



Mikkelin seudun
Omaishoitajat ja Läheiset ry

2020

TOIMINTAKERTOMUS

Sisällysluettelo

1 JOHDANTO	2
2 Yhdistyksen perustoiminta	6
3 Yhteistyöstä ja verkostoista voimaa	6
4 Omaishoito ja yhdistys näkyväksi.....	8
5 Omaishoitajuutta tukeva toiminta.....	10
6 Tukea erityislapsiperheille	12
7 Paikka auki -nuoret työelämään.....	16
8 Lopuksi	16





1 JOHDANTO

Vuosi 2020 käynnistyi yhdistyksen toimintojen kannalta suunnitelmien mukaan. Kevät toi kuitenkin ison muutoksen koronapandemian myötä. Pandemia siirsi työntekijät työskentelemään kohteihinsa ja haastoi löytämään uudenlaisia tapoja kohdata omaishoitajia ja perheitä totutun kasvokkain tapahtuvan toiminnan sijaan. Osa toiminnoista siirrettiin yksilöohjauksiksi, ryhmäkokoja pienennettiin ja otettiin monipuolisesti käyttöön verkko- ja mobiilisovelluksia kasvokkaisen ryhmätöiminnan ja psykososiaalisen tiedonannon toteuttamiseen. Joitakin toimintoja jouduttiin myös kokonaan perumaan.

Koronapandemia aiheutti huolia omaishoitoperheissä, minkä vuoksi tiivis yhteys jäseniimme ja ryhmäläisiimme oli tärkeää. Työntekijät soittivat kaikille yhdistyksemme jäsenille ja ryhmäläisille.

STEA-avustuspäätösten osalta vuosi 2020 oli ennakoitavissa. Saimme avustusta Omaisoiva -toimintaan sekä Selviytyjät -hankkeeseen. Lisäksi saimme edelleen työllistää nuoria osaajia Paikka auki -ohjelman kautta.

Koronatilanteen takia uudet järjestetyt webinaarit, verkkoryhmät ja Tukinetin Chat-palveluiden haltuunotto edellytti työntekijöiltä uusien taitojen opettelua, rohkeutta, uteliaisuutta ja sinnikkyyttä.

Kesä ja syksy loivat toivoa koronatilanteen hetkellisen helpottumisen myötä. Ryhmiä ja tapahtumia pystyttiinkin järjestämään turvarajoituksia noudattaen. Nämä hetket olivat omaishoitoperheiden poikkeusajan ”valopilkku” ja auttoivat jaksamaan. Loppuvuosi toikin sitten mukanaan uudet tiukemmat rajoitukset ja joulun laskeuduttiin ilman perinteisiä puurojuhlia ja kasvokkaista yhteisöllistä voimaa.

Vuotta 2020 voisi kuvata jatkuvan tilanearviointin ja muutosten vuodeksi, joka kuormitti myös työntekijäresursseja. Työyhteisömme pieneni kahden työntekijän irtisanoutumisen myötä ja työnkuvia rakennettiin uudelleen toiminnan jatkumiseksi.

1.1 YHDISTYKSEN TOIMIALUE, HALLINTO JA JÄSENISTÖ

Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry on läheistään hoitavien henkilöiden etu- ja tukijärjestö. Varhainen omaishoitotilanteiden tunnistaminen ja tukeminen sekä kaiken ikäisten omaishoitoperheiden palvelujen kehittäminen ovat punaisena lankana toiminnassamme.

Arvot:

Olemme lähellä
Onnistumme yhdessä
Ilahdutamme arjessa
Vaikutamme osaamisellamme



Hallitus

Puheenjohtaja: Mali Soininen (Mikkeli), **Varapuheenjohtaja:** Tuula Tarhonen (Puumala)

Jäsenet: Anitta Eteläpää (Mikkeli), Heidi Häkkinen (Mikkeli), Jaana Koinsaari (Mikkeli), Marja Lehtonen (Mikkeli), Paula Myöhänen (Mikkeli), Sari-Annika Pettinen (Ristiina), Jarmo Romo (Mikkeli), ja Johanna Hirvonen (Mikkeli) ja Virpi Uotinen (Mikkeli)

Hallitus kokoontui 9 kertaa.

Hallituksen tukena: Johdon tukiryhmä, virkistys- ja varainhankinta- ja tiedotustyöryhmä sekä vapaaehtoistoiminnan ryhmä.

Kevätkokous toteutettiin poikkeusajan siirtämänä 19.11.2020 Omatorilla ja Teams -yhteyksin. Osallistujia oli 10 hlöä.

Syyskokous Toteutettiin 19.11.2020 Omatorilla ja Teams -yhteyksin. Osallistujia oli 10 hlöä.

Jäsenistö

Jäsenkunta	Jäsenet	Jäsenet	Jäsenet	Jäsenkunta	Jäsenet	Jäsenet	Jäsenet
	2018	2019			2020	2018	2019
Hirvensalmi	10	12	10	Juva	14	18	15
Kangasniemi	26	26	18	Mikkeli*	228	280	222
Mäntyharju	20	12	16	Pertunmaa	2	5	5
				Puumala	8	8	7
Henkilöjäsenet yht.	349	310	292	Muu paikkakunta	2	3	2
Kannattajajäseniä	15	14	15				
YHT.	324	364	307				

1.2 TALOUS

Yhdistyksen taloudellinen tukijalka on ollut STEAn myöntämässä avustuksissa, joita oli käytettävissä 384 068 €. Muut tulot ovat koostuneet järjestöavustuksesta, Ragnar Ekberg säätiön avustuksesta, varainhankinnasta, lahjoituksista sekä jäsenmaksupalautuksista ja kannattajajäsenten jäsenmaksuista.

STEAn avustukset

STEAn avusteisia toimintoja kuluneen vuonna oli neljä: OmaisOiva (AK-avusteinen toiminta), Paikka auki 3 ja 4 nuoret työelämään -ohjelman tuet ja Selviytyjät-hanke (CI).

Muut avustukset

Yhdistys sai Essotelta avustusta 15 000 € sekä Ragnar Ekberg säätiön avustusta 2500€.

Lahjoitukset

Mikkelin Pesula lahjoitti joulukortti varat 200 € erityislapsiperheiden tukemiseen, Essote joulukorttivarat 500 € ja LC-Mikkelin tuki 1000 euroa lasten ja nuorten harrastustoiminnan tukemiseen.

Voimassa oli poliisin rahankeräyslupa 1.4.2020 saakka nettisivuilla tehtävän varainkeruun sekä li-paskeräysten toteuttamiseen.

Varainhankinta

Varainhankintaa toteutettiin myymällä adresseja sekä järjestämällä kahvituksia. Yhdistys piti kahviota Lapsiperheiden pippaloissa Mikkelin kirjastolla 30.1.2020, tuotto oli 282 euroa. Muffinssipaja, jossa perheet saivat itse koristella muffinssinsa, oli menestys.

Jäsenmaksut

Jäsenmaksusta (25€/hlö) ohjautui yhdistykselle puolet (12,50€/hlö). Kannattajajäsenmaksuista on aiemmin ohjautunut yhdistykselle koko kannattajajäsenen valitsema summa (50€, 70€, 100€ tai enemmän), mutta liiton vuoden 2020 linjauksen mukaan myös kannattajajäsenmaksuista ohjautuu liitolle 12,50€/kannattajajäsen.

Yhdistyksen kannattajajäsenet: Etelä-Savon Energia, Graanin apteekki, Hyvinvointi- ja Kauneuskeskus Estetica, Jalkahoitopalvelu Anne Tuukkanen, Kyyhkylä OY, MarskiData Oy, Mielonen Oy Hautaustoimisto, Mikkelin Hoivapalvelu Pelakuu Oy, Mikkelin Toimistotarvike, Mikkelin Tuomiokirkkoseurakunta, Puistokukka Katri Rantalainen, Polaria Oy, Savon Hautaustoimisto/Savon Kukka, Vetrea terveys Oy ja yksityishenkilö.

Yhdistyksen jäsenetupaikat: Apteekki Stella, Ristiinan apteekki, Mäntyharjun Apteekki, Hyvinvointi- ja kauneuskeskus Estetica, Jalkahoitopalvelu Anne, Kirkkopuiston jalkahoitopalvelut, Arkihoiva ja hieronta Salla, Parturi-kampaamo, Kampaamo-parturi Salon Riley, Parturi-kampaamo Ahotie, Parturi-kampaamo Soile, Ristiinan Parturikampaamo, Kelloliike Pylvänäinen Oy, Neiti Neilikka, Puistokukka, Savonkukka, Savon Hautaustoimisto Ay, Quick Shop kemiallinen Pesula, Mikkelin Toimistotarvike Oy, Miss Elena Ky, Nykynainen, Lady Lisa, Hautaustoimisto Mielonen, Ristiinan Kukka ja Hautauspalvelu, Mäntyharjun Hautauspalvelu, Lounaskahvila Puulanaitta, Hirvensalmi, Harjun Helmi, Kahvikulma, Kahvila-ravintola Saimaa



2 Yhdistyksen perustoiminta

Edunvalvonta ja vaikuttamistoiminta

Vaikuttamistyö on ollut yksi merkittävistä kivijaloistamme. Omaiset kantavat vuosi vuodelta yhä suuremman osan ikääntyneiden, pitkäaikaissairaiden sekä vaikeavammaisten hoivasta. Vain osa heistä saa omaishoidon tukea ja on lakisääteisten palvelujen piirissä. Toiminta-alueellamme omaishoidettavia oli 1122 hlöä, omaishoitajia 1090 ja 0–18-vuotiaita 246.

Poikkeusvuosi toi muutoksia mm. vapaapäivien järjestelyyn. Omaishoitajaliitto järjesti verkossa eri teemoin keskusteluhetkiä, ”Teematurinoita”, jotka antoivat tukea ja tietoa edunvalvontatyöhön.

Yhdistyksen edustus toimi asiantuntijajäsenenä maakunnallisessa omais- ja perhehoidon kehittämistyöryhmässä, omais- ja perhehoidon neuvottelukunnassa. Neuvottelukunta kokoontui koronatilanteen vuoksi vain kaksi kertaa. Neuvottelukunnassa käsiteltiin perhehoitoa sekä omais- ja perhehoidon päätöksiä. Mukana neuvottelukunnassa on omaishoidon kehittäjäkumppaneita. Yhdistyksemme puheenjohtaja Mali Soininen toimi Omaishoitajaliiton hallituksessa sekä työvaliokunnassa ja arviointityöryhmässä.

Koulutus

Yhdistys mahdollisti vapaaehtoisten, vertaisohjaajien, luottamushenkilöiden sekä työntekijöiden osallistumisen liiton ja muiden yhteistyötahojen järjestämiin koulutuksiin. Koulutukset järjestettiin pääosin verkkoyhteyksin. Henkilökunnan sisäisiä koulutuksia olivat: pari- ja perhesuhteet 14.2.2020, ratkaisukeskeiset menetelmät ja työyhteisön vahvuudet 24.4.2020 sekä Selviytyjät -koulutus 6.11.2020

Virkistys ja retket

Ragnar Ekberg säätiön avustuksella järjestettiin Laula kansain tilaisuuksia sekä teatteriretki Imatralle. Lisäksi jaettiin Porukalla -hankkeessa puuhakasseja lapsiperheille sekä viriketoimintaa ikäihmisille.

Essoten avustuksen jaettiin 400 pullalipuketta, joilla omaishoitajat ja yhdistyksemme jäsenet saivat noutaa kahvipullat lähialueiden kahviloista.



3 Yhteistyöstä ja verkostoista voimaa

Järjestöt

Yhdistys on ollut jo usean vuoden ajan jäsenenä Estery:ssä, joka toimii alueen hyvinvointijärjestöjen tukena. Esteryn uutiskirjeen kautta yhdistyksen tiedotteet tavoittivat kaikkiaan 55 eri järjestöä. Toimintatiedotteemme frankeeraus hoidettiin Estery -talolla.

Teimme edelleen luontevaa ja tiivistä yhteistyötä Etelä-Savon sosiaali- ja terveystalouden kuntayhtymän (ESSOTE), Mikkelin seudun Muisti ry:n, Mikkelin seudun AVH-yhdistys ry:n, Saimaan Syöpäyhdistyksen ja Mikkelin kriisikeskuksen kanssa. Lisäksi yhteistyösuhteita oli mm. Savon mielenterveysomaiset – Finfami ry:n, Viola ry:n, Mikkelin seudun Kehitysvammaisten tuki ry:n, Virikkeen ja ADA:n kanssa.

Muista omaishoitajajärjestöistä teimme yhteistyötä erityisesti Lakeuden omaishoitajien ja Joensuu omaishoitajien kanssa vaihtamalla asiantuntijaosaamista ja hyviä käytäntöjä sekä vertaisarvioinnilla (Joensuu)

Etelä-Savon sosiaali- ja terveystalouden kuntayhtymä (Essote)

Yhdistyksen toimiminen osana monitoimijakeskus Omatoria on tiivistänyt entisestään yhteistyötä Essoten vanhus- ja vammaispalvelujen, muistihoitajien, farmaseuttien, elintapaohjaajien, hyvinvointitekniikan, vapaaehtoiskoordinaattoreiden, etähoivan sekä yritysten kanssa.

Yhdistyksemme on mukana Omatorin johtoryhmässä. Johtoryhmä kokoontui 11 kertaa. Käsiteltävät asiat painottuivat korona-ajan toimintojen ajantasaistamiseen, muutoksiin, uusien toimintojen kehittämiseen sekä Omatorin tilajärjestelyihin.

Seurakunnat

Anttolassa järjestettiin 2.9.2020 yhteistyössä Mikkelin tuomiokirkkoseurakunnan sekä Etelä-Savon Muistiluotsin kanssa omaishoitajien tapaaminen seurakunnan rantasaunalla Anttolassa. Yhdistys toteutti Mikkelin tuomiokirkkoseurakunnan kanssa Omaishoitajien kirkkopäivän 25.11.2020 Mikkelin Tuomiokirkossa, johon sisältyi yhteinen lounas seurakuntakeskuksella.

Oppilaitokset

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun opiskelijat tutustuivat yhdistyksen toimintaan sekä eri ikäisten omaishoitajien tukemiseen verkossa järjestettyjen luentojen sekä opinnäytteiden ja harjoitteluiden myötä. Opinnäytetyöt tuottivat tutkimustietoa lapsiperheiden omaishoitoa koskettavista teemoista, kuten vertaistuen merkityksestä selviytymisen tunteessa ja yhden vanhemman omaishoitoperheiden tunnistamisesta ja tukemisesta. Keskiössä opinnäytteissä on ollut perheiden kokemustiedon esille nostaminen ja lapsiperheitä koskettavan omaishoidon teemojen syventäminen tuotetuksi tutkimustiedoksi. Ohjattavia opiskelijoita vuoden aikana oli yhteensä 8 (Selviytyjät -hankkeessa). Pari opiskelijaa kävi päiväseltään tutustumassa Omaisoivan toimintaan.

Verkostot

Mikkelin seudun vapaaehtoisverkosto

Yhdistys kuuluu Mikkelin seudun vapaaehtoisverkostoon, jossa on kaikkiaan 18 eri toimijaa alueellamme. Omaisoivan vapaaehtoistoiminnan koordinaattori teki yhteistyötä Omatorilla työskentelevien Essoten ja seurakunnan vapaaehtoistyön koordinaattoreiden kanssa.

Lapsiperhetoimijoiden verkostot

Yhdistys on aktiivisesti mukana Mikkelin Lapsiperheverkostossa ja Selviytyjät hankkeen myötä myös Etelä-Savon perheneuvo- ja perhekeskusverkostossa, Varhaisen tuen kehittäjäryhmässä, Valterin yhteisöllisessä oppilashuoltotiimissä ja Avoin Kohtaamispaikka -tiimissä. Yhteistuumin järjestettiin mm. Kirjasto Perinnepippalot ja Tornirieha. Kävijöitä tavoitettiin yhteensä n. 600.

Etelä-Savon Omaishoidon verkosto

Vuonna 2020 verkosto kokoontui yhden kerran 18.2. Haukivuorella ja toteutti yhteistyössä Nina Mikkosen verkkoluennon 24.11. sekä pilotoi Ovet-valmennuksen Teams-yhteydellä.

Järjestökonsortio

Konsortio työsti yhteistä hanketta toimintojen vahvistamiseksi vuoden 2021 alun STEAn erillishakuun.

Porukalla -hanke

Yhdistys oli mukana Porukalla -hankkeessa, jossa vastattiin korona-ajan poikkeusolojen aiheuttamiin haasteisiin Essoten toiminta-alueella: Mikkelin, Pertunmaa, Juva, Mäntyharju, Hirvensalmi ja Kangasniemi. Aineellista ja henkistä tukea tarjottiin 17 toimijan verkostona. Hankkeessa kehitettiin osallisuutta, yhteisöllisyyttä ja toimintakykyä edistäviä toimia haastavassa asemassa olevien asukkaiden sekä etä- ja digitaalisia palveluita erityisesti kriisi- päihde- ja mielenterveys asiakkaiden tarpeisiin. Vahvistettiin käytössä olevia toimintoja sekä kehitettiin verkostoyhteistyötä. Hanke tarjosi merkittävän lisäresurssin haasteellisessa tilanteessa olevien tukemiseen.

Paikalliset yritykset

Omaishoito oli näkyvillä erityisesti alueemme muutamissa kampaamoissa, joissa oli esillä omaishoidon tunnistamisen esitettä sekä tunnistamisen kysymyksiä kirjoitettuna peileihin. Yritysyhteistyö vahvistui kampaamo- ja pullalipuke -kampanjoiden myötä.



4 Omaishoito ja yhdistys näkyväksi

Yhdistyksen tiedottaminen on monipuolista ja saavutettavaa. Viimeisten vuosien aikana on panostettu etenkin sosiaalisen median viestintään, kuitenkin siten, että perinteiset viestintävälineet ovat myös olleet käytössä.

Toimintatiedotteet jäsenistölle

Jäsenistö sai viisi toimintatiedotetta vuoden aikana. Pääasiallisesti tiedote toimitettiin painettuna versiona. Jäsenistöstä noin neljännekselle toimitettiin sähköinen tiedote. Lisäksi sähköinen tiedote lähetettiin eri yhteistyötahoille sekä sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille toiminta-alueellamme. Järjestöassistenttien laatima tiedote on saanut hyvää palautetta värikyydestään, luettavuudestaan sekä asiasisällöistään. Vuonna 2020 toimintatiedotteen sisältö laajentui toiminnan ja jäsenetujen tiedottamisesta kotiin vietävien puuhien ja tehtävien myötä.

Nettisivut

Sivustolla tiedotetaan yhdistyksen ja hankkeiden toiminnasta, ajankohtaisista tapahtumista, vertaisryhmistä, valmennuksista, koulutuksista sekä virkistystoiminnasta.

www.tunnistaomaishoitaja.fi –sivustolla on ollut tietoa omaishoitajuudesta ja sen tunnistamisesta.

Sosiaalinen media

Yhdistyksessä käytettiin aktiivisesti Facebook- sekä Instagram -päivityksiä ryhmätoiminnoista, ajankohtaisista asioista, lehtiartikkeleista sekä tapahtumista tiedottamiseen. Twitterin käyttö jäi vähäisemmäksi. Tykkääjiä Facebookissa oli **yhteensä 901 ja 961** seuraajaa (1.1.-31.12.2020). Vuonna 2020 korostuivat YouTuben käyttö sekä uutena toimintamuotona podcast. Erilaisia videoita ja nauhoituksia tehtiin **yhteensä 35 ja katselu- ja kuuntelukertoja oli reilu 3000**.

Tarinan omaiset -blogi

Tarinan omaiset -blogissa <http://tarinanomaiset.blogspot.fi/> julkaistiin kirjoituksia erilaisista omaishoitotilanteista sekä uusien työntekijöiden/opiskelijoiden kokemuksia omaishoitoyhdistyksessä työskentelystä. Bloggeja luettiin yhteensä **640 kertaa**.

Esite

Yhdistyksen toimintaa markkinoitiin vuonna 2019 tehdyn esitteen avulla. Lisäksi yhdistys oli mukana Porukalla -hankkeen yhteisessä esitteessä.

Omaishoitajien viikko

Omaishoitajien viikon tapahtumat toteutettiin ajan hengen mukaisesti joko verkossa tai pienissä ryhmissä. Viikon ajan oli äidin ja pojan ajatuksia ja aikaansaannoksia esillä Omatorilla näyttelynä ”Minä itse. Me yhdessä.”, verkossa oli Arjen tärkeät läheiset -webinaari erityisesti isovanhemmudesta sekä Hetki kerrallaan -luento Nina Mikkosen elämästä. Kirkkopäivää vietettiin 25.11. ja Omaishoidon maakuntapäivässä oli yhdistyksen Selviytyjät-hankkeen puheenvuoro 26.11. Viikon päätteeksi yhdistyksen maskotin Reinarin ystävää esittäytyi sosiaalisessa mediassa.

Tiedotusvälineet

Yhdistyksen toiminnanjohtajan mielipidekirjoitus 3.5. Länsi-Savon yleisönosastolla herätti pohtimaan ”Meillä on paljon opittavaa omaishoitoperheiltä”. Järjestöt yhdessä kirjoittivat Länsi-Savon yleisönosastolle 12.9.2020 huolesta, ettei ”Järjestöjen arvoa ja osaamista ole varaa hukata.” Lisäksi Selviytyjät hankkeen vastaava kannusti kesällä 2020 Kaupunkilehdessä Porukalla-hankkeen haastattelussa tilaamaan kesän puuhakassia. Selviytyjien parisuhdemateriaali oli esillä Omaishoitajaliiton Lähellä-lehdessä 1/2020.

Olet kaiken hyvän arvoinen -tuotepari

Yhdistyksessä luotiin ”Olet kaiken hyvän arvoinen” -tuotepari, postikortti ja palapeli, joita jaettiin jäsenistölle sekä kesän Porukalla-hankkeiden viriketoiminnan ja puuhakassien mukana. Tuotteet saivat kiitosta ja niitä käytiin myös hakemassa lisää toimistoltamme.



5 Omaishoitajuutta tukeva toiminta

OmaisOiva teki työtä omaishoitajien hyvinvoinnin tukemiseksi sekä vertaistuen ja tiedon saamisen mahdollistumiseksi Etelä-Savon alueella. Koronasta huolimatta lähialuetoimintaa järjestettiin kaikissa toimialueen kunnissa. Henkilökohtaisen tuen ja ohjauksen merkitys korostui kasvokkaisten ryhmätoimintojen peruuntuessa koronan vuoksi. Omaishoitajat kokivat merkityksellisenä sen, että heistä huolehdittiin ja he saivat purkaa tunteitaan luottamuksellisesti ammattilaisen kanssa. Vertaisryhmien kokoontumisia odotettiin ja omaishoitajat kokivat saavansa niissä runsaasti tietoa ja vertaistukea.

Työntekijät

OmaisOivan työntekijäresurssit koostuivat toiminnanjohtajan, omaistoiminnan kehittäjän, omaistoiminnan ohjaajan sekä vapaaehtoistoiminnan koordinaattorin 50% työpanoksesta. Työntekijäresursseissa oli vuoden aikana vajautta sairauslomien vuoksi ja sijaiseksi palkattiin elokuusta joulukuun 2020 loppuun uusi omaistoiminnanohjaaja 50% työajalla.

OmaisOiva -ryhmät - "Voimia ja valoa arjessa jaksamiseen!"

Omaishoitajien vertaisryhmät, **yhteensä 17 kpl**, tarjosivat vertaistukea omaistaan hoitaville koko toiminta-alueellamme. Uutena yhteistyönä aloitettiin vertaisryhmä **AVH omaisille** sekä **syöpään sairastuneiden omaisille**. Etelä-Savon Muistiluotsin kanssa toteutettiin **MuistiMiehet** -muistisairaiden puolisoaan hoitavien miesten ryhmä. Uutena teemallisena ryhmänä aloitti **Stressinhallintaryhmä**, jossa tarkasteltiin stressin oireita ja keinoja stressistä palautumiseen. **Katse huomiseen** -ryhmä entisille omaishoitajapuolisille toi lohtua ja suuntasi katsetta yhdessä tulevaan. **Tilaa tunteille** -ryhmä aloitti sekä Juvalla että Mikkelissä ja yhdistyi koronan vaikutuksesta yhteiseksi, suosituksi puhelinryhmäksi. Lisäksi Eeva Ojalehto piti omaishoitajille suunnatun **Iloa, toiveikkuutta ja elinvoimaa** -etäryhmän.

Ryhmäpaikkakunnat: Kangasniemi, Ristiina, Mikkeli, Hirvensalmi, Puumala ja Haukivuori. Juvan, Pertunmaan, Hirvensalmen ja Anttolan vertaisryhmät järjestettiin yhdessä MuistiLuotsin kanssa. Ryhmät tavoittivat **yhteensä 133** omaistaan hoitavaa henkilöä.

Vertaispäivät

Toteutettiin kaksi Laula kanssain -vertaispäivää (Ristiina 16.7. ja Puumala 30.7.). **Osallistujia oli yhteensä 14 hlöä.**

Ovet-valmennukset® - "Sain mielenrauhaa tilanteeseeni."

16 tunnin mittaisissa Ovet -ryhmävalmennuksissa omaiset saivat runsaasti tietoa omaishoitajuuden tueksi, keinoja huolehtia itsestään ja läheisestään sekä vinkkejä arjen toimintaa sujuvoittamaan. Ymmärrys perhettä koskettavasta muistisairaudesta lisääntyi, mikä loi toivoa ja antoi valmiuksia kohdata tulevaa. Valmennusten yksi tärkeä elementti oli vertaistuki, joka loi tunteen siitä, ettei ole yksin. Moni koki saaneensa sekä tietoa siitä, mistä apua voi hakea että rohkeutta hakea sitä.

Valmennuksia järjestettiin yhteensä 4 kpl, joista 2 oli muistisairaiden omaishoitajille yhteistyössä Etelä-Savon Muistiluotsin kanssa, 1 työikäisille yhteistyössä Pieksämäen omaishoitajayhdistyksen kanssa ja 1 kaikille omaishoitajille. **Valmennuksiin osallistui yhteensä 32 hlöä.** Valtaosa valmennetuista (83%) oli uusia toimintaan tulijoita. Suurin osa heistä (75%) ei ollut vielä yhdistyksen jäsen ja 13% aikoi liittyä yhdistykseen. Valtaosalla osallistujista (64%) ei ollut omaishoidon sopimusta.

Oivahetket - "Tämä tuki kantaa pitkälle!"

Oivahetket ovat henkilökohtaisia ohjaus- ja tukikeskusteluja, joissa omaishoitajan kanssa keskustellaan yksilöllisesti häntä koskettavista asioista. Useimmiten tukikeskustelut koskettivat omaishoitajan jaksamiseen liittyviä aiheita, kuten eri tavoin kuormittavia elämäntilanteita sekä muutos- ja nivelvaiheita. Henkilökohtaisessa ohjauksessa jaettiin tietoa ja autettiin etujen, lomien ja palvelujen hakemisessa. Lisäksi Oivahetket ovat väylä yhdistyksen toiminnasta tiedottamiseen.

Keväällä 2020 aloitimme puhelut kaikille jäsenille kuulumisten vaihtamiseksi. Omaishoitajat kokivat nämä puhelut erittäin tärkeänä ja olivat kiitollisia siitä, että heistä huolehdittiin ja he saivat tilaisuuden "puhaltaa kaiken ulos". Oivahetket ovat joustava ja monipuolisesti tukea tarjoava toimintamuoto, joka korona-ajasta huolimatta mahdollisti tuen viemisen kaikkiin toiminta-alueemme kuntiin juuri sinne, missä omaishoitaja itse on.

Oivahetkiä toteutettiin sekä kasvokkaisina tapaamisina Omatorilla tai ulkona, puhelimitse, sähköposti- ja tekstiviestein sekä verkkotapaamisina. **Oivahetkillä tavoitettiin yhteensä noin 477 hlöä, kokonaisyhteydenottojen määrän ollessa 1133.**

Yhdistyksen aloitteesta tehdyt yhteydenotot madalsivat kynnystä ottaa jatkossa yhdistyksen työntekijöihin yhteyttä ja monet keskustelut johtivatkin uuden keskusteluajan varaamiseen.

OmaisOiva -kahvilat

Avoimet kahvilat mahdollistivat omaishoitajien ja omaishoidosta kiinnostuneiden tapaamiset ja virkistyshetket sekä asiantietoa. Palvelutalokahviloita jatkettiin ja ne ehtivät toteutua kaksi kertaa ennen koronarajoituksia. Eeva Ojalehto johdatteli villiyrttien pariin ja Anttolan kesätapaamisessa oli aikaa kokemusten vaihdolle. Uutena kokeiluna aloitimme keväällä Tukinet chatit (3 krt), mutta ne eivät tuolloin saavuttaneet omaishoitajia. Sen sijaan Nina Mikkosen verkkoluento yhdessä Pieksämäen omaishoitoyhdistyksen kanssa oli onnistunut.

- **Mikkelissä** yhteensä 3 kertaa, **Mäntyharjulla** yhteensä 1 kertaa, **Verkossa** yhteensä 4 kertaa.

Kahviloissa oli yhteensä 54 käyntikertaa.

OmaisOiva -kioskit

Kioskitoiminta mahdollisti omaishoitoperheiden, omaishoitajuudesta kiinnostuneiden sekä omaishoitajia työssään/opinnoissaan kohtaavien ammattilaisten kohtaamisen ja tiedon jakamisen. Kioskeja järjestettiin vuoden aikana Omatorilla, Stellan tähtitorilla, osastotunnilla keskussairaalassa, ruokajakopisteellä, eri yhteistyötahojen tilaisuuksissa sekä verkossa. **Kioskikertoja oli yhteensä 9.** Kioskien välityksellä tavoitettiin yhteensä **628 henkilöä.**

OmaisOiva -toiminnan tuloksellisuus

Toimintaa toteutettiin ja toimintaan osallistui aiempaa enemmän omaishoitajia kaikilta toiminta-alueen kunnilta. Toiminta eri kunnissa: vertaisryhmät ja Oivahetket 7 eri paikkakunnalla, Ovet-valmennus, Oivakioskit ja vertaispäivät 2 eri paikkakunnalla ja Oivakahvilat 3 eri paikkakunnalla. Ryhmiin osallistui aiempaa enemmän (kasvua 6%) omaishoitajia, joilla omaishoidon tilanne oli tuore (alle 1v.). Oviin osallistujista n. 82% oli heitä, joilla oh-tilanne oli kestänyt vasta vähän aikaa (<5v). Sopimuksettomien omaishoitajien määrä kasvoi Ovissa.

Toiminta antoi tukea omaishoitajille toiminnalle asetettujen tavoitteiden mukaisesti. Ovet-valmennuksiin osallistuneista 86% koki saaneensa hyödyllistä tietoa ja 45% keinoja arjen avuksi. Vertaisryhmiin osallistujista 55% ja Oviin osallistujista 41% sai intoa huolehtia omasta hyvinvoinnista. Oviin osallistujista 64% sai rohkeutta hakea apua ja tukea. Vertaisryhmiin osallistujista 95% ja Ovet-valmennuksiin osallistujista 73% koki saaneensa toiminnasta vertaistukea. Lisäksi 75% ryhmään osallistujista koki saaneensa hengähdyshetkiä arjesta.

OmaisOivaa tukeva toiminta

Vapaaehtoiset

Vapaaehtoiset toimivat ohjaajina Ovet-valmennuksissa, vertaistukiryhmissä ohjaajina, OivaKahvila-toiminnassa palvelutalovierailujen "emäntinä" ja OivaKioski-toiminnassa kahvitusapuna ja leipojina. Vapaaehtoisia toimi myös kokemuspuhujina podcasteissa ja retkiohjaajana. **Vapaaehtoisia oli yht. 53 hlöä.** Omaishoitoperheisiin suunnattua vapaaehtoistukea järjestettiin myös yhteistyössä vapaaehtoisverkoston, Porukalla -hankkeen ja Lions -klubien kanssa. Vapaaehtoisiin oltiin yhteydessä puhelimitse ja sähköpostitse toimintakauden aikana ja heitä muistettiin kiitoslahjalla. Vapaaehtoisille järjestettiin yhteistyössä Porukalla -hankkeen kanssa kesällä fasilitointitilaisuus Mikkelipuistossa, syksyllä yhteinen laavuretki sekä Vapaaehtoisverkoston Kauneimmat joululaulut -ulkotilaisuus, jossa kiitettiin pienin joulumuistamisin.

Koronan vaikutukset toimintaan

Uutta toimintaa kehitettiin: Puhelinryhmät, WhatsApp -ryhmät, Teams-keskustelut, verkkoluennot (Teams, Facebook live), Tukinet chat, tuotokset YouTubeen (mm. omaishoitajien rakkauskirjeet, mindfulness-harjoitus), podcast (työkäiset miesomaishoitajat: puolison ja vanhemman omaishoitajat), somekanavien ja blogin aktivoituminen, Kirje tuntemattomalle -toiminta, ruokakassien ja puuhakassien jako, Huolituoli yhteistyössä Kriisikeskuksen kanssa.



6 Tukea erityislapsiperheille

Selviytyjät -hanke jatkoi vuonna 2020 työtään erityislapsiperheiden järjestölähtöisen tuen kehittämiseksi. Alkuvuoden ajan hanke sai säilyttää hyväksi havaitut toimintamuotonsa ja innostua uusien toimintojen suunnittelusta. Koronan takia hanke joutui luopumaan suurimmasta osasta kasvokain toteutettavista toimintamuodoistaan ja mukauttamaan kehittämistyönsä verkkoympäristöön, jotta lapsiperheitä koskettavan omaishoidon perhetoiminnanmalli tulisi osaksi yhdistyksen toimintaan. Viheliäästä koronatilanteesta huolimatta hankkeen paikka säilyi vahvana verkostoissa, se tavoitti toiminnallaan uudenlaisia kohderyhmiä ja pääsi levittämään tietoa tapahtumissa.

Hankkeen työntekijät

Kati, Ilona ja Essi jatkoivat hankkeen työntekijöinä. Kevättalvella Katariina Kovanen vahvisti osaamisellaan hankkeen työtiimiä kahden kuukauden Essin osa-aikaisen työn vuoksi. Syksyllä Essi siirtyi uusien työtehtävin pariin.

Hankkeen hallinnointi ja valvonta

Projektin toimintaa, tavoitteiden toteutumista ja rahoitusta on valvonut yhdistyksen hallitus.

Viestintä ja media -näkyvyys

Hankkeen Facebook-, Instagram- ja YouTube -tilien käyttö korostui viestinnässä, tunnistamisen työn edistämisessä ja toimintojen markkinoinnissa etenkin Korona-aikana. Facebookissa tykkääjiä vuoden 2020 loppuun mennessä oli 523, seuraajia 532, Instagram -seuraajia 444. Tunnistamisen työn tukemiseen tuotetut YouTube-videot keräsivät yhteensä 920 katselukertaa.

Tapahtumat ja tilaisuudet

Työntekijät ovat olleet vuoden aikana **16 tapahtumassa ja tilaisuudessa** kertomassa hankkeesta, omaishoidosta, erityislapsiperheiden tilanteista sekä pitäneet esittelypöytä. Muutamana esimerkkinä tapahtumista mainittakoon Lapsiperheiden pippalot, Pertunmaan lapsiperheiden tapahtuma ja Syysmyrsky-tapahtuma Mikkelin lapsiperheille. Hanke kertoi omaishoidosta ja järjestölähtöisestä omaishoitolapsiperheiden tunnistamisesta sekä tukemisesta esimerkiksi omaishoidon

Maakuntapäivillä ja Omaishoitajaliiton vertaisohjaajakoulutuksessa ammattilaisille, vapaaehtoisille sekä opiskelijoille.

Osallisuutta tiedon tuottajana – oppilaitosyhteistyö

Hanke jatkoi tiivistä yhteistyötä Kaakkois-Suomen Ammattikorkeakoulun (XAMK) kanssa. Opinnäytetyöprosessit jatkoivat etenemistään ja hankkeeseen valmistui kolme (3) opinnäytetyötä. Lopputyöt tuottivat lapsiperheiden omaishoitoa koskettavaa teoretietoa esimerkiksi vanhemman verstaistuen merkityksestä ja yhden vanhemman omaishoitoperheiden tukemisessa. Hankkeeseen käynnistettiin kaksi (3) uutta alemman AMK:n tason opinnäytetyötä. Hanke jatkoi toimintafilosofiansa levittämistä luennoin Kaakkois-Suomen Ammattikorkeakoulussa (XAMK) opiskelijaharjoitteluin ja oppituntivierailuin. Hanke tavoitti kaiken kaikkiaan **noin 50** sosiaali-, terveys- ja yhteisöpedagogiopiskelijaa ja mukaan lukien heidän opettajansa. Harjoittelut jatkuivat vakiintuneena osana hankkeen toimintaa ja yksi opiskelija pääsi perehtymään lapsiperheiden kanssa tehtävään työhön.

”Tunsin kuuluvani johonkin” – koko perheen toiminnot

Lapsiperheiden aikuiset pääsivät yhdessä pohtimaan omia selviytymiskeinojaan, arjen ilojaan ja huoliaan sekä virkistymään vertaistukiryhmissä. Mikkelissä ja Mäntyharjulla vanhempien vertaistuki mahdollistui yhteensä 5 kertaa. Isovanhemmille vertaistukea järjestettiin kasvotusten ja verkossa 4 kertaa. Korona-aikana vanhemmuuden ja isovanhemmuuden vahvana tukena toimi WhatsApp-ryhmät ja yksilölliset yhteydenotot. Perheenjäseniä ilahdutettiin maapostilla lähetetyillä kirjeillä ja muistamisilla.

Kevättalvella koko perheen toiminnot ehtivät käynnistyä kasvokkain Mikkelissä kahden perhekerhon verran sekä Kangasniemellä kerran perhekahvilan muodossa. Vapaa-ajan harrastusryhmät perheille kokoontuivat joustavasti koko korona ajan yhteensä 36 kertaa rajoitusten mukaisesti. Perheille mahdollistui yhdessäolo SuperCornerissa ja omat maksuttomat uimahallivuorot. Koronasta johtuen perhekerhot korvattiin turvallisilla PuuhaMaailma-vuoroilla, joihin leikkimään ja liikkumaan mahtui samanaikaisesti 1–2 perhettä/krt. Lasten ja nuorten ryhmät siirrettiin Discord-alustalle.

Toiminnot toivat osallistujilleen iloa, yhdessä tekemistä, rentoutusta ja irtiottoja Korona-arjesta. Henkilökohtaiset yhteydenotot antoivat uudenlaisia selviytymiskeinoja ja toimintatapoja toimia arjessa. Erilaiset soveltavat liikuntaharrastukset saivat perheiltä erityistä kiitosta, sillä ne olivat koko perheelle, etenkin lapsille ja nuorille turvallisista toimintaympäristöistä liikkua ja leikkiä.

”Onpa hyvä, että hoksasin pyytää apua.” – yksilöllinen tuki ja ohjaus

Yksilöllinen kohtaaminen, ohjaus ja psykososiaalinen tuki vakiintui vuonna 2020 osaksi yhdistystä ja yhteistyöverkostoja. Työntekijät olivat tukena viranomaistapaamisissa, antoivat puhelinohjausta sekä toimivat myös konsultoivana tukena alan ammattilaisille.



7 Paikka auki -nuoret työelämään

Yhdistyksemme sai edellisen vuoden tapaan STEAlta avustusta nuorten alle 30-vuotiaiden työllistämiseen. Avustukset olivat osa Paikka auki -avustusohjelmaa, joka edisti nuorten työllistymistä ja työelämävalmiuksia työllistämällä nuoria järjestöihin. Paikka auki III-avustus oli käytettävissämme ajalla 1.8.2019-31.7.2020, jolla palkkasimme kaksi järjestöassistenttia työskentelemään puolet vuodesta meidän yhdistyksessämme sekä puolet Mikkelin seudun Muisti ry:ssä.

Saimme avustuksen myös Paikka auki III -ohjelmaan, jossa ajalla 1.8.2019-31.7.2020 järjestöassistentteina toimivat Emmi Löppönen Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry:llä ja Teemu Puukka Mikkelin seudun Muisti ry:llä.

Paikka auki IV-ohjelman myötä yhdistyksessämme aloitti Idamaria Karppinen. Idamaria toimi vain Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry:llä.

Nuorten työntekijöiden panos työyhteisössämme oli merkittävä. Heidän viestinnällinen ja tietotekninen sekä visuaalinen osaamisensa täydensi hienolla tavalla sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten tekemää työtä. Nuoret saivat myös erittäin hyvän pohjan tulevaan. Heidän työelämätahtonsa, itsenäisyytensä, osaamisensa, ammatillisuutensa sekä varmuutensa kasvoivat hienosti vuoden aikana.

Nuorten mentoreina toimivat toiminnanjohtajat Maarit Väisänen (Msol ry) ja Hanna Kuitunen (Muisti ry) sekä syksyllä 2020 alkaen Ilona Halmesmäki (Msol ry)



8 Lopuksi

Koronavuosi korosti omaishoitajien ja omaishoitoperheiden tuen tarvetta ja toisaalta antoi tilaisuuden rakentaa sellaisia toimintamuotoja, jotka tavoittavat myös ne perheet, jotka eivät pysty helposti osallistumaan kodin ulkopuolisiin toimintoihin. Verkkomuotoinen apu ja laaja yksilöllinen keskustelutuki tulevat jatkossakin olemaan osa yhdistyksen perustoimintaa.

Keskustelutuki auttoi omaishoitajaa jäsentämään ajatuksiaan ja tunteitaan, purkamaan kuormittuneisuutta, ymmärtämään tilannettaan ja pohtimaan ratkaisuja. Kaiken kaikkiaan omaishoitajat kokivat tuen auttavan heitä jaksamaan ja selviytymään sekä näkemään tilanteissa toivoa ja mahdollisuuksia. Tukikeskustelut olivat ajoittain hyvin raskaita, jossa työntekijöiden ammattitaito, koulutustuneisuus ja työnohjaus olivat tukena.

Pienet ilon hetket arkeen esimerkiksi perheiden liikuntamahdollisuuksien avulla toivat virkistystä ja auttoivat jaksamaan. YouTube -videot jakoivat tietoa ja toivat terveisiä kotoa ja yhteistyökumppaneilta. Vertaistarinoiden kuunteleminen verkkoluennoilla ja podcasteissa veivät yksinäisyyden tunnetta ainakin hetkeksi pois.

Koronavuosi nosti verkostoyhteistyön arvoon arvaamattomaan. Toinen toisiamme tukien, yhdessä erilaisten toimintojen suunnittelemisen ja toteuttamisen myötä saimme tarjottua omaishoitoperheille tukea, ohjausta ja virkistystä. Omaishoito ilmiönä koskettaa monia ja merkityksellistä on, että yhteistyökumppanimme tunnistavat eri tilanteita ja pystymme yhdessä auttamaan ja mahdollistamaan arjen selviytymiskeinoja.

Korona vaikutti myös STEAn rahoitukseen pienentävästi ja yhdistys onkin uuden edessä rahoituslinjausten myötä ja uusia näkymiä on avattava omaishoitoperheiden tuen turvaamiseksi. Uuden kynnyksellä kokemusasiantuntijuus, omaishoitajien tarpeet, yhteistyöverkostojen vahvistaminen ja rohkeus nousevat avainasemaan. Koronavuosi testasi potentiaaliamme ja jatkossa se valjastetaan uuteen mittaan omaishoitoperheiden voimavarojen vahvistamiseksi, tuen ja ohjauksen turvaamiseksi sekä arjen ilon hetkien mahdollistamiseksi.