



Kokemus- ja vertaistoimijat ry
Toimintakertomus 2022

SISÄLLYS

1 KOKEMUS- JA VERTAISTOIMIJAT RY (OLKKARI)	3
1.1 Yhdistyksen hallitus ja kokoukset	3
1.2 Työsuhteessa olevat työntekijät	5
2 TOIMINTAVUOSI 1.1. - 31.12.2022	6
2.1 Vertaistukiryhmät	7
2.2 Harrasteryhmät.....	9
2.3 Tapahtumat ja retket	11
2.4 Kokemusasiantuntijatoiminta	15
2.5 Vapaaehtoistoiminta	16
2.6 Hankkeet, joissa Olkkari oli mukana vuonna 2022	16
2.7 Verkostot ja yhteistyökumppanit	17
3 YHDISTYKSEN VIESTINTÄSUUNNITELMA	20
4 TALOUS	21
5 TOIMINNAN ARVIOINTI JA PALAUTE	22

1 KOKEMUS- JA VERTAISTOIMIJIEN RY (OLKKARI)

Kokemus- ja vertaistoimijat ry:n toiminta (Olkari) keskittyy kokonaisvaltaiseen mielen hyvinvoinnin edistämiseen ja päihteettömän toimintaympäristön tukemiseen. Matalan kynnyksen kohtaamispaikka palvelee kaupunkilaisia paikkana löytää yhteistä tekemistä, ystäviä ja vertaisuutta leimaamattomassa ympäristössä. Olkkarilla on mahdollisuus monipuoliseen toimintaan, joka tukee kaupungin palveluita. Yhdistys pystyy nopeasti reagoimaan ja vastaamaan kunnassa oleviin tarpeisiin, jossa ihmisarvon kunnioittaminen, osallisuus ja yhteisöllisyys toteutuvat.

Yhdistys haluaa tukea vertaisuutta mahdollistaen vertaisryhmien syntyä sekä ylläpitää koulutettujen kokemusasiantuntijoiden työskentelyä kentällä. Yhdistys haluaa vahvistaa yhteiskunnan palveluissa käyttäjien asemaa ja vaikutusmahdollisuuksia sekä lisätä ymmärrystä erityisryhmiä kohtaan ja vähentää leimaamista. Vuonna 2022 yhdistykseen kuului 98 jäsentä. Jäsenmaksu oli 7 euroa /vuosi.

1.1 Yhdistyksen hallitus ja kokoukset

Varsinaiset Jäsenet:

Päivi Prusti, kokemusasiantuntija

Lotta Katila, kokemusasiantuntija

Pasi Wallius, kokemusasiantuntija

Riitta Junell, kokemusasiantuntija

Jesse Keskinen, asiantuntija Ehyt ry

Tony Taipale, kokemusasiantuntija

Jukka Niemi, vapaaehtoinen

Hannu-Pekka Saarimaa, Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri

Varajäsenet:

Ville Väli-Torala

Anne-Maria Saglam

Kimmo Vinni, kokemusasiantuntija

Puheenjohtaja

Heidi Piri, Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri

Toiminnanjohtaja:

Sonja Orrenmaa

Hallituksen ja yhdistyksen kokoukset:

Hallitus kokoontui kolme kertaa keväällä sekä kaksi kertaa syksyllä. Näiden lisäksi pidettiin yhdistyksen kevätkokous 24.5 ja syyskokous 24.10.



Olkkarin hallitus 2022.

1.2 Työsuhteessa olevat työntekijät

Palkkatuki on taloudellinen tuki, jota TE-toimisto voi myöntää työnantajalle työttömän työnhakijan palkkauskustannuksiin. Palkkatuen tarkoituksena on edistää työnhakijan työllistymistä avoimille työmarkkinoille silloin, kun hänellä on puutteita ammatillisessa osaamisessa tai tehtävissä selviytymiseen vaikuttava vamma tai sairaus. Palvelujen tarkoituksenmukainen yhdistäminen tukee työttömän työnhakijan pääsyä työmarkkinoille ja auttaa työnantajaa löytämään itselleen sopivan työntekijän.

Olkkarin ohjaajina palkkatukisuhteessa toimivat vuonna 2022 seuraavat henkilöt:

Mari Haaramo 01.01.2022 - 08.03.2022 (25h/vko)

Katri Kajaste 07.07.2022 - 16.1.2023 (25h/vko)

Airi Inha 03.01.2022 - 02.01.2023 (25h/vko)

Jaana Kotoneva 30.05.2022 -> (25h/vko)

Timo Laaksoharju 10.10.2022-> (25h/vko)

Ohjaajana:

Mari Haaramo 09.03.2022-31.5.2022 (25h/vko)

Tiedottajana, palkkatukisuhteessa:

Mira Hööpakka 3.1.2022 - 02.01.2023 (25h /vko)

Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin palkkaama kokemuskoordinaattori:

Merja Kallio, Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri 01.01.2022 - 31.12.2022

Työkokeilijat:

17.01.2022 – 29.05.2022 naishenkilö

02.03.2022 – 29.04.2022 naishenkilö

01.06.2022 – 30.06.2022 naishenkilö

05.12.2022 – 25.12.2022 mieshenkilö

28.11.2022 – 23.12.2022 naishenkilö

05.09.2022 – 01.11.2022 naishenkilö

28.11.2022 – 23.12.2022 naishenkilö

19.09.2022 – 07.10.2022 mieshenkilö

Opiskelijat:

Sosionomiopiskelija SeAmk 07.02.2022 – 10.5.2022

Sosionomiopiskelija SeAmk 17.10.2022 – 9.12.2022

Sosionomiopiskelija SeAmk 14.03.2022 – 20.05.2022

Sosionomiopiskelija JAMK 09.05.2022 – 8.7.2022

Sosionomiopiskelija SeAmk 06.06.2022 – 24.06.2022

Sosionomiopiskelija SeAmk 30.5.2022 – 12.08.2022

Opiskelija Etelä-Pohjanmaan opisto 24.10.2022 – 20.01.2023

Opiskelija Etelä-Pohjanmaan opisto 01.08.2022 -19.08.2022

Opiskeija Etelä-Pohjanmaan opisto 16.05.2022 – 03.06.2022

Työharjoittelija toimistotyössä 3.10.2022->

2 TOIMINTAVUOSI 1.1. - 31.12.2022

Vuosi 2022 oli yhdistyksen 9. toimintavuosi. Kävijöitä Olkkarilla oli vuoden aikana 5650 henkeä eli 1500 enemmän kuin vuonna 2021. Tutustujia kävi yhteensä 311. Alkuvuodesta korona rajoitti vielä yhdistyksen toimintaa ja moni sairasti taudin alkuvuoden aikana. Loppuvuodesta toimintaa järjestettiin jo normaalisti. Tarve kohtaamiselle oli kuitenkin suurta ja koronan vuoksi ihmisten ahdistus ja yksinäisyys vaikutti lisääntyneen, myös kävijöiden määrä kasvoi. Yhteistyö eri toimijoiden kanssa myös lisääntyi, etenkin opiskelijaharjoittelijoita ja työkokeilijoita oli vuoden aikana runsaasti. Lauantain aukioloja järjestettiin säännöllisesti kerran kuukaudessa. Myös Olkkarin ilta-aukiolo torstaisin ja aamupalatarjoilu tiistaisin vakiintui käytäntöön. Lisäksi terveellinen torstai jatkui koko vuoden ajan ja salaattilounas tuli uutena vaihtoehtona.

Olkkari aloitti säännölliset toiminnan esittelyt Olkkarin Pop Up – pisteellä M-talolla, joka on psykiatrinen sairaala Seinäjoella. Siellä tavoitettiin noin 900 sekä Seinäjoen että lähialueen asukasta ja saatiin uusia kävijöitä Olkkarille. Mukana pisteellä oli Olkkarin työntekijä sekä vapaaehtoinen ja siellä käytiin yhteensä 45 kertaa. Lisäksi uutena kokeiluna järjestettiin viisi kertaa Lappa-järvellä Järvi-Olkkari -niminen kokeilu, missä yhteistyössä Etiäppäin-

hankkeen kanssa Olkkarin työntekijä ja hankkeen kokemusasiantuntija pitivät Olkkarin kaltaista kohtaamispaikkaa Lappajärven nuorisotiloissa. Päiviä järjestettiin torstaisin viisi kertaa kello 12–15 välillä.

Olkkarin päätavoite mahdollistaa ja toteuttaa asiakaslähtöistä matalan kynnyksen kohtaamispaikkatoimintaa oli pilkottu vuodelle 2022 seuraaviin alatavoitteisiin:

Osatavoite 1: Vertaistuen mahdollisuus ja Olkkarilla käyminen parantavat kävijän elämänlaatua ja edistävät kuntoutumista.

Osatavoite 2: Olkkarin Pop Up -päivät maakunnassa lisäävät tietoutta kokemus- ja vertaistoiminnasta ja vähentävät mielenterveyteen liittyviä ennakkoluuloja.

Osatavoite 3: Osallistumalla Olkkarin toimintaan kävijöiden yksinäisyys vähenee ja sosiaaliset suhteet lisääntyvät.

Osatavoite 4: Työskentely Olkkarilla vahvistaa palkkatukityöntekijöiden, kokemusasiantuntijoiden ja vapaaehtoisten itsetuntoa ja minäkuvaan positiivisemmaksi ja luonut uskoa tulevaan.

2.1 Vertaistukiryhmät

Vuoden aikana Olkkarilla kokoontuivat seuraavat vertaistukiryhmät:

Kaksisuuntaisten - vertaistukiryhmä kokoontui 21 kertaa, osallistujia yhteensä 129.

ADHD-ryhmä kokoontui 17 kertaa, osallistujia yhteensä 101.

Tunne lapsettomuus positiivisesti -vertaistukiryhmä kokoontui 1 kerran, osallistujia 3.

Kokemusasiantuntijoiden vertaistukiryhmä kokoontui 15 kertaa ja osallistujia yhteensä 57.

Vertaisryhmä autismikirjon ihmisille kokoontui yhteensä 30 kertaa, osallistujia noin 120.

EDS-vertaistukiryhmä kokoontui 1 kerran, osallistujia yhteensä 5.

Hortonin neuralgia -vertaistukiryhmä kokoontui 1 kerran, osallistujia yhteensä 3.

Rakentava vuorovaikutustaito -ryhmä 5.10., 2.11, 30.11. & 14.12., 23 osallistujaa

Toimintatiimi kokoontui vuoden jokaisena tiistaina klo 13:30, paitsi lomien aikana. Yhteensä tiimi kokoontui 44 kertaa ja osallistujia oli noin 528. Toimintatiimissä kävijöiden oli mahdollista tuoda omat ideat, toiveet ja tarpeet esille sekä siellä tiedotettiin tulevista tapahtumista. Lisäksi ohjaajien kanssa oli mahdollista käydä kahdenkeskisiä keskusteluja päivittäin. Olkkarilaisten **WhatsApp-ryhmä** toimi myös vuonna 2022 ja sinne kirjoiteltiin kuulumisia päivittäin. Ryhmään kuului noin 30 kävijää ja keskustelu oli siellä ajoittain erittäin vilkasta.



Olkkarin toiminnanjohtaja Sonja Seinäjoen ammattikorkeakoululla mainostamassa Olkkarin toimintaa.

2.2 Harrasteryhmät

Vuoden 2022 aikana Olkkarissa kokeiltiin monia erilaisia harrasteryhmiä, etenkin kesän ja syksyn aikana.

Karaoke kokoontui 15 kertaa, osallistujia 377.

Askarteluryhmä kokoontui 19 kertaa, yhteensä 122 osallistujaa.

Rentoutus kokoontui 21 kertaa, osallistujia 80.

Maanantaijumppa kokoontui 15 kertaa, osallistujia 87.

Maalausryhmä kokoontui 8 kertaa, osallistujia yhteensä 57.

Sulkapallo kokoontui 3 kertaa, osallistujia yhteensä 18.

Keilaus kokoontui 15 kertaa, osallistujia yhteensä 123.

Bingo kokoontui 11 kertaa, osallistujia yhteensä 105.

Säännöllisesti kokoontuvien ryhmien lisäksi Olkkarilaisten kanssa käytiin esimerkiksi pelaamassa pari kertaa sulkapalloa KRIS Etelä-Pohjanmaa ry:n kanssa (10 osallistujaa), testaamassa lumikenkäilyä (8 osallistujaa), pidettiin kesän korvilla tikanheittokisat (6 osallistujaa), käytiin kävelylenkeillä (24 osallistujaa), käytiin pelaamassa frisbee-golfia (30 osallistujaa), saatiin kokeilla VR-laseilla pelaamista pari kertaa (13 osallistujaa) sekä Nintendo Switch-konsolilla pelaamista (12 osallistujaa). Näiden lisäksi Olkkarilaisilla oli mahdollisuus osallistua huulikiiltokurssille (8 osallistujaa), joulun alla hyasinttipajaan (6 osallistujaa) sekä lähteä kuntosalille ja uimaan (6 osallistujaa) sekä kiipeämään elämysportaille (3 osallistujaa).



Olkkarilaisia keilaamassa

2.3 Tapahtumat ja retket

Olkkarilla järjestettiin vuoden aikana monenlaisia tapahtumia ja retkiä. Avoimet ovet ja eri vuodenaikojen juhlat keräsivät eniten kävijöitä.

Keskikesän juhlaa vietimme ulkona **juhannusjuhlien** merkeissä 22.6. Päivän aikana kuunneltiin musiikkiesityksiä, grillattiin ja laulettiin. Juhliin osallistui noin 84 ihmistä. Järjestimme myös muita **yhteisiä reissuja ja tapahtumia** kävijöiden toiveiden mukaan seuraavasti:

Unelmakartan tekoa 14.1., osallistujia 5.

Ystävänäpäivän servettitaittelua 10.2., 4 osallistujaa

Ystävänäpäivä 14.2., 30 osallistujaa

Kuka minä olen -kuvakorttiharjoitus 4.3., 4 osallistujaa

Naistenpäivän tapahtuma 8.3., 33 osallistujaa

Merjan synttärit 22.3., 51 osallistujaa

Taidenäyttely Kalevan navetassa 1.4. & 5.8., yhteensä 6 osallistujaa

Taidenäyttely Varikkogalleriassa 8.4. & 23.9., yhteensä 10 osallistujaa

IPS-hanke esittäytyy 22.4., 17 osallistujaa

Keskustelutuokiot eri aiheilla 12.1., 9.3., 23.3., 13.4., 27.4. & 25.5., 80 osallistujaa

Tietovisa 29.4., 15 osallistujaa

Vappunaamiaiset 29.4., yhteensä 55 osallistujaa

Kun rahat ei riitä -tilaisuus Jaaksi-salissa 11.5., 17 osallistujaa

Avoimet ovet 31.5., 85 osallistujaa

Olkkarin juhannusjuhlat 22.6, yhteensä 84 osallistujaa

Voimauttavia askeleita syksyyn -keskustelutuokiot 9.8.–16.8., 32 osallistujaa

Paula Risikon vierailu 19.8., 23 osallistujaa

Lauantaitreffit pariskunnille 10.9., 20 osallistujaa

Hannu-Pekka Parviaisen vierailu 28.9., 30 osallistujaa

Musavisa 5.10., 5 osallistujaa

Pyöränhuolto 8.10., 9 osallistujaa

Minäkuva-työpaja 12.10., 7 osallistujaa

Asunnottomien yö 17.10, 100 osallistujaa

Halloween-pippalot 28.10., 45 osallistujaa

Hyvinvointipäivä 31.10., 34 osallistujaa

Koiranpentujen vierailu 3.11., 18 osallistujaa

Kirjaston e-aineiston opastus 8.11., 29.11. & 7.12., 19 osallistujaa

Merkitykselliset kuvasi-työpaja 9.11., 5 osallistujaa

Tähtiporttiin tutustuminen 7.12., 4 osallistujaa

Kinkkubingo 14.12., 15 osallistujaa

Kiitollisuuskeskustelu 15.12., 15 osallistujaa

Yhdistysten jouluruokailu 9.12., osallistujia 20

Joululauluja 16.12., 15 osallistujaa

Olkkarin joulujuhlat 21.12., 100 osallistujaa

Muiden järjestämiä ryhmiä ja tapahtumia:

Vaihto-opiskelijat järjestivät toimintaa eri teemoin tammi- ja helmikuussa 8 kertaa, 53 osallistujaa

Sairaanhoitajaopiskelijoiden pitämä mittaustilaisuus 17.5., 20 osallistujaa

Sanataide 8.3., 5 osallistujaa

Voimaa arkeen: Elämäni kuvat -kurssi kokoontui 6 kertaa, 8 osallistujaa per kerta

Fysioterapiaopiskelijoiden Voimaa lähiluonnosta kokoontui 5 kertaa, 34 osallistujaa

Olkkarilaisten, Buustin ja Tähtiportin liikuntapäivä 27.5., 7 osallistujaa

Elämäni kuvat -näyttelyn avajaiset 8.8., 6 osallistujaa

Digihankkeen esittely ja opastus 15.8. & 25.10., 27 osallistujaa

Kohtaamistaide -kurssi kokoontui 8 kertaa, 6 osallistujaa per kerta

Voimaa arkeen: Voimaa positiivisuudesta -ryhmä kokoontui 6 kertaa, 6 osallistujaa per kerta

KokoNainen -ryhmä kokoontui 6 kertaa, 25 osallistujaa

Fysioterapiaopiskelijat liikuttavat Olkkarilaisia kokoontui 3 kertaa, 20 osallistujaa

Vitamiini-terveysluento 23.11., 9 osallistujaa

Hyvä minä! -työpaja 25.11., 5 osallistujaa

Johannes Heikuran musiikkiperformanssi 29.11., 13 osallistujaa

E-P:n kokemustoimijaverkoston kokous 30.11., 12 osallistujaa

Palo- ja turvallisuuskoulutus 8.12., 14 osallistujaa

Kelan työntekijä 4 päivää tavattavissa Olkkarilla, 60 osallistujaa

Retkiä ja reissuja:

Aarnikotkan kota 26.1., 13 osallistujaa

Laskiaisrieha Aarnikotkan kodalla 2.3., 17 osallistujaa

Oravalaavu 9.2., 6 osallistujaa

Sirius-kodalla ulkoilupäivä 8.6., 19 osallistujaa

Golffausta ja grillausta Törnävällä 28.6., 25 osallistujaa

Uimassa Tanelinrannassa 29.6., 7 osallistujaa

Reissu Keskiselle 5.7., 21 osallistujaa

Reissu Kalajärvelle 26.7., 20 osallistujaa

Päivä Toiskassa 2.8., 16 osallistujaa

Reissu Kokkolaan ja Kulmakartanoon 10.8., 28 osallistujaa

Mustikanpoimintaretki 17.8., 7 osallistujaa

Yhdistysten yhteinen reissu Kessulaan 30.8., 30 osallistujaa

Tampereen reissu 14.–15.11., 46 osallistujaa



Olkkarilaiset Kalajärven mökillä



Olkkarilaisia Tampereella marraskuussa.

2.4 Kokemusasiantuntijatoiminta

Kokemusasiantuntijatyöstä vuonna 2022 vastasi sairaanhoitopiirin työntekijä kokemuskoordinaattori Merja Kallio. Kokemuskoordinaattori ja kokemusasiantuntija järjestivät kokemustoimijoille neljä yhteistä iltaa Olkkarilla, joihin osallistui yhteensä 150 kokemustoimijaa. Tapaamisten tarkoituksena oli kokemustoimijoiden verkostoituminen, vertaisuuden kokeminen ja Olkkarin ajankohtaisista, kokemusasiantuntijuuteen liittyvistä asioista ja tilaisuuksista tiedottaminen sekä kokemusten vaihtaminen. Olkkarilla kokoontui kaksi kertaa myös kokemusasiantuntijoiden kehittäjätiimi, jossa kokemusasiantuntijat kehittivät ja ideoivat Olkkarin toimintaa. Kokemuskoordinaattorin kanssa oli mahdollista käydä myös tukikeskusteluja, joiden tavoitteena oli kokemusasiantuntijoiden voimaantuminen, motivointi sekä ohjaus. Näitä keskusteluja käytiin viikoittain. Kokemusasiantuntijoille kokoontui myös oma vertaistukiryhmä Olkkarin tiloissa.

Kokemusasiantuntijat toimivat Olkkarilla eri tehtävissä, kuten ryhmänohjaajina, hallitustyöskentelyssä, toiminnan esittelyissä sekä apuna tilaisuuksien ja retkien järjestämisessä. Lisäksi kokemusasiantuntijat toimivat torstain kat - vastaanotoissa, jotka järjestettiin yhteistyössä sairaanhoitopiirin kanssa ja jota sairaanhoitopiirin Etiäppäin-hanke rahoitti. KAT-vastaanotoilla kokemusasiantuntija kertoo oman tarinansa, jonka jälkeen on mahdollisuus yhteiseen keskusteluun ja tarvittaessa keskustella kahden kesken. Vastaanottoja oli vuoden aikana 32 kertaa ja ne tavoittivat yhteensä 392 osallistujaa.

Kokemusasiantuntijoiden työnohjaus järjestettiin Olkkarissa viisi kertaa vuoden aikana ja niihin osallistui 30 kokemusasiantuntijaa. Kokemusasiantuntijoille järjestettiin Olkkarilla oma kesäpäivä, joka keräsi 16 osallistujaa.

2.5 Vapaaehtoistoiminta

Vapaaehtoiset työskentelivät vuoden aikana Olkkarilla ryhmien ohjaajina (vertaisryhmä autismin kirjon ihmisille, askarteluryhmä, keilaus, maalaus, sulka-pallo ja karaokeillat) sekä Olkkarin ohjaajien apuna esimerkiksi lehden haussa, kukkien kastelussa, siivouksissa ja kahvinkeitossa. Lisäksi vapaaehtoiset mainostivat Olkkarin toimintaa M-talolla, jakoivat somemainoksia sekä avustivat retkien ja tapahtumien järjestämisessä. Vapaaehtoiset ottivat vastaan myös uusia kävijöitä ja kertoivat Olkkarin toiminnasta tutustujille.

Vapaaehtoisia toimi Olkkarilla eri tehtävissä vuoden aikana noin 40. Vapaaehtoisten iltoja järjestettiin kaksi, joihin osallistujia oli yhteensä 23. Iltojen tarkoituksena oli vapaaehtoistöiden ideoiminen, vapaaehtoistyöntekijöiden tukeminen ja kohtaaminen sekä vertaistuen jakaminen.

2.6 Hankkeet, joissa Olkkari oli mukana vuonna 2022

Rakentava vuorovaikutus mielenterveyden tukena (RVMT) -hanke päättyi vuonna 2022. Hanke oli koulutus- ja kehityshanke, joka opetti vuorovaikutus- ja tunnetaitoja mielenterveyskentän eri toimijoille. Hanketta hallinnoi Suomen Moniääniset ry. Hanke tuki mielenterveyskuntoutujien vuorovaikutustaitojen kehittymistä, sillä kokemusten mukaan kuntoutujien haasteisiin liittyy usein puutteita vuorovaikutustaidoissa. Mielenterveyskuntoutujia tukevia taitoja ovat esimerkiksi kyky ilmaista rakentavasti itseään ja omia tunteitaan, sanoittaa ja huolehtia omista tarpeistaan sekä kuunnella toisia ja tulla itse kuulluksi. Hankkeen loppuseminaari toteutettiin syksyllä osana Mielenterveysmessuja ja se toteutettiin yhteistyössä Olkkarin, MTKL:n ja Moniääniset ry:n kanssa. Yksi koulutuksen käynyt kokemusasiantuntija järjesti Olkkarilla syksyn aikana Rakentava vuorovaikutustaito elämänhallinnan tukena -ryhmän kävijöille.

Etiäppäin-hankkeen tarkoituksena on juurruttaa kokemusasiantuntijatoimintaa alueemme kuntien peruspalveluihin ja oppilaitostyöskentelyyn, lisätä

vertaistukea ja vähentää stigmaa. Hanke päättyy kesäkuussa 2023. Hanke kustansi Järvi-Olkkarin sekä torstain kokemusasiantuntijavastaanottojen palkkiot.

Järjestökliniikka -hanketta koordinoi Seinäjoen Järjestötalo. Hankkeen kautta yhdistykset jalkautuivat esimerkiksi Seinäjoen ammattikorkeakoulun Järjestöpisteelle sekä hanke järjesti erilaisia koulutuksia, joihin myös Olkkarin kautta osallistuttiin. Tunti vapaaehtoisena -kampanja oli myös Järjestökliniikan toimintaa, jonka kautta Olkkarilla vieraili Duudsoneistakin tuttu Hannu-Pekka Parviainen. Paikalla oli 30 kävijää kuuntelemaan Hannu-Pekan vinkkejä mielen hyvinvoinnin ylläpitämiseen.

Artsi -hanke on Kuntoutussäätiön tarjoama sosiaali- ja terveysalan järjestöille tukea antava hanke oman toiminnan arviointiin ja kehittämiseen. Artsi-kehittämistyön aikana Olkkarille räätälöidään Olkkarin tarpeita palveleva sekä rahoittajan tarpeet huomioiva työkalu ja malli arviointi- ja seurantatiedon keräämiseen ja hyödyntämiseen.

2.7 Verkostot ja yhteistyökumppanit

Verkostoyhteistyömme oli tiivistä etenkin Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiriin ja Seinäjoen kaupungin kanssa. Lisäksi teimme yhteistyötä monien Etelä-Pohjalaisten järjestöjen kanssa, esimerkiksi FinFami Etelä-Pohjanmaa ry:n kanssa yhteistyössä järjestettiin Lauantaitreffit hyvinvointitapahtuma pariskunnille. Kris Etelä-Pohjanmaa ry:n ja Nurmon Sininauhan kanssa toteutettiin kesätapahtuma leirikeskus Kessulassa, jossa ohjelmassa oli muun muassa olympialaiset.

Järjestöyhteistyötä koordinoi myös Seinäjoen Järjestötalo, jonka kautta yhdistykset pidettiin ajan tasalla hyvinvointialueen suunnittelun ja sote-uudistuksen

suhteen. Kerran kuukaudessa Olkkari osallistui sote-aamukahveille, joissa jaettiin ajankohtaista tietoa uudistuksen etenemisestä Etelä-Pohjanmaalla. Olkkarin toiminnanjohtaja osallistui lisäksi kahteen eri hyvinvointialueen työryhmään, joiden tarkoituksena oli kartoittaa ja suunnitella yhtenäisiä palveluita hyvinvointialueen asukkaille. Lisäksi Kelan työntekijä vieraili Olkkarilla viisi kertaa kevään aikana tapaamassa ja neuvomassa Olkkarin kävijöitä Kelan tukiin liittyvissä asioissa.

Opiskelijaharjoitteluiden lisäksi Olkkarilla tehtiin myös muunlaista opiskelijayhteistyötä. Seinäjoen ammattikorkeakoulun fysioterapiaopiskelijat järjestivät Olkkarilaisille toimintakykymittauksia ja yksilöohjausta sekä rentoutusta. Saimme lisäksi viikoksi käyttöömmme taikalattian, jonka avulla kokeilimme erilaisia motivoivia harjoituksia. Olkkarilla harjoittelun suoritti yhteensä kuusi sosionomiopiskelijaa ja kolme opiskelijaa Etelä-Pohjanmaan opistolta. Opinnäytetöitä tehtiin vuoden aikana yhteensä kaksi.

Etelä-Pohjanmaan yhtenäinen kokemus- ja vertaistoimintaverkosto

Olkkari kuuluu Etelä-Pohjanmaan kokemustoimintaverkoston ohjausryhmään. Toimintavuoden aikana kokemustoimintaverkoston ohjaustyöryhmä kokoontui 2 kertaa. Sote-rakennemuutoshankkeen aikana perustettiin myös yhtenäinen kokemustoiminta-työryhmä, joka kokoontui kuudesti vuoden 2022 aikana. Hankkeen myötä kokemustoimintaa on maakunnassa yhtenäistetty, kokemustoimijoiden koulutustarpeita selvitetty ja toimintatapoja linjattu.

Seinäjoen mielenterveys- ja päihdepalveluiden asiakasraati

Kuulumme mielenterveys- ja päihdepalveluiden asiakasraatiin, jonka tarkoituksena on mielenterveys- ja päihdepalveluiden käyttäjien ja omaisten äänen kuuleminen ja osallisuuden vahvistaminen palveluiden suunnittelussa, toteutuksessa sekä niihin liittyvässä päätöksenteossa. Olkkarin lisäksi muita toimijoita olivat Fin-fami Etelä-Pohjanmaa ry, Seinäjoen Riippuvuuskeskus, Seinäjoen Riippuvuuskeskus, Seinäjoen Riippuvuuskeskus,

Seinäjoen seurakunta ja Nurmon Sininauha ry (Plakkari) ja Kris Etelä-Pohjanmaa ry. Palavereita järjestettiin vuoden aikana yhteensä neljä.

Etelä-Pohjanmaan aluetyöntekijäverkosto (EPAT)

Kuulumme myös EPAT-verkoston, joka pohjautuu *Etelä-Pohjanmaan Järjestöt mukana muutoksessa* -avustusohjelman hankkeeseen. EPAT-verkoston toiminnan lähtökohtana on vaikuttaa järjestötoiminnan näkyvyyden parantamiseen ja eteläpohjalaisten hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen. EPAT-verkosto kokoontui vuoden aikana kaksi kertaa.

Asunnottomien yö -tapahtuma

Olkkari suunnitteli ja toteutti asunnottomien yö -tapahtuman yhdessä kaupungin toimijoiden, seurakunnan ja muiden järjestöjen kanssa. Tapahtuma järjestettiin Seinäjoen uudella torilla 17.10 sunnuntaina ja suunnittelukokouksia tapahtumaa varten oli yhteensä kahdeksan. Tapahtumalla tavoitettiin noin 100 ihmistä.

Kokemuskirjasto -tapahtuma

Olkkari, Järjestöalo, FinFami Etelä-Pohjanmaa ry, Ehyt Ry, Nurmon sininauha ry ja Seinäjoen ammattikorkeakoulu järjestivät toista kertaa Seinäjoelle kokemuskirjastotapahtuman, jossa mielenterveys- ja päihdeopiskelijoiden oli mahdollista lainata eläviä kirjoja eli kokemusasiantuntijoita ja kuulla heidän tarinansa. Tapahtuma järjestettiin hybridimuotoisesti, eli kokemusasiantuntijat kokoontuivat samaan ammattikorkeakoulun tilaan ja opiskelijat kuuntelivat heidän tarinansa Teamsin välityksellä, osa opiskelijoista oli paikalla livenä. Tapahtumaan osallistui yhteensä noin 80 opiskelijaa ja 13 vapaaehtoista ja se sai paljon positiivista palautetta. Mahdollisuuksien mukaan tapahtuma järjestetään vuosittain eri opiskelijaryhmille.

Hyvinvointialan liitto

Olkkari kuuluu Hyvinvointiala HALI ry:n liittoon, jonka tehtävänä on edistää sosiaali- ja terveysalan palveluja tuottavien järjestöjen toimintaedellytyksiä ja neuvotella alan yleissitovat työehtosopimukset.

Vuoden aikana teimme **yhteistyötä** useiden eri yhdistysten ja toimijoiden kanssa. Näitä olivat seuraavat:

Seinäjoen kaupunki, Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri, Seinäjoen riippuvuuskliniikka, Nurmon sininauha ry, FinFami Etelä-Pohjanmaa ry, Seinäjoen ammattikorkeakoulu, Mielen terveyden Keskusliitto MTKL, KoKoa ry, Seinäjoen muistiyhdistys ry, Etelä-Pohjanmaan Sydänpiiri ry, Seinäjoen Järjestö-talo, Mobile Kriisikeskus, Ehyt ry, Kris Etelä-Pohjanmaa ry, Seinäjoen seurakunta ja E-P:n Järjestöt mukana muutoksessa -hanke.

3 YHDISTYKSEN VIESTINTÄSUUNNITELMA

Olkkarin tiedottaja hoitaa suurimman osan tiedottamisesta ja mainostamisesta nettisivujen, sähköpostin, Instagramin ja Facebookin välityksellä. Olkkarin ilmoitustaululle ja oveen laitetaan esille myös paperisia tiedotteita tapahtumista. Tiedottaja hoitaa ulkoista tiedottamista lähettämällä jokaisen viikon keskiviikkoisin Olkkarin tulevan viikon viikko-ohjelman toiminnasta kiinnostuneille. Samainen viikko-ohjelma on nähtävillä myös ilmoitustaululla, nettisivuilla sekä Facebookissa. Facebook ja Instagram ovat tällä hetkellä laajin tiedonvälitys kanava ja siellä ilmoitetaan päiväkohtaisia tapahtumia ja tempauksia niin tekstin, kuvien kuin videoidenkin muodossa. Olkkarin esitteitä jaettiin yhteensä noin 1500 kappaletta.

Facebook:

Kuukausittain tehtiin noin 50,5 Facebook-päivitystä. Sivutykkäyksiä oli vuoden loppuun mennessä yhteensä 692. Tiedottaja seuraa kuukausittaiset sivutykkäykset, sivun näyttökerrat sekä sitoutumiset julkaisuun. Seuraajamäärä on noussut 20,3% vuodesta 2021.

Instagram:

Instagramista tilastoidaan seuraajien lukumäärät 4 kertaa/vuosi. Vuoden loppuun mennessä Olkkarin Instagram -tilillä oli 459 seuraajaa. Vuonna 2021 vastaava luku oli 343. Seuraajamäärä on noussut 33,8% vuoden aikana.

Yhdistyksen nettisivut:

Kuukausittain kerätään sivulla käyneiden määrä. Olkkarin sivuilla oli yhteensä 7818 käyntiä vuodessa. Yhdistyksen nettisivut löytyvät osoitteesta www.olkkari.net. Olkkarin viikko-ohjelma lähti 854 tilaajalle viikossa.

4 TALOUS

Toimintaamme rahoittaa STEA (Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus), joka toimintavuonna 2022 oli 124 000 €. Lisäksi Seinäjoen kaupunki rahoitti Olkkarin toimintaa 17 000 eurolla. Muita tuottoja olivat jäsenmaksut, opiskelijaohjaustulot, kahvikassa ja osallistumismaksut. Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri maksaa Olkkarissa työskentelevän kokemusasiantuntija-koordinaatin palkan kokonaisuudessaan. Vuoden 2022 tilikauden ylijäämä oli 764 euroa.

5 TOIMINNAN ARVIOINTI JA PALAUTE

Olkkarilaisille toteutettiin palautekysely toiminnasta, jossa kysyttiin tavoitteisiin liittyviä kysymyksiä. Lisäksi kaksi opiskelijaa haastatteli kävijöitä osana harjoitteluaan ja kaksi opiskelijaa teki Olkkarin kanssa yhteistyössä opinnäytetyön mielenterveyskuntoutujien kokemuksia mielenterveyspalveluista. Sen lisäksi työntekijät havainnoivat kävijöiden kokemuksia suhteessa tavoitteisiin ja kirjasivat havaintoja muistiin. Ryhmiin, tapahtumiin ja retkiin osallistuvilta kerättiin palautetta kirjallisesti ja suullisesti.

Olkkari on mukana Kuntoutussäätiön Artsi-hankkeessa, jonka avulla arviointia ja palautteen keräämistä kehitettiin ja kehitetään edelleen. Myös toimintaan osallistuneiden määrät kerättiin ylös. Toimintatiimissä kerran viikossa ja kehittäjäryhmissä pyrittiin yhdessä kävijöiden ja toimintaan osallistuvien kanssa kehittämään toimintaa. Työntekijöiden kanssa pidettiin säännölliset viikkopalaverit, kehittämispäivät, kehityskeskustelut ja muut viikoittaiset keskustelut, joissa yhdessä pohdittiin toiminnan seuranta, arviointia ja kehittämistä. Työntekijöiltä kerättiin palautetta työssä viihtymisestä, omasta jaksamisesta ja tulevaisuuden suunnitelmista. Vapaaehtoisille ja kokemusasiantuntijoille pidettiin omia iltoja, joissa heidän toiveitaan ja tarpeitaan kuultiin, ja jossa yhdessä suunniteltiin toimintaa ja keskusteltiin.

Kokemuskoordinaattori ja toiminnanjohtaja kävivät keskusteluja toimintaan osallistuvien kävijöiden, vapaaehtoisten, kokemusasiantuntijoiden ja työntekijöiden kanssa. Näistä keskusteluista saatua palautetta käytettiin toiminnan kehittämässä. Vuoden aikana Olkkarin toiminnan tuloksellisuutta seurattiin kyselylomakkein ja havainnoimalla sekä haastatteleamalla toimintaan osallistujia. Olkkarin kävijäkyselyyn vastasi 77 henkeä ja lisäksi palautetta kerättiin ryhmiin ja retkiin osallistuvilta, yhteensä noin 102 henkilöltä.

80 % kyselyyn vastanneista koki, että Olkkarilla käyminen on edistänyt omaa kuntoutumista sairaudesta ja 74 % koki Olkkarilla käymisen parantaneen elämänlaatua. 95 % vertaistukiryhmiin osallistuneista koki, että ryhmiin osallistuminen on edistänyt sairaudesta kuntoutumista. Hyväksyntä itseä kohtaan lisääntyi ja osallistujat kokivat, etteivät ole yksin sairautensa kanssa. Keskustelujen ja kokoontumisten koettiin myös kohottavan mielialaa yleisesti. Myös kuulluksi, nähdyksi ja ymmärretyksi tuleminen koettiin merkittäväksi. Omasta diagnoosista opittiin uusia asioita ja saatiin tietoa eri kuntoutusvaihtoehdoista. Ryhmissä saatiin ja jaettiin vinkkejä elämänhallintaan liittyen. Vastajat kokivat saaneensa Olkkarin kautta elämänlaatua parantavan vaihtoehdon arjen viettämiselle.

Pop Up -Olkkari eli Järvi-Olkkari Lappajärvellä tavoitti yhteensä 22 kävijää. Järvi-Olkkarin myötä Vimpelin sosiaalitoimi kiinnostui vertaistuesta ja suunnitelti palkkaavansa kokemusasiantuntijan työntekijän työpariksi kuntoutujille suunnattuun ryhmäänsä. Järvi-Olkkarin myötä siellä vierailleet alueen mielen-terveyskuntoutujat tutustuivat toisiinsa ja löysivät vertaistukea. Kaksi kuntoutujaa jatkoi kävijänä Olkkarilla aina Seinäjoella liikkueensa. Kaikki Järvi-Olkkarin kävijät antoivat positiivista palautetta päivistä ja toivoivat samankaltaista pysyvää toimintaa Lappajärvelle. Haasteellisen työntekijätilanteen vuoksi Pop Up -Olkkareita ei järjestetty enää loppuvuodesta, sillä siihen sopivaa palkkatyöntekijää ei Olkkarilla työskennellyt toukokuun jälkeen.

Pop Up -Olkkarin palautteet olivat positiivisia mutta osallistujia ei tavoitettu toivotulla tavalla. Tavoitteet olivat resursseihin nähden liiankin suuret, lisäksi markkinointiin olisi pitänyt saada enemmän työpanosta myös Lappajärven kunnalta. Aikaisempi markkinointi olisi myös varmasti ollut hyödyksi mutta Olkkarin tiedottajan 65 % työajasta oli haastavaa irrottaa tähän aikaan. Vaikka Järvi-Olkkari tavoittikin pienen kohderyhmän, niin kyseinen ryhmä koki kuitenkin positiivisia vaikutuksia ja sai uusia kohtaamisia. Lisäksi Olkkarin tunnetavuus kasvoi jonkin verran ainakin Lappajärven ja Vimpelin seudulla. Omaan kohtaamispaikkaan Lappajärvelle ei kuitenkaan perustettu, joten sen osalta

tavoitteet eivät täyttyneet. Kuitenkin jo tämä palvelu on saanut kiitosta hyvinvointialueen työryhmissä ja luonut pohjaa uusille kokeiluille ja vaihtoehdoille toteuttaa kokemus- ja vertaistoimintaa myös reuna-alueilla.

78 % kävijöistä koki yksinäisyyden vähentyneen Olkkarilla käymisen myötä ja 95 % koki vertaisryhmiin osallistumisen vähentäneen yksinäisyyttä ja 91 % koki retkiin ja tapahtumiin osallistumisen vähentäneen yksinäisyyden tunnetta. Puolet kyselyyn vastanneista oli saanut uusia ystäviä Olkkarin kautta. Yhteenkuuluvuuden tunnetta ja sosiaalisuutta lisäsivät myös yhteiset keskustelut ja karaokeillat. Kaikki haastateltavat (12) kokivat Olkkarin lisänneen sosiaalisia kontakteja elämässä.

Kaikki viisi Olkkarin palkkatukityöntekijää kokivat, että työskentely Olkkarilla vahvisti heidän itsetuntoaan ja muutti minäkuvaa positiivisemmaksi. Työntekijät löysivät itsestään vahvuuksia, jotka olivat olleet piilossa pitkän työttömyyden jälkeen. Neljälle työntekijälle heräsi kiinnostus jatkaa työelämässä myös Olkkarilla työskentelyn jälkeen ja he kartoittivat aktiivisesti eri vaihtoehtoja. Kokemusasiantuntijoista ja vapaaehtoisista kaikki vastanneet kokivat, että työtehtävät Olkkarilla vahvistivat itsetuntoa ja toivat itsevarmuutta. 85 % kokemusasiantuntijoista ja vapaaehtoisista koki, että minäkuva muuttui positiivisemmaksi ja usko tulevaan lisääntyi. Osa koki myös saaneensa uusia ystäviä ryhmän ohjaajana ja sen lisäävän sosiaalisuutta elämässä.

Olkkarin toiminnalla on merkitystä kävijöille ja olkkarilaiset kokevat vertaistuen auttavan kuntoutumisessa ja parantavan elämänlaatua. Olkkarin positiivisia ja elämänlaatua parantavia vaikutuksia listattiin kävijäkyselyssä mielen hyvinvoinnin ja elämänilon lisääntyminen, päivärytmin kohentuminen, ystävyysuhteiden lisääntyminen ja yksinäisyyden vähentyminen sekä ahdistuksen helpottuminen. Myös fyysinen kunto kohentui 14 vastaajista ja päihteiden käyttö vähentyi Olkkarilla käymisen myötä. Suurin osa palautekyselyyn vastaajista koki Olkkarilla oleskelun ja yhteiset keskustelut tärkeimpinä asioina oman

hyvinvoinnin kannalta. Myös henkilökohtaiset keskustelut työntekijän kanssa ja erilaiset yhteiset retket ja tapahtumat koettiin merkittävinä.

Suurin osa Olkkarin kävijöistä koki Olkkarin vähentävän yksinäisyyttä ja lisäävän sosiaalisia suhteita. Tässä työntekijöillä on merkittävä rooli kohdata uusia kävijöitä, jotka eivät vielä uskalla ottaa kontaktia muihin olkkarilaisiin. Tavoitteen toteutumiseen vaikuttivat myös vertaistukiryhmät ja erilaiset tapahtumat sekä retket, joiden kautta yhteisöllisyys vahvistui. Kaikki palkkatukityöntekijät kokivat Olkkarilla työskentelyn kohentavan itsetuntoa ja parantavan minäkuvaava, tämän osalta tavoitteeseen päästiin. Olkkarilla tehdään paljon töitä työntekijöiden hyvinvoinnin ja jaksamisen eteen, sillä mielenterveyskuntoutujien parissa työskentely voi olla henkisesti kuormittavaa. Haasteita oli kuitenkin jonkin verran palkkatukityöntekijöiden keskinäisissä suhteissa. Myös kokemusasiantuntijat ja vapaaehtoiset kokivat Olkkarin työtehtävät merkittäviksi itsetunnon kannalta (tähän vastausprosentti tosin jäi melko alhaiseksi). Uusia vapaaehtoistehtäviä toivottiin lisää, niihin pyritään panostamaan tulevien vuosien aikana.

Toimintakertomuksen laati toiminnanjohtaja Sonja Orrenmaa

sonja.orrenmaa@olkkari.net / 040 7633 184

Yhdistyksen nettiosoite: www.olkkari.net

Facebook: Kokemus- ja vertaistoimijat – Olkkari

Instagram: olkkariseinajoki

Käyntiosoite: Kauppaneliö 2, 60120 Seinäjoki

Lahjoitukset:

LAPUAN OSUUSPANKKI / Seinäjoen konttori FI6474700 10049120



Kokemus- ja vertaistoimijat ry
OLKKARI
Kokemus- ja vertaistoimijat ry

Seinäjoki