



TOIMINTASUUNNITELMA 2017

VIRIKE RY

HALLITUS 30.8.2016



Mielenterveyden
keskusliitto



MIKKELIN
KAUPUNKI



Sisällysluettelo

1	JOHDANTO.....	2
2	HALLINTO JA HENKILÖSTÖ.....	3
3	TALOUS.....	3
4	MATALANKYNNYKSEN KOHTAAMISPAIKKA	4
5	VAPAAEHTOISTOIMINTA JA KOKEMUSASIAANTUNTIJUUS.....	5
6	JÄSENEDET	6
7	TOIMINNAN KEHITTÄMINEN JA ARVIOINTI.....	6
8	YHTEISTYÖ	7
9	TIEDOTUS.....	8

1 JOHDANTO

Virike ry on Mielenterveyden keskusliiton paikallisyhdistys Mikkelissä. Virikkeen toiminnan tavoitteena on **yhdistää ja aktivoida Mikkelin ja lähikuntien mielenterveys- ja päihdekuntoutujia sekä mielenterveys- ja päihdetyöstä kiinnostuneita. Toimintamme edistää mielenterveyttä ja päih-teettömyyttä, ehkäisee syrjäytymistä sekä poistaa ennakkoluuloja**, joita esiintyy kuntoutujia kohtaan. Kansalaisjärjestötoiminnassa olemme yksi alueemme tärkeistä vaikuttajista **tuoden esiin palveluiden käyttäjän näkökulmaa**. Kuntoutujien **edunvalvojana** olemme mukana kehittämässä mielenterveys- ja päihdepalveluiden saatavuutta, laatua ja tasoa.

Virikkeellä on matalankynnyksen kohtaamispaikka samassa tilassa Mikkelin kaupungin Toimintakeskus Mielenmajan kanssa. Toimintamme tarjoaa mahdollisuuden viettää aikaa **vertaisten** kanssa ajankohtana, jolloin yksinäisyyden tunne on suurin. Tästä syystä Virikkeen kohtaamispaikka on avoinna iltaisin ja viikonloppuisin.

Virikkeellä toimii **työparimalli**, jossa toinen palkatuista työntekijöistä tuo ammattilaisen näkökulmaa ja toinen on **kokemusasiantuntija**. Kokemusasiantuntija on henkilö, jolla on omakohtaista kokemusta päihde- ja mielenterveysongelmista. Hänellä on tietoa millaista on elää ja kamppailla näiden ongelmien kanssa, hänet on koulutettu tehtävänsä minkä avulla hän voi auttaa muita saman kokeneita. Tavoitteenamme on viedä eteenpäin mallia, jossa ammattilainen, esimerkiksi julkisen sektorin työntekijä, hyödyntää kokemusasiantuntijan tietoa ja taitoa esimerkiksi työparimallin mukaisesti.

Virike tekee **seutukunnallista yhteistyötä** lähialueen kuntien, yhdistyksien sekä alueen muiden toimijoiden kanssa. Tavoitteena on lisätä yhdistysten yhteistä toimintaa sekä tukea ja vahvistaa heidän paikallista toimintaa.

Vuonna 2017 tavoitteenamme on tehdä toimintaamme entisestään tunnetummaksi ja löytää ne ihmiset, jotka eivät ole meitä vielä löytäneet, ja hyötyisivät toiminnastamme.

2 HALLINTO JA HENKILÖSTÖ

Virike ry säännöt 9 § : *Yhdistyksen asioita hoitaa hallitus, jonka toimikausi on kaksi (2) kalenterivuotta. Hallituksessa on puheenjohtaja, kahdesta kuuteen (2-6) varsinaista jäsentä sekä yhdestä kolmeen (1-3) varajäsentä.*

Syyskokouksessa valitaan hallituksen erovuoroiset jäsenet ja joka toinen vuosi puheenjohtaja.

Erovuoroinen jäsen on henkilö, joka on ollut hallituksessa jo kaksi (2) vuotta. Ensimmäiset erovuorolaiset valitaan arvalla. Toimikaudet rajataan maksimissaan kolmeen (3) perättäiseen kaksivuotiskauteen (2) eli yhteensä kuuteen (6) vuoteen. Kaikkien hallituksen jäsenien sekä puheenjohtajan on oltava Virikkeen varsinaisia jäseniä. Hallitus voi tarvittaessa kutsua kokouksiinsa ulkopuolisia asiantuntijoita.

Virikkeen hallitukseen kuuluu käytännössä puheenjohtajan ja varapuheenjohtajan lisäksi viisi varsinaista jäsentä ja kolme varajäsentä. Lisäksi on rahastonhoitaja ja sihteeri. Hallituksen kokoukset pidetään n. kymmenen kertaa vuodessa Virikkeen kohtaamispaikassa.

Virikkeen henkilöstöön kuuluu kaksi vakinaisesti palkattua työntekijää, toiminnanjohtaja ja vapaaehtoiskoordinaattori.

3 TALOUS

Virikkeen toiminnan mahdollistaa RAY:n Ak-avustus ja Mikkelin kaupungilta saatu vuokratuki kohtaamispaikkaan. Muita tuloja saadaan mm. toiminta-avustuksina, jotka kohdennetaan asiakaskuluihin, kuten kaupungin toiminta-avustus sekä Pieni ele-vaalilipaskeräys.

4 MATALANKYNNYKSEN KOHTAAMISPAIKKA

Toimipisteemme sijaitsee keskeisellä paikalla Mikkelin keskustassa osana Päämajataloa. Samassa talossa toimii Mikkelin kaupungin Toimintakeskus Mielenmaja. Virike toimii matalankynnyksen kohtaamispaikkana iltaisin ja viikonloppuisin kuutena päivänä viikossa. Matalankynnyksen kohtaamispaikka luo mahdollisuuden päihteettömään kohtaamiseen hyväksyvässä ja kannustavassa ilmapiirissä. Matalankynnyksen kohtaamispaikan on tärkeä säilyä paikkana, jonne tietää olevansa tervetullut omana itsenään. Vertaistuelliset keskustelut, kannustava ja hyväksyvä ilmapiiri kantavat läpi elämän vaikeissa ajanjaksoissa. Keskustan kohtaamispaikan lisäksi Haukivuoren Takkatuvalla toimii aktiivinen ryhmä kerran viikossa.

Toimintasuunnitelman liitteenä on vuosikello, joka ohjaa Virikkeen toimintaa.

RYHMÄT

Virikkeellä toimii vertaistuki- ja oma-apuryhmiä useana päivänä viikossa. Vertaistukiryhmät koontuvat lokakuun alusta toukokuuhun, sisältäen lomaviikot koulujen loma-aikoja noudattaen. Joka toinen maanantai kokoontuu Virikkeen toimistossa riippuvuusryhmä ja kohtaamispaikassa joka toinen viikko naistenryhmä. Joka toinen tiistai kokoontuu kaksisuuntaisten vertaistukiryhmä ja kerran kuussa on vapaaehtoisille järjestetty Tupailta, jossa voi olla joku koulutuksellinen osuus tai kahvittelua ja kuulumisten vaihtoa. Keskiviikkoisin kokoontuu Haukivuoren ryhmä seurakunnan Takkatuvalla. Ryhmässä käy kerran kuukaudessa Virikkeen työntekijä, muutoin ryhmä toimii vertaistuellisesti. Ryhmän toiminta painottuu käsitöiden tekemiseen ja yhdessä olemiseen. Keskiviikkona kohtaamispaikassa on peli-ilta (shakki, lautapelit, biljardi). Peli-iltaa on tarkoitus kehittää tutustuttamalla jäseniä uusiin peleihin. Joka toinen keskiviikko on mahdollisuus osallistua myös avoimeen keskusteluryhmään. Torstaisin kokoontuu kädentaitojen ryhmä ja Virikkeen toimistotiloissa kokoontuu Mikkelin Tavikset ry joka toinen torstai. Tavikset ovat miestyötä tekevä vertaistukiyhdistys. Perjantaisin juodaan yhteiset Virikekahvit, missä käydään samalla läpi yhteisiä asioita jäsenten kanssa tai perehdytään johonkin aiheeseen yhteisen alustuksen kautta. Jäsenten toiveesta touhukkaan viikon päätteeksi jätämme viikonloppuisin tilaa asiakaslähtöiselle toiminnalle, vuodenaikat huomioiden. Lauantaisin talo on kerran kuussa auki työntekijöiden voimin, muuten vertaistuellisesti. Sunnuntai on lepopäivä.

RETKET, TAPAHTUMAT JA LIIKUNTA

Etenkin kesäaikana liikumme myös kohtaamispaikan ulkopuolella. Retkeilemme ja osallistumme yhdessä myös muiden toimijoiden järjestämiin tapahtumiin. Teemme **virikistysyhteistyötä muiden yhdistysten kanssa**; osallistumme muun muassa ESTERYn (Etelä-Savon sosiaali- ja terveysalan järjestöjen tuki ry) järjestämiin jäsentapahtumiin. Osallistumme myös Mielenterveyden keskusliiton järjestämiin liikuntatapahtumiin sekä muihin koulutuksiin ja kursseihin.

Perinteisenä kesäretkenä osallistumme Oma ry:n järjestämään Savolaiset Suvijuhlat – tapahtumaan kesäkuussa. Jäsenten kulttuuritoimintaa aktivoimme osallistumalla yhdessä erilaisiin tapahtumiin mm. elokuvaan, teatteriin ja konsertteihin ja tansseihin.

Marraskuinen **mielenterveysviikko** käynnistyy perinteisesti Virikkeen ja seurakunnan kanssa **yhteistyössä järjestetyllä Kynttilätapahtumalla itsemurhan tehneiden muistolle**. Viikolla järjestetään myös yhteistyössä paikallisten mielenterveystoimijoiden kanssa yhteinen isompi tapahtuma.

Keskiviikkoisin Mikkelin kaupunki tarjoaa meille mahdollisuuden osallistua ohjatusti matalankynnyksen kuntosalivuoroon. Perjantaisin Virikkeellä on **sählyvuoro** urheilutalolla. Tämän lisäksi kannustamme jäsenistöämme omaehtoiseen liikkumiseen.

5 VAPAAEHTOISTOIMINTA JA KOKEMUSASIAANTUNTIJUUS

Vapaaehtoistyö on tärkeä osa Virikkeen toimintaa. Virikkeellä voi tehdä vapaaehtoistyötä vertaisryhmien ohjaajana, matalankynnyksen kohtaamispaikassa isäntänä/emäntänä sekä kokemusasiantuntijatoiminnassa.

Syksystä 2017 lähtien järjestämme elo-syyskuussa kaksiosaisen koulutuksen, jossa ensimmäinen osa koostuu vapaaehtoistyöhön liittyvistä asioista ja toinen osa painottuu kokemusasiantuntija tehtäviin. Koulutuksen tavoite on saada Virikkeelle lisää vapaaehtoistyöntekijöitä, jotta vastuun jakajia olisi enemmän eikä työ kuormittaisi pientä porukkaa. Koulutuksen loppuosa sisältää näkökulmia siihen, miten tulisi toimia koulutettuna kokemusasiantuntijana erilaisissa tilanteissa. Koulutus sisältää mm. seuraavia teemoja: oman tarinan kirjoittaminen ja sen esittämiseen valmentaminen, tukihenkilötoiminta sekä tietoa koulutukseen osallistuvien psyykkisistä sairauksista.

Koulutuksen jälkeen kokemusasiantuntijat tekevät talletuksen kokemuspankin www-sivuilta löytyvään **kokemuspankkiin** (<http://kokemuspankki.virikery.fi/kokemuspankki/>).

Sitä myötä kun kokemusasiantuntijuutta tehdään tunnetummaksi ja kokemustilaisuuksien määrä kasvaa, kokemustoiminnasta saatujen palautteiden perusteella voidaan kokemusasiantuntijuutta ja sen muotoja kehittää entisestään.

6 JÄSENEDET

Virikkeen jäsenmaksu on 12 €/vuosi. Jäsenet voivat ostaa Virikkeeltä neljä elokuvalippua vuodessa 5€/kpl. Tanssiliput Hiihtomäen lavalle maksavat Virikkeellä jäsenille 10 € ja ne ovat henkilökohtaisia, Hiihtomäen tanssilavalla on oikeus tarkistaa jäsenyys portilla.

Uimahalliliput maksavat Virikkeeltä ostettaessa 2 €/lippu ja Rantakeitaan lipuista saa 1/5 lipun hinnasta takaisin. Sport Forumin palveluita voi käyttää opiskelijahintaan päivisin.

Mielenterveyden keskusliiton Revanssilehden (4 numeroa/vuosi) saa ilmaiseksi ja Tunne&Mieli -lehden saa jäsenhintaan.

Virikkeen jäsenenä liittyy samalla Mielenterveyden keskusliiton jäseneksi, jonka jäsenkortti oikeuttaa joihinkin valtakunnallisiin alennuksiin koko maassa, katso www.mtkl.fi

7 TOIMINNAN KEHITTÄMINEN JA ARVIOINTI

Toiminnan arviointi ja kehittäminen on tärkeä osa järjestötyötä. Toiminnan tulee kehittyä ja muuttua ajassa mukana. Olemme päässeet mukaan Kuntoutussäätiön ja RAY:n kehittämistoimintaan, jonka tavoite on vahvistaa työntekijöiden osaamista arviointiin liittyvissä asioissa. Keräämme palautetta kävijöiltä ja vapaaehtoisilta toiminnasta kirjallisesti kerran vuodessa sekä haastatteleamalla pitkin vuotta. Olemme hyödyntäneet lomakkeiden laadinnassa Artsin lomakkeita, mutta niiden sisältöön ja tulkintaan toivomme vielä kehittämistoiminnan myötä selkeyttä. Vuoden 2015 palaut-

teen perusteella tavoitteenamme on saada aiempaa enemmän vapaaehtoistoimijoita, jotta saadaan toimivia ryhmiä ja jotta voimme pitää kohtaamispaikkaa auki vertaistuellisesti kuormittamatta vain pientä osaa kävijöistä.

Keräämme palautteen kerran vuodessa myös tärkeimmiltä yhteistyökumppaneilta sekä hallitukselta. Lisäksi henkilökunta itsearvioi toimintaa kaksi kertaa vuodessa.

8 YHTEISTYÖ

Tärkein yhteistyökumppanimme on Mikkelin kaupungin Toimintakeskus Mielenmaja. Virikkeen kohtaamispaikka toimii samoissa tiloissa Mielenmajan kanssa. Yhteistyöllä on selkeät raamit, jossa kumpikin toimija toimii oman tavoitteensa mukaisesti. Mielenmaja tarjoaa kuntouttavaa, ohjattua päivätoimintaa, kun taas Virikkeen toiminta painottuu iltoihin ja viikonloppuihin ja perustuu vertaistukeen. Tällainen malli, jossa järjestö ja kunta toimivat näin lähekkäin ja saman katon alla toisiinsa tukien on herättänyt valtakunnallista kiinnostusta ja ”Mikkelin-mallia” on viety myös muualle Suomeen.

Jatkamme yhteistyötä **Mikkelin A-klinikan** kanssa kolme kertaa vuodessa järjestettävän **Avokuntoutuskurssin** merkeissä. Kurssi järjestetään päiväkurssina, jossa on mukana paljon yhteistyökumppaneita, meiltä on kurssilla ollut perinteisesti kokemusasiantuntijaosuus ja Virikkeen toiminnan esittelyä.

Olemme mukana **Mikkelin seudun mielenterveystoimijoiden työryhmässä**, joka kokoontuu useita kertoja vuodessa tiedottamaan alueen tapahtumista ja mahdollisista yhteistyöhankkeista.

Virike on mukana myös **Mikkelin vapaaehtoistoimijoissa**. Tämän foorumin kautta olemme kouluttamassa kaksi kertaa vuodessa vapaaehtoisuuskoulutuksessa sekä järjestämässä tapahtumia vapaaehtoistyötä tekeville Mikkeliiläisille.

Oppilaitosyhteistyötä tehdään Mikkelin ammattikorkeakoulun, Etelä-Savon ammattiopiston ja Mikkelin lukion kanssa. Käytännössä yhteistyö on opiskelijoiden ohjaamista, opinnäytetöiden ohjaamista ja kokemusasiantuntijaluentoja, joiden yhteydessä kerromme myös kolmannen sektorin toiminnasta ja Virikkeestä.

Osallistumme yhteistyössä erilaisiin hankkeisiin ja uusien toimintamallien kehittämiseen ja toteuttamiseen, mm. Mikkelin kaupunki, TE-keskus, seurakunnat, Etelä-Savon Sairaanhoidopiiri, Viola Vä-kivallasta vapaaksi ry, Etelä-Savon sosiaali- ja terveysalan järjestöjen tuki ry (ESTERY), Mielen Aske (Aspa ja THL), Itä-Suomen aluehallintovirasto.

9 TIEDOTUS

Virike tiedottaa toiminnastaan **www-sivuillaan**, ajan tasalla olevassa kalenterissa (www.virikery.fi) ja **Facebookissa**. **Kokemuspankilla on omat www-sivut** (www.kokemuspankki.virikery.fi), jossa on **kokemusasiantuntijapankki** sekä tietoa kokemusasiantuntijuudesta ja koulutuksesta. Virike saa ESTERY:n jäsenetuna mahdollisuuden ilmoittaa yhdessä muiden jäsenyhdistysten kanssa **Mikkelin kaupunkilehden järjestöpalstalla** edullisemmin. Tätä kautta ilmoitukset tavoittaa suuremman kohdeyleisön. Tämän lisäksi sama ilmoitus lähtee sähköpostina ESTERY:n kautta sen postituslistalla oleville. Jäsenille postitetaan alkuvuodesta kattava jäsenkirje. Sisäinen tiedottaminen tapahtuu **ilmoitustauluilla**.