

PEREMMÄL

s a n o m a t

Syksy 2024

BITTIAVARUDESSA ROIKKUVA SELLULOOSATON AVIISI



SISÄLLYS

Hanke Satakunnassa	3
Kohtaamiset	4
Kävijäkyselyt	5
Vertaisuus	6
Äijien henkireiän Äijät	7
Peremmäl sanomat	8
Toivo	9
Kiitos	10
Elinan mietteet	11

HANKEKOORDINAATTORI

Elina Kaunismäki

✉ elinakaunismaki@porinhyvis.fi

☎ 040 832 0732

📌 Elina Hyvis

HANKE SATAKUNNASSA

Tul peremmäl-hanke on Stea rahoitteinen aikuisten (29-65 v) yksinäisyyttä lievittävä hanke Satakunnassa vuosina 2021-2024.

Hankkeen avointa, matalan kynnyksen ryhmätoimintaa ovat olleet työntekijöiden ohjaamat ystäväkahvilat, sekä vertaisohjaajien toteuttamat vertaisryhmät.

Sisältö on koostettu kävijöiden toiveiden mukaisesti mielen hyvinvointia ja sosiaalisuutta tukevaksi (kokemusasiantuntijoiden vierailut, viihde, terveys).

Ystäväkahvilatoiminta:

- Harjavallassa kesästä 2021 alkaen, missä toiminta oli Hyvis-iltojen jatkoa.
- Kokemäellä avajaisia vietettiin 17.8.2021. Tilaisuus dokumentoitiin Satakunnan Kansaan.
- Nakkilassa avajaisia vietettiin kirjaston tiloissa 16.9.2021. Ohjelmassa oli runonlausuntaa, sekä kokemusasiantuntijan puheenvuoro. Nakkilassa säännöllinen toiminta vaihtui pop up tapahtumiksi, sekä myöhemmin Nakkilan aikuistenkulmaksi (yhteistyössä Satakunnan hyvinvointialueen kanssa).
- Eurassa hanke aloitti toimintansa joulukuussa 2023, kokoontumisia on joka toinen viikko.

Vertaisryhmätoiminta on vaihdellut paikkakunnan mukaan. Suosituimmat ryhmät ovat olleet Harjavallassa toimivat Äijien henkireikä, sekä Mieli maasta (Tsemppiryhmä).

Avoimen ryhmätoiminnan lisäksi hankkeessa on ollut tavoitteellista yksilötyötä. Ratkaisukeskeisessä lähestymisessä on edetty asiakkaan tarpeiden ja toiveiden mukaisesti.

Muita ryhmiä ovat olleet muun muassa: Tunner ryhmä Harjavallassa yhteistyössä Aikuistenkulma Haikun kanssa, sekä useat Voimavararyhmät Hyvoksen kanssa.

Hankkeen päättyessä 31.12.2024 toimintaansa jatkavat Euran toiminta, Harjavalan vertaisryhmät, sekä Luurikaverit.





KOHTAAMISET

Lokakuun 2024 loppuun mennessä
ystäväkahvilat kokoontuivat

**runsaas
300
kertaa**

Ystäväkahviloiden lisäksi ihmisiä on
kohdattu retkillä, messuilla, pop up
tapahtumissa, pienryhmissä ja
yksilötyössä.

Hankkeen aikana uusia vertaisohjaajia
koulutettiin yhteistyössä Satakunnan
Yhteisökeskuksen kanssa.
Porissa oli 2 kurssia ja Kokemäellä 1
kurssi. Kaikkiaan ohjaajia valmistui 22.

Hankkeen toiminnassa on ollut aktiivisesti
mukana 7 vertaisohjaajaa ja lisäksi
yksittäisissä tapahtumissa 3.

Mieli ry koulutti Luurikaveri vapaaehtoisia
keväällä 2023. Aktiivisesti toimintaan jäi 2
vapaaehtoista.



KOHTAAMISEN SILLALLA



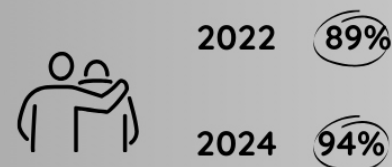
Kuvat ja teksti: Hanke



KÄVIJÄKYSELYT

Samaa mieltä/täysin samaa mieltä

Vertaistukea toisilta kävijöiltä
koki saaneensa:



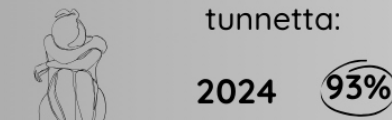
Hyväksytyksi koki tulleen:

Kevään kysely

Viimeinen kysely



Toimintaan osallistuminen on
vähentänyt yksinäisyyden
tunnetta:



Viimeinen kysely

2024 viimeiseen
kävijäkyselykoontiin Eura ei
ehtinyt mukaan.



KÄVIJÖIDEN PALAUTTEITA:

“Voimaannuttavia nämä tul peremmäl illat”.

“Yksinäisyys poistuu, tutustuu uusiin ihmisiin, ei synkisty”.

“Vaihtelua, elämän sisältöä, ystävien kohtaamista. Ei tarvitse olla kotona niin
paljon”.

“Olen saanut uusia, aitoja ystäviä, sekä henkistä jakamista
esim. arkipäivän rutiineihin”.

“Tuttua väkeä. Helppo tulla joukkoon. Paikka, jossa levähtää”.

Kuvat: Canva, hanke
Teksti: Hanke

Monen roolin Mari
ari on tullut kävijöille tutuksi
työntekijänä, vertaisohjaajana ja
vapaaehtoisena.

Tsemppiryhmän vertaisohjaajana
toimiminen on antanut Marille hyvää
mieltä, hänen saadessaan olla toisten
tukena ja apuna. Yksinäisyyden tunteen
vähentäminen ja kävijöiden rohkai-
seminen on ollut Marin mottona.

Mari toivoo, että ihmiset toisivat omaa
persoonallisuuttaan esille. Sosiaalisen
vuorovaikutuksen merkitystä ei voi liikaa
korostaa. Toimimalla vertaisohjaajana
Mari on kokenut kuuluvansa mielek-
kääseen yhteisöön. Tulee hyväksytyksi
sellaisena kuin on. Hän kokee itsekin
kehittyneensä ihmisenä kävijöiden
rinnalla.



Tsemppiryhmä Mieli Maasta

Parillisten viikkojen torstaisin
klo 16 - 17.30

Ei ennakkoilmoittautumista
Harjavallan Yhteisöotalolla

VERTAISUUS



Euran luontoryhmä

Yksittäisiä tapahtumia
Seuraa some mainontaa
Retkille ennakkoilmoittautuminen

Euran luontoryhmän ohjaajina ovat
vertaisohjaaja Pasi ja luontolähetäjä
Elli. Kaikille avoimessa ryhmässä
retkeillään Euran lähialueilla.
Retkillä nautitaan luonnosta ja
käytetään eri aisteja sen
havainnoimiseen.

Luonto vahvistaa mielen
hyvinvointia. Tutkimusten mukaan
luonnossa oleskelu ja liikkuminen
vahvistaa itsetuntoa, vähentää
negatiivisia tunteita, vähentää
stressiä ja lieventää
ahdistuneisuutta.

Kuvat ja teksti: Hanke

Äijien henkireijän Äijät



Kuvat ja teksti: Hanke

Äijien henkireikä

Parittomien viikkojen torstaisin
klo 15 - 16.30

Ei ennakkoilmoittautumista
Harjavallan Yhteisöotalolla

Äijien henkireikää voisi kuvailla
hyväksi miesporukaksi, jossa on aina
hauskaa, mutta vakavemmistakaan
asioista ei pelätä puhua.

Ryhmässä on ollut monipuolista
toimintaa lintuvisasta liikuntaan.
Vertaisohjaajien vahvuudet otetaan
huomioon ryhmäkertoja pohtiessa,
samoin kävijöiden toiveet toiminnan
sisällöstä.

Esittelyt:

Kuvissa punaisella Ramones paidalla
soinnustautunut mies on Tommi. Hän
pitää erityisesti musiikista, moottori-
pyöristä ja scifi-kirjallisuudesta.

Puun toiselta puolelta kurkkaa Jyrki.
Hän on oikea lintutietäjä ja mies etsii
tietoa eri asioista solkenaan.

Jyrkin vieressä on Pekka. Hän on
porukan juttumies. Hänen kanssaan
keskusteluaiheet eivät lopu.

Sininen lippalakki päässään on Juha.
Hän on porukan urheilumies, joka on
aina tulossa tai menossa treeneihin,
kun häntä tapaa.

Peremmäl sanomat on kävijöiden suunnittelema ja toteuttama lehti yhdessä hankkeen työntekijöiden kanssa. Lehti on toiminut hankkeen esittelynä, sekä kävijöiden omien tuotosten foorumina.

Ensimmäinen lehti ilmestyi kesän kynnyksellä 2022 ja toinen lehti saman vuoden loppusyksystä. Vuonna 2023 lehtiä ilmestyi neljä: talvi, kevät, loppukesä ja joulukuu. Vuonna 2024 lehtiä julkaistaan kolme: alkuvuosi, kesä ja syksy.



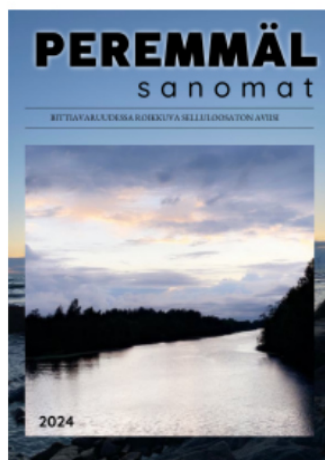
PEREMMÄL SANOMAT



Huhtikuussa 2022 ilmoitimme hankkeen Facebook-sivuilla lehdestä ensimmäisen kerran saatesanoin: "Tehdään yhdessä värikäs, piristävä, tiedottava, viihdyttävä ja hauska lehti!" Tämä on vuosien varrella toteutunutkin.

Lehtien sisältö on koostunut kävijöiden runoista, kuvista, hankkeen tiedotteista jne.

Kaikki lehdet ovat luettavissa:
<https://porinhyvis.fi/peremmäl-sanomat/>



Kuvat ja teksti: Hanke



Kuva: Minna Palomäki

KIITOS

Tul peremmäl-hankkeen asiakkaille.

Matkani Tul peremmäl-hankkeessa alkoi vuonna 2022. Olin alkuvuodesta esihenkilöharjoittelussa Hyviksellä, jonka seurauksena sain kesätöitä keittiöohjaajan sijaisena. Kuulin tällöin ensimmäistä kertaa hankkeesta ja menin Harjavallan ystäväkahvilaan tutustumaan.

Kesän jälkeen hankkeessa aukesi työpaikka, johon minua pyydettiin sijaiseksi. Sosionomi opintojeni ollessa loppusuoralla aloitin työt täyspäiväisesti marraskuussa 2022. Etsin omaa paikkaani sosiaalialalla ja te annoitte minulle mahdollisuuden oppia ja kasvaa niin ammattilaisena kuin ihmisenäkin. Kirjoitin hankkeesta opinnäytetyön ja te tsemppasitte minua viikoittain. Valmistuin lopulta ammattikorkeakoulusta loppuvuodesta 2023.

Matkan varrella on ollut hyviä ja huonoja hetkiä, mutta teidän kanssanne viettämäni aika on ollut korvaamatonta. Kanssanne on ollut hyvä ja helppo kulkea.

Matkani Tul peremmäl-hankkeen parissa loppuu 01.09.2024. Työni Hyviksellä jatkuu tämän jälkeen, mutta toisen hankkeen parissa. Kiitos teille kaikesta ja moikataan kun tavataan.

-Marja

Toivo

Aluksi se oli pieni häivähdys, varovainen ajatus jostain, joka olisi nykyhetkeä parempaa. En edes tunnistanut sitä toivoksi. Se tuli keskelle päättymättömältä tuntuvalta painajaiselta, jota moni kutsui elämäksi. Sairaalassa kirjoitin päiväkirjaan:

”Sairaus, mikä se sitten onkaan, veti jälleen maton jalkojeni alta. Ja jälleen jokin minussa meni rikki.”

Pieni häivähdys antoi voimaa jatkaa eteenpäin aikoina, jolloin elämä tuntui liian raskaalta, toivottomalta ja yksinäiseltä. Pikkuhiljaa se muuttui tulevaisuuden suunnitelmiksi ja erilaiseksi tekemiseksi. Vuosien aikana ohjasin vertaisryhmiä, kerroin kokemuksistani opiskelijoille ja työntekijöille, osallistuin työryhmiin kokemusasiantuntijana, palasin työkyvyttömyyseläkkeeltä työelämään ja väittelin tohtoriksi omista kokemuksistani.

Kuntoutumiseni on edennyt pienin askelin. Matkaan on kuulunut kompurointia ja askelia taaksepäin. Tärkeää on ollut säilyttää toivo ja unelmat. Ne ovat ohjanneet kuntoutumista ammattiavun ulkopuolelle ja kohti elämää. Ammattiapu on auttanut minua kuntoutumaan, muttei yksin. Kuntoutuminen on tarkoittanut myös mahdollisuutta osallistua ja elää tavallista elämää. On ollut tärkeä saada tehdä mielekkäitä asioita – mitä milloinkin olen jaksanut ja halunnut tehdä. Alkuvaiheessa sängystä nouseminen ja syöminen veivät voimat, muuta en jaksanut. Voimien palatessa olen onneksi saanut mahdollisuuksia kasvaa potilaasta kuntoutujaksi, vertaisohjaajaksi, kokemusasiantuntijaksi ja tutkijaksi.

Yhteys toisiin ihmisiin oli tärkeä toivon lähde. Vaikka usein oli vaikeaa pyytää apua tai tukea tai ihmistä, jolta sitä olisi pyytännyt, ei ollut, niin läheisten ihmisten läsnäolo ja heidän tarjoamansa ymmärrys ja myötätunto voivat kantaa. Myös vertaistuki, esimerkiksi kokemusten jakaminen muiden kanssa, antoi voimaa ja uskoa siihen, että parempia päiviä on tulossa.

Löysin toivoa myös sisältäni, uskosta ja luottamuksesta siihen, että elämällä on tarkoitus ja että olen arvokas juuri sellaisena kuin olen, kuten jokainen meistä. Vaikka tie kuntoutumiseen ei ole suora eikä helppo, toivo muistuttaa siitä, että eteenpäin kulkeminen on mahdollista, ja jokainen päivä tuo uusia mahdollisuuksia kasvuun ja hyvinvointiin.

Huomaamattani ammensin toivoa myös pienistä asioista, jotka toivat ja tuovat edelleenkin iloa. Luonto, lintujen laulun kuunteleminen tai auringonlaskun katseleminen tarjosivat hetken irtioton ja muistuttivat elämän kauneudesta. Myös pienet hetket, kuten kohtaaminen naapurin, vertaisen, ammattilaisen tai ystävän kanssa, musiikin kuunteleminen tai kirjan lukeminen toimivat toivon lähteinä.

On ollut tärkeää saada tilaisuuksia ja mahdollisuuksia sekä tukea ja rohkaisua, mutta myös pystyä voittamaan omat pelkonsa ja epävarmuutensa. Vuosien sairastamisen ja eläkkeellä olemisen jälkeen opiskelu ja työhön palaaminen olivat hyppy uuteen. Paluu on vaatinut rohkeutta. Onnistumisen kokemukset kannattelevat epäonnistumisten, vaikeuksien, alakulon ja yksinäisyyden keskelläkin. Niitäkin on matkan varrella riittänyt

Toivon, että olisin ymmärtänyt jo aikaisemmin, että vaikka vaikeudet tuntuivat pysyvilta, ne eivät määritä koko elämää. Huominen voi tuoda mukanaan uuden oivalluksen tai pienen helpotuksen hetken. On tärkeää muistaa, että toipuminen etenee omassa tahdissaan. Pienetkin edistysaskeleet ovat arvokkaita ja osoitus siitä, että suunta on oikea. Ja suuntaakin on tullut usein vaihdettua. Vaikka usein tuntui siltä, että kaikki pysyy paikallaan tai epäonnistuin taas kerran, tiedän nyt, että kaikki tämä kuuluu elämään.

Armollisuus ja ymmärrys itseä kohtaan on tärkeää: jokaisen päivän ei tarvitse olla täydellinen, ja kaikki tunteet ovat sallittuja.

Teksti: Päivi Rissanen



Kuva: Minna Palomäki

Hankevuodet ovat vierähtäneet uskomattoman nopeasti. Tullessani Hyvikselle hanketyöhön viisi vuotta sitten, en olisi uskonut kuinka mielenkiintoista, luovaa ja antoisaa yhdistyksessä työskenteleminen voi olla. Olen saanut tehdä yhteistyötä eri tahojen kanssa, sekä osallistua mahtaviin yhteistapahtumiin. Antoisinta tässä työssä ovat olleet ihmisten kohtaamiset ystäväkahviloissa, koulutuksissa, yksilötyössä ja ryhmissä.

Mukavia muistoja on hankkeen ajalta kertynyt lukematon määrä. Pikkujoulut, nuotioretket, kävijöiden extempore runo- ja pakina esitykset jne. Ennen kaikkea mukavaa yhdessäoloa ja mielenkiintoisia keskusteluja. Hankevuosiin sattui myös pandemia-aika ja sen tuoma rajoitusten viidakko. Biljardipallotkin tulivat moneen otteeseen desinfioitua. Rajoitusten ollessa pahimmillaan kokoonnuimme ulkona, satoi tai paistoi. Kylmässä kevättalven viimassa kuuma kahvi, sekä muiden tapaaminen lämmittivät. Vuosien aikana ehdittiin paljon kokea.

On ollut mukava kulkea kanssanne nämä vuodet.
Kiitos kaikille hankkeeseen osallistuneille.

**Yksin kaikki voi tuntua
toivottomalta.
Hakeudu sellaisten
ihmisten läheisyyteen,
jotka antavat sinulle sitä, mitä juuri
nyt tarvitset.**

Teksti: Hidasta elämää, Toivon kortit

Elina



Hankkeen ajankohtaiset
tiedot löydät somesta:



Tul peremmäl



tulperemmal

www.porinhyvis.fi
