

KIRKKONUMMEN SEUDUN
MIELENTERVEYSYHDISTYS
KISU RY /

KYRKSLÄTTNEJDENS
MENTALHÄLSOFÖRENING
KISU RF

TOIMINTAKERTOMUS 2023



Eerikintörmä 2 C30
02400 Kirkkonummi
kirkkonummen.kisu@gmail.com
<https://www.kisukirkkonummi.fi/>
PUH: 046 939 5190

Sisällys

1.	Johdanto.....	2
2.	Yhdistyksen toiminta.....	2
2.1	Kohtaamispaikka KiMin jäsenoiminta.....	3
2.2	Ryhmätoiminta.....	3
2.3	Tapahtumat.....	4
2.4	Retket.....	4
2.5	Muu toiminta.....	4
3.	Hallitus ja jäsenkokoukset.....	4
4.	Talous ja varainhankinta.....	4
5.	Tiedottaminen ja viestintä.....	5
6.	Yhteistyö ja kumppanuudet.....	5
6.1	Länsituulihanke.....	5
7.	Miten onnistuttiin.....	5

1. Johdanto

Kirkkonummen seudun mielenterveysyhdistys Kisu ry:n perustamisesta vuonna 1999 yhdistys on tarjonnut vertaistukea, lievitystä yksinäisyydelle ja mielekästä tekemistä Kirkkonummen seudun mielenterveystoipujille, heidän omaisilleen ja muille kiinnostuneille.

Yhdistyksen tarkoituksena on yksinäisyyden ja syrjäytymisen ehkäiseminen, kohderyhmän hyvinvointia ja mielenterveyttä sekä sosiaalisen kanssakäynnin edistäminen toiminnan ja vertaistuen kautta. Yhdistys pyrkii myös vaikuttamaan alueen mielenterveys- ja sosiaalipalveluihin niin, että mielenterveystoipujien erityistarpeet otettaisiin huomioon palveluista päätettäessä.

Kohtaamispaikassamme KiMissä tapaa sekä yhdistyksen pitkäaikaisempia jäseniä että uudempia tulokkaita. Pyrkimyksemme on tarjota monipuolista toimintaa kaikille - jokaiselle jotakin.

Toimintamme ohjaavat arvot ovat tasa-arvoisuus, yhdenvertaisuus, kunnioitus kaikkia kohtaan, suvaitsevaisuus, puolueettomuus ja luottamuksellisuus.

Kisu ry on Mielenterveyden Keskusliiton jäsen. Toimintaan pääsee kaikki kiinnostunut. Lähetettä eikä diagnoosia tarvita.

Yhdistyksen jäsenmäärä kasvoi vuoden 2023 aikana sataan. Aktiivisia jäseniä on 42, 24 naista ja 18 miestä. Ikäjakautuma on 23 vuodesta 79 vuotiaisiin. Naisten keski-ikä on 51 ja miesten 49 vuotta.

2. Yhdistyksen toiminta

Yhdistyksen tehtävä ja tavoite on tarjota Kirkkonummen seudun mielenterveystoipujille ja heidän omaisilleen vertaistukea, mielekästä tekemistä ja arjen yksinäisyyteen helpotusta molemmilla kotimaisilla kielillä. Matalakynnyksinen kohtaamispaikka KiMi tekee tämän mahdolliseksi.

Yhdistyksen jäsenmäärä kasvoi vuoden 2023 aikana sataan.

Sekä yhdistyksen eri toiminnot ja ryhmät että hallintotyö hoidetaan vapaaehtoisvoimin. Ainoastaan askartelu- ja taideryhmän ohjaaja, taide- ja askartelualan koulutettu ja Kisun jäsen Age-Eliisa Riekkiselle maksetaan korvausta. Vuoden lopusta siivous muutettiin tapahtuvan 6 viikon välein taloudellisista syistä. Työharjoittelijamme sekä vastuhenkilöt pitävät paikat siistinä.

KiMissä toimii 4 päivää viikossa datanomi ja työharjoittelija Alpo Kerner, joka auttaa tietokone- ja puhelinongelmissa. Työharjoittelijan vastuulla on myös pölyimurointi, tiskikoneen täyttö ja tyhjennys sekä keittiön siistinä pitämisessä. Hän pitää myös kävijöistä ja toiminnasta tilastoa vieraskirjan merkinnöiden perusteella.

Tutustumiskäyntejä on ollut useita vuoden aikana, sekä psykiatrian yksiköistä että niiltä, jotka ovat itse hankkineet tietoa Kisusta. Päihde- ja mielenterveyspalvelun kuntoutusryhmä Luotsi

tuli vuoden aikana säännöllisesti tutustumaan Kisun toimintaan. Myös työllistämispalvelut Toimarin sosiaalinen kuntoutusryhmä kävi tutustumassa KiMin toimintaan.

Koska KiMissä leivotaan ja laitetaan välillä ruokaa Johanna Laaksonen, Niina Kari ja Beata Frankenhaeuser suorittivat Hygieniapassin keväällä.

2.1 Kohtaamispaikka KiMin jäsenoiminta

Kohtaamispaikka KiMi on yhdistykselle edellytys toiminnan ylläpitämiselle. KiMin olohuone pidettiin auki 233 päivää vuoden 2023 aikana. Heinäkuussa KiMi oli auki keskiviikkoisin.

Muutimme uusiin tiloihin joulukuussa 2022. Uusi vuokranantaja on Kirkkonummen Vuokrasunnot. Tila on väljempi kuin vanha kohtaamispaikka Katinkontti. Meillä on nyt erilliset kanslia-, ryhmä- että askartelutilat olohuoneen ja keittiön lisäksi. Myös kellarivarastotilaa löytyy, mikä on suuri parannus entiseen verrattuna. Kohtaamispaikan tiloja siivosi vuoden aikana kerran kuussa ammattisiivoaja. Siinä välissä siivous oli työharjoittelijan ja vastuuhenkilöiden vastuulla.

KiMin olohuone oli auki kaikille maanantait, keskiviikot ja torstait klo 10-14 ja perjantaisin klo 10-13. Tiistait olivat varatut ryhmille ja kokouksille sekä hallintotyölle. Käyntikertoja keskimäärin kuukaudessa oli 164,25, vuodessa oli kaiken kaikkiaan 1 971 kävijäkertoja.

Jäsenkyselyyn syksyllä 2023 vastasi 27 jäsentä. Kysymyksiin tyytyväisyydestä retki- ja ryhmätarjontaan annettiin asteikolla 1-5 keskimäärin 4.1 pistettä. Yleisestä viihtyvyydestä KiMissä annettiin 4.6, olohuonetoimintaan ja vertaistukeen 4.2. Kysymykseen 'tunnetko itsesi tervetulleeksi' annettiin keskimäärin 4.6 pistettä ja kysymykseen 'tunnetko että Kisu ry:n toiminta on sinulle hyödyksi?' vastattiin keskimäärin 4.6. Kysymykseen 'koetko että KiMissä on turvallinen ja ystävällinen ilmapiiri?' vastaukseksi saatiin pistemäärä 4.7.

2.2 Ryhmätoiminta

Vuonna 2023 KiMissä pidettiin yhteensä 11 ryhmää, yleensä viikottain. Ryhmien ohjaajina toimi Kisun vapaaehtoiset jäsenet. Ainoastaan Taide- ja Käden taidot askarteluryhmiä ohjasi palkattu kuvataiteilija ja Kisun jäsen Age-Eliisa Riekkinen. Nämä ryhmät ovat aina suosittuja. Muita ryhmiä olivat miesten ryhmä, käsityöryhmä, valokuvausryhmä, keilailu, lukuryhmä, rentoutusryhmä, kävelyryhmät Masalassa ja Kirkkonummen keskustassa, ja Mikä auttaa? ryhmä. Käsityöryhmä oli suosittu naisten keskuudessa. Myös valokuvaus ja keilaus olivat suosittuja. Monet ovat olleet kiinnostuneita erilaisista peleistä. Hankimme uusia fantasia-pöytäpelejä, jotka ovat olleet erityisesti nuorten suosiossa. Peliryhmään oli tervetulleita myös ne, jotka eivät osallistu Kisun toimintaan. Jatkuvuutta tähän emme onnistuneet saamaan.

Ryhmätoimintoihin osallistuttiin vuoden aikana 756 kertaa.

2.3 Tapahtumat

Kohtaamispaikassa järjestettiin erilaisia tapahtumia vuoden aikana. Tarjoimme kerran kuussa sen kuun syntymäpäiväsankareitten kunniaksi syntymäpäiväkakkua kahvin kera. Miesten ryhmä juhli kansallista miesten päivää nauttien yhdessä herkullisesta illallisesta. Joulun, Uuden vuoden sekä vappulounaat olivat suosittuja. Kirkkonummen Lucia kävi meille laulamassa juuri ennen joulua KiMin joulupuurotarjoilun yhteydessä.

2.4 Retket

Retket ovat suosittuja. Vuonna 2023 kävimme teatterissa kaksi kertaa (Kesäteatteri Veikkolan Kartanossa ja Lohjan teatterissa). Muut retket olivat Linlon kalastus- ja grillausretki sekä tiedekeskus Heurekaan retki ja Porvoon Brunbergin tehtaanmyymäläretki. Heinäkuussa tehtiin retki Café Purjeeseen Kantvikissa. Valokuvausryhmä kävi retkellä kuvaamassa sekä Suomenlinnassa että Tropicanaassa Helsingissä.

2.5 Muu toiminta

Yhdistys osallistui MTKL:n aluepäiviin Lohjalla helmikuussa. Elokuussa yhdistys oli esillä Kirkkonummipäivillä Kirkkonummen torilla missä jaoimme Kisun esitteitä ja kerroimme yhdistyksen toiminnasta. Osallistuimme pieni ele rahakeräykseen vuoden 2023 eduskuntavallien yhteydessä. Kisu ry:n edustajana Kirkkonummen vammaisneuvostossa oli hallituksemme jäsen Hellevi Varpio. Yhdistys osallistui vuoden aikana eri verkostoihin Teamsin kautta, kuten PäMi-verkosto (Päihde- ja mielenterveystoimijoiden verkosto), Kohtaamispaikkaverkosto (Emy ry:n Samaan Suuntaan hanke), Etsimme vuoden aikana jotain tilaa Masalasta, jotta voisimme Masalaisille järjestää siellä toimintaa.

3. Hallitus ja jäsenkokoukset

Yhdistyksen hallitukseen kuului vuonna 2023 pj Beata Frankenhaeuser, vpj Johanna Laaksonen, siht. Niina Kari, Hellevi Varpio, Tuula Allén, Mirja Linnervuo, Hellevi Varpio, Marsa Rönn, Maj-Lis Jusslin ja varajäsen Anneli Bohm. Vapaaehtoinen rahastonhoitaja Marita Helminen osallistuu kokouksiin mahdollisuuksiensa mukaan. Tilintarkastajana toimi Kari Carlberg ja varatilintarkastajana Elvi Vaskuu.

Hallitus kokoontui vuoden aikana 11 kertaa.

Kevätkokous pidettiin 12/4, läsnä olivat 13 jäsentä. Syyskokous pidettiin 15/11 ja läsnä olivat 8 jäsentä.

4. Talous ja varainhankinta

Rahoitusta toimintaamme saimme 2023 Länsi-uudenmaan hyvinvointialueelta, Mielenterveyden Keskusliitolta ja Viola Raninin säätiöltä. Maksavia jäseniä oli vuoden aikana noin sata, ja kannatusjäseniä 4. Jäsenmaksu oli 12 €/vuosi ja kannatusjäsenmaksu 40€/vuosi. Oma tuotanto ja kahvimaksu toi pienen lisän. pieni ele keräys toi yhdistykselle rahasumman, jota sääntöjen mukaan käytettiin jäsenistön virkistystoimintaan.

5. Tiedottaminen ja viestintä

Jäsenille tiedotettiin KiMin seuraavan kuukauden toiminnasta, ryhmistä ja tapahtumista jäsenkirjeessä, joka lähetettiin sekä postitse että niin haluaville sähköpostitse.

Näistä, ja mahdollisista muutoksista tiedotettiin myös jäsenten omalla Facebooksivulla, avoimella Facebooksivulla, yhdistyksen kotisivulla, Instagramissa ja lähellä.fi:ssä. Kirkkonummen Sanomien Tapahtumia-päivyristä ja Föreningsnyttista löytyi joka viikko tietoa KiMin seuraavan viikon toiminnasta. Yhdistyksen esite levitettiin mahdollisen moneen paikkaan. Lähetämme myös seuraavan kuukauden ohjelma monille yhteistyökumppaneille, kuten HUS/Jorvin psykiatrian yksikköihin.

6. Yhteistyö, kumppanuudet ja verkostot

Yhdistys on ollut Kirkkonummen Päihde- ja mielenterveyspalvelujen Selvästi Terveempi elämä (STE) yhteistyöryhmän toiminnassa mukana. Yhteistyöryhmän tarkoituksena on edistää ja tukea päihde- ja mielenterveysyhdistyksien toimintaa Kirkkonummella.

Yhteistyökumppanina toimii Kirkkonummen seurakunnat. Muun muassa neljä Kisun ry:n jäsentä osallistui seurakunnan Räfsön retkelle. Seurakunta on myös aktiivinen STE:ssä, niinkuin myös Kirkkonummen A-Kilta, työllistämisyksikkö Toimari, ohjaamo sekä Porkkalan Martat.

Muita yhteistyökumppania ovat muun muassa Länsiudenmaan hyvinvointialue, Espoon Emy ry, Kirkkonummen hengitysyhdistys, Kirkkonummen Sydänyhdistys, Kirkkonummen Reuma yhdistys, Helsingin Sympati rf, Mielenterveyden keskusliitto, Psykosociala Förbundet, Kirkkonummen työllistämisyksikkö Toimari, Ohjaamo ja Kirkkonummen, Vihdin ja Siuntion Tulevaisuus vuoropuheluverkosto.

Pämi-verkosto (Päihde ja mielenterveysyhdistykset Länsi-uudellamaalla) tuo kontakteja, tietoa ja ideoita toiminnalle.

6.1 Länsituulihanke

Emy ry haki Kisu ry:n kanssa pidettyjen neuvottelujen pohjalta vuonna 2023 STEA:lta hankerahoituksen Kirkkonummen Seudun Mielenterveysyhdistys Kisu ry:n kohtaamispaikkatoiminnan kehittämiseen sekä mielenterveyttä tukevien ryhmätoimintojen käynnistämiseen länsiudellamaalla (Siuntio, Inkoo, Veikkola, Lohja ja Vihti). Stea:lta haettiin rahoitusta koordinaattorin palkkaamiseen, sekä Paikka Auki -avustusta hanketyöntekijän palkkaamiseen. Hankkeen ajankohdaksi suunniteltiin huhtikuu 2024 – maaliskuu 2027.

7. 2023 – Miten meni?

Uudet, väljemmät tilat ovat tuoneet lisää käytännöllisyyttä ja mahdollisuuksia toiminnan kehittämiseen. Kävijät mainitsevat usein myös uusien tilojen viihtyisyyttä.

Jäsenmäärä nousee hitaasti mutta varmasti, mutta samalla monet jättävät jäsenmaksunsa maksamatta, joten 2 vuoden maksamattomuuden jälkeen heitä poistetaan jäsenlistalta.

Vuoden aikana päivittäinen kävijämäärä on vaihdellut kovasti. Samalla on pieni joukko, joka hakeutuu melkein päivittäin KiMin olohuoneeseen, pakoon yksinäisyyttä kotona. Jäsenkyselystä kävi ilmi, että monet kokee yhdistyksen toimintaa mielenterveyden ylläpitäjänä koska päiviin saa toiminnan kautta struktuuria ja KiMistä löytyy ystäviä, sosiaalisia kontakteja ja mielekästä tekemistä.

Kävijöiden keski-ikä nousee vuosien mukana. Monet eivät enää pääse KiMiin terveyden haasteiden johdosta. Monilla uusilla jäsenillä ja kävijöillä ei ole samaa motivaatiota tai toiminnankykyä osallistua yhdistystyöhön. Vapaaehtoistyöntekijöistä on siis pula.

Vuoden aikana Länsi-uudenmaan hyvinvointialueeseen siirtymisen jälkeen kumppanuudet ja verkostot ovat lisääntyneet merkittävästi, samoin Teams-alustan käyttö yhteistyöneuvotteluissa ja kumppanuuspalavereissa. Tämä verkostotyö on motivoivaa mutta samalla haastavaa koska, ne vie paljon siitä ajasta mikä tarvittaisiin KiMi jokapäiväisen toiminnan ylläpitämiseen.

Vuoden aikana suunnitellut retket ja ryhmät toteutuivat. Lisää tekemistä ja ryhmätoimintaa kuitenkin kaivataan.

13.3 2024

Beata Frankenhaeuser

Johanna Laaksonen

Mirja Linnervuo

Hellevi Varpio

Anne Kylä-Liuhala

Åsa Lindholm

Riikka Heikkinen

Niina Kari

Tuula Allén