkiseen pahoinvointiin
2. Vielä työelämässä olevat työssä uupuneet ja/tai masentuneet saavat vertaistukea toiminnassamme
3. Nuorten aikuisten mielensterveyskuntoutujien tavoittaminen ja osallisuuden edistäminen
4. Helpottaa maahanmuuttajataustaisten henkilöiden osallistumista toimintaan
5. Vapaaehtoistoimintamme on hyvin tuettua ja organisoitua
6. Yhdistyksen verkostotoiminta monipuolistaa toimintaamme
7. Yhdistyksen tavoitteena on tukea, täydentää sekä vahvistaa kunnallista (Vantaan) ja SOTE-alueen palvelujärjestelmää tarjoamalla jatkuvuutta ja pysyvyyttä mielensterveyskuntoutujan arkeen

Olemme olleet vuodesta 2021 lähtien mukana TuSote mielenterveys- ja päihdetyön järjestöverkostossa. Lisäksi olemme mukana kaikissa Vantaan kaupungin Soteuudistusta käsittelevissä tilaisuuksissa. Myös Vantaa-Kerava sotealueen paljon palveluita tarvitsevien työryhmässä olemme mukana.

Toimintavuonna 2022 yhdistyksen toimintaa pyrittiin kehittämään entistä laadukkaammaksi ja monipuolisemmaksi. Tavoitteena oli vastata kävijöiden tarpeisiin entistä paremmin ja tukea heitä arjessa ja osallistumisessa ryhmiin ja vapaaehtoistoimintaan. Vuonna 2022 toteutettiin kaksi palautekyselyä ja kartoitettiin näin kävijöiden tarpeita toiminnan kehittämiseksi.

2. Toimintaympäristö ja kävijämäärät

Yhdistyksellä on kaksi olohuonetyyppistä matalan kynnyksen kohtaamispaikkaa: Lauhatuuli Simonkylässä ja Myöhätuuli Pähkinärinteessä. Vantaan yhdyskuntarakenne ja pitkät välimatkat edellyttävät kahden toimipisteen ylläpitämistä. Molemmissa toimipisteissä on olohuone- ja ruokailutilat, keittiö, askartelu- ja atk-tilat, toimisto sekä Lauhatuulella lisäksi käsityötila ja musiikki/neuvotteluhuone.

Yhdistys on yleensä auki ympäri vuoden, olemme kokeneet erittäin tärkeäksi järjestää toimintaa myös koko kesän, kun muualla on lomien takia palvelut tauolla tai heikommin saatavissa. Vuonna 2022 yhdistys oli koronamääräysten takia kiinni vielä tammikuun, mutta 6.2. alkaen pääsimme aloittamaan normaalin toiminnan.

Lauhatuulen kohtaamispaikka on toiminut vuodesta 2016 Simonkylässä noin 300 neliön tiloissa. Samassa kerroksessa toimii Vantaan Järjestörinki ry, mikä pyörittää tiloissaan avointa asukastilaa ja maahanmuuttajien neuvontapistettä. Yhdessä Järjestöringin kanssa muodostamme Kansalaistoiminnan keskus Leinikin, joka on Vantaan ensimmäinen Kansalaistoiminnan keskus. Vantaalaiset järjestöt ja muut yhteisöt varaavat paljon Leinikin tiloja toimintaansa. Lauhatuulella on omat tilansa, mutta ilman väliovea Järjestöringin tiloihin.

Toimipaikat olivat vuonna 2022 auki seuraavasti:

Lauhatuuli: maanantaista perjantaihin klo 9-15

Myöhätuuli: Ma, ti, to ja pe klo 9-15, ke klo 10-15

Iltaisin tiloja käytti työssä uupuneiden ryhmä.

Lauhatuulella ja Myöhätuulella toimivat yhdistyksen ryhmät ja kerhot. Arkipäivinä oli mahdollisuus edulliseen (4€) lounasruokailuun. Keittiö toimii myös kahvilana. Tarjolla on koko päivän edullisesti virvokkeita, leivonnaisia ja sämpylöitä. Yhdistys järjestää erilaista toimintaa myös toimitilojen lähiympäristössä, esimerkiksi liikuntaryhmiä ja retkiä erilaisiin kohteisiin. Lähialueilla tapahtuvalla toiminnalla pyritään ehkäisemään syrjäytymistä ja tukemaan kuntoutujia löytämään palveluita ja sosiaalisia kontakteja lähiympäristöstään.

Kävijämäärät

Yhdistyksessä oli vuoden 2022 lopussa 202 jäsentä. Toimipisteissä oli vuoden 2022 aikana lähes 5000 käyntikertaa. Kävijämäärä tuplaantui edellisestä vuodesta.

Hyvät Tuulet ry kävijämäärät v. 2009–2022

Vuosi	2013	2017	2020	2021	2022
Lauhatuuli	7119	7844	2505	1525	3097
Myöhätuuli	4015	4655	1764	940	1869
Yhteensä	11134	12499	4267	2465	4966

Kävijämäärien seuranta tapahtuu toimipaikkakohtaisten vieraskirjojen avulla, joihin jokaisen kävijän tulisi merkitä käyntinsä. Todellisuudessa kaikki kävijät eivät tätä tee, vaikka nimen merkitsemisestä tänä vuonna luovuttiin. Yhdistyksen todelliset kävijämäärät ovatkin arviolta noin 10 % vieraskirjoihin kirjattuja käyntejä suuremmat. Hyvien Tuulten kävijämäärät kasvoivat aina vuoteen 2017 asti.

Vuonna 2022 yhdistyksen toimipaikat avattiin helmikuun alussa. Vuoden 2022 aikana yhdistyksessä oli arkisin kohtaamiskertoja 4 966. Yhdistyksen käyntimäärien keskiarvo arkisin 22/ päivä.

Lauhatuuli oli vuonna 2022 auki 225 arkipäivää, lauantaisin ei pidetty auki. Lauhatuulessa kävi arkipäivisin keskimäärin 13,8 henkilöä.

Myöhätuuli oli vuonna 2022 auki arkisin 221 arkipäivää, poikkeuksellisesti lauantaisin ei pidetty auki. Myöhätuulessa kävi arkipäivisin keskimäärin 8,3 henkilöä.

3. Hallinto

Hyvät Tuulet ry:n hallitus koostuu yhdistyksen jäsenistä, ja kahdesta HUS:n asiantuntijajäsenestä. Hallituksessa on puheenjohtajan lisäksi kuusi jäsentä ja kaksi varajäsentä. Toimikausi on kaksi vuotta ja puolet hallituksesta on vuosittain kerrallaan erovuorossa. Hallituksen jäsenille määriteltiin vastuualueet ja tehtävät, he toimivat työntekijöiden apuna vapaaehtoisina. Hallitus kokoontuu noin kolmen viikon välein. Yhdistyksen toiminnanohjaajat tekivät yhteistyötä hallituksen kanssa. Hallituksen puheenjohtaja toimii toiminnanohjaajien esimiehenä. Toiminnanohjaajat toimivat puolestaan omien yksiköidensä esimiehinä.

Yhdistys järjestää vuosittain kaksi sääntömääräistä kokousta: kevät- ja syyskokouksen. Kevätkokouksessa 26.4. vahvistettiin tilinpäätös, myönnettiin vastuuvapaus hallitukselle sekä esitettiin vuoden 2021 toimintakertomus ja tilintarkastajan lausunto. Syyskokouksessa

20.9. jäsenet valitsivat yhdistyksen hallitukseen jäsenet ja varajäsenet erovuorossa olevien tilalle vuodelle 2023. Lisäksi syyskokouksessa vahvistettiin vuoden 2023 toimintasuunnitelma ja talousarvio, jäsenmaksun ja kannatusjäsenmaksun määrä sekä valittiin tilintarkastajat.

Vuoden 2022 hallitus:

Merja Saksanen.....puheenjohtaja
Marja-Leena Satonen.....jäsen, varapuheenjohtaja
Heli Hämäläinenjäsen, taloudenhoitaja
Kirsi Snåre.....jäsen, sihteeri
Päivi Cavonius-Baran.....jäsen
Janne Alahelisten.....jäsen
Hannu Hytönen..... ..jäsen

Pekka Teppo.....varajäsen
Päivi Oikarinen.....varajäsen

Leena Lemola.....HUS:n asiantuntijajäsen
Miikka Honkatukia.....HUS:n asiantuntijajäsen

Hallitus kokoontui vuonna 2022 neljätoista (14) kertaa sääntömääräisten kokousten lisäksi. Hallituksen jäsenille ei maksettu toiminnasta palkkaa eikä palkkioita.

4. Talous

Vantaan Mielenterveysyhdistys Hyvät Tuulet ry:n toimintaa rahoittivat vuonna 2022 STEA ja Vantaan kaupunki. STEAn tuki oli 201 567 € ja Vantaan kaupungin 36 500 €. Lisäksi Vantaan kaupunki maksaa toimitilatukena Myöhätuulen vuokran. Viola Ranin säätiöltä yhdistys sai 15 000 € vuosiavustuksen.

Vuonna 2015 Hyvät Tuulet ry nimettiin merkittävää yhteiskunnallista työtä tekeväksi järjestöksi (MYT) ja siitä lähtien on voimassa ollut yhteistyösopimus kaupungin kanssa.

Omavarainhankintaan kuuluivat jäsenmaksut, opiskelijoiden ohjauspalkkiot, liikuntavuorojen, kerhojen ja retkien omavastuuosuudet, kahvilatoiminta.

Yhdistyksen kirjanpidon ja palkanmaksun hoiti vuonna 2022 tilitoimisto D-House. Tilintarkastajana vuonna 2022 toimi HTM Kirsti Kieksi.

Taloudellinen tilanne kartoitettiin kuukausittain hallituksen puheenjohtajan, varapuheenjohtajan ja taloudenhoitajan toimesta ja talousarvion toteutumista seurattiin tiiviisti jokaisessa hallituksen kokouksessa. Kaikki isommat hankinnat tehtiin joko kilpailuttamalla tai hintoja vertailemalla.

Jäsenmaksu oli 15 € kalenterivuodessa. Tästä summasta maksetaan Mielenterveyden keskusliitolle 4 €/jäsen. Kannatusjäsenmaksu oli 80 €.

5. Henkilöstö

Yhdistyksessä työskenteli vuonna 2022 joka päivä 8-11 henkilöä. STEAn tuella yhdistyksellä oli neljän työntekijän vakanssi – yksi toiminnanohjaaja ja yksi järjestötyöntekijä molemmissa toimipisteissä. Näiden lisäksi yhdistys työllisti palkkatuella järjestöavustajia, siistijöitä ja keittiötyöntekijöitä.

Myöhätuulen henkilöstössä oli vuoden aikana runsaasti vaihtuvuutta. Myöhätuulen toiminnanohjaaja jäi pois työstä keväällä, jolloin paikan järjestötyöntekijälle siirtyi enemmän tehtäviä. Lauhatuulen järjestötyöntekijä siirtyi syksyllä Myöhätuulen tueksi ja sovittiin, että järjestötyöntekijät hoitavat toiminnanohjaajan sijaistuksen puoliksi.

Yhdistys sai avustaviin tehtäviin 100% palkkatukea. Tätä tukea voidaan maksaa kuitenkin vain vuosi, joten yhdistyksellä oli pitkin vuotta käynnissä uusia rekrytointeja. Rekrytoinneissa ei aivan onnistuttu, sillä työntekijöissä oli runsaasti vaihtuvuutta. Tähän saattoi vaikuttaa työnhakijoiden nykyinen velvollisuus hakea tiettyä määrää työpaikkoja kuukaudessa. Vuoden aikana yhdistyksessä työskenteli yhteensä 11 henkilöä palkkatuella.

Yhdistyksemme toimii välityömarkkinoilla tarjoten niin tukityöllistetyille kuin työkokeilijoille matalan kynnyksen työtilaisuuden ja näin työkokemusta. Hyvät Tuulet ry:lle tukityöllistetyt, työkokeilijat ja erilaiset harjoittelijat ovat keskeinen apu yhdistyksen arjen pyörittämisessä. Lauhatuulessa työskenteli keväällä työkokeilija perehtymässä järjestötyöntekijän työhön ja syksyllä 3 kuukautta työkokeilija ohjaamassa taidetta ja askartelua. Työskentely palkkatuella yhdistyksessä auttoi jakson lopuessa työnhaussa ja työn saamisessa avoimilta työmarkkinoilta.

Myös 7 sosiaali- ja terveystalouden opiskelijaa teki opiskeluun liittyvää harjoittelua, lisäksi yhdistyksessä työskenteli yksi yhdyskuntapalvelun suorittaja ja yksi työuravalmennuksen harjoittelija.

Yhdistyksen organisaatiokaavio on liitteenä (LIITE 1).

5.1. Vuoden 2022 henkilökunta

Lauhatuuli

Virva Kaislaniemi	toiminnanohjaaja	26.4.21-	STEA
Lauri Piiparinen	järjestötyöntekijä	15.2.21-30.10.22	STEA
Anitta Karpoff	vs. järjestötyöntekijä	1.11.22-	STEA
A	järjestöavustaja	10.8.21-22.4.22	palkkatuki
B	järjestöavustaja	1.6.22-	palkkatuki
C	keittiötyöntekijä	7.6.-5.12.21	työkokeilu
	keittiötyöntekijä	6.12.21-5.12.22	palkkatuki
D	keittiötyöntekijä	12.7.21-11.7.22	palkkatuki
E	keittiötyöntekijä	13.6.22-	palkkatuki

F	siistijä	27.7.21-26.7.22	palkkatuki
G	siistijä	2.10.22-	palkkatuki
<u>Myöhätsuuli</u>			
Tytti Villanen	toiminnanohjaaja	6.4.2021 -	STEA
Mirva Pajanne	järjestötyöntekijä	6.9.21-	STEA
Lauri Piiparinen	ja toiminnanohjaajan sijainen	1.8.22-	
	järjestötyöntekijä	1.11.22-	STEA
	ja toiminnanohjaajan sijainen		
H	järjestöavustaja	13.9.21-7.3.22	palkkatuki
I	järjestöavustaja	8.8.-26.12.22	palkkatuki
J	keittiötyöntekijä	1.2.21-	palkkatuki
K	keittiötyöntekijä	7.3.21-	palkkatuki

5.2. Työyhteisön hyvinvointi ja kehittäminen

Vuonna 2022 Hyvät Tuulet ry jatkoi työntekijöiden työhyvinvointia tukevaa toimintaa. Työnohjausta oli keväällä kerran kuussa toiminnanohjaajilla ja järjestötyöntekijöillä. Vakituiset työntekijät organisoivat kaikille tarkoitetun työhyvinvointipäivän marraskuussa 2022, jolloin yhdessä tutustuttiin ja vierailtiin Heurekassa. Uusia työntekijöitä perehdytettiin sen mukaan, kun heitä aloitti.

Toiminnanohjaajat pitivät omilla toimipisteissään henkilökunnalle työntekijäpalaverit viikoittain. Yhteistyökokouksia molempien toimipisteiden toiminnanohjaajien ja järjestötyöntekijöiden sekä puheenjohtajan kesken pidettiin noin kerran kuussa. Palavereiden tarkoituksena oli tiedonkulku, yhteistyön vahvistaminen ja tiimiytyminen.

6. Jäsentoiminta

Yhdistyksen matalan kynnyksen kohtaamispaikkojen toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen ja vertaistukeen - jäsenet ovat aktiivisia toimijoita. Hyvät Tuulet ry on yhteisö, jossa jokainen kävijä voi toimia omien voimavarojensa ja kiinnostustensa mukaisesti yhteisten pelisääntöjen puitteissa. Yhdistys tarjoaa jäsenilleen monipuolista toimintaa sekä tukea toimintaan osallistumisessa. Yhdistyksen toiminnassa kaikki tähtää jäsenten hyvinvoinnin ja elämänhallinnan vahvistamiseen. Jäsenyys ja toiminta yhdistyksessä perustuvat vapaaehtoisuuteen; lähetteitä ei tarvita eikä diagnooseja kysellä.

Jäsenistö on avainroolissa yhdistyksen toiminnan suunnittelemisessa, toteuttamisessa ja kehittämisessä. Jäsenet tulivat kuulluiksi yhdistyksen arjessa, jäsenkyselyissä ja palautteissa sekä kerran kuukaudessa järjestettävillä jäsenkahveilla. Jäsenkahveilla hallituksen edustajat tiedottivat yhdistyksen ajankohtaisista kuulumisista ja hallituksen päätöksistä. Samalla tilaisuus toimi areenana avoimelle keskustelulle ja ideoinnille. Tilaisuudessa käsiteltiin myös palautelaatikkoon kertyneet palautteet ja retkitoiveet. Jäsenkahveille osallistuttiin kummassakin toimipisteessä aktiivisesti. Pidimme vuonna

2022 myös kaksi suosittua yhteisökokousta, joissa käsitelimme kohtaamispaikkojen kävijöiden oikeuksia ja velvollisuuksia. Lisäksi jäsenillä oli päivittäin mahdollisuus keskustella toiminnanohjaajien ja järjestöyöntekijöiden kanssa.

Harrasteryhmiä jatkettiin ja perustettiin keväällä 2022 pääasiassa jäsenten toiveiden mukaan. Yhdistyksen jäsenille annettiin palautetta vapaaehtoistyöskentelystä yhdistyksessä ja heitä kannustettiin osallistumaan enemmän toimintaan sekä ottamaan vastaan vapaaehtoistehtäviä omien voimavarojensa ja kykyjensä mukaan.

Kuntoutujat saavat toisiltaan tukea ja palautetta. Mikäli jonkun jäsenen voinnissa tapahtuu selvää muutosta suuntaan tai toiseen, toiset kuntoutujat antavat hänelle palautetta. Mikäli vointi huononee, yhdistyksestä tuetaan tarvittaessa etsimään oikeita palveluita tilanteeseen. Yhteisö tuo näin suojaa ja turvaa vaihtuviin elämäntilanteisiin.

Yhdistyksen periaatteisiin ei kuulu hoito eikä terapia, jokaisella niitä tarvitsevalla on asiakassuhde omaan lääkäriinsä tai hoitopisteeseensä.

7.1. Toiminta kohtaamispaikoilla

Yhdistyksen toiminta tukee arjen hallinnan taitoja kannustaen terveellisiin elämäntapoihin ja säännölliseen arkirytmiin. Tämä toteutui mahdollisuutena terveelliseen lounaaseen, ulkoiluun ja liikuntahetkiin sekä monipuolisiin ryhmätoimintoihin. Vuonna 2022 yhdistyksellä oli 39 eri ryhmää, joissa kohtaamiskertoja oli yhteensä 2789.

Ryhmät, Lauhatuuli	29	1350
Ryhmät, Myöhätuuli	10	1439

- Liikuntaryhmät: kävely, kuntosali, keilaus, sähly, kävelyfutis ja biljardi
- Musiikkiryhmät: bändiryhmät, kitara tutuksi, karaoke, levyraati ja yhteislaulu
- Kädentaidot: askartelu, ompelu/käsityö, kuvataide, leivonta
- Keskusteluryhmät: Hyvä Mieli -ryhmä Myöhätuulessa, Voimaiset Lauhatuulessa
- Vertaisryhmät (molemmissa toimipisteissä)
- Muut: muistikerho, bingo, tietovisat, lautapeliryhmä, englannin ja venäjän keskustelukerhot, äijäkerho
- Nuorten aikuisten ryhmät (Lauhatuuli/Myöhätuuli, Ryhmä yhdessä Tikkurilan klubitalon kanssa)
- Etäryhmät: levyraati, englannin keskustelu
- Discord – keskustelukanava vuoden ympäri
- Iltaryhmät: työssä uupuneille ja nuorille aikuisille (iltaryhmä vain alkuvuoden)

Ryhmiä järjestettiin viikko-ohjelman mukaan (LIITE 2) molemmissa toimipisteissä. Pääsääntöisesti ryhmiä ohjasivat yhdistyksen jäsenet.

Vertaisryhmät, jotka olivat avoimia kaikille mielenterveyskuntoutujille, kokoontuivat maanantaisin Myöhätuudessa ja torstaisin Lauhatuudessa. Vertaisohjaajina toimivat yhdistyksen jäsenet, jotka ovat saaneet koulutuksen vertaisryhmien ohjaamiseen. Myöhätuudessa kokoontui kerran kuussa myös Moniääniset ry:n järjestämä Ääniä kuulevien ryhmä.

Lauhatuudessa ja Myöhätuudessa on tietokoneet kävijöiden käytössä. Molemmissa toimipisteissä auttoi vapaaehtoinen IT-tukihenkilö. Tarvittaessa jäsen sai IT-tukea, esimerkiksi apua verkkoasioinnissa. Monilla jäsenistä ei ole varaa hankkia tietokonetta itselleen.

Omahoitoryhmien perintönä Lauhatuudessa aloitettiin Hyvinvointiluennot. Niitä pidettiin Leinikin salissa noin kerran kuukaudessa. Luentoja kävivät pitämässä eri alojen asiantuntijat. Luentoja pidettiin mm. hampaiden hoidosta, velkaneuvonnasta ja mielenterveyskuntoutujan sosiaalisuudesta. Vieraina kävi muiden muassa Vantaan kaupungin hyvinvointimentori ja MTKL:n asiantuntija. Luentojen yhteydessä kävijät saivat mahdollisuuden kysyä ja keskustella aiheista.

Yhteistyötä Vantaan hävikkiruokia koordinoivan Yhteinen Pöytä -verkoston kanssa on tehty vuodesta 2018. Yhteisen Pöydän kassijako oli suosittu toiminto kohtaamispaikoilla. Myöhätuudessa ruokakasseja jaettiin keskiviikkoisin ja Lauhatuudessa torstaisin klo 10.

Kohtaamispaikoissa oli mahdollisuus osallistua kunnostus- ja siivoustöihin talkoilla. Myöhätuudessa jäsenillä (ja tarvittaessa myös Lauhatuudessa) on pyykinpesumahdollisuus. Pähkinärinteessä yhdistyksen viljelypalstaa hoidettiin kesällä vaihtelevalla menestyksellä. Palstan viljely on yhdistyksen omaa Greencare-toimintaa.

Tammikuussa yhdistyksen viikko-ohjelma järjestettiin etänä, kun kohtaamispaikat olivat kiinni. Yhdistyksellä oli etäryhmiä Teams-ohjelman kautta koko kuukauden. Yhdistyksellä on myös aktiivinen Discord-alusta. Muutamat ryhmät jatkuivat TEAMSissä myös tämän jälkeen.

7.2. Retket

Viikko-ohjelman lisäksi yhdistyksen toimintaan kuuluvat erilaiset retket ja tutustumiskäynnit. Retkiin kuuluivat sekä muutaman tunnin mittaiset retket lähiympäristöön että pidemmät retket. Kesällä, kun kerhotoiminta oli tauolla, retkiä tehtiin lähes viikoittain vaihteleviin kohteisiin. Lauhatuuli oli mukana järjestämässä Järjestöringin ohjelmallisia piknikkejä. Tauon jälkeen yhdistys pääsi toteuttamaan myös toivotut Tallinnan risteilyt sekä keväällä että syksyllä, mitkä olivatkin suosittuja retkiä. Yhdistys varasi myös kylpyläloman Virosta. Kävijät maksoivat retkistä omavastuun. Lyhyemmillä retkillä omavastuu oli puolet kustannuksista. Pidemmällä retkillä, kuten Tallinnan retket, omavastuu oli kohtuullinen.

Vuonna 2022 retkeiltiin jo edellisvuotta ahkerammin. Retkiä tehtiin yhteensä 28 ja retkien kävijämäärä oli yhteensä 220. Retket suunniteltiin yhdistyksen jäsenten toiveiden pohjalta ja yhdessä hallituksen retkivastaavien ja työntekijöiden kanssa.

	Aika	Retkikohde	Osallistujat yhteensä
1	23.3.	Helmi ry	4

2	11.4.	Taiteen Sulattamo	4
3	27.4.	Retki Fazerilaan	8
4	18.5.	Tallinnan matka	20
5	3.6.	Haltiala	11
6	9.3.	Heureka	4
7	12.5.	Kuusijärvi savusaunat	6
8	8.6.	Simonkylän Hiirilampi	4
9	15.6.	Korkeasaari	5
10	21.6.	M/S Helsinki lounasris- teily	17
11	23.6.	Juhannusjuhlat Myöhä- tuudessa	30
12	5.7.	Avomielin mölkkytur- naus	6
13	6.7.	Kuusijärvi	5
14	26.7.	Luukki	6
15	2.8.	Vantaankoski	6
16	13.8.	Helsingan keskiaikapäivä	6
17	23.8.	Pihlajasaari	4
18	7.9.	Stadika	4
19	27.8.	Porvoo lättähatulla	9
20	30.8.-2.9	Märkiön leiri	3
21	9.8.	Halkolampi	9
22	27.9.	Retki Myöhätuuleen	4
23	24.- 25.10.22	Tallinnan matka	26
24	19.10.2022	Kissakahvila Helkatti	5
25	2.11.2022	Nuuksion luontokeskus	4
26	14.11.2022	Heureka	5
27	19.11. 20.11.-	Hyvinvointimessut	2
28	24.11.	Kylpylämatka Haapsalu	13

yhteensä

220 osallistujaa

Retkiin voidaan lukea myös matineaelokuvat, joita jäsenet saattoivat käydä katsomassa päivänäy-
töksinä Bio Grandissa Tikkurilassa ja Kino Myyrissä Myyrmäessä edullisella jäsenhinnalla.

7.3. Tapahtumat ja juhlat

Vuonna 2022 yhdistys palasi tuttuun juhlakalenteriinsa. Juhlatilaisuudet ovat jäsenille merkittäviä. Yhteiset juhlat tukevat yhteisöllisyyttä ja yhteisöön kuulumisen tunnetta. Usein juhlapyhät ovat jäsenille yksinäistä ja psyykkisesti haastavaa aikaa. Tällöin yhdistyksestä saatava sosiaalinen tuki on jäsenille korvaamatonta. Tämän vuoksi pitkinä juhlapyhinä yhdistystä pidetään tarpeen mukaan auki vapaaehtoisvoimin.

Arkipäiviin osuvat yleiset liputuspäivät ja juhlapäivät huomioitiin toimipisteissä. Ohjelmassa oli tietovisoja ja muuta aiheeseen sopivaa. Muita juhlia kuten syntymäpäiviä, läksiäisiä ja muistotilaisuuksia järjestettiin jäsenten aloitteista.

Lauhatuudessa oli säännöllisesti esillä jäsenten tekemää taidetta. Taidenäyttelyn avajaisia juhlittiin aina isolla porukalla.

Puolenkuun puuroja jatkettiin kerran kuussa perjantaisin. Puuroa alettiin kutsua brunssiksi, tarjoilun runsaudesta johtuen.

Lauhatuudessa järjestettiin vuonna 2022 myös kirpputori, johon kävijät saattoivat tuoda tuotteita myyntiin yhdistyksen hyväksi. Ennen joulua pidimme myös pitkästä aikaa joulumyyjäiset. Näissä tapahtumissa kävi mukavasti myös talon ulkopuolisia ihmisiä.

Opiskelijat järjestivät myös tapahtumia ja neuvontaa. Esimerkiksi Lauhatuudessa sairaanhoitajaopiskelijalla oli mahdollista mittauttaa verenpaine.

Monia tapahtumia järjestettiin yhteistyökumppaneiden kanssa.

Tapahtumat vuonna 2022

14.2.	Ystävänäpäivä	20 osallistujaa
18.2.	Puolenkuun puuro	15
1.3.	Laskiaisrieha	80
24.2.	Näyttelyn avajaiset	10
4.3.	Kalevin syntymäpäivä-kakku-kahvit	10
11.3.	Puolenkuun puuro	16
5.4.-7.4.	Viherpäivät	6
13.4.	Pääsiäisateria	12
22.4.	Puolenkuun brunssi	12
26.4.	Sääntömääräinen kevätkokous	13
28.4.	Vappuetkot Leinikissä	100
29.4.	Vappujuhla	22
6.5.	Äitienpäivä-kahvit	16
11.5.	Keilatornaus, Avomielin	50
13.5.	Puolenkuun puuro	28
19.5.	Piknik Lauhatuuli/Leinikki	70

21.5.	Mahdollisuuksien tori, Hakunila	5
25.5.	Yhteisökokous, Lauhatuuli	19
23.6.	Juhannusjuhla, Myöhis	30
29.6.	Piknik Lauhatuuli/Leinikki	8
18.8.	Piknik, Leinikki	4
25.8.	Pienoisgolf ja tikkakisat	8
30.8.	Onkikisat, Avomielin	4
6.9.	Avoimet ovet	27
12.9.	Hyvinvointiluento	10
16.9.	Puolenkuun puuro	21
20.9.	Sääntömääräinen syyskokous	17
21.9.	Taidenäyttelyn avajaiset	17
10.10.	Hyvinvointiluento	14
11.10.	Avoimet ovet	16
14.10.	Puolenkuun puuro	17
1.11.	Halloween-tapahtuma	22
8.11.	Taidenäyttelyn avajaiset	11
11.11.	Puolenkuun puuro	19
9.11.	Marrasillamat	6
14.11.	Hyvinvointiluento	7
22.11.	Mielenterveysmessut, etänä	2
30.11.	Työpaja ikäystävällinen Vantaa	8
5.12.	Itsenäisyyspäivän kahvit	15
9.12.	Joulujuhla, Hämeenkylässä kartano	36
15.12. - 16.12.	Joulumyyjäiset	30
16.12.	Puolenkuun puuro, kinkkubingo	25
22.12.	Joulupuuro	22
30.12.	Uuden vuoden juhla	14

Koulutukset ja kuntoutuskurssit

Jäsenille tiedotettiin Mielenterveyden Keskusliiton (MTKL) ja muiden järjestöjen koulutuksista, tilaisuuksista, kuntoutuskursseista ja virkistyslomista toimipisteiden ilmoitustauluilla, nettisivuilla ja some-kanavilla Facebook, Instagram ja Whatsup. Henkilökunta avusti tarvittaessa jäseniä niihin haakeutumisessa. Netissä oli paljon koulutuksia, luentoja ja seminaareja, joihin toivottiin jäsenten osallistuvan.

Mahdollisuuksien mukaan tuettiin taloudellisesti jäsenten osallistumista yhdistyksen toimintaa tukeviin koulutuksiin. Tuen saaneilta edellytettiin joko suullista tai kirjallista raportointia koulutuksen annista sekä uuden osaamisen hyödyntämistä yhdistyksen arjessa, esimerkiksi ohjaamalla ryhmiä tai auttamalla tarvittaessa keittiötöissä (hygieniatodistus). Yhdistyksessä on tällä hetkellä useita koulutettuja vertaisohjaajia. Hygieniaoppi on kaikilla työntekijöillä ja noin tusinalla vapaaehtoisia; he voivat tarvittaessa tuurata keittiössä.

Uupuneet ry:n kanssa verkkoluento ”Uupumaton tulevaisuus” järjestettiin 3 kertaa keväällä 2022.

7.4. Hyvinvoinnin ja terveellisten elintapojen tukeminen

Yhdistyksemme tarjosi jäsenilleen kohtuuhintaista (4€) ja terveellistä kotiruokaa, joka rakentaa pohjaa kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Yhteiset lounashetket ovat yhdistyksen toiminnan sydän. Maittavan ruoan äärellä on luontevaa kohdata muita ihmisiä ja keskustella erilaisista asioista. Tarjoilujen terveellisyyteen pyrittiin kiinnittämään huomiota ruuan monipuolisella tarjonnalla. Monelle, varsinkin yksin asuvalle, yhdistyksessä nautittu lounas on päivän ainoa lämmin ateria. Lounas antaa ihmisille mahdollisuuden ruokailu edullisesti ja terveellisesti, ja antaa syyn lähteä kotoa ihmisten pariin. Yhteinen ruokailu tukee yhteisöllisyyttä ja osallisuutta.

Monet mielenterveyslääkkeet tunnetusti aiheuttavat painonnousua. Terveellinen lounas ja liikuntamahdollisuuksien lisääminen yhdistyksen toiminnassa tukee painonhallintaa.

Jäsenille annettiin 50% tuki maksusta Vantaan kaupungin liikuntaryhmiin. Tähän oli mahdollisuus kaksi kertaa vuodessa - keväällä ja syksyllä.

7.5. Mielenterveyskuntoutujien ”ääni” kuuluviin

Hyvät Tuulet ry pyrki saamaan kuntoutujien ”äänen” kuuluviin yhteiskunnallisessa päätöksenteossa – toimien omalta osaltaan mielenterveyskuntoutujien edunvalvojana. Käytännössä tämä toteutui esimerkiksi osallistamalla erilaisiin verkostoihin, kutsumalla kunnallisia päätöksentekijöitä tutustumaan toimintaan sekä suorilla kontakteilla päätöksentekijöihin.

Vantaan omaistoiminnan neuvottelukunta, missä yhdistys on ollut pitkään mukana, ei toiminut vuonna 2022. Sen avulla mielenterveyskuntoutujien ja heidän omaistensa asioita viedään Vantaalla eteenpäin monen eri sektorin kautta.

Yhdistyksen edustajia on myös ollut vuosia jäsenenä Vantaan vammaisneuvostossa. Tämä on hyvä väylä saada mielenterveyskuntoutujien asioita tiedoksi ja eteenpäin, pysyä mukana kaupungin suunnitelmissa sekä saada ajankohtaista tietoa kunnallisista päätöksistä sekä muiden mukana olevien yhdistysten suunnitelmista, resursseista ja päätöksistä.

Yhdistyksen edustajia on viime vuosina ollut mukana Mielenterveyden Keskusliiton hallituksessa, työryhmissä ja valtuustossa. Yhdistyksemme jäsen entisestä valtuustosta valittiin loppuvuodesta 2020 pidetyssä liittokokouksessa liiton hallitukseen vuosiksi 2020-2022.

Yhteistyö HUS:n psykiatristen poliklinikoiden ja osastojen sekä Vantaan kaupungin sosiaali- ja terveystoimen henkilökunnan kanssa on myös luonut kanavan saada kuntoutujien ”ääntä” kuuluviin erilaisissa asioissa. Hyvät vuorovaikutussuhteet mahdollistavat keskustelun vaikeistakin asioista ja kokemuksiamme kuullaan.

7. Viestintä

8.1. Ulkoinen viestintä

Vuonna 2022 yhdistyksen tavoite oli edelleen lisätä vantaalaisten tietoutta yhdistyksen toiminnasta. Yritimme panostaa mainontaan parantamalla verkkonäkyvyyttä (Facebook ja Instagram), päivittämällä ahkerasti 2021 uudistettuja nettisivuja sekä toimittamalla esitteitä ja käyntikortteja erilaisiin tiloihin. Yhdistys painatti uuden esitteen, minkä järjestöavustaja oli suunnitellut.

Yhdistyksen toiminnan esittely talon ulkopuolella

Yhdistyksen toimintaa esiteltiin muiden muassa Vantaan Hyvinvointimessuilla Energia-areenalla. Messuilla päämääränä on ollut tavoittaa potentiaalisia jäseniä ja yhteistyökumppaneita sekä luoda ja lujittaa yhteistyöverkostoja. Yhdistys osallistui 2022 myös Mahdollisuuksien torille toukokuussa Hakunilassa, jossa yhdistyksellä oli esittelypöytä vilkkaassa koko perheen tapahtumassa. Aikaisemmin on osallistuttu myös Mielenterveysmessuille, jossa yhdistyksen vapaaehtoiset jäsenet ja työntekijät ovat kertoneet toiminnasta apunaan yhdistyksen esittelymateriaalit. Mielenterveysmessut olivat tänäkin vuonna vain virtuaalisina, eikä virtuaalista esittelyä koettu tarpeeksi hyödylliseksi. Messuja oli vuonna 2022 vähän.

Yhteistyösuhteita vahvistettiin etenkin Vantaan mielenterveystoimijoihin. Yhteyttä pidettiin Vantaan kaupungin sosiaali- ja terveystoimeen sekä kuntalaispalveluihin, seurakuntiin ja seurakuntayhtymään, Peijaksen sairaalan (HUS) psykiatriisiin osastoihin ja poliklinikoihin sekä lähialueiden asumisyksiköihin. Kaikille yhteistyökumppaneille on toimitettu käyttöön yhdistyksen esittelykansio, jonka avulla voi tutustua yhdistykseen kuvien kera.

Säännölliset yhdistyksen esittelytilaisuudet Peijaksen sairaalan psykiatrisella P2-osastolla olivat peruutettu alkuvuodesta 2022, mutta syksyllä siellä käytiin muutaman kerran. Peijaksessa on vierailtu keväästä 2014 asti. Vierailujen tarkoituksena on kertoa Hyvät Tuulet ry:n toiminnasta osastolta kotiutuville, jotka voisivat hyötyä yhdistyksen toiminnasta. Tavoitteena on kannustaa ihmisiä ensin tutustumiskäynnille yhdistykseen ja tämän jälkeen tukea liittymään mielekkäiksi kokemiinsa yhdistyksen toimintoihin.

Yhdistyksen toiminnan esittely toimipisteissä

Tavoitteena oli tehdä Hyvät Tuulet ry:n toimintaa ja toimipisteitä tutummiksi sekä luoda uusia yhteistyömalleja lähialueen toimijoiden kanssa. Vuonna 2022 mainostimme toimintaa ”Avoimien ovien” – päivillä, joita järjestettiin syksyllä 2 kertaa - syyskuussa ja lokakuussa. Avoimiin oviin oli

järjestetty musiikkiesityksiä, kahvitarjoilua ja muuta ohjelmaa. Avoimet ovet – tapahtumat eivät kuitenkaan tavoittaneet odotetusti uusia kävijöitä ja yhteistyötahoja, mihin saattoi vaikuttaa vähäinen mainostus. Avoimia ovia mainostettiin lähinnä omien verkostojen kautta. Uusia kävijöitä tavoitettiin paremmin muiden muassa Leinikin piknik-tapahtumissa yhteistyössä Järjestöringin kanssa.

Tutustujat ja vierailijat toivotettiin lämpimästi tervetulleiksi toimitiloihin. Vuonna 2022 tutustujia oli jo edellistä vuotta enemmän. Tutustujia oli yhteensä noin 150 henkilöä mukaan lukien opiskelijat ja yhteistyökumppanit. Henkilökunta vastasi suurimmasta osasta esittelyjä. Tutustujat tulivat yleensä työntekijän kanssa (kuten psykiatrinen sairaanhoitaja, depressiohoitaja, sosiaalityöntekijä tai asuminenohjaaja). Sosiaali- ja terveysalan oppilaitoksista kävi myös tutustujia.

Muut ulkoisen viestinnän tiedostuskanavat

Yhteistyökontakteissa hyödynnettiin aktiivisesti jäsenistön yhteyksiä muihin yhdistyksiin, yrityksiin ja yhteistyötahoihin. Hyvät Tuulet ry:n toiminnasta voi lukea myös Avomielin- yhteisön yhteisiltä nettisivuilta (www.avomielin.fi). Pääkaupunkiseudun mielenterveysyhdistysten yhteinen Avomielin-lehti ilmestyy kerran vuodessa, marraskuussa Mielenterveysmessuille. Lehdessä julkaistiin yhdistysten jäsenten kirjoittamia juttuja ja tietoa Avomielin -yhdistyksistä.

Yhteistyökumppaneille lähetettiin sähköinen uutiskirje sähköpostitse muutaman kerran vuodessa. Kumppanikirjeen ulkoasua kehitettiin visuaalisemmaksi.

Yhdistyksen toiminnasta saatiin vuonna 2022 artikkeli Pähkinärinteen Lions Clubin lehteen.

8.2. Sisäinen viestintä

Vuonna 2022 lähetettiin perinteisten 4 jäsenlehden sijaan 5 lehteä jäsenille kotiin. Lehdissä kerrottiin ajankohtaista tietoa yhdistyksen tapahtumista, puheenjohtajan ja toiminnanohjaajien terveiset, jäsenten terveisiä eri tapahtumista ja jäsenten tekemiä piirroksia, runoja sekä tarinoita. Sääntömääräisten kokousten kutsut ilmoitettiin jäsenkirjeessä keväällä ja syksyllä.

Niille, joilla ei nettiä tai älypuhelinia ole, lehti on ainoa tiedostuskanava. Tosin pienimuotoista soitto-rinkiä pidettiin myös. Tämän myötä havahduttiin huomaamaan, että jäsenten puhelinnumerot ja sähköpostiosoitteet olisi hyvä olla yhdistyksessä.

Yhdistyksen sisäistä tiedotusta pyrittiin parantamaan muun muassa laittamalla selkeät mainokset retkistä ja tapahtumista hyvissä ajoin ilmoitustauluille. Tapahtumista ilmoitettiin myös yhdistyksen omilla verkkosivuilla (www.hyvattuulet.fi) sekä Facebookissa, Instagramissa ja Whatsupilla. Tärkeä tiedotuksen väylä oli myös jäsenkahvit kerran kuussa, ne mahdollistivat suoran keskustelun ja yhteisen suunnittelun jäsenistön kanssa.

Sisäistä viestintää pyrittiin kehittämään myös hallituksen ja työntekijöiden välillä säännöllisillä palaverilla ja tiedotteilla.

8. Yhteistyö

Toimintasuunnitelman tavoitteiden mukaisesti verkostoissa työskentely oli aktiivista vuoden 2022 aikana. Yhteistoiminnan avulla kehitetään mielenterveyspalvelujen saatavuutta ja laatua yhdessä muiden toimijoiden kanssa, ja saadaan mielenterveyskuntoutujien ”ääni” kuuluviin päätöksenteossa. Lisäksi verkostoissa jaettiin kokemuksia, opittiin uusia asioita ja kuultiin päivityksiä tärkeistä asioista.

Yhteistyötä jatkettiin vuonna 2022 muun muassa seuraavien tahojen kanssa:

- Vantaan kaupungin sosiaali-, terveys- ja liikuntatoimi, kuntalaispalvelut, Nuorten Ohjaamo, työllisyyspalvelut, maahanmuuttajapalvelut, nuorten aikuisten palvelut.
- Vantaa-Kerava mielenterveys- ja päihdeverkosto
- Vantaan seurakuntayhtymä ja seurakunnat (Tikkurila, Hämeenkylä)
- Peijaksen sairaalan (HUS) psykiatrian yksiköt: osastot ja poliklinikat
- Yhteinen pöytä
- Mielenterveyden Keskusliitto
- FinFami ry, Vantaan Omaistoiminnan neuvottelukunta
- Vantaan Järjestörinki ja sen jäsenyhdistykset
- Mieli ry, Vantaan alueen Mieli ry
- Pääkaupunkiseudun mielenterveysyhdistykset (Avomielin-yhteistyö) sekä
 - Moniääniset ry
 - Kaksisuuntaiset ry
- Vantaan vammaisneuvosto
- Vantaan A-kilta
- Tikkurilan Klubitalo Eskot ry
- Vertaistoimijat.fi (VETO-verkosto)
- Lions Club Pähkinärinne ja Pähkinärinneseura
- Espoon Järjestöjen Yhteisö ry (EJY)
- Vantaan erilaiset asumispalveluyksiköt
- Uupuneet ry
- Oppilaitokset: Laurea Ammattikorkeakoulu, Vantaan ammattiopisto Varia, Oulun ammattikorkeakoulu, Amiedu, Stadin ammattiopisto, DIAK ja Diakoniaopisto, Omnia Espoo

9.1. Avomielin-yhteistyö

Avomielin-yhteistyö oli tärkeää mielenterveysyhdistysten yhteistyötä pääkaupunkiseudulla- Yhteistyötä on tehty jo yli 10 vuotta. Yhteistyöhankkeen muodostavat Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry, Helsingistä Tukiyhdistys Karvinen ry, Tukiyhdistys Majakka ry, Helmi ry, Sympati rf ja Taiteen Su-lattamo sekä Hyvät Tuulet ry

Yhdistysten kesken toteutetaan yhteisiä retkiä ja osallistutaan erilaisiin tapahtumiin. Vuonna 2022 mielenterveysmessut järjestettiin edelleen virtuaalisesti ja vain osa Avomielin-yhdistyksistä osallistui. Yhdistykset viettivät myös yhteisiä juhlia. Marrasillamat, joihin Hyvistä tuulistakin osallistuttiin, järjesti 2022 Espoon Emy. Yhteinen Avomielin-lehti painettiin syksyllä 2022 ennen Mielenterveysmessuja. Yhdistysten keskeiset turnaukset vetivät taas osallistujia kuten keilaus-, minigolf-, mölkky- ja biljarditurnaus sekä onkikilpailut. Niissä kilpaillaan hyvässä hengessä viiden hengen joukkueilla ja voittopokaalit kiertävät yhdistyksissä. Vuonna 2022 Avomielin yhteistyöllä järjestettiin myös leiri.

Leiriä oli suunniteltu jo kauan, kun korona oli siirtänyt järjestämistä. Neljän päivän leiri pidettiin Märkiön leirikeskuksessa. Siihen osallistui Hyvistä Tuulista 3 leiriläistä ja yksi ohjaaja.

Yhdistysten luottamushenkilöt viettävät yhteisiä virkistystapaamisia vuosittain, samoin yhdistysten työntekijät tapaavat keskenään vuosittain. Näitä tapaamisia ei vuonna 2022 järjestetty.

9.2. Mielenterveyden keskusliitto

Yhdistyksen jäsenille mainostettiin Mielenterveyden keskusliiton järjestämiä tapahtumia niin verkossa kuin livenä. Yhdistys osallistui MTKL:n olohuoneen osallistujat kampanjoihin ja sai käyttöönsä MTKL:n yhdistyksille keräämiä villalankoja.

Iloliikkujatapahtumissa ollen mukana suunnittelemassa ja toteuttamassa tapahtumia yhdessä Mielenterveyden keskusliiton, Avomielin -yhdistysten, Niemikotisäätiön, Auroran fysioterapia- ja liikuntapalveluiden, Läntisen mielenterveysyksikön, Helsingin kaupungin liikuntaviraston ja Suomen moniääniset ry:n kanssa. Vuonna 2022 Iloliikkujatapahtumaa ei järjestetty.

9.3. Vantaan kaupunki

Hyvät Tuulet ry solmi keväällä 2015 Vantaan kaupungin kanssa kumppanuussopimuksen, ja se uusiin 1-2 vuoden välein. Yhdistyksemme nostettiin silloin merkittävää yhteiskunnallista työtä tekeväksi järjestöksi (MYT), joita Vantaalla on kymmenen. Tiivistimme yhteistyötä toisen MYT-järjestön eli Vantaan Järjestöringin kanssa vuonna 2015 ja teimme kaupunginhallitukselle ehdotuksen Kansalaistoiminnakeskus ”Leinikin” perustamisesta 960 neliön tiloihin. Kaupunki hyväksyi suunnitelman, joten Vantaan Tilakeskus vuokrasi käyttöömme tilan, josta 300 neliötä tuli yhdistyksemme käyttöön ja loput Järjestöringille. Koska vuokrattu tila oli ennen ollut hoitokoti, siihen tehtiin iso remontti elokuusta 2015 alkaen. Molemmille järjestöille tuli siis omat tilat, pääsimme aloittamaan tiiviin yhteistyön kansalaistoiminnakeskuksessa keväällä 2016. Leinikki on Vantaan ensimmäinen kansalaistoiminnan keskus, jossa järjestöjen toiminnan lisäksi on myös avoin asukastila alueen asukkaille.

Terveyskeskusten depressiohoitajilla ja muutamalla muulla työntekijällä on yhdistyksen esittelykansiot, he voivat ohjata asiakkaitaan tutustumiskäynnille. Muutamassa terveyskeskuksessa on myös käyty esittelemässä toimintaa sairaanhoitajille ja esim. diabeteshoitajille. Aikuissosiaalityöstä käy työntekijöitä tutustumiskäynneillä asiakkaan kanssa.

Yhdistyksemme oli mukana kaupungin nuorten aikuisten palveluiden ja sosiaalityön MOODI-hankkeessa, jossa nuorille aikuisille järjestetään Hyvän mielen ryhmä monitoimitalo Liidossa Tikkurilassa. Ryhmän ohjaajina toimivat yhdistyksemme järjestötyöntekijä yhdessä Tikkurilan Klubitalon työntekijän kanssa. MOODI-hankkeen päättyessä 2020 yhteistyö jatkui ja ryhmää pidetään edelleen Klubitalon kanssa Liidossa.

Kaupungin liikuntapalveluja käytämme paljon, ja yhtä kuntosaliryhmää ohjaa Tikkurilan terveysseman fysioterapeutti kerran viikossa.

9.4. HUS

Yhteistyö HUS:n psykiatrian toimipisteiden kanssa on viime vuosien aikana kehittynyt molemmin puolin toimivaksi. Poliklinikoilta ja osastoilta käy kuntoutujia tutustumassa yhdistykseen säännöllisesti, ja yhdistyksen työntekijät sekä vapaaehtoiset käyvät pyydettäessä esittelemässä yhdistystä HUS:n omissa tilaisuuksissa ja erilaisissa koulutuksissa. Monet HUS:n työntekijät ovat vuosien aikana käyneet yhdistyksen omahoitoryhmissä puhumassa erilaisista aiheista.

Geropsykiatrian ja mielialahäiriöpoliklinikoilla järjestetään ns. masennuksen kertauskurssia niille potilaille, joita ollaan siirtämässä erikoissairaanhoidon piiristä omalle terveysasemalle hoitoon. Kurssin yhtenä aiheena on kolmannen sektorin toiminta, jolloin käymme esittäytymässä ja tarjoamassa mahdollisuutta vertaistukeen ja vapaaehtoistyöhön avohoidon tueksi.

Huhtikuusta 2014 yhdistyksen jäseniä ja työntekijöitä on myös käynyt Peijaksen sairaalan psykiatrisella osastolla kerran kuussa esittelemässä Hyvät Tuulet ry:n toimintaa. Esittelijät käyvät P2-osastolla, mutta kuulijoita tulee myös osastoilta P1 ja P3. Myös opiskelijat ja uudet työntekijät ovat osallistuneet infoihin. Infoja pidettiin vuonna 2022 vain harvakseltaan koronasäännösten takia.

Hyvät Tuulet ry:n hallituksessa on vuodesta 2012 ollut asiantuntijajäsenenä HUS:n edustaja, ja nyt kahdeksatta vuotta jo kaksi edustajaa. Tämä mahdollistaa tiiviin kontaktin ja hyvän tiedonkulun.

9.5. Vantaan seurakunnat

Vantaan seurakuntien kanssa yhteistyötä oli vuonna 2022 jonkin verran. Tikkurilan seurakunnan mielenterveystyön diakonissan kanssa sovittiin yhteistyöstä. Diakonissa Marjo Suorsa alkoi käydä säännöllisesti Lauhatuulessa verenpaineen mittarin kanssa ja keskustelemassa kävijöiden kanssa. Tikkurilan ja Hämeenkyllän seurakunnat kutsuivat myös yhdistyksen jäsenet ja kävijät pääsiäis- ja joulukirkkoon, sekä jouluruokailuun

9.6. Yhteistyö oppilaitosten kanssa

Yhteistyö pääkaupunkiseudun oppilaitosten kanssa on tuonut yhdistykseen sosionomi- ja lähihoitajaopiskelijoita. Vuosittain opiskelijaharjoitteluja ohjataan paljon. Vuonna 2022 opiskelijoita oli kuusi. Jokainen opiskelija suunnittelee ja toteuttaa harjoittelun aikana opinto- tai harrasteryhmän, juhlan tai retkipäivän. Harjoittelu mielenterveyskuntoutujien yhdistyksessä tarjoaa opiskelijalle mahdollisuuden kehittää monipuolisesti taitojaan asiakkaan kokonaisvaltaisen kuntoutumisen tukemisessa sekä ryhmien ohjaamisessa.

Opiskelijat ovat tuoneet positiivista ilmapiiriä ja raikkaita näkemyksiä yhdistyksen arkeen. Opiskelijoiden läsnäolo rikkoo positiivisessa mielessä arjen liiallista rutinoitumista ja tuo yhdistykselle tuulahduksen uutta sosiaali- ja terveysalan osaamista. Vuorovaikutus opiskelijoiden ja jäsenten välillä vahvistaa jäsenten sosiaalisia taitoja.

9.7. Toiminta välityömarkkinoilla

Yhdistys on toiminut vuodesta 2011 välityömarkkinoilla matalan kynnyksen työllistäjänä tarjoten työkokeilua ja palkkatukityöllistymismahdollisuuksia pitkäaikaistyöttömille ja kuntoutujille. Yhdistyksessä on myös harjoittelijoita työelämään tutustujina, he ovat pitkäaikaistyöttömiä ja/tai kuntoutujia. Harjoittelijoita saatiin muun muassa Vantaan TE- toimiston ja TYPin kautta.

9. Toiminnan arviointi ja kehittäminen

Yhdistyksessä seurattiin ja arvioitiin toimintaa pitkin vuotta. STEAn edellyttämään toiminnan tulokellisuuden seurantaan oli käytössä mittarit, joiden toteutumista arvioitiin ja raportoitiin vuoden 2023 alussa. Arviointiin osallistuivat kävijät, vapaaehtoiset, yhdistyksen hallitus, työntekijät ja yhteistyökumppanit. Arvioinnin apuna käytettiin palautekyselyjä, suullista palautetta ja havainnointia. Toiminnan arvioinnin apuna yhdistyksen hallitus on käyttänyt muuan muassa MTKL:n ”arviointin ja kehittämisen työkalua”, joka auttaa hahmottamaan toiminnan vahvuuksia ja kehittämistarpeita.

Kohtaamispaikkojen kävijät jättivät säännöllisesti palautetta palautelaatikoihin ja tulleet palautteet käsiteltiin yhdessä kävijöiden kanssa kuukausittain jäsenkahvien yhteydessä ja tarvittaessa asiat vietiin hallituksen kokouksiin. Lisäksi kävijät antoivat suullista palautetta työntekijöille ja myös hallituksen jäsenille.

Yhdistyksen kävijöiltä pyydettiin kirjallista palautetta kesäkuussa 2022 ja tammikuussa 2023. Kesäkuun kysely koski yhdistyksen kevään toimintaa ja kyselyyn vastasi 17 henkilöä. Tammikuun 2023 kysely oli laajempi ja koski vuotta 2022, minkä takia tässä kertomuksessa viitataan tammikuun 2023 kyselyyn. Tähän kyselyyn saatiin 45 vastausta. Kyselyä mainostettiin kävijöille sosiaalisessa mediassa ja jäsenille sähköpostitse. Kyselyyn saattoi vastata sekä yhdistyksen nettisivuilla että paperilomakkeilla kohtaamispaikoissa.

Lähetimme palautekyselyn myös tärkeimmille yhteistyökumppaneillemme, 40 sähköpostiin, helmikuussa 2023. Saimme kyselyyn 15 vastausta.

Painopistealueiden onnistumisen arviointi

- I. Toimintamme vastaa koronakriisin aiheuttamaan yksinäisyyteen ja henkiseen pahoinvointiin

Palautekyselyjen mukaan yhdistyksen toiminta vähentää yksinäisyyttä. Viimeisimmän vuotta 2022 koskevan palautekyselyn mukaan 88,6% kävijöistä on saanut toiminnasta kavereita. 86,1% vastaajista on täysin tai osittain samaa mieltä, että ”yksinäisyyden tuntee on vähentynyt”. Kävijän sanoin: ”Toiminta lisää terveyden tunnetta, tuo iloa ja poistaa yksinäisyyttä”. Vuotta 2021 koskevassa kyselyssä kavereita ilmoitti toiminnasta saaneen 82%, joten määrä on hieman kasvanut. Kyselyyn vastaajista 91% kokee toiminnan sisällön virkistävänä ja suurin osa (82%) koki tulleen kuulluksi ja hyväksytyksi omana itsenään. Yhteistyökumppanimme (kysely n=15) olivat 100% sitä mieltä, että toiminta vähentää mt-kuntoutujien yksinäisyyttä.

II. Vielä työelämässä olevat työssä uupuneet ja/tai masentuneet saavat vertaistukea toiminnassamme

Työssäuupuneiden ryhmä on saanut vakituisia kävijöitä, ja myös uusia jäseniä. Osallistujia oli vuonna 2022 16 eri ihmistä, ja keskimäärin ryhmässä oli 5 osallistujaa per tapaaminen.

Ryhmää pidettiin kerran viikossa ja tapaamispaikkoina olivat Lauhatuuli, Myöhätuuli, Teams ja A-killan tilat Myyrmäessä. Paikkojen runsaus selittyy sillä, että tarkoituksenamme oli helpottaa uusien ja vanhojen ryhmäläisten mukaan tuloa Vantaan eri puolilta. Suosituimmaksi tapaamispaikaksi nousi Teams-etäyhteys, jossa ryhmä pääsääntöisesti kokoontuikin.

Ryhmäläiset kokivat, että vertaisryhmästä saa tukea, toivoa ja apua uupumisesta toipumiseen.

Uupumaton tulevaisuus- luentoja järjestettiin keväällä kolme. Hyvät Tuulet ry oli mukana mahdollistamassa luentosarjaa yhdessä Uupuneet ry:n kanssa. Ryhmäläiset kertoivat saaneensa luennoista hyötyä uupumisesta toipumiseen. Ryhmä kokoontui 25 kertaa ja kohtaamisia kertyi 125

III. Nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutujien tavoittaminen ja osallisuuden edistäminen

Tavoittelimme nuoria Hyvät Tuulet ry:n nuorille suunnattuun iltaryhmään somessa ja yhteistyökumppaneiden kautta. Koska keväällä 2022 nuoria ei juuri tavoitettu, halusimme tarjota nuorille selkeän ja tavoitteellisen ryhmän. Järjestötyöntekijät suorittivat keväällä 2022 Mielenterveyden keskusliiton järjestämän, ohjajille suunnatun HEVARI koulutuksen. HEVARI-ryhmän oli tarkoitus alkaa syyskuun alussa. Huolimatta runsaasta mainostamisesta ja tiiviistä yhteistyöstä muiden toimijoiden kanssa, ryhmään ei ilmoittautunut yhtään nuorta.

Yhteistyömme nuorten parissa jatkui Tikkurilan Klubitalon kanssa. Hyvän mielen ryhmä pidettiin nuorten monitoimitalo Liidossa perjantai päivisin 25 kertaa. Kohtaamisia vuoden 2022 aikana nuorten kanssa tuli yhteensä 182 kertaa. Ryhmän kävijöiden määrä on kasvanut tasaisesti, mikä osoittaa ryhmän tarpeellisuuden.

IV. Helpottaa maahanmuuttajataustaisten henkilöiden osallistumista toimintaan

Yhdistys jatkoi yhteistyötä Pakolaisavun koordinoimassa VETO-verkostossa. Järjestöringin maahanmuuttajien neuvontapisteen kanssa yhdistyksellä oli sujuvaa yhteistyötä. Leinikin neuvontapisteen työntekijä ohjasi Lauhatuuleen asiakkaita. Yhdistykseen ohjautuikin kieliharjoittelijoita ja maahanmuuttajataustaisia työkokeilijoita. Yhteistyön laajentamiseen maahanmuuttajajärjestöjen kanssa ei kuitenkaan ollut resursseja tänä vuonna.

Yhdistyksen yhtenä tavoitteena oli olla turvallinen ja syrjimätön kaikille. Kysyimmekin palautekyselyssä kävijöiden koettua turvallisuutta. Viimeisimmän palautekyselyn perusteella 90%

kävijöistä kokee kohtaamispaikat turvallisiksi. Puolestaan 82,2% vastaajista koki, että ” Tulin kuulluksi ja hyväksytyksi omana itsenäni”.

V. Vapaaehtoistoimintamme on hyvin tuettua ja organisoitua

Vapaaehtoisille pidettiin Lauhatuudessa toiminnan tueksi työnohjauksellista keskusteluryhmää. Ryhmässä kävi säännöllisesti vapaaehtoisia ja työntekijöiden tuki koettiin tarpeelliseksi. Syksyn 2022 aluksi pidettiin perehdytys uusille vapaaehtoisille. Tavoitteena oli aktivoida lisää kävijöitä vapaaehtoiseksi ja saada vapaaehtoisia myös yhdistyksen ulkopuolelta. Oli ilo saada muutamia innostuneita vapaaehtoisia mukaan ohjaamaan ryhmiä. Näin sai alkunsa muiden muassa Lauhatuudessa kokoontuva ”Voimanaiset” – ryhmä, mikä herätti paljon kiinnostusta ja vakiinnutti paikkansa ohjelmassa. Vapaaehtoisten virkistystoimintaan kuului ilmainen osallistuminen yhdistyksen päiväretkille kerran kuukaudessa. Työntekijät olivat aina tarpeen mukaan tukemassa vapaaehtoisten ryhmien mainostusta ja muuta viestintää sekä myös sijaistamassa vapaaehtoista ohjaajaa. Vapaaehtoisilla oli mahdollisuus vastata omaan palautekyselyyn kesällä 2022. Palautteen perusteella vapaaehtoisena toimiminen on merkityksellistä. Yksi vapaaehtoinen vastasi omin sanoin: ”Mukavaa sisältöä ja tekemistä viikkoon. Kiva olla hyödyksi”. Ja toinen vastaus: ”Lisää hyvää mielialan tunnetta”. Kaikki vastaajat (N=5) olivat jokseenkin tai täysin samaa mieltä, että ”(Vapaaehtois)toiminta on hyvin organisoitua”.

VI. Yhdistyksen verkostotoiminta monipuolistaa toimintaamme

Yhdistys jatkoi tutuissa verkostoissa Vantaalla ja pääkaupunkiseudulla. Avomielin yhteistyöllä muiden mielenterveysyhdistysten kanssa järjestettiin monia tapahtumia ja vuonna 2022 jopa kesäleiri. Tärkeitä yhteistyökumppaneita olivat HUS/ Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri, Vantaan kaupungin monet palvelut, kuten nuorisopalvelut, sosiaali- ja terveystyöpalvelut ja Noste-hanke, Vantaan seurakunnat sekä alueen järjestötoimijat.

Lauhatuudessa teimme tiivistä yhteistyötä naapurimme Kansalaistoiminnan keskus Leinikin kanssa. Suunnittelimme yhdessä toimintaa, osallistuimme Leinikin tapahtumiin ja ohjasimme niihin kävijöitä. Näin voitiin välttää täysin päällekkäistä toimintaa. Jaoimme myös työntekijäresursseja tarpeen mukaan. Yhteiset tapahtumat, kuten vappujuhla ja piknikit, Leinikin kanssa houkuttelivat hyvin lähialueen asukkaita.

Hyvät Tuulet oli mukana Uupuneet ry:n valtakunnallisessa webinaarisarjassa, mikä alkoi syksyllä 2021 jatkuen keväälle 2022. Uupumaton tulevaisuus – luentosarjassa oli mukana asiantuntijavieraita ja se tavoitti sekä ammattilaisia että uupumukseen sairastuneita.

Osallistuimme Avomielin-turnauksiin ja järjestimme vuorollamme Tikkurilassa Avomielin keilaturnauksen. Osallistuimme myös yhteisen Avomielin-lehden tekemiseen.

Vantaan klubitalon kanssa kehitettiin viime vuonna yhteistyötä edelleen. Yhteinen Hyvän Mielen -ryhmä nuorille aikuisille toimi lähitapaamisin Liidossa, Tikkurilassa.

Myöhätuulussa toimi vertaisryhmä yhteistyössä Moniääniset ry:n kanssa, siinä ohjaajina ovat kyseisen yhdistyksen vertaisohjaajat

Yhdistyksellä oli aiesopimus Vantaan A-Killan kanssa kokemusasiantuntijatyön kehittämiseksi, johon A-kilta pääyhteistyökumppani sai rahoituksen STEA:lta vuoteen 2023 saakka.

- VII. Yhdistyksen tavoitteena on tukea, täydentää sekä vahvistaa kunnallista (Vantaan) ja SOTE-alueen palvelujärjestelmää tarjoamalla jatkuvuutta ja pysyvyyttä mielenterveys-kuntoutujan arkeen

Olimme mukana Vantaan kaupungin ja hyvinvointialueen verkostoissa, joissa valmisteltiin sote-palveluiden siirtymää hyvinvointialueille. Toiminnanohjaaja osallistui Vantaa-Kerava - hyvinvointialueen järjestöyhteistyön suunnittelu-työpajoihin syksyllä 2022. Hyvä yhteistyöverkosto oli Vantaa-Kerava mielenterveys- ja päihdeverkosto, missä kehitettiin muiden muassa terveysasemilla pidettävät järjestöinfot. Järjestöinfot pidettiin Myyrmäen terveysasemalla, ja Hyvät tuulet oli yhtenä järjestönä esittelemässä toimintaa niin ammattilaisille kuin mahdollisille kävijöille. Olimme mukana myös Vantaa-Kerava sotealueen paljon palveluita tarvitsevien työryhmässä. Yhteistyökumppanimme pitävät (kumppanikysely) toimintaamme arvokkaana ja olennaisena täydentämässä julkisen sektorin palveluita. He antavat Hyvien iooTuulten toiminnalle arvosanan 3.67 / 4 toiminnan merkityksellisyydestä.