



VIRIKE RY

TOIMINTAKERTOMUS

2016



**MIKKELIN
KAUPUNKI**



Sisällys

1. Virike ry	2
2. Luottamus- ja toimihenkilöt.....	2
3. Talous vuonna 2016	3
4. Toiminta	4
Matalankynnyksen kohtaamispaikka	4
Ryhmät.....	5
Retket, tapahtumat, liikunta	6
5. Vapaaehtoistyö	7
Kokemusasiantuntijatoiminta	7
Kokemusasiantuntijakoulutus.....	7
6. Jäsenedut	7
7. Yhteistyö	8
8. Tiedotus.....	9
9. Toiminnan arviointi	10

1. Virike ry

Virike ry on Mielenterveyden keskusliiton paikallisyhdistys Mikkeliissä. Virike yhdistää ja aktivoi mielenterveys- ja päihdekuntoutujia ja mielenterveys- ja päihdetyöstä kiinnostuneita. Tavoitteenamme on mielenterveys- ja päihdekuntoutujien voimavarojen vahvistuminen ja ennakkoluulojen vähentyminen kuntoutujia kohtaan. Tarjoamme vertaistukeen perustuvaa ryhmä- ja harrastetoimintaa sekä vapaaehtoistyön tehtäviä, kuten kohtaamispaikan isäntänä/emäntänä oleminen ja kokemusasiantuntijatoimintaa.

Kansalaisjärjestötoiminnassa olemme yksi alueemme tärkeistä vaikuttajista, tuomalla esiin palveluiden käyttäjän näkökulmaa. Kuntoutujien edunvalvojina ja äänitorvena olemme mukana kehittämässä mielenterveys- ja päihdepalveluiden saatavuutta, laatua ja tasoa. Yhdistys on rekisteröity 1983 ja Virikkeen jäsenmäärä on noin 270 henkilöä.

Virike toimii osittain samoissa tiloissa Toimintakeskus Mielenmajan kanssa, joka tarjoaa julkisen sektorin järjestämää päivätoimintaa mielenterveys- ja päihdekuntoutujille. Nämä kaksi toimijaa yhdessä tarjoavat kuntoutujille mahdollisuuden saada tukea niin virka-aikoina kuin virka-ajan ulkopuolellakin. Pääperiaatteena on ollut, että Toimintakeskus Mielenmaja järjestää päivätoimintaa arkisin ja Virikkeen toiminta painottuu iltoihin ja viikonloppuun. Toiminta-aikamme tarjoaa mahdollisuuden viettää aikaa vertaisten kanssa ajankohtana, jolloin yksinäisyyden tunne on suurin.

2. Luottamus- ja toimihenkilöt

Virikkeen sääntömääräisessä syyskokouksessa 2015 laitettiin vireille sääntömuutos, että hallituksen toimikausi on kaksi vuotta. Sääntömuutos vahvistettiin kevätkokouksessa 2016.

Virikkeen sääntömääräisessä syyskokouksessa 2015 valittiin hallitus toimintakaudelle 2016: puheenjohtajaksi Sanna Puusaari ja hallituksen jäseniksi Hilka Niskanen, Jukka Riikonen, Asko Korhonen, Hannele Häkkinen, Marjo Pylkkänen ja Reijo Pylkkänen. Varajäseniksi valittiin Kerttu Saarivuori, Markus Tuukkanen ja Mauno Saksio. Hallituksen järjestäytymiskokouksessa valittiin varapuheenjohtaja

tajaksi Marjo Pylkkänen ja sihteeriksi Mimmi Tick. Puheenjohtaja Sanna Puusaari valittiin myös rahastonhoitajaksi. Tilintarkastuksen ja RAY:lle tehtävän AUP-raportin suoritti tilintarkastusyhteisö KPMG Oy. Kirjanpito toimistona jatkoi Accountor Oy Mikkelistä.

Virike ry:n hallitus kokoontui 10 kertaa vuoden 2016 aikana. Sääntömääräinen kevätkokous pidettiin 8.4.2016 Virikkeen kohtaamispaikassa Päämajankuja 1. Kokouksessa oli mukana 23 osallistujaa. Sääntömääräinen syyskokous pidettiin 17.11.2016 Virikkeen kohtaamispaikassa Päämajankuja 1. Kokoukseen osallistui 20 henkilöä.

Mielenterveyden keskusliiton liittovaltuustossa on toiminut kolmivuotiskaudella 2015-2018 Virikkeeltä Mimmi Tick, Seija Rouhiainen, Hilikka Niskanen (myös Luova Hulluus ry) ja Sanna Puusaari. Mimmi Tick on ollut lisäksi Mielenterveyden keskusliiton Järjestö- ja ansiomerkkityöryhmässä.

Mimmi Tick on toiminut Estery ry:n (Etelä-Savon sosiaali- ja terveysalojen järjestöjen tuki ry) hallituksessa jäsenenä 2014 - 2016 ja Sanna Puusaari hänen varajäsenenä kevätkokouksesta 2016 lähtien. Estery ry:n syyskokouksessa kaksivuotiskaudelle 2017-2019 valittiin Virikkeeltä Sanna Puusaari varsinaiseksi jäseneksi ja Mimmi Tick henkilökohtaiseksi varajäseneksi.

Virikkeellä työskentelee kaksi palkattua työntekijää, toiminnanjohtaja Minna Juuti ja vapaaehtoiskoordinaattori Mimmi Tick. Mimmi aloitti elokuun alussa oppisopimuskoulutuksella opiskelemaan päihdetyönammattitutkintoa ja työnimike muutettiin vertaistukikoordinaattorista vapaaehtoiskoordinaattoriksi. Samalla työtehtäviä muutettiin vastaamaan koulutuksen asettamia ammattitaitovaatimuksia.

3. Talous vuonna 2016

Virike ry sai vuonna 2016 RAY:lta toiminta-avustusta 140 000€ mielensterveys- ja päihdekuntoutujien matalankynnyksen kohtaamispaikan toimintaan sekä vapaaehtois- ja vertaistoiminnan koordinoitiin.

Mikkelin kaupunki on avustanut Virike ry:tä 2016 vuokratuullisesti 32 000€. Virikkeen omat tuotot ovat tulleet pääasiallisesti muista avustuksista ja jäsenmaksuista. Nämä tuotot on hyödynnetty toiminnan järjestämiseen.

Vuosi 2016 oli talouden tasapainottumisen vuosi. Meillä oli ensimmäistä kertaa käytössämme kuukausittain tapahtuva ajantasainen budjetinseuranta, ja se on helpottanut talouden seurantaa sekä hallituksen tiedottamista.

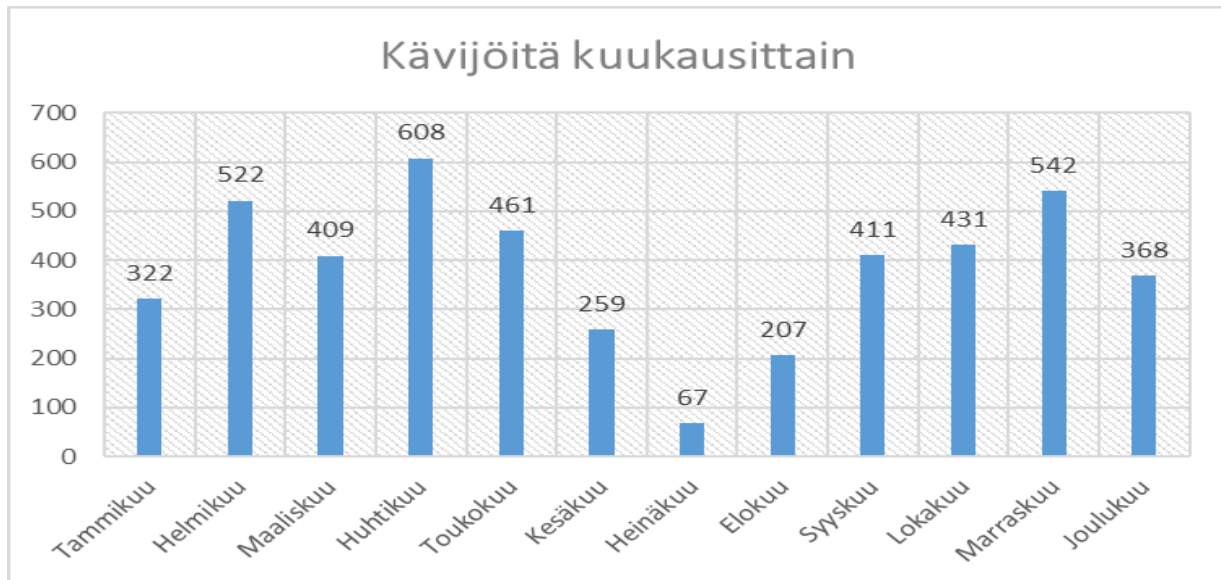
4. Toiminta

Saimme taloudellista tukea Mikkelin kaupungin kulttuuripalveluista ja niillä varoilla perustimme elokuvaryhmän, ja palkkasimme siihen ulkopuolisen ohjaajan. Ryhmä valmisteli neljä kävijöiden kokemuksiin perustuvaa pientä esitystä, joista koottiin elokuva nimeltään *Mielestään kärsineet*. Myös elokuvan tekemisestä kuvattiin dokumentti, *Näin tehtiin Mielestään kärsineet*, jossa tekijät kuvaavat tunnelmiaan prosessin eri vaiheissa. Elokuvan ja dokumentin ensi-iltaan kutsuttiin jäsenistöä, lähimmät yhteistyökumppanit ja Mielenterveyden keskusliiton edustus. Samalla juhlimme yhdistyksen kulttuurivastaavan 70vuotis syntymäpäivää ja tilaisuudessa oli 70 osallistujaa. Elokuva ja dokumentti linkitettiin yhdistyksen kotisivuille ja YouTubeen, jossa niitä on käyty katsomassa liki 1200 kertaa. Elokuva katsotaan erilaisissa koulutuksissa, kursseilla ja seminaareissa ympäri Suomea, joten Virike ja mielenterveysasiat saivat paikallisuuden lisäksi myös valtakunnallista näkyvyyttä. Tämän ansiosta Mielenterveyden Keskusliitto palkitsi Virikkeen Vuoden 2016 jäsenyhdistyksenä Pomppupalkinnolla, mikä taas osaltaan lisäsi Virikkeen näkyvyyttä mm. useiden lehtiartikkeleiden ja radiohaastattelujen myötä.

Matalankynnyksen kohtaamispaikka

Matalankynnyksen kohtaamispaikka on merkittävä ja näkyvä osa Virikkeen toimintaa. Kohtaamispaikka sijaitsee Toimintakeskus Mielenmajan kanssa samassa tilassa keskeisellä paikalla Mikkelin keskustassa. Matalankynnyksen kohtaamispaikka luo mahdollisuuden päihteettömään kohtaamiseen hyväksyvässä ja kannustavassa ilmapiirissä. Kohtaamispaikassa kokoontui maanantaisin ja tiistaisin vertaistukiryhmät ja keskiviikosta lauantaihin paikka oli avoin kaikille.

Virikkeen toiminnoissa oli käyntikertoja reilu 4600 vuoden 2016 aikana, joista reilu puolet oli naisia ja vajaa puolet miehiä. Valtaosa, 61 % toimintaan osallistuneista, oli iältään 30–62-vuotiaita, 26 % 63–79-vuotiaita ja 9 % 18–29-vuotiaita.



Ryhmät

Joka toinen maanantai kokoontui Naistenryhmä, ja syyskaudella joka toinen maanantai Hyvän mielen ryhmä. Joka toinen tiistai kokoontui Kaksisuuntaisten vertaistukiryhmä, ja kerran kuukaudessa tiistaisin on ollut vapaaehtoistyöntekijöiden Tupailat ja kerran kuussa hallituksen ilta kokous. Keski viikkoisin on peli-ilta, siellä on mahdollisuus kortinpeluun lisäksi pelata biljardia ja Mikkelin shakkikerhon jäsenet käyvät pelaamassa Virikkeen jäsenten kanssa shakkia. Torstaisin kohtauspaikassa kokoontuu kädentaitoryhmä, jossa tehdään monipuolisesti erilaisia käsitöitä vuodenaika huomioiden. Perjantai on Virike-viikon kohokohta, kun talo tarjoaa ilta päiväkahvit klo 14. Tällöin käymme läpi yhteisiä asioita ja paikalla on joko vierailija alustamassa keskustelua tai muuta yhteistä ohjelmaa. Perjantaisin Virikeläisillä on urheilutalolla sählyvuoro. Lauantaisin kohtauspaikassa on ns. vertsiikka-kahvit, tällöin kohtauspaikkaa pitää auki kerran kuussa työntekijät, muutoin vapaaehtoiset.

Haukivuoren ryhmä on vakiinnuttanut asemansa ja kokoontuu säännöllisesti keskiviikkoisin, sekä kevät- että syyskaudella kerran viikossa, kolme tuntia kerrallaan. Ryhmässä on keskimäärin 10 henkilöä. Ryhmä kokoontuu Haukivuoren seurakunnan takkatuvalla ja keskustelun ohessa tehdään paljon käsitöitä. Haukivuorelaiset ovat aktiivisia toimimaan yhdessä ryhmän ulkopuolellakin. He tekevät yhdessä erilaisilla kokoonpanoilla retkiä esim. Tallinnaan, konsertteihin ja muihin kulttuuri esityksiin. Ryhmässä on kolme vertaisohjaajaa Haukivuorelaisten omasta porukasta. Mikkelistä käytiin Haukivuorella kerran kuukaudessa.

Mikkelin Tavikset on miestyötä tekevä yhdistys, joka kokoontuu vertaistuen merkeissä Virikkeen kohtaamispaikassa joka toinen torstai. Lisäksi he järjestävät tapahtumia Virikkeellä joko itsenäisesti tai yhteistyössä Virikkeen kanssa. Loppuvuodesta 2016 he tekivät päätöksen, että pitävät joka kuukauden ensimmäinen lauantain kohtaamispaikkaa auki ja tarjoavat kävijöille kevyen aterian.

Retket, tapahtumat, liikunta

Ryhmätoiminnan jäädessä kesätauolle järjestimme vapaaehtoistyöntekijöille kevätjuhlan. Kesän aikana teimme retkiä talon ulkopuolelle mm. useita luontoretkiä kodalle ja Mikkelin tuomiokirkkoseurakunnan Pitkäjärven saunalla vietimme monta mukavaa päivää.

Kesäkuussa osallistuimme Savolaisiin suvijuhliin Varkaudessa ja teimme retken Valamon luostariin. Muita mukavia kesämuistoja meille jäi mm. puistokonserteista ja kesäteatterista.

Elokuussa kävimme Repoveden kansallispuistossa sekä Imatralla Mielenterveyden keskusliiton kulttuuripäivillä, missä esitettiin Mielestään kärsineet elokuva ja dokumentti ja Virike palkittiin Mielenterveyden keskusliiton vuoden 2016 Pomppu palkinnolla.

Löysimme mukavan tavan viettää aikaa yhdessä ulkoillen ja liikkuen, frisbeegolfin. Tämä laji tuntui sopivalta monen kuntoiselle osallistujalle.

5. Vapaaehtoistyö

Vapaaehtoistyö on tärkeä osa Virikkeen toimintaa. Virikkeellä voi tehdä vapaaehtoistyötä vertaisryhmien ohjaajana, matalankynnyksen kohtaamispaikassa isäntänä/emäntänä sekä kokemusasiantuntijatoiminnassa. Virikkeellä toimii n 30 vapaaehtoistyöntekijää.

Kokemusasiantuntijatoiminta

Kokemusasiantuntijat kävivät pitämässä kokemuskoulutuksia ja alustuksia toisen- ja kolmannen asteen oppilaitoksissa, erilaisilla messuilla, kuntien toiminnoissa, kuntoutuslaitoksissa ja seminaareissa yhteensä noin 40 kertaa vuoden aikana. Kokemusasiantuntijoita käytettiin runsaasti myös erilaisissa asiantuntijatyöryhmissä. Vertaisryhmien ohjaajana koulutetut kokemusasiantuntijat toimivat yhteensä yhdeksässä eri ryhmässä ympäri Etelä-Savoa.

Kokemusasiantuntijakoulutus

Virike järjestää kokemusasiantuntijakoulutusta, mutta 2016 pidimme koulutuksesta väli vuoden. Kehitimme vuoden aikana uutta mallia koulutukseen, joka toteutetaan yhteistyössä Esteryn kanssa syksyllä 2017.

6. Jäsenedut

Virikkeen jäsenmaksu oli vuonna 2016 12€. Virikkeen jäsenetuna voi ostaa vuodessa neljä elokuvallippua 5€/ kpl. Tanssiliput Hiihtomäen lavalle maksoivat Virikkeellä 10 €.

Uimahalliliput maksoivat Virikkeeltä ostettaessa 2 €/lippu ja Rantakeitaan lipuista sai 1/5 lipun hinnasta takaisin, kun osti vähintään viisi lippua. Sport Forumin palveluita sai käyttää opiskelijahintaan päivisin.

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

Virikkeen jäsenenä sai Mielenterveyden keskusliiton jäsenkortin, joka oikeuttaa joihinkin valtakunnallisiin alennuksiin koko maassa.

7. Yhteistyö

Tärkeimmät yhteistyökumppanimme ovat Mielenterveyden keskusliitto (MTKL), Mikkelin kaupunki, Mikkelin tuomiokirkkoseurakunta, Mikkelin ammattikorkeakoulu ja Etelä-Savon sosiaali- ja terveystieteiden alan järjestöjen tuki ry:n (ESTERY).

Mielenterveyden keskusliitto järjesti luottamushenkilöille Kuopiossa keväällä ja syksyllä aluejärjestöpäivät, työntekijäpäivät Vantaalla toukokuussa 2016 sekä Keinoja omaan kuntoutumiseen kurssin ensimmäisen viikon Mikkeliin lokakuussa 2016.

Mikkelin kaupungin Toimintakeskus Mielenmajan kanssa yhteistyön muotona on ollut kohtaamispaikan yhteisten tilojen käyttö. Loppuvuodesta 2016 meillä oli kaksi yhteistä tapahtumaa kävijöille. Mielenterveysviikolla marraskuussa järjestimme Hyvän mielen päivän, jossa oli 70 osallistujaa ja joulukuussa ohjelmalliset pikkujoulut, jossa oli 60 osallistujaa.

Mikkelin tuomiokirkkoseurakunnan kanssa tekemämme yhteistyö oli mm. seuraavaa: ilmainen tilojen käyttö ryhmäläisille Haukivuorella sekä Pitkäjärven saunalla. Osallistuimme mielenterveyskuntoutujien leiripäivään sekä joulujuhlan ohjelman toteuttamiseen, sekä järjestimme yhdessä mielenterveysviikolla kynttilätapahtuman itsemurhan tehneiden muistolle.

Oppilaitosyhteistyötä tehdään Mikkelin ammattikorkeakoulun ja Etelä-Savon ammattiopiston kanssa. Käytännössä yhteistyö on opiskelijoiden ohjaamista, opinnäytetöiden ohjaamista ja kokemusasiantuntijaluentoja. Vuonna 2016 valmistui Mikkelin ammattikorkeakoulusta kaksi opinnäyteytötä koskien Virikkeen kokemusasiantuntijatoimintaa.

Järjestimme lokakuussa yhdessä Finfammin kanssa MAMK:lla seminaarin, jossa esitettiin Mielestään kärsineet sekä luennoitsija vieraana oli Päivi Storgård. Tilaisuus keräsi paikalle 100 kuulijaa.

Olemme mukana Mikkelin vapaaehtoistoimijoiden verkostossa. Verkosto tarjoaa mahdollisuuden osallistua vapaaehtoistyön koulutukseen kaksi kertaa vuodessa sekä vapaaehtoistyöntekijöille järjestettäviin kiitos-tapahtumiin.

Yhteistyö Mikkelin A-klinikan kanssa jatkui kaksi kertaa vuodessa järjestettävän avokuntoutuskurs-
sin merkeissä. Kurssi järjestettiin päiväkurssina, jossa oli mukana paljon yhteistyökumppaneita. Vi-
rike järjesti perinteisesti kokemustoimijaosuuden ja esitteli toimintaansa.

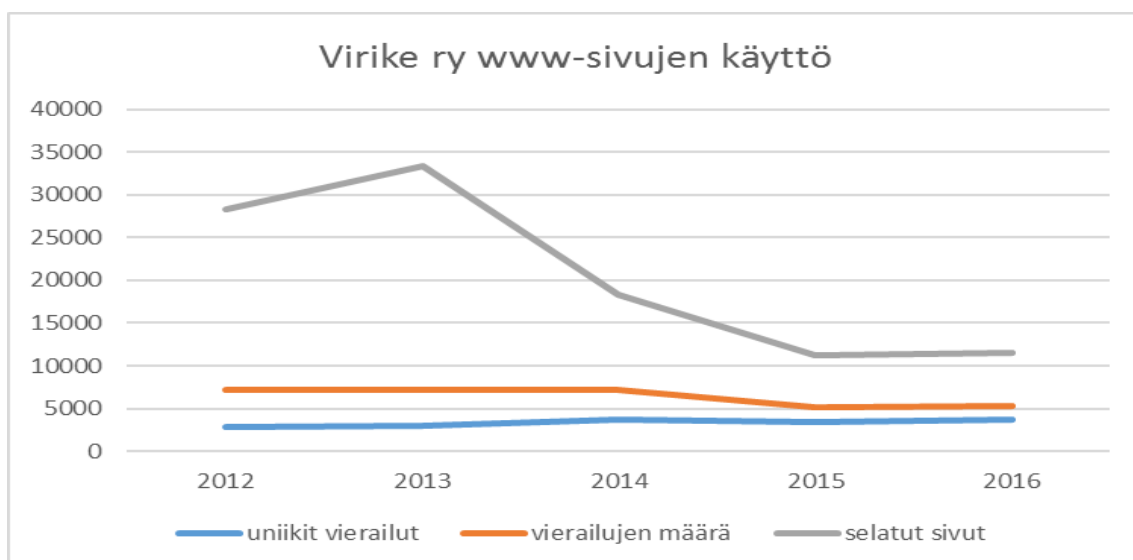
Seutukunnallista yhteistyötä tehtiin lähikuntien yhdistysten ja kokemusasiantuntijoiden kanssa.

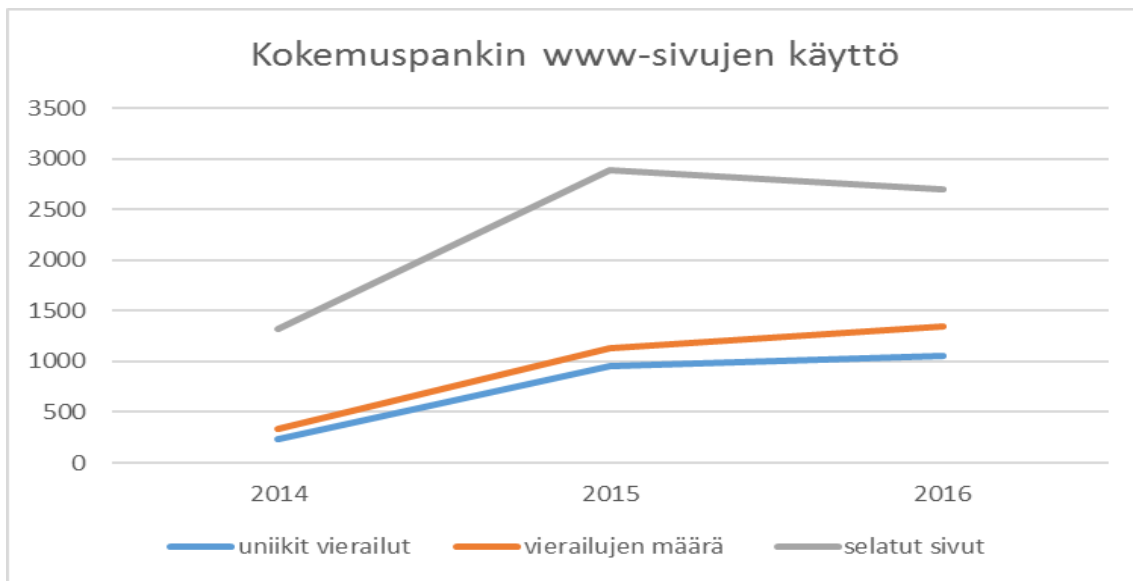
Osallistuimme yhteistyössä erilaisiin hankkeisiin ja uusien toimintamallien kehittämiseen ja toteut-
tamiseen, mm. Etelä-Savon Sairaanhoidopiirin, Viola Väkivallasta vapaaksi ry:n, Etelä-Savon sosiaali-
ja terveysalan järjestöjen tuki ry:n (ESTERY), Mielen Aske:n (Aspa ja THL), Liikkuva Mikkelin, Tyyne-
län kehittämiskeskuksen ja Etelä-Savon sosiaaliturva ry:n kanssa.

Virike ry on Estery:n, Soste ry:n ja Etelä-Savon sosiaaliturva ry:n jäsenyhdistys.

8. Tiedotus

Jäsenille postitettiin vuonna 2016 kaksi kattavaa jäsenkirjettä. Internetistä, käytännössä Virikkeen
ja kokemuspankin sivuista sekä Facebook-sivuista on tullut tärkeä tiedottamisen väline. Niiden
avulla saadaan jaettua ajantasaista tietoa jäsenille ja asiasta kiinnostuneille. Virikkeen nettisivuilla
kävi yksittäisiä vierailijoita 3373, yhteensä 5295 kertaa. Selattujen sivujen määrä oli 11499. Koke-
muspankin osalta yksittäisiä vierailijoita oli 1057, yhteensä 1343 kertaa, Facebook-sivuilla on 270
tykkäystä. Selattujen sivujen määrä oli 2887. Alla taulukko www.virikery.fi ja kokemuspankki-sivujen
kävijämääristä vuodesta 2012 lähtien.





Käytämme Esteryn tarjoamaa Mikkelin kaupunkilehden järjestöpalstaa. Samalla ilmoitus menee sähköisesti myös Esteryn postituslistalle ja kotisivuille. Myös paikalliset sanomalehdet ovat olleet kiinnostuneita mielenterveysasioista ja meidän yhdistyksestämmme.

Virikkeen toimintaan on päässyt tutustumaan ottamalla yhteyttä Virikkeeseen ja sopimalla tutustumiskäynnin.

Lisäksi tiedotimme ryhmistä ja tapahtumista kohtaamispaikan ilmoitustauluilla sekä sähköpostitse yhteistyökumppaneille.

9. Toiminnan arviointi

Mielenterveys- ja päihdeongelmat linkittyvät usein yhteen. Sairastuminen jättää helposti ulkopuoliseksi ja lisää yksinäisyyttä ja syrjäytymistä. Virikkeen vertaistuellinen toiminta ja vapaaehtoistyö tarjoavat osallisuuden kautta onnistumisen kokemuksen ja lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Toiminnan kehittämisessä painopiste oli vuonna 2016 vapaaehtoistyössä. Kokosimme vapaaehtoistyöntekijöistä rekisterin ja teimme Virikkeen vapaaehtoistyön tueksi perehdytysoppaan, jota kävimme läpi Tupailloissa. Tupailat, työnohjaus, kevätjuhla ja kuukausittaiset tiedotuskirjeet vapaaehtoisille olivat uusia vapaaehtoistyöntekijöiden tuen muotoja. Vapaaehtoistyöhön sitoutuminen

kasvoi, mikä näkyi ryhmien ja kohtaamispaikan toiminnan vakiintumisena ja palautekyselystä saadun tuloksen mukaan tyytyväisyytenä Virikkeen toimintaan. Kohtaamispaikassa oli hyvä yhteishenki ja toisistaan välittämisen tunnelma.

Mielenterveyden keskusliiton vuoden 2016 jäsenyhdistykseksi palkitseminen toi Virikkeelle paljon positiivista näkyvyyttä ja antaa meille luottavaisen mielen tulevaan vuoteen. Vuoden 2017 -2018 toiminnassa kehittämisen painopiste on konkreettisen yhteistyön kehittäminen muiden toimijoiden kanssa, mm. järjestämällä yhteisiä kokemusasiantuntija- ja vapaaehtoistyönkoulutuksia. Lisäksi kiinnitämme huomion toiminnan sisällön laatuun, nyt kun toiminnalle on luotu hyvät raamit. Virikkeen resurssit eivät pysty vastaamaan kaikkiin niihin mahdollisuuksiin, mihin toiminnan kehittämisellä voisimme päästä. Aiomme hakea STEA: lta kolmatta työntekijää vuodelle 2018. Toiminnan sisällön ja laajuuden arvioimme säilyvän vuonna 2017 entisen kaltaisena, alkukesästä tapahtuvasta toimintaympäristön muutoksesta huolimatta.