



---

## TOIMINTAKERTOMUS 2017

Vantaan Mielensterveysyhdistys Hyvät Tuulet ry



Lauhatuuli  
Leinikkitie 22 C  
01350 Vantaa  
09 - 8734386  
lauhatuuli@hyvattuulet.fi

Myöhätuuli  
Lammaslammentie 17 A  
01710 Vantaa  
09 - 8532328  
[myohatuuli@hyvattuulet.fi](mailto:myohatuuli@hyvattuulet.fi)

## Sisällys

<b>1.VANTAAN MIELENTERVEYSYHDISTYS HYVÄT TUULET RY</b> .....	3
<b>2. TOIMINTAYMPÄRISTÖ JA KÄVIJÄMÄÄRÄT</b> .....	4
2.1. TOIMINTAYMPÄRISTÖ .....	4
2.2. KÄVIJÄMÄÄRÄT .....	4
<b>3. HALLINTO</b> .....	5
<b>4. TALOUS</b> .....	6
<b>5. HENKILÖSTÖ</b> .....	7
<b>6. TYÖYHTEISÖN HYVINVOINTI JA KEHITTÄMINEN</b> .....	8
<b>7. JÄSENISTÖ</b> .....	8
<b>8. JÄSENTOIMINTA</b> .....	9
8.1. MIELENTERVEYSKUNTOUTUJIIEN ÄÄNI KUULUVIIN .....	9
8.2. ARKITOIMINTAA HYVÄT TUULET RY: SSÄ .....	9
8.3 MUU JÄSENTOIMINTA .....	11
8.4 TERVEELLISTEN ELÄMÄNTAPOJEN TUKEMINEN .....	14
8.5. UUSIEN KOHDERYHMIEN TAVOITTAMINEN .....	15
<b>9. TIEDOTUS</b> .....	15
9.1. ULKOINEN TIEDOTUS .....	15
9.2. SISÄINEN VIESTINTÄ .....	16
<b>10. YHTEISTYÖ</b> .....	17
10.1. AVOMIELIN-YHTEISTYÖ.....	18
10.2. MIELENTERVEYDEN KESKUSLIITTO .....	18
10.3. VANTAAN KAUPUNKI .....	18
10.4.HUS .....	18
10.5. VANTAAN SEURAKUNNAT .....	19
10.6. YHTEISTYÖ OPPILAITOSTEN KANSSA .....	19
10.7. TOIMINTA VÄLITYÖMARKKINOILLA .....	19
<b>11. TOIMINNAN ARVIOINTI JA KEHITTÄMINEN</b> .....	20
11.1. JÄSENPALAUTE .....	21
11.2. HALLITUKSEN KEHITTÄMISPÄIVÄT .....	21
<b>12. LOPUKSI</b> .....	21

## Liitteet

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

## **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 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 tulemisesta kasvattaa toivon ja voimaantumisen tunnetta.

### **Vuodelle 2017 asetetut tavoitteet olivat**

1. mielekkääksi koetun matalan kynnyksen toiminnan ylläpitäminen ja kehittäminen jäsenten toiveiden suuntaisesti
2. nuorten (alle 35-v) mielensterveyskuntoutujien saaminen mukaan toimintaan
3. maahanmuuttajataustaisten kuntoutujien saaminen mukaan toimintaan
4. kuntoutumisen tukeminen terveellisiä elämäntapoja painottaen
5. verkostotyöskentelyn syventäminen ja laajentaminen.

## **2. Toimintaympäristö ja kävijämäärät**

### **2.1. Toimintaympäristö**

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 sekä Lauhatuulessa lisäksi käsityötila ja musiikki/liikunta/neuvotteluhuone.

Yhdistys oli auki ympäri vuoden, olemme kokeneet erittäin tärkeäksi järjestää toimintaa myös koko kesän, kun muualla on lomien ja säästöjen takia palvelut tauolla tai heikommin saatavissa. Yhdistys on ollut auki vapaaehtoisvoimin jopa joulun pyhinä, monien jäsenten ohentuneista sosiaalisista verkostoista johtuen yksinäisille järjestetään paikka missä olla muiden seurassa.

Lauhatuulen toimipiste muutti huhtikuussa 2016 suurempiin ja käyttökelpoisempiin tiloihin Simonkylässä, olemme olleet todella tyytyväisiä uusiin tiloihin ja varsinkin hienoon keittiöön. Samaan kerrokseen oli muutamaa viikkoa aikaisemmin muuttanut Vantaan Järjestörinki, jonka yhteydessä on avoin asukastila alueen asukkaille. Yhdessä muodostamme Kansalaistoiminnakeskus Leinikin; Järjestörinkiin kuuluvat vantaalaiset järjestöt käyttävät Leinikin tiloja ja Lauhatuulella on omat tilat. Mitään väliovea ei ole vaan olemme tavallaan osa avointa 900 neliön tilaa. Leinikki on Vantaan ensimmäinen kansalaistoiminnakeskus.

#### **Toimipaikat olivat vuonna 2017 auki seuraavasti:**

##### **Lauhatuuli**

Ma-pe 9-15

Nuorten aikuisten ilta (18-35v) ma klo 16-20 alkuvuodesta

##### **Myöhätuuli**

Ma-pe 9-15

La (parillisilla viikoilla) klo 11.30-15.

Nuorten aikuisten ilta (18-35v) ti klo 16-18.30

Lauhatuulessa ja Myöhätuulessa toimivat yhdistyksen kerhot ja ryhmät. Arkipäivinä on mahdollisuus edulliseen lounasruokailuun. Keittiö toimii myös kahvilana. Tarjolla on koko päivän edullisesti virvokkeita, leivonnaisia, sämpylöitä ja hedelmiä. 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.

### **2.2. Kävijämäärät**

Toimipisteissä oli vuoden 2017 aikana yhteensä 12 499 käyntikertaa. Se on vähemmän kuin vuonna 2016, jolloin ensimmäistä kertaa tilastoitiin mukaan myös toimitilojen ulkopuolisissa liikuntaryhmissä käyneet. Näissä vuoden 2017 luvuissa ei ole liikuntaryhmiin osallistuneita mukana, vain toimipaikoissa käyneet.

Huomioitavaa on se, että kävijämäärien seuranta tapahtuu toimipaikkakohtaisten vieraskirjojen avulla, todellisuudessa kaikki kävijät eivät kirjoita siihen nimeään. Yhdistyksen todelliset kävijämäärät ovat arviolta noin 10 % vieraskirjoihin kirjattuja käyntejä suuremmat. Hyvät Tuulet ry: n kävijämäärät ovat kasvaneet lähes 70% vuodesta 2009, mikä kertoo yhdistyksen olemassaolon ja toiminnan tarpeellisuudesta Vantaalla.

### **Hyvät Tuulet ry: n kävijämäärät vv. 2009–2017**

<b>Vuosi</b>	<b>2009</b>	<b>2011</b>	<b>2013</b>	<b>2015</b>	<b>2016</b>	<b>2017</b>
<b>Lauhatuuli</b>	4 611	5202	7119	7293	8066	7844
<b>Myöhätuuli</b>	2790	3738	4015	4960	5841	4655
<b>Yhteensä</b>	<b>7 401</b>	<b>8 940</b>	<b>11 134</b>	<b>12 253</b>	<b>13 907</b>	<b>12499</b>

Vuoden 2017 aikana yhdistyksessä oli arkisin käyntikertoja 12 499 ja lauantaisin 277 käyntikertaa. Yhdistyksen käyntimäärien keskiarvo arkisin oli 50/ päivä ja lauantaisin 11/päivä.

### **Lauhatuulen kävijämäärien kehitys**

Lauhatuuli oli vuonna 2017 auki 251 arkipäivää sekä 4 lauantaita. Lauhatuulesa kävi arkipäivisin keskimäärin 31 henkilöä ja lauantaisin 12 henkilöä.

### **Myöhätuulen kävijämäärien kehitys**

Myöhätuuli oli vuonna 2017 auki arkisin 251 arkipäivää sekä 21 lauantaina. Arkipäivien käyntimäärien keskiarvo oli 19 ja lauantaisin 11.

## **3. Hallinto**

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

Yhdistys järjestää vuosittain kaksi sääntömääräistä kokousta: kevät- ja syyskokouksen. Kevätkokouksessa 19.4. vahvistettiin tilinpäätös, myönnettiin vastuuvapaus hallitukselle sekä esitettiin vuoden 2016 toimintakertomus ja tilintarkastajan lausunto.

Syyskokouksessa 20.9. jäsenet valitsivat yhdistyksen hallitukseen puheenjohtajan, jäsenet ja varajäsenet erovuorossa olevien tilalle vuodelle 2017. Lisäksi syyskokouksessa vahvistettiin seuraavan vuoden toimintasuunnitelma ja talousarvio, jäsenmaksun ja kannatusjäsenmaksun määrä sekä valittiin tilintarkastajat.

## **Vuoden 2017 hallitus:**

Merja Saksanen	puheenjohtaja
Kari Nurmi	jäsen, varapuheenjohtaja
Marja-Leena Satonen	jäsen
Janne Alahelisten	jäsen
Kirsi Snåre	jäsen
Aili Putkonen	jäsen, erosi 1.4. aloitettuaan työn yhdistyksessä
Mauri Herttuainen	varajäsen, nousi jäseneksi 1.4. Ailin lopetettua
Veikko Hintzell	varajäsen
Päivi Cavonius-Baran	varajäsen, taloudenhoitaja
Hannu Hytönen	varajäsen
Sanna Huittinen	HUS asiantuntijajäsen
Leena Lemola	HUS asiantuntijajäsen

Hallitus kokoontui vuonna 2017 viisitoista (15) kertaa sääntömääräisten kokousten lisäksi. Hallituksen jäsenille ei maksettu toiminnasta palkkaa tai palkkiota.

## **4. Talous**

Vantaan Mielenterveysyhdistys Hyvät Tuulet ry: n toimintaa rahoittivat vuonna 2017 Raha-automaattiyhdistys (RAY) ja Vantaan kaupunki. RAY: n tuki oli 124 000 € ja Vantaan kaupungin 27 000 €. Lisäksi Vantaan kaupunki maksaa toimitilatukena Myöhätuulen vuokran. Vuonna 2015 Hyvät Tuulet ry nimettiin merkittävää yhteiskunnallista työtä tekeväksi järjestöksi (MYT) ja ja siitä lähtien on voimassa ollut yhteistyösopimus kaupungin kanssa.

Viola Ranin säätiöltä yhdistys sai 15 000 €: n vuosiavustuksen.

Omavarainhankintaan kuuluivat kahvilatoiminta, retkien ja liikuntavuorojen omavastuuosuudet, jäsenmaksut, opiskelijoiden ohjauspalkkiot, Pieni Ele-keräykseen osallistuminen sekä myyjäis-toiminta. Yhdistys sai useilta yrityksiltä tavaralahjoituksia bingo- ja arpajaispalkinnoiksi.

Yhdistyksen kirjanpidon ja palkanmaksun hoiti vuonna 2017 tilitoimisto Torpan Tili Oy. Tilintarkastajana vuonna 2016 toimi HT Kirsti Kieksi.

Taloudellinen tilanne kartoitettiin kuukausittain hallituksen jäsenten kuittikokouksessa ja talous-arvion toteutumista seurattiin tiiviisti jokaisessa hallituksen kokouksessa.

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

## 5. Henkilöstö

Molemmissa toimipisteissä oli toiminnanohjaajan lisäksi tukityöllistettyjä pitkäaikaistyöttömiä järjestötyöntekijänä ja keittiötyöntekijöinä. Tukityöllistetyt voidaan palkata vuodeksi kerrallaan (työttömiä, yleensä vailla alan koulutusta), joten vaihtuvuutta on koko ajan.

Yhdistyksemme toimii välityömarkkinoilla tarjoten niin tukityöllistetyilleen kuin työkokeilijoilleenkin matalan kynnyksen työtilaisuuden ja näin tarttumapintaa työelämää. Hyvät Tuulet ry: n tukityöllistetyt, työkokeilijat ja erilaiset harjoittelijat ovat keskeinen apu yhdistyksen arjen pyörittämisessä. Tukityöllistämivuodesta muutama pitkäaikaistyötön on saanut uuden kipinän opiskeluun tai saanut sen jälkeen oikean työpaikan. Lauhatuudessa oli näiden työntekijöiden lisäksi vuoden 2017 aikana myös muutama yhdyskuntapalvelusta suoritettava henkilö ATK-tukena ja siistijän tehtävissä.

Yhdistyksen työntekijärakenne, jossa tukityöllistetyt ja työkokeilijat (eli vuonna 2017 kaikki muut kuin toiminnanohjaajat) ovat sosiaalialalle kouluttamattomia ja vain korkeintaan vuoden työ sopimuksilla, haittaa sekä työssä jaksamista että työyhteisön yhteisöllisyyden rakentamista. Työntekijätilanteeseen haluttaisiinkin lisää pysyvyyttä, helpottamaan yhdistyksen työntekijärakennetta. Hyvinvoivat työntekijät hoitavat työnsä tehokkaasti ja heijastavat ympäröivään yhteisöön innostusta ja positiivisuutta. Myös jäsenistölle pitkäaikaiset työntekijät toisivat turvallisuuden ja luottamuksen kokemuksia. Lähihoitaja- ja sosionomiopiskelijoita pyritään pitämään jatkuvasti mukana toiminnassa, vuonna 2017 heitä oli 4-10 viikon jaksoissa yhteensä 9.

### Vuoden 2017 henkilökunta.

#### Lauhatuuli

Anne Niemi	toiminnanohjaaja	23.8.16-	
Tiina Jatuli	järjestötyöntekijä	5.10.16-4.4.17	palkkatuki
Christine Hedman	järjestötyöntekijä	13.3.17-	palkkatuki
Thanapac Paksak	keittiötyöntekijä	12.9.16-11.3.17	palkkatuki
Jaakko Toljander	keittiötyöntekijä	26.9.16-25.9.17	palkkatuki
Tuija Karppanen	Keittiötyöntekijä	31.3.17-	palkkatuki
Aili Putkonen	keittiötyöntekijä	1.10.17-	työkokeilu
Tero Ruottinen	siistijä	19.3.17-18.9.17	palkkatuki

#### Myöhätuuli

Jaana Kempainen	toiminnanohjaaja	3.8.16-21.3.17	
Kaisu Lähteenmäki	toiminnanohjaaja	24.4.17 -	
Kirsi Akram	järjestötyöntekijä	1.4.16-31.3.17	palkkatuki
Ville Heinikari	järjestötyöntekijä	17.3.17-28.4.17.	määräaik. sijaisuus
		13.3.17-	palkkatuki
Armi Nyman-Schwartz	keittiötyöntekijä	1.3.16-28.2.17	palkkatuki
Nina Tsvetkova	siistijä/keittiöapulainen	1.4.16-31.3.17	palkkatuki
Kuptsova Svetlana	keittiötyöntekijä	1.12.16- 28.2.17	työkokeilu
		1.3.17 -	palkkatuki
Lindgren Sari	keittiötyöntekijä	13.3.17-12.6.17	palkkatuki
Thaipoo Kalaya	keittiötyöntekijä	6.4.17 -	palkkatuki

Kuten työntekijäluettelosta näkee, välityömarkkinoiden työntekijöitä oli vuoden aikana paljon (yht. 14), kenelläkään ei ollut alan koulutusta tai kokemusta. Ainoa palkattu työntekijä toimipisteessä oli toiminnanohjaaja. Toiveissa on, että myös järjestötyöntekijä olisi jatkossa sosiaali- ja terveysalalle koulutettu, pätevä ja pitkäaikainen työntekijä. Toimintaa on nykyään paljon ja se on monipuolistunut huomattavasti, joten vielä kehittyäkseen yhdistyksellä pitäisi olla päteviä työntekijöitä. Näin isossa yhdistyksessä toiminnanohjaajalla on paljon hallinnollisia tehtäviä, jäsenille ja heidän kanssaan keskustelemiselle jää pakostikin liian vähän aikaa. Tässä pysyvä järjestötyöntekijä helpottaisi huomattavasti toiminnanohjaajan työtaakkaa ja pystyisi myös viettämään enemmän aikaa jäsenten kanssa. Jäsenet kaipaavat keskustelua ja toimintaa työntekijöiden kanssa, jatkuva työntekijöiden vaihtuminen tuo tältä osin turvattomuutta ja jopa ahdistusta jäsenistölle

## **6. Työyhteisön hyvinvointi ja kehittäminen**

Vuonna 2017 Hyvät Tuulet ry jatkoi työntekijöiden työhyvinvointia tukevaa toimintaa. Yhdistykseen palkatuille työntekijöille eli toiminnanohjaajille oli yhteinen työnohjaus kerran kuussa. Työssä jaksamisen ja virkistämisen tueksi toiminnanohjaajat saivat alkuvuodesta kulttuuriseteleitä.

Koska tukityöllistetyillä ei yleensä ole mitään kokemusta mielenterveyskuntoutujista, uusille työhön tuleville järjestettiin edellisen vuoden tapaan vuoden aikana perehdytys-/koulutuspäivä mielenterveysyhdistyksessä työskentelemisestä

Laatukäsikirja on työntekijöiden perehdytyksessä hyvä apuväline, joka jää uuden työntekijän tai opiskelijan tueksi perehdytystapahtuman jälkeen. Se antaa käsityksen yhdistyksen rakenteesta, johtamisesta ja toimintakäytännöistä.

Toiminnanohjaajat pitivät omissa toimipisteissään henkilökunnalle työntekijäpalaverit viikoittain. Palavereiden tarkoituksena oli vahvistaa toimipisteiden yhteistyötä, tukea työntekijöiden hyvinvointia ja vahvistaa verkostotyöskentelyä.

Toiminnanohjaajat ja järjestötyöntekijät osallistuivat myös Avomielin-yhteistyön ”Tukijat”- tapaamiseen, jossa mielenterveysyhdistysten työntekijät tapaavat toisensa vuosittain vaihtamaan kokemuksia ja miettimään uusia ideoita työhönsä.

## **7. Jäsenistö**

Yhdistyksen matalan kynnyksen kohtaamispaikkojen toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen ja vertaistukeen, jäsenet ovat aktiivisia toimijoita. Hyvät Tuulet ry on yhteisö, jossa jokainen jäsen 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 vahvistumiseen. 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 palaute-laatikkoon kertyneet palautteet ja retkitoiveet. Jäsenkahveille osallistutaan kummassakin toimipisteessä erittäin aktiivisesti. Lisäksi jäsenillä oli päivittäin mahdollisuus keskustella toiminnanohjaajien ja järjestötyöntekijöiden kanssa.



Harrasteryhmiä perustettiin 2017 pääasiassa jäsenten toiveiden mukaan ja niitä ohjasivat yhdistyksen jäsenet henkilökunnan tukemina. Yhdistyksen jäsenille annettiin palautetta vapaaehtoisuuskentelystä yhdistyksessä ja heitä kannustettiin osallistumaan enemmän toimintaan sekä ottamaan vastaan vapaaehtoistehtäviä omien voimavarojensa ja kykyjensä mukaan.

Kuntoutujat saavat toisiltaan tukea ja palautetta arjen tiimellyksessä. 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.

Yhdistyksen työntekijät ja hallitus viettivät loppukesästä yhteisen virkistysviikonlopun Vantaan kaupungin leirikeskus Kukonnotkossa, tavoitteena tutustua paremmin ja kehittää yhteistyötä.

## **8. Jäsentoiminta**

### **8.1. Mielensterveyskuntoutujien ”ääni” kuuluviin**

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

Yhdistys on neuvottelukunnan perustamisesta asti ollut mukana Vantaan omaistoiminnan neuvottelukunnassa, jonka kautta mielensterveyskuntoutujien ja heidän omaistensa asioita viedään Vantaalla eteenpäin monen eri sektorin kautta. Tällä hetkellä yhdistyksemme edustaja toimii neuvottelukunnan puheenjohtajana.

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

Yhdistyksen edustaja on ollut vuodesta 2014 mukana Mielensterveyden keskusliiton hallituksessa suunnittelemassa ja päättämässä Keskusliiton toiminnasta sekä sen jäsenyhdistyksille tarjoamasta toiminnasta ja palveluista. Edustajamme kausi MTKL:n hallituksessa päättyi toukokuussa 2017 liittokokouksessa mutta myöhemmin hänet valittiin luottamustoimeen MTKL:n järjestö- ja ansio-merkkitoimikuntaan.

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 kokemuksiimme kuullaan.

### **8.2. Arkitoimintaa Hyvät Tuulet ry: ssä**

Yhdistyksen arkitoiminta tukee monipuolisesti elämäntilanteiden taitoja kannustaen terveellisiin elämäntapoihin ja säännölliseen arkirytyihin. Käytännössä tämä toteutui mahdollisuutena terveelli-

seen kotiruokalounaaseen, ulkoiluun ja/tai liikuntahetkiin, monipuolisiin kerhotoimintoihin sekä vertaistukeen muiden jäsenten kanssa.

Opinto- ja harrastekerhoja järjestettiin viikko-ohjelman mukaan molemmissa toimipisteissä. Pääsääntöisesti kerhoja ohjasivat yhdistyksen jäsenet. Vuonna 2017 yhdistys aktivoi jäseniään etenkin liikunta- ja kulttuuriharrastusten pariin.

Kädentaito-ryhmissä (käsityö, askartelu, veisto) toiminnot ylläpitävät toimintakykyä kokonaisvaltaisesti, ja opettavat uusia taitoja. Ryhmissä tehtiin paljon hyötykäyttöön sopivia tuotoksia ryhmäläisten motivaation ja innostuksen mukaan. Myös omia vaatteita sai korjata ja tuunata. Ekologinen ajattelu toimii perustana askartelussa ja käsitöissä, materiaalina käytetään paljon kierrätysmateriaaleja.

Yhdistyksessä oli monipuoliset liikuntaharrastukset. Vuoden aikana oli mahdollisuus osallistua useaan eri lajiin: keilaus, biljardi, pöytätennis, ilmakiekko, pingis ja muita pöytäpelejä, salibandy, sulkapallo, ohjattua ja omaehtoista liikuntaa kuntosalilla, sekä uinti ja vesijuoksu. Lisäksi jo vuosia on ollut tapana käydä kävelylenkillä lounaan jälkeen.

Kielten opiskeluryhmiä oli useita; Myöhätuulessa englannin keskusteluryhmä ja Lauhatuulessa syksyllä 2017 venäjän, englannin, ranskan ja saksan ryhmät.

Tietokoneet olivat jäsenten käytössä. Jäseniä opastettiin tietokoneen käytössä tarpeiden mukaan, molemmissa toimipisteissä on ns. ATK-tukihenkilö. Tarvittaessa jäsen sai ATK-taitojen perusopetusta, ja apua verkkoasiointissa. Monilla jäsenistä ei ole varaa hankkia tietokonetta itselleen, joten he voivat käyttää verkkopankkia ja asioida Kelassa, sosiaalitoimistossa ym. yhdistyksen koneella.

Vertaisryhmät kokoontuivat viikoittain, maanantaisin Myöhätuulessa ja torstaisin Lauhatuulessa. Ne ovat avoimia kaikille mielenterveyskuntoutujille. Vertaisohjaajina toimivat yhdistyksen jäsenet, jotka ovat saaneet koulutuksen vertaisryhmien ohjaamiseen.

Lisäksi Lauhatuulessa kokoontui kuukausittain FinFamin järjestämä moniperheryhmä sekä Vantaan alueen mielenterveysseuran ja meidän yhteinen sosiaalista pelkotoiloista kärsivien alkeis- ja jatkoryhmä viikoittain. Myötuulessa kokoontui joka toinen lauantai Moniääniset ry: n järjestämä ääniä kuulevien ryhmä sekä Kaksisuuntaiset ry: n kerran kuussa järjestämä vertaisryhmä.

Omahoitoryhmissä eri alojen asiantuntijat opastivat muun muassa terveyteen, hyvinvointiin ja taloudelliseen toimeentuloon liittyvissä teemoissa noin kerran kuukaudessa. Ryhmät ovat vapaamuotoisia keskustelutilaisuuksia kaikille mielenterveyskuntoutujille ja muille kiinnostuneille. Niiden tarkoituksena on aktivoida itsehoitoa ja vahvistaa potilaan ajattelun muutosta passiivisesta hoidon kohteesta aktiiviseksi hoidosta vastaavaksi osallistujaksi. Yhteistyötahoina ovat muun muassa Mielenterveyden Keskusliitto, HUS ja Vantaan kaupungin sosiaali- ja terveystoimen asiantuntijat ja eri alojen järjestöt. Aiheina vuonna 2017 olivat mm ravitsemusterapeutin luento, logoterapian esittely, masennuksen omahoito ja ahdistus.

Terveys- ja hyvinvointipalvelut: Toimipisteissä käy jalkahoitaja, kampaaja ja hieroja sovitusti kuukausittain. Jäsenet pitävät helpottavana, että näitä palveluita tarjotaan toimipisteissä edulliseen hintaan, kun muuten ei olisi varaa eikä voimia mennä. Yhdistyksessä jaettiin keväällä myös EU-ruoka-avustuskasseja, yhteensä 1000 kg ruokatarvikkeita. Maaliskuussa teimme yhteistyösopimuksen Yhteinen pöytä- järjestön kanssa ja siitä lähtien yhdistykseen on tuotu torstaisin kauppojen ylijäämäruokaa jaettavaksi jäsenille.

Muuta toimintaa: Kunnostus- ja siivoustöitä tehtiin talkootyöllä molemmissa toimipisteissä. Myöhä-  
tuudessa on ilmainen tavaravaihtopiste. Myöhätuudessa jäsenillä on myös pyykinpesumahdollisuus.  
Pähkinärinteen viljelypalstatoiminnasta on saatu yhdistykseen kukkia ja maistiaisista ”omasta pel-  
lostasta”.

### 8.3. Muu jäsenoiminta

#### Retket ja lomajaksot

Retket kuuluvat tiiviisti yhdistyksen toimintaan ja ne ovat monipuolinen tapa aktivoida kuntoutujia  
tutustumaan lähiympäristöönsä ja liittymään ryhmään sekä keino tarjota kulttuurillisia elämyksiä ja  
virkistystä. Retkiä järjestettiin 2017 noin kerran kuussa, kesäisin jopa viikoittain kerhotoiminnan  
ollessa kesätauolla. Retket suunniteltiin jäsenten toiveiden pohjalta ja niitä tehtiin niin lähialueille  
kuin kauemmaksi. Retkitoimikunta pyrki suunnittelemaan ja toteuttamaan monipuolista ja  
mieluisa retkitarjontaa.

Lähiympäristöön suuntautuvien retkien tarkoituksena oli tutustuttaa jäseniä lähipalveluihin ja  
virkistysmahdollisuuksiin sekä innostaa osallistumaan myös oman asuinalueen kehittämiseen.  
Jäsenet maksoivat kaikista retkistä omavastuuosuuden, joka on noin 50 % retkikustannuksista.  
Pitkästä kesäretkestä maksetaan vain kohtuullinen omavastuu.

Yhdistykselle myönnettiin Solaris-virkistysloma vuoden 2017 huhtikuulle 20 hengen ryhmälle  
Pajulahden urheiluopistoon, se oli hyvin pidetty lomaviikko. Joulukuussa yksi jäsenistämme järjesti  
5 päivän kylpyläretken Viroon (Haapsalun FraMareen), siellä oli yhdistyksemme jäseniä 11 ja  
Tukiyhdistys Karvisen jäseniä 19.

#### Retket vuonna 2017

Tammikuu	21.1.	LADY-kerhon teatteriretki "Minna Canth"/9
Maalikuu	2.3.	"Pusi, Pusi"-komedia Korson Lumo-salissa/4
	7.3.	Miestenkerhon jääkiekkoretki Hämeenlinnaan/5
	14.3.	Kaiho-Lauluilta "Kaija Kärkinen"/3
	22.3.	Musiikkirevy Hiekkaharjussa "Suomi- Kabaree"/5
Huhtikuu	5.4.	Teatteri "Luolamiehen Poika"/2
	11.4.	Konsertti "Runoilijan Tie" Martinlaaksossa/2
	19.4.	Kari Tapion konsertti Martinlaaksossa/10
	23.4.	Solaris-lomat Pajulahdessa 23.-28.4.2017
Toukokuu	3.5.	Miestenkerho Kuusijärven savusaunaretki
	4.5.	Stand-Up komiikkaa Keravan Keuda-talolla/8
	9.5.	Tallinnan risteily
	12.5.	Kevätkonsertti Martinlaaksossa/7
	24.5.	Halkolampi-retki/4
	30.5.	Retki Kauppatorille, opiskelija Ritva
31.5.	Diakoniarretki Vihdissä, useita jäseniä mukana	

Kesäkuu	6.6.	Suomenlinna-retki/5
Heinäkuu	26.7.	Krapin kesäteatteri-retki Tuusulaan/5
Elokuu	7.-9.8. 20.8.	Retki Riikaan/24 Esitys "Täällä Pohjantähden Alla" Hiekkaharjussa/2
Syyskuu	26.9. 30.9.	Sieniretki Sipooseen/2 Teatteri "Halun Viemää - 7 tarinaa tahtomisesta/5
Lokakuu	15.10.	Laulunäytelmä "Jääkäriin Morsian" Keravan Keuda-salissa/2
Marraskuu	2.-3.11. 3.11. 5.11. 11.11. 16.11. 21.11.	Viron matka/20 Matti Eskon konsertti Järvenpäässä/6 "Badding 70 Konsertti Korson Lumo-salissa/5 Miestenkerhon teatteri "Viimeinen Päiväkäs" /2 Avomielin-yhdistysten biljarditurnaus/3 Teatteri "Päivällisvieras"/2
Joulukuu	17.-21.12.	Kylpylämatka Viron Haapsaluun/30

Retkiin voidaan lukea myös matineaelokuvat, joita esitettiin päivänäytöksinä Bio Grandissa Tikkurilassa ja Kino Myyrissä Myyrmäessä keskiviikkoisin ja lauantaisin edullisella jäsenhinnalla. Matineaelokuvissa oli kävijöitä melkein kaikissa tarjolla olleissa näytöksissä.

## **Tapahtumat ja juhlat**

Vuonna 2017 yhdistys järjesti perinteisesti yhdessä vietetyt juhlat: ystävänpäiväjuhlan, pääsiäislounaan, vappuriehan, juhannusjuhlan, itsenäisyyspäivänjuhlan ja joulujuhlan. Tilaisuuksissa oli leikkimielisiä kilpailuja/-pelejä, yhteislauluja, esityksiä ja muuta mukavaa ohjelmaa. Juhlissa jäsenille tarjottiin ruoka ilmaiseksi tai kohtuullista maksua vastaan.

Syksyllä 2017 aloitettiin yhdistyksessä ns puolen kuun puuro eli kerran kuussa perjantaina tarjottiin jäsenille kunnon aamupala puuroineen ja voileipineen, se saavutti suuren suosion heti. Lounas sinä päivänä oli aina keittolounas, kun tukevan aamupalan jälkeen haluttiin kevyttä ruokaa.

Suomen 100-vuotisjuhlia vietettiin yhdistyksessä jäsenkahveilla 4.12. Lauhatuudessa ja 5.12. Myöhätuudessa. Yhteinen pöytä tarjosi ruuat, jotka valmistettiin omassa keittiössämme.

Juhlatilaisuudet ovat jäsenillemme merkittäviä ja ne tavoittavatkin suuren osan jäsenistöstä. Yhteiset juhlat tukevat yhdistyksen näkökulmasta yhteisöllisyyttä ja yksilön näkökulmasta yhteisöön kuulumisen tunnetta. Ohentuneista sosiaalisista verkostoista johtuen usein juuri juhlapyhät ovat jäsenille yksinäistä ja psyykkisesti haastavaa aikaa. Tällöin yhdistyksestä saatava sosiaalinen tuki on jäsenille korvaamatonta. Tämän vuoksi esim pitkinä juhlapyhinä yhdistystä pidetään tarpeen mukaan auki vapaaehtoisvoimin.

Arkipäiviin osuvat yleiset liputuspäivät ja juhlapäivät huomioitiin toimipisteissä. Kahvikupin äärellä kerrottiin juhlapäiviin liittyvää historiaa, miksi ko. päivää vietetään ja mitä perinteitä siihen liittyy. Muita juhlia kuten syntymäpäiviä ja muistotilaisuuksia järjestettiin jäsenten aloitteista.

Lisäksi yhdistys järjesti erilaisia yleisötilaisuuksia yhteistyössä sidosryhmien ja yhteistyökumppaneiden kanssa kuten 2 "Iloliikkuja-tapahtumaa" sekä "Marrasillamat.

## **Tapahtumat vuonna 2017**

Helmikuu	16.2.	Omahoitoryhmä	
Maaliskuu	1.3.	Iloliikkuja-tapahtuma Pirkkolassa	
	29.3.	Peijaksen mielenterveyskuntoutujien teemapäivä	
Huhtikuu	11.4.	Keilausturnaus Tikkurilassa	
	13.4.	Pääsiäslounas	
	28.4.	Vappujuhlat	
Toukokuu	3.5.	Minigolf	
	22.5.	Tuulan muistotilaisuus	
Kesäkuu	20.6.	Minigolf-turnaus	
	22.6.	Juhannusjuhla	
Heinäkuu	4.7.	Minigolf-kilpailu	
Elokuu	10.8.	Onkiturnaus	
	29.8.	Minigolf-turnaus	
	31.8.	Iloliikkuja-tapahtuma	
	11.9.	Tapatuunaus/Myöhätuulessa	
	12.9.	Omahoitoryhmä	
	12.9.	Tapatuunaus/Lauhatuulessa	
	15.9.	Syyskauden avajaiset	
	9.10.	Voimavaravalmennus, Kaisa M	
Lokakuu	10.10.	Finfami-tapahtuma Myyrmäessä, järjestöesittely	
	12.10.	Hemmottelutorstai	
	14.10.	Hyvinvointimessut Energia Areena	
	16.10.	Omahoitoryhmä	
	17.10.	MTKL:n Uudenmaan seuturyhmän kokous	
	23.10.	Voimavaravalmennus, Kaisa M	
	25.10.	Finfami-tapahtuma Tikkurilan Versossa	
	19.11.	Kynttilätapahtuma	
Marraskuu	21.-22.	Mielenterveysmessut, Wanha Satama	
	21.11.	K60-Kekkerit Hotelli Vantaalla	
	Joulukuu	4.12.	Itsenäisyyspäivän juhlat Lauhatuulessa
		5.12.	Itsenäisyyspäivä Myöhätuulessa
		8.-9.12.	Joulubasaari Tikkurila
11.12.	Omahoitoryhmä Myöhätuulessa		

- 12.12. Piparien leivontaa
- 12.12. TE-toimiston edustajat vierailemassa
- 15.12. Joulujuhlat
- 18.12. Omahaitoryhmä Lauhatuudessa
- 19.12. Joulupuuro & piparien leivontaa
- 29.12. Uuden Vuoden juhlat

## Koulutukset ja kuntoutuskurssit

Jäsenille tiedotettiin Mielenterveyden Keskusliiton (MTKL) ja muiden järjestöjen koulutuksista, tilaisuuksista, kuntoutuskursseista ja virkistyslomista toimipisteiden ilmoitustauluilla. Henkilökunta avusti tarvittaessa jäseniä niihin hakeutumisessa.

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 keittiötöissä (hygieniatodistus). Yhdistyksessä on tällä hetkellä koulutetut kulttuuri- ja liikuntavastaavat sekä useita koulutettuja vertaisohjaajia. Hygieniapassi on kaikilla työntekijöillä ja noin tusinalla vapaaehtoisia; he voivat tarvittaessa tuurata keittiössä

Yhdistyksessä järjestettiin vuoden aikana 6 koulutusta, johon osallistui sekä työntekijöitä että yhdistyksen jäseniä:

## Koulutus vuonna 2017

Tammikuu

Helmikuu 9.2. Turvallisuuskouluttaja Jukka Tuomola luennoi

Toukokuu 19.5. Perehdytyskoulutus uusille työntekijöille

Kesäkuu 12.-13.6. Mielenterveyden ensiapu I, Leinikissä

15.-16.6 Ryhmäohjaajan peruskoulutus, Lauhatuudessa

Syyskuu 9.9.-10.10 Vapaaehtoistoiminnan kurssi

Marraskuu 29.-30.11. Mielenterveyden ensiapu I

## 8.4. Terveellisten elämäntapojen tukeminen

Viimeisimpien tutkimusten mukaan ruokavaliolla on keskeinen merkitys mielenterveydelle: runsaasti kasviksia, hedelmiä ja marjoja sisältävä ruokavalio on hyväksi myös mielelle. Terveellisellä ruokavaliolla ennaltaehkäistään esimerkiksi sydän- ja verisuonisairauksia.

Yhdistyksemme tarjosi jäsenilleen kohtuuhintaista (3,50€) 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, tai sitten olla hiljaa ja kuunnella muita. Yhdistys panosti edelleen lounasaterioiden ja kahvilatarjoilujen terveellisyteen, joka päivä oli salattia ruuan kanssa ja hedelmiä tarjolla. Monelle, varsinkin yksin asuvalle, yhdistyksessä nautittu lounas on päivän ainoa lämmin ateria.

Lounaan lisäksi aloitimme syyskuussa ns puolen kuun puuro-tarjoilun eli kerran kuussa perjantaisin jäsenet saivat tulla klo 9 terveelliselle aamupalalle, tarjolla oli puuroa, leikkelevoileipiä ja vihanneksia. Aamupala-päivinä tarjolla oli klo 11 keittolounas.

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

Myös asiantuntijat ovat käyneet puhumassa terveellisistä elämäntavoista mm omahoitoryhmissä: riittävän levon ja unen, terveellisten ruokatottumusten sekä painonhallinnan ja liikunnan merkityksestä hyvinvointiin.

## **8.5. Uusien kohderyhmien tavoittaminen**

Nuorten aikuisten (18–35-vuotiaille) illat aloitettiin toukokuussa 2015 molemmissa toimipisteissä. Lauhatuulessa nuorten toiminta hiipui olemattomiin vuoden 2017 aikana kun vakituista vastuuhenkilöä ei löytynyt Myöhätuulessa vuonna 2017 oli kävijöitä 2-6 kokoontumiskertaa kohti, nuorteniltoja vietettiin erilaisten teemojen merkeissä, käytiin retkillä ja liikuntaharrastuksissa. Nuoria saatiin jonkin verran myös päivätoimintaan mukaan. Vuonna 2017 Myöhätuulen ryhmän vastuuhenkilönä oli järjestötyöntekijä. Selkeästi tämä asia on tärkeä kehittämisen kohde, kunhan saadaan työntekijä nuorten toimintaa toteuttamaan.

Maahanmuuttajataustaisten jäsenien toimintaan mukaan saaminen ei vielä onnistunut. Nuorten saaminen mukaan toimintaan vei niin paljon resursseja ja aikaa, että vuoden 2017 aikana ei vielä saatu satsattua maahanmuuttajataustaisten kuntoutujien mukaan saamiseen. Tavoitetta ei silti ole unohdettu, pidämme asian tavoitteena vuodelle 2018. Leinikissä on yksi Vantaan maahanmuuttajien neuvontapisteistä ja tarkoituksena on aloittaa yhteistyö heidän ja muiden vantaalaisten neuvontapisteitten kanssa. Muutamia maahanmuuttajataustaisia kuntoutujia on liittynyt yhdistykseen vuoden 2017 aikana, mutta eniten maahanmuuttajiin olemme tutustuneet työntekijöiden kautta. Eri kulttuuritaustaisia työntekijöitä ja vapaaehtoisesti yhdistykseen tulleita suomen kielen opiskelijoita (tarvitsevat kielen puhumiseen harjoitusta mm opiskelua varten) on vuoden 2017 aikana ollut useita.

## **9. Tiedotus**

### **9.1. Ulkoinen tiedotus**

Vuonna 2017 yhdistyksen tavoite oli edelleen lisätä vantaalaisten tietoutta yhdistyksen toiminnasta. Yhdistys panosti näkyvyyteen osallistumalla erilaisiin tapahtumiin, parantamalla verkkonäkyvyyttä, päivittämällä ahkerasti nettisivuja sekä toimittamalla uudistettuja esitteitä ja käyntikortteja erilaisiin tiloihin.

### **Yhdistyksen toiminnan esittely talon ulkopuolella**

Yhdistys osallistui toimintakauden 2017 aikana Mielenterveysmessuille, Vantaan Hyvinvointimessuille, sekä muutama paikkallisiin markkina-/messutilaisuuksiin – päämääränä tavoittaa potenti-

aalisia jäseniä ja yhteistyökumppaneita sekä luoda ja lujittaa yhteistyöverkostoja. Yhdistys varasi tilaisuuksista esittelypöydän, jossa yhdistyksen vapaaehtoiset jäsenet ja työntekijät kertoivat toiminnasta apunaan yhdistyksen esittelymateriaalit.

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

Halusimme näkyvyyttä myös ihan tavallisissa tapahtumissa, jotta tunnettavuus lisääntyisi ja ennakkoluulot kuntoutujia kohtaan häviäisivät. Vuonna 2017 olimme mukana Vantaan Taiteiden Yössä Myyrmäessä, ja Tikkurilan joulubasaarissa sekä Leinikin joulumyyjäisissä.

Säännölliset yhdistyksen esittelytilaisuudet Peijaksen sairaalan psykiatrisella P2-osastolla pidettiin kuukausittain, ne on aloitettu keväällä 2014. Käynnit psykiatrisen poliklinikoille sekä lähialueen asumisyksiköihin aloitettiin. Vierailujen tarkoituksena on kertoa Hyvät Tuulet ry: n toiminnasta suoraan ihmisille, jotka voisivat hyötyä yhdistyksen toiminnasta. Tavoitteena on kannustaa ihmisiä ensin tutustumiskäynnille yhdistykseen, ja tämän jälkeen tukea liittymään mielekkäiksi kokemiinsa yhdistyksen toimintoihin ja myös mahdollisuuden vapaaehtoistyöhön omien voimavarojen mukaan.

## **Yhdistyksen toiminnan esittely toimipisteissä**

Tavoitteena oli tehdä Hyvät Tuulet ry: tä sekä sen toimintaa ja toimipisteitä tutummiksi sekä luoda uusia yhteistyömalleja lähialueen toimijoiden kanssa.

Vähitellen ihmiset alkavat tietää Lauhatuulen uuden toimitilan sijainnin, ja tutustujia riittää.

Tutustujat ja vierailijat toivotettiin lämpimästi tervetulleiksi toimitiloihin. Henkilökunta ja/tai aktiivijäsen esitteli yhdistyksen toimintaa. Tutustujia käy viikottain, välillä useamminkin, heitä tulee yleensä työntekijän kanssa (psykiatrisen sairaanhoitaja, depressiohoitaja, sosiaalityöntekijä tai asumisohjaaja) 1-10 kerrallaan. Myös sosiaali- ja terveystoimen oppilaitoksista käy opiskelijaryhmiä (5-20) tutustumassa tai tekemässä jotain projektia jäsenten kanssa.

## **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](http://www.avomielin.fi)). Pääkaupunkiseudun mielenterveysyhdistysten yhteinen Avomielin-lehti ilmestyy kerran vuodessa, marraskuussa Mielenterveysmessuille. Lehdessä julkaistaan yhdistysten jäsenten kirjoittamia juttuja ja tietoa Avomielin-yhdistyksistä. Muuton jälkeen yhteistyö Vantaan Järjestöringin ja siihen kuuluvien järjestöjen kanssa on käynnistynyt. Muutamia yhteisiä tapahtumia on jo järjestetty, ja lisää on suunnitteilla vuodelle 2018.

## **9.2. Sisäinen viestintä**

Vuonna 2017 lähetettiin perinteiset 4 jäsenlehteä jäsenille kotiin. Tiedotteissa kerrottiin ajankohtaista tietoa yhdistyksen tapahtumista, puheenjohtajan ja toiminnanohjaajien terveiset, jäsenten terveisiä eri tapahtumista ja jäsenten tekemiä piirroksia, runoja sekä tarinoita. Yhdistyksen sisäistä tiedotusta parannettiin muun muassa laittamalla selkeät mainokset retkistä ja tapahtumista hyvissä ajoin ilmoitustauluille.



Tapahtumista ilmoitettiin myös yhdistyksen omilla verkkosivuilla ([www.hyvattuulet.fi](http://www.hyvattuulet.fi)) sekä Facebookissa. Jäsenet saivat myös MTKL:n Revanssi-lehden 4 kertaa vuodessa jäsenetuna.

Tärkeä tiedotuksen väylä oli myös jäsenkahvit kerran kuussa, ne mahdollistivat suoran keskustelun ja yhteisen suunnittelun jäsenistön kanssa.

Sääntömääräisten kokousten kutsut ilmoitettiin jäsenkirjeessä keväällä ja syksyllä.

## 10. Yhteistyö

Toimintasuunnitelman tavoitteiden mukaisesti verkostoissa työskentely oli aktiivista vuoden 2017 aikana. Yhteistoiminnan avulla kehitetään mielenterveyspalvelujen saatavuutta ja laatua yhdessä muiden toimijoiden kanssa, ja saadaan mielenterveyskuntoutujien ”ääni” kuuluviin erilaisissa tilanteissa. Lisäksi verkostoissa voi jakaa kokemuksia, oppia uusia asioita ja kuulla päivityksiä tärkeistä asioista.

Yhteistyötä jatkettiin vuonna 2017 muun muassa seuraavien tahojen kanssa:

- Vantaan kaupungin sosiaali-, terveys- ja liikuntatoimi, kuntalaispalvelut sekä Nuorten Ohjaamo
- Vantaan seurakuntayhtymä ja seurakunnat (Tikkurila, Hämeenkylä)
- Peijaksen sairaalan (HUS) psykiatrian yksiköt: osastot ja poliklinikat
- Mielenterveyden Keskusliitto
- Suomen Mielenterveysseura, Vantaan alueen Mielenterveysseura
- pääkaupunkiseudun mielenterveysyhdistykset (Avomielin-yhteistyö)
- Moniääniset ry
- Kaksisuuntaiset ry
- FinFami ry, Vantaan Omaistoiminnan neuvottelukunta, POLLI ry
- Vantaan vammaisneuvosto
- Espoon Järjestöjen Yhteisö ry (EJY)
- Vantaan erilaiset asumispalveluyksiköt
- Oppilaitokset: Laurea Ammattikorkeakoulu, Vantaan ammattiopisto Varia, Keski-Uudenmaan ammattiopisto Keuda, Kiipulan ammattiopisto, Amiedu, Stadin ammattiopisto, DIAK ja Diakoniaopisto, Omnia Espoo
- Vantaan Järjestörinki

## **10.1. Avomielin-yhteistyö**

Vuonna 2017 osallistuttiin edelleen antoisan Avomielin-yhteistyöhankkeen kaikkiin kokouksiin ja tapahtumiin, yhteistyötä on tehty jo yli 10 vuotta. Yhteistyöhankkeen muodostavat Espoon mielen-terveysyhdistys EMY ry, Tukiyhdistys Karvinen ry ja Tukiyhdistys Majakka ry Helsingistä, Vantaan Mielen-terveysyhdistys Hyvät Tuulet ry. Uusina yhdistyksinä Avomielin yhteistyöhön liittyivät 2017 Helmi ry ja Sympati rf Helsingistä.

Yhdistysten kesken toteutetaan yhteisiä retkiä ja osallistutaan erilaisiin tapahtumiin, esimerkiksi Mielen-terveysmessuille yhteisellä standilla. Messuilla hoidamme yhdessä myös narikkatoiminnan, se on ollut tapana jo vuosia. Yhdistykset viettävät yhteisiä juhlia, esim. Marrasillamat, ja julkaisevat yhteistä Avomielin-lehteä jaettavaksi Mielen-terveysmessuilla. Lisäksi jo neljänä vuonna on järjestetty yhdistysten kesken leikkimielisiä turnauksia kuten keila-, minigolf- ja biljarditurnaus, onkikipailut sekä 2017 Helmi ry: n järjestämä mölkkyturnaus. Niissä kilpaillaan viiden hengen joukkueilla ja voittopokaalit kiertävät yhdistyksissä.

Yhdistysten luottamushenkilöt viettävät yhteisiä virkistystapaamisia vuosittain, samoin yhdistysten työntekijät tapaavat keskenään vuosittain.

## **10.2. Mielen-terveyden keskusliitto**

Yhdistyksen jäsenet osallistuivat Mielen-terveyden keskusliiton järjestämiin tapahtumiin. Iloliik- kumatapahtumissa talvella ja loppukesästä oli yhdistyksen jäseniä mukana suunnittelemassa ja toteuttamassa tapahtumia yhdessä Mielen-terveyden keskusliiton, Avomielin-yhdistysten, Niemi- kotisäätiön, Auroran fysioterapian- ja liikuntapalveluiden, Läntisen mielen-terveysyksikön, Helsingin kaupungin liikuntaviraston ja Suomen moniääniset ry: n kanssa.

MTKL piti järjestöpäiviä eri puolilla Suomea, Lahdessa oli Etelä-Suomen päivät 8.-9.3. Niissä alueen yhdistykset saivat yhdessä pohtia ajankohtaisia asioita ja suunnitella yhteistyötä. Keskusliitto järjesti myös työntekijöille koulutuspäivän Kuopiossa 6.-7.9. Lisäksi syksyllä oli vielä Helsingissä Uuden- maan alueen seuturyhmä, jossa oli yhdistystoimintakoulutusta.

## **10.3. Vantaan kaupunki**

Terveyskeskusten depressiohoitajilla ja muutamalla muulla työntekijällä on yhdistyksen esittely- kansiot, he voivat ohjata asiakkaitaan tutustumiskäynnille. Muutamalla terveystieteiden keskuksella on myös käyty esittelemässä toimintaa sairaanhoitajille ja esim. diabeteshoitajille. Aikuissosiaalityöstä käy työntekijöitä tutustumiskäynneillä asiakkaan kanssa. Kaupungin liikuntapalveluja käytämme paljon, ja yhtä kuntosaliryhmää ohjaa Tikkurilan terveystieteiden keskuksen fysioterapeutti.

## **10.4. HUS**

Yhteistyö HUS:n psykiatrian toimipisteiden kanssa on viime vuosien aikana kehittynyt molemmin puolin toimivaksi. Poliklinikoilta ja osastoilta käy kuntoutujia tutustumassa yhdistykseen sää- nöllisesti, ja yhdistyksen työntekijät sekä vapaaehtoiset käyvät pyydettäessä esittelemässä yhdistystä HUS:n omissa tilaisuuksissa ja erilaisissa koulutuksissa. Monet HUS:n työntekijät ovat 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 tarjoa-massa mahdollisuutta vertaistukeen ja vapaaehtoistyöhön avohoidon tueksi.

Huhtikuusta 2014 yhdistyksen jäseniä ja työntekijöitä on myös käynyt Peijaksen sairaalan psyki-atrisella 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.

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

## **10.5. Vantaan seurakunnat**

Yhdistyksen jäsenet osallistuivat seurakuntien järjestämiin tapahtumiin, esim. kävimme joukolla seurakunnan mielenterveyskuntoutujille järjestetyissä pääsiäis- ja joulukirkossa, ja jouluruokailuissa. Yhteistyönä Tikkurilan seurakunnan mielenterveystyön ja omaisryhmän kanssa tehtiin päivän retki Vihtiin toukokuussa, mukana oli useita yhdistyksen jäseniä.

Seurakuntayhtymän, Vantaan alueen mielenterveysseuran ja HUS:n kanssa yhteistyössä järjestetiin marraskuussa myös Vantaan oma Kynttilätapahtuma itsemurhan tehneiden muistoksi, nyt jo viidettä kertaa.

## **10.6. Yhteistyö oppilaitosten kanssa**

Yhteistyö pääkaupunkiseudun oppilaitosten kanssa on tuonut yhdistykseen sosionomi- ja lähihoitajaopiskelijoita. Vuosittain opiskelijaharjoitteluja ohjataan paljon, vuonna 2017 yhteensä 9. Jokainen opiskelija suunnittelee ja toteuttaa harjoittelun aikana opinto- tai harrasteryhmän, juhlan tai retkipäivän. Harjoittelu mielenterveyskuntoutujien etujärjestössä 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.

Lähihoitajaopiskelijoita käy yhdistyksessä pitämässä luovan toiminnan teemapäiviä, muun muassa musiikkia, teatteria ja rentoutusta. Sosionomiopiskelijat ovat tehneet lopputyönään yhdistykselle muun muassa laatukäsikirjan ja koko jäsenistölle lähetetyn jäsenkyselyn.

## **10.7. Toiminta välityömarkkinoilla**

Yhdistys on toiminut vuodesta 2011 välityömarkkinoilla matalan kynnyksen työllistäjänä tarjoten tuki-työllistymismahdollisuuksia pitkäaikaistyöttömille ja kuntoutujille. Yhdistyksessä on myös harjoittelijoita työelämään tutustujina ja työkokeiluissa, he ovat pitkäaikaistyttömiä ja/tai kuntoutujia. Harjoittelijoita saatiin muun muassa Vantaan TE- toimiston ja Kiiipulan ammattiopiston kautta.

## **11. Toiminnan arviointi ja kehittäminen**

Yhdistyksellä oli vuonna 2017 runsaasti toimintaa, joka on tukenut tavoitteita. Seuraavassa hieman arviointia miten vuodelle asetetut toimintasuunnitelman tavoitteet ovat toteutuneet:

### **1. Mielekkääksi koetun toiminnan ylläpitäminen ja kehittäminen**

Jäsenien toiveita on kuunneltu retkiä suunniteltaessa ja toimintaa toteuttaessa. Viikko- ohjelmien ryhmätarjonta on ollut molemmissa toimipisteissä runsasta. Tähän tavoitteeseen olemme päässeet, esimerkiksi kävijämääristä ja myönteisestä palautteesta päätellen. Uusia jäseniä tulee tasaiseen tahtiin ja yhä useammat haluavat tehdä vapaaehtoistyötä.

### **2. Nuorten (alle 35-v) mielenterveyskuntoutujien saaminen mukaan toimintaan**

Tämä tavoite osoittautui haasteellisimmaksi, nuoria on todella vaikea saada mukaan toimintaan, he eivät halua sitoutua. Lauhatuudessa nuorten toiminta hiipui vakituisen ohjaajan puuttumiseen, Myöhätuudessa järjestöyöntekijä sai nuorten illat toimimaan. Tähän kohtaan panostetaan ensi vuonna erityisesti, toiveena saada koulutetut, pitkäaikaiset järjestöyöntekijät STEAn rahoituksella.

### **3. Maahanmuuttajataustaisten kuntoutujien saaminen mukaan toimintaan**

Nuorten toiminnan käynnistäminen vei resursseja niin, että maahanmuuttajille toimintaa ei vielä varsinaisesti markkinoitu. Yhdistyksessä oli kuntoutujia sekä työkokeilijoita useasta eri kulttuurista, joten siltä osin maahanmuuttajataustaisia oli mukavasti toiminnassa mukana.

Maahanmuuttajien neuvontapisteiden kautta yhteistyötä käynnisteltiin loppuvuodesta, ja otettiin selvää mitä muuta kautta maahanmuuttajataustaisiin kuntoutujiin saisi yhteyttä.

### **4. Terveellisten elämäntapojen tukeminen**

Kummassakin toimipisteessä tarjolla oli monipuolinen ja terveellinen lounas ja välipaloja arkisin. Liikuntaa lisättiin huomattavasti yhdistyksen toiminnassa ja tarjonnassa. Omahoitoryhmiin kutsuttiin asiantuntijoita kertomaan ravinnon merkityksestä, ylipainon aiheuttamista haitoista ja liikunnan vaikutuksista painonhallinta- prosessissa. Käynti yhdistyksessä auttaa normaaliin päivärytmiin pääsemistä, monet kertovat aikaisemmin nukkuneensa iltpäivään.

### **5. Verkostotyön kehittäminen**

Yhdistys oli aktiivisesti mukana erilaisissa yhteistyöverkostoissa. Leinikissä yhteistyö muiden vantaalaisten järjestöjen kanssa on luontevaa, suunnitelmia on syntynyt jo useita. Vuoden 2016 aikana yhdistys aloitti yhteistyön myös omaisjärjestöjen kanssa. FinFamille tarjosimme tilat kuukausittain uudelle moniperheryhmälle, joka on alunperin HUS:ssa aloitettu vertaisryhmä psykoosista toipuville ja heidän omaisilleen. POLLI ry on järjestänyt omaishoitajille toimintaa Järjestöringissä jo vuosia, mutta syksyllä teimme yhteistyösopimuksen ns. soppatiistain osalta. Yhdistyksemme keittiössä valmistetaan heille keitto omamme lisäksi, ja POLLIN emäntä tekee sämpylät ja jälkiruuan koko porukalle. Rahaa tässä ei käytetä ollenkaan, palvelus palveluksesta. Uusia yhteistyöverkostoja luomalla voimme edelleen kehittää toimintaamme ja myös jakaa kustannuksia.

## **11.1. Jäsenpalaute**

Jäsenpalautetta käytetään ensisijaisena toiminnan laadun mittarina ja suunnannäyttäjänä toiminnan kehittämiseksi. Syys- ja kevätkokouksien yhteydessä tehtiin jäsenkysely, jossa kerättiin jäseniltä palautetta jäsenpalautelomakkeella. Yhdistyksen merkitys jäsenille näyttää olevan suuri, monissa vastauksissa kerrottiin, että ilman yhdistystä olisi todennäköistä, ettei jäsen poistuisi kodistaan lainkaan. Yhdistyksen yhteisöllisyys ja mahdollisuus toimia aktiivisesti vaikuttavat konkreettisesti kävijöiden hyvinvointiin.

Kummankin toimipisteen palautelaatikkoihin tulleet palautteet käsiteltiin yhdessä jäsenistön kanssa kuukausittain jäsenkahvien yhteydessä ja tarvittaessa asiat vietiin eteenpäin hallituksen kokouksiin.

## **11.2. Hallituksen kehittämispäivät**

Toiminnan arvioinnin apuna yhdistyksenhallitus on aikaisemmin käyttänyt MTKL:n ”arvioinnin ja kehittämisen työkalua”, joka auttaa hahmottamaan toiminnan vahvuuksia ja kehittämistarpeita. Kehittämispäiviä ei vuoden 2017 aikana pidetty, mutta syksyllä hallituksen jäsenet täyttivät MTKL:n arviointilomakkeen palautteena hallituksen toiminnasta. Ja loppukesästä oli yhteinen virkistysviikonloppu työntekijöiden kanssa, ajatuksena saada yhteistyötä parannettua kun tutustutaan paremmin.

## **12. Lopuksi**

Vuosi 2017 oli kokonaisuudessaan toiminnantäyteinen, yhdistyksessä tapahtui paljon ja monia uusia vapaaehtoisia tuli mukaan toimintaan. Nuorten toiminta on vihdoin saatu jotenkin käyntiin Myöhätuulella ja liikuntaharrastukset ovat muuttuneet pysyväksi osaksi toimintaa.

Yhdistyksen monipuolinen ja aktiivinen toiminta tarvitsisi tulevaisuudessa lisää vakituisia työntekijöitä, sillä välityömarkkinoiden suhteellisen lyhyet työsuhteet aiheuttavat turhaa levottomuutta ja jatkuvaa perehdyttämisen tarvetta. Jäsenistö kokee myös turhauttavana työntekijöiden jatkuvan vaihtumisen ja aina uusiin ihmisiin tutustumisen, tutuille ihmisille olisi helpompi jutella. Tavoitteena olisi saada lähitulevaisuudessa vakituiset järjestötyöntekijät, jotka olisivat alalle koulutettuja ja pitkäaikaisessa työsuhteessa.