

*53 vuotta hyvinvointia
vertais- ja yhdistystoiminnalla*

Mielenterveysyhdistys Hyvinkään Verso ry
Valtakatu 11
05800 Hyvinkää



VUOSIKERTOMUS 2024



YLEISTÄ

Mielenterveysyhdistys Hyvinkään Verso tarjoaa vertaisryhmiä, vapaaehtoistoimintaa ja kaikille avoimen kohtaamispaikan, jossa mielenterveyden tukeminen on keskiössä. Toiminta on maksutonta ja avoinna kaikille riippumatta asuinkunnasta.

Yhdistyksen tavoitteena on edistää hyvinvointia, ehkäistä mielenterveysongelmia sekä tukea psyykkistä ja fyysistä terveyttä, kannustaen mukaan sekä mielenterveyden haasteita kohdanneita että vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneita. Lisäksi yhdistys kehittää mielenterveyspalveluja ja ennaltaehkäisevää työtä yhteistyössä eri tahojen kanssa. Toiminta perustuu yhdistyksen arvoihin: kunnioitus, tasavertaisuus, osallisuus ja vapaaehtoisuus.

Verso on Mielenterveyden keskusliiton (MTKL) jäsenyhdistys. Lisäksi Verso on Hyvinkään Yhdistykset ry: ja Keski-Uudenmaan Yhdistysverkosto ry:n jäsen. Verso jatkoj yhteistyötä Keski-Uudenmaan hyvinvointialueen ja muiden järjestöjen kanssa.

Rahoitus muodostui Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskuksen (STEA), Keski-Uudenmaan hyvinvointialueen ja Hyvinkään kaupungin avustuksista sekä jäsenmaksuista, lahjoituksista ja myyntituloista.

Toimitilat - Versotalo

Yhdistyksellä on Hyvinkään keskustassa vuokralla toimitila "Versotalo". Versotalo sijaitsee osoitteessa Valtakatu 11. Verso toimii talon keskikerroksessa, missä on tilaa 210 m². Talon takana on pieni puutarha, mikä mahdollistaa ryhmätoiminnan ulkona. Pihalla sekä tien laidassa löytyy parkkipaikkoja. Tilat ovat esteettömät liikuntarajoitteisille, kulkuyhteydet ovat hyvät ja palvelut sijaitsevat noin puolen kilometrin päässä.

VERSION HALLITUS 2024

Anneli Karhunen puheenjohtaja
Mirja Pajunen varapuheenjohtaja

Hallituksen jäsenet: Hille Rannikko, Timo Luoto, Heli Nissilä-Ahonen ja Laura Heinikangas. Seurakunnan edustaja Virpi Koivisto oli hallituksen jäsenenä 4/2024 saakka.

Petra Pekkanen toiminnanjohtaja, esittelijä, yhdistyksen sihteeri

Yhdistyksen hallitus kokoontui vuoden aikana kahdeksan kertaa. Yhdistyksen sääntömääräiset vuosikokoukset olivat kevätkokous 23.4.2024 ja syyskokous 22.11.2024. Kokouksissa käsiteltiin sääntömääräiset asiat.



VERSION HENKILÖKUNTA 2024

Toiminnanjohtaja vastasi yhdistyksen toiminnasta, taloudesta, henkilöstöhallinnosta, viestinnästä ja kehittämisestä sekä toimi hallituksen kokouksissa esittelijänä.

Toiminnanohjaaja työskenteli 80 %:lla työajalla. Hän toimi vertaisryhmien tukena ja vapaaehtoistoiminnan koordinaattorina. Lisäksi hänen työtehtäviinsä kuuluivat viestinnälliset tehtävät ja verkostoyhteistyö.

Yhdistyksessä työskenteli osa-aikainen **yhdistysassistentti** STEA:n Paikka auki -rahoituksella 1.5.2024 alkaen. Hänen tehtäviinsä kuuluivat avustavat tehtävät toiminnan organisoinnissa. Lisäksi hän osallistui viestintään ja seurantatiedon tilastointiin. Työhön sisältyi myös yhdistyksen arjen käytännön yleishyödyllisiä tehtäviä.

Työkokeilussa oli yksi henkilöä vuoden 2024 ajan.



TOIMINTAVUODEN 2024 TAVOITTEET

Vuonna 2024 toiminnan tarkoituksena oli edistää mielenterveyskuntoutujien mielenterveyttä matalan kynnyksen kohtaamispaikan sekä ryhmä- ja vapaaehtoistoiminnan avulla.

Stein kohdennetun Ak 1 -toiminnan tavoitteet olivat

- Hyvinvoinnin ja mielenterveyden edistäminen haasteellisissa elämäntilanteissa
- Toimintakyvyn ylläpitäminen
- Osallisuuden vahvistaminen
- Mielekkään tekemisen löytäminen
- Tietous mielenterveyden haasteista lisääntyä
- Yhteistyön tehostaminen

YHDISTYKSEN TOIMINTA

Vertaisryhmät

Versoin toiminta oli maksutonta ja avointa kaikille asuinkunnasta riippumatta. Versotalolla tarjottiin monipuolisia vertaistukiryhmiä ja toimintaa, joihin osallistui yhteensä 110 henkilöä. Ryhmätoimintaa oli 15 eri ryhmää, kuten keskusteluryhmiä (masennuksesta toipuville, kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastaville, ADHD, kipuvertaistukiryhmä) ja toiminnallisia ryhmiä (taide, käsityöt, liikunta, musiikki, runot). Ryhmiä pidettiin 390 kertaa ja kohtaamisia kertyi 3 006. Ryhmätoimintaa ohjasivat pääasiassa vertaisohjaajat. Muutamaa ryhmää ohjasi toiminnanohjaaja tai vertaisohjaaja ja toiminnanohjaaja ohjasivat työparina.

Aloitimme verkkoryhmän suunnittelun uuden vapaaehtoisen kanssa. Vertaistukiryhmän teemaksi valikoitui lemmikin menettämisestä koituva suru ja se käynnistyy maaliskuussa 2025.

Vapaaehtoistoiminta

Vapaaehtoisia oli 13, ja heidän panoksensa oli merkittävä: he toimivat vertaisryhmien ohjaajina, keittiö- ja siivoustehtävissä sekä tapahtumien järjestäjinä.

Vapaaehtoistyötunteja kertyi yhteensä 1360, joka vastaa lähes kokoaikaisen työntekijän vuosityömäärää. Vapaaehtoisia tuettiin yksilöllisesti, vertaisryhmässä, työnohjauksella, luennoilla ja koulutuksella. Vapaaehtoisille järjestettiin yksi virkistys- ja kaksi suunnittelupäivää sekä työpaja kulttuurikeskus Villa Artun kanssa. Vapaaehtoistoimintaa järjestettiin 52 kertaa. Versoon ilmoittautui vuoden lopulla kaksi uutta vapaaehtoista.

Kohtaamispaikka, olohuonetoiminta ja kahvio

Verson kävijät suunnittelivat olkkaritoimintaa, johon kuului elokuvia, seurustelua ja kahvittelua. Olkkaripäiviä oli 17, joissa kohtaamisia oli 117. Jäsenkahvio oli avoinna pienimuotoisesti Versotalon aukioloaikoina. Myynnissä oli kahvia, teetä, kylmiä juomia ja pientä purtavaa. Verson vapaaehtoiset valmistivat versolaisille torstaisin lounasta 3 € hintaan. Vapaaehtoistoimijoille lounas oli ilmainen. Lounaan valmistuksessa hyödynnettiin hävikkiruokaa mahdollisuuksien mukaan. Versotalon ylläpitoon liittyviä tehtäviä tehtiin vapaaehtoisten ja henkilökunnan voimin.

Versotalossa oli mahdollisuus lukea päivittäin Aamuposti ja kuusi kertaa vuodessa ilmestyvä Tunne & Mieli -lehti. Keskusliiton neljä kertaa vuodessa ilmestyvä Revanssi oli verkossa luettavana.

Yksilöllinen ohjaus ja neuvonta sekä asiakaskoneet

Työntekijöiltä oli saatavana yksilöllistä neuvontaa, palveluohjauksellista tukea ja digiopastusta (42 kertaa). Kävijöillä oli mahdollisuus käyttää yhdistyksen tietokoneita ja saada digiohjausta. ITC-tuki ostettiin Napalmi Tietotekniikka Oy:stä.

Tapahtumat ja retket

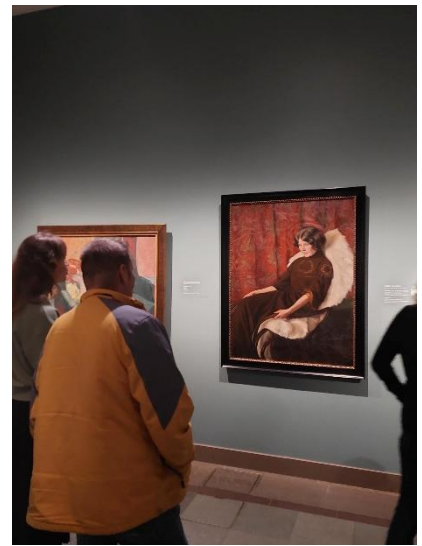
Hyvinvointia edistäviä tapahtumia ja retkiä järjestettiin yhteensä 39 kertaa ja niissä oli 646 kohtaamista. Merkittävä osa toimintaa oli Kaitaniemen starttileiri 5.–6.8., joka tarjosi osallistujille mahdollisuuden virkistymiseen ja yhteisöllisyyden vahvistamiseen luonnon helmassa.

Verson avoimet ovet 17.4. toivat yhteen 70 osallistujaa, tarjoten mahdollisuuden tutustua toimintaan ja vaihtaa ajatuksia mielenterveyteen liittyvistä teemoista.

Retket olivat keskeinen osa vuoden toimintaa. Piilolammen ulkoilu- ja makkaranpaistoretki 13.2. tarjosi mahdollisuuden luonnossa liikkumiseen ja yhdessäoloon. Kesäretki Kellokosken sairaalamuseoon ja sen lähiympäristöön 12.6. syvensi ymmärrystä mielenterveyden historiasta ja tarjosi kulttuurielämyksiä.

Elokuvaretki 3.10. toi vaihtelua arkeen, ja retki Helsinkiin Kiasmaan ja Ateneumiin 29.10. mahdollisti taiteen ja kulttuurin kokemisen yhdessä.

Lisäksi järjestettiin muita tapahtumia, kuten mielenterveysviikon tilaisuuksia, kehittämispäiviä ja vapaaehtoistoimintaan liittyviä tapahtumia, jotka tukivat osallistujien hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä.



Mielenterveystiedon tuottaminen ja levittäminen

Toiminnan ja tuotosten tavoitteena oli tuoda mielenterveysasioita näkyväksi hyödyntämällä mielenterveyskuntoutujien kokemuksia taiteen keinoin, lisätä tietoa mielenterveyden haasteista ja vähentää stigmaa.

Lyhytelokuva

Yhteistyössä tuotantoyhtiö Amazementin kanssa valmistui lyhytelokuva, joka julkaistiin YouTubeissa huhtikuussa 2024. Elokuva esitettiin myös tapahtumissa ja näyttelyissä, ja se tavoitti yhteensä 4059 katsojaa.

Opinnäytetyö "Näetkö minut? Kuuletko minua?" Teematapahtuma mielenterveystiedon levittäjänä ja stigman hälventäjänä

Versolla järjestetty tapahtuma sisälsi kokemusasiantuntijan puheenvuoron, lyhytelokuvan julkaisun sekä tarina- ja silhuettinäyttelyn. Tapahtuma tavoitti 70 osallistujaa. Tavoite mielenterveystietouden lisäämisestä ja stigman hälventämisestä saavutettiin tapahtumakyselyn perusteella hyvin.

Verson kävijän näyttely "Mielikki - kuvia mielessä pulppuilevasta galleriasta"

Kellokosken sairaalamuseossa 24.5.–11.8.2024 esillä ollut näyttely tavoitti 3217 kävijää ja oli osa kansainvälistä Mental Health Art Week -tapahtumaa. Näyttelyssä

esiteltiin myös lyhytelokuva "Olen ihmeellinen". Lisäksi näyttely esitettiin Tuusulan Taiteiden yössä (100 katsojaa) sekä Kult@Festissä (380 katsojaa). Aamupostissa julkaistu artikkeli toi näyttelyn ja mielenterveyskuntoutujien kokemukset laajemman yleisön tietoisuuteen.

Opinnäytetyö "Kolmannen sektorin ennaltaehkäisevä toiminta mielenterveyskuntoutujan kokemana"

Opinnäytetyö toi esiin kolmannen sektorin merkityksen mielenterveyskuntoutuksessa.

Kokemusasiantuntijan dramatisoitu puheenvuoro

Kokemusasiantuntija esitti kokemuksiinsa perustuvan taiteellisen puheenvuoron, jossa käsiteltiin mielenterveyden haasteita ja toivon ylläpitämistä. Tapahtuma tavoitti 15 osallistujaa, ja 60 % vastaajista koki saaneensa uusia oivalluksia mielenterveydestä.



YHTEISTYÖ JA VERKOSTOT

Verso teki tiivistä yhteistyötä eri toimijoiden kanssa (56 kertaa, 736 kohtaamista). Yhteistyökumppaneihin kuuluivat muun muassa:

Keski-Uudenmaan hyvinvointialue (Keusote)

40 % uusista tutustujista ohjautui Verson toimintaan Keusoten kautta. Kipuvertaistukiryhmä järjestettiin yhdessä Keusoten kuntoutuspalveluiden kanssa. Ikäihmisten kerho osallistui Asahi-ryhmään viikoittain. Osallistuimme järjestöjen ja Keusoten yhteisiin kehittämistyöpajoihin (5 kpl). Esittelimme toimintaa työntekijöille eri ympäristöissä.

Hyvinkään kaupunki

Verson toiminta täydensi kunnan ennaltaehkäisevää toimintaa. Järjestimme yhdessä tapahtumia ja tiedotimme kunnan tapahtumista. Verso on asiantuntijana kaupungin Hyvinvointiryhmässä, mikä valmistelee kaupungin hyvinvointi- ja turvallisuussuunnitelman 2022–2025, hyvinvointikertomuksen ja -suunnitelman, kaupungin ehkäisevän työn suunnitelman 2022–2025, osallistuu alueellisten suunnitelmien ja EPT-kuntakortin laatimiseen sekä edistää verkostoitumista ja tiedonkulkua.

Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri (HUS)

Suurin osa Verson uusista asiakkaista tulee julkiselta puolelta saatettuna, esim. psykoosipolilta, päihdeklinalta tai sairaanhoitajan kautta. Tutustumiskäynnillä suunnittelimme yhdessä, miten Verson toiminnalla voidaan tukea asiakkaan arjessa pärjäämistä vertaisuuden ja ryhmätoiminnan avulla. Verso oli esittelemässä toimintaansa työntekijöille Mielenterveystoimijat tutuksi -teemapäivillä ja Olkapisteellä Hyvinkään sairaalalla.

Mielenterveyden keskusliitto (MTKL)

Verson kävijät voittivat MTKL:n valtakunnallisen liikuntakilpailun. MTKL oli tukena asiantuntijuudellaan, kun suunnittelimme Keski-Uudenmaan mielenterveysyhdistysten yhteistyön kehittämistä sekä yhteisiä Keski-Uudenmaan aluepäiviä. Hyödynsimme MTKL:n koulutuksia ja luentoja toiminnassamme, erityisesti mielenterveysviikolla.

Hyvinkään Yhdistykset ry

Verso on Hyvinkään Yhdistykset ry:n ja Yhdistysverkoston jäsen. Kuulumme yhteisiin verkostoihin, kuten vapaaehtoiskoordinaattoreiden verkosto, vaikuttajayhdistysten

verkosto, järjestötreffit ja hyvinvointialueen yhteistyötyöpajat. Toiminnanjohtajien välillä pidimme säännöllisesti yhteyttä kuukausitapaamisissa, missä kehitimme yhdistysten toimintaa. Viestimme aktiivisesti toistemme toiminnasta asiakkaillemme. Järjestimme yhteisessä verkostossa tapahtumia; Vapaaehtoisten virkistyspäivä, toripäivä, Asunnottomien yö.

Hyvinkään Seudun Mielenterveysseura ry (HYMISE)

Kuulumme yhteisiin verkostoihin; hyvinvointialueen yhteistyötyöpajat, vaikuttajayhdistysten verkosto, nuorten toimijoiden verkosto, mipä-kumppaneiden verkosto. Toiminnanjohtajien välillä pidimme säännöllisesti yhteyttä kuukausitapaamisissa, missä kehitimme yhdistysten toimintaa. Järjestimme Mieli ry:n kanssa yhteistyössä työnohjauksen Verson vapaaehtoisille. Ohjasimme Verson kävijöitä Mieli ry:n kriisiapuun säännöllisesti. Aloitimme yhteisen tapahtuman suunnittelun v. 2025 mielenterveyspäivälle.

Hyvinkään seurakunta

Viestimme aktiivisesti toistemme toiminnasta asiakkaillemme. Osallistuimme diakoniatyön joulupuurotapahtumaan ja yhteislaulutilaisuuteen. Järjestimme yhteisen verkoston kanssa tapahtumia kuten vapaaehtoisten virkistyspäivän ja Asunnottomien yön. Seurakunnan edustaja oli Verson hallituksessa.

Työllisyyspalvelut ja TE-palvelut

Verso tarjosi työkokeilupaikan koko vuodeksi. Työkokeilujen tavoitteena oli auttaa kokeilijaa lähentymään työelämää ja kokeilla oman koulutuksen mukaista työtä. Lisäksi kuulumme samaan verkostoryhmään, jonka tavoitteena tiedottaa ajankohtaisista asioista ja kehittää eri organisaatioiden yhteistyötä.

Laurea-ammattikorkeakoulu, Lab-ammattikorkeakoulu ja Hyria Business Institute

Versossa oli kevään ajan sosionomiopiskelija asiakastyön harjoittelussa Laurea ammattikorkeakoulusta. Lisäksi Verso tarjosi opiskelijoille ja opiskelijaryhmille mahdollisuuden tutustua vertaisuuteen menetelmänä sekä ohjata luovia menetelmiä Verson ryhmissä (9 opiskelijaa). Versolle tehtiin kaksi opinnäytetyötä. Suomen kielen harjoittelija oli Versossa kahden viikon ajan.

Verkostot

Verso oli mukana viidessä yhteistyöverkostossa.

VIESTINTÄ / TIEDOTTAMINEN

Versotalokokous – ryhmät - ilmoitustaulu

Torstaikokoukset ovat avoin keskustelufoorumi kaikille Versossa kävijöille. Tilaisuuksissa arvioidaan ja suunnitellaan toimintaa sekä tiedotetaan ajankohtaisista asioista. Ajankohtaiset asiat olivat luettavissa ilmoitustaululta.

Kotisivut, Facebook, Instagram ja WhatsApp

Kotisivujen, Facebookin, Instagramin ja WhatsAppin ylläpidosta sekä päivityksestä vastasi henkilökunta.

Verson esite

Verson esitettä levitettiin n. 1000 kpl sidosryhmille ja kuntalaisille.

Verson Viesti

Verson Viesti (jäsenkirje) julkaistiin keväällä ja syksyllä. Sähköisesti Verson Viesti jaettiin verkostoihin ja yhteistyökumppaneille. Päivitetty julkaisu toimi sisäisenä sekä ulkoisena tiedotusvälineenä ja toi näkyvyyttä yhdistykselle. Jäsentiedote postitettiin keväällä ja syksyllä jäsenmaksun maksaneille jäsenille.

Lehtien yhdistyspalstat

Ajankohtaisista asioista ilmoitettiin Aamupostin ja Keski-Uusimaan lehden yhdistyspalstoilla.

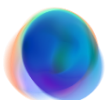
ARVIOINTI / SEURANTA

Tilastoimme päivittäin osallistuja- ja jäsenmäärät, tapahtumat, yhteistyötapaamiset sekä vapaaehtoisten työtunnit. Asiakkaiden ja vapaaehtoisten kokemuksia seurattiin kyselyillä toukokuussa ja joulukuussa, ja yhteistyökumppaneilta kerättiin palautetta vuoden lopussa.

Tiedot analysoitiin ja hyödynnettiin henkilöstön ja vapaaehtoisten yhteisissä kehittämispäivissä. Asiakaskokouksissa toimintaa arvioitiin, ideoitiin ja kehitettiin yhdessä. Seurantamenetelmiä sähköistettiin osittain, mikä lisäsi vastaajien määrää ja syvensi vapaaehtoisten kokemustiedon keruuta.



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA



Mielenterveyden
keskusliitto



KEUSOTE
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue