

Vuosikertomus 2022

Naistenkartano ry



NAISTENKARTANO

Naistenkartanon toiminta 2022

51 NOVAT-ryhmää
348 osallistujaa



13 tapahtumaa
2614 osallistujaa

62 naista
sai yksilötukea



30 % kasvu
some-kanavissa

3544 kohtaamista
71 uutta vapaaehtoista
42 uutta jäsentä



13 149 tallenteiden
katselua

Syyt tulla NOVAT-ryhmään

- halu lisätä itsetuntemusta ★ lähisuhteisiin liittyvät haasteet
- häpeä, syyllisyys ja vihaisuus ★ jokin riippuvuus
- väsymys, uupuminen ja stressi ★ masentuneisuus tai ahdistuneisuus
- yksinäisyys tai ulkopuolisuuden tunne ★ mahdollisuus pohtia asioita vain naisten kanssa

NOVAT-ryhmässä hyvää ja antoisaa oli

hyväksytyksi tuleminen

luottamuksellisuus

vertaisuus

ilmapiiri

avoimuus

NOVAT-ryhmän tuomat muutokset

- + itsemyyötätunto parani
- + voimavarat vahvistuivat
- + tunnetaidot kehittyivät
- + resilienssi ja itseluottamus vahvistuivat
- stressi ja kuormittuneisuus vähenivät
- masentuneisuus ja ahdistus vähenivät
- vihan ja riittämättömyyden tunteet vähenivät
- haitalliset ajattelu- ja toimintatavat vähenivät



1. Sisällys

1.	SATA VUOTTA TULI TÄYTEEN VUONNA 2022!	1
2.	NOVAT-VERTAISRYHMÄTOIMINTA.....	2
2.1.	NOVAT-toiminnan eri muodot.....	3
2.2.	Keitä NOVAT-ryhmissä käy ja miksi?	6
2.3.	Erityisen haavoittuvassa asemassa elävät naiset.....	10
2.4.	Vuoden 2022 NOVAT-ryhmät lukuina	11
2.5.	NOVAT-vertaisryhmätoiminnan tulokset	12
2.5.1.	Ryhmäprosessin hyödyt osaltujalle	13
2.5.2.	Voimavarat vahvistuvat.....	14
2.5.3.	Haitalliset ajattelu- ja toimintatavat vähenevät	15
2.6.	NOVAT-vertaisryhmätoiminnan arviointia	18
2.6.1.	Henkilökohtaisten tavoitteiden saavuttaminen.....	18
2.6.2.	NOVAT-vertaisryhmätoiminnan merkitys naisille	18
2.6.3.	NOVAT-ryhmän organisointi ja ammatillinen tuki.....	20
3.	YKSILÖTUKIPALVELUT.....	21
3.1.	Yksilöviestipalvelu.....	22
3.2.	Asiakaskoordinaattorien ja ryhmänohjaajien antama yksilötuki.....	24
3.3.	Oma-apumateriaalit.....	25
4.	YLEISÖLUENNOT JA MUUT TAPAHTUMAT	25
4.1.	Luentojen aiheet, osallistujamäärät ja toteutustapa.....	26
4.2.	Työpajat ja muut tapahtumat	28
4.3.	Yleisötapahtumien merkitys osallistujille.....	29
5.	VAPAAEHTOISTOIMINTA.....	32
6.	VAIKUTTAMISTYÖ JA VIESTINTÄ	34
6.1.	Naistenpäivän viestintäkampanjassa esiin nais erityisyys	35
6.2.	#Ainutlaatuinen nainen ja vertaistuen voima – juhluvuoden viestintäkampanja	35
6.3.	Blogikirjoitukset.....	37
6.4.	Perinteinen media ja muu vaikuttamistyö	38
6.5.	Mukana muiden kampanjoissa.....	39
6.6.	Keskeiset viestinnän välineet	39

6.6.1.	SOME-viestintä.....	40
6.6.2.	Verkkosivut.....	40
6.6.3.	Uutiskirje	41
7.	YHTEISTYÖ MUIDEN TOIMIJOIDEN KANSSA.....	41
7.1.	Koulutukset ja infotilaisuudet.....	42
7.2.	Oppilaitosyhteistyö.....	43
8.	ORGANISAATIO JA HENKILÖSTÖ.....	43
8.1.	Yhdistyksen jäsenet ja päätöksenteko	44
8.2.	Edustukset ja jäsenyydet.....	44
8.3.	Hallituksen kokoonpano ja sen työskentely.....	45
8.4.	Henkilöstö ja heidän toimenkuvansa.....	45
8.5.	Talous ja kehittäminen	46

1. Sata vuotta tuli täyteen vuonna 2022!

Vuosi 2022 oli virstanpylväs vuosi, sillä Naistenkartano – alun perin vuonna 1922 nimellä Naisten raittiuskeskus perustettu – täytti pyöreät sata vuotta. Juhlavuotta juhlintiin naiseuden moninaisuutta esiin tuovan #Ainutlaatuinen nainen -viestintäkampanjan avulla. Kampanjalla haluttiin muistuttaa jokaisen naisen oikeudesta määrittellä itse omat roolinsa ja tämän oikeuden merkityksestä naisten hyvinvoinnin kannalta. Naiset kokevat edelleen liian paljon arvostelua, häirintää ja rajojen rikkomista, mikä osaltaan lisää riskiä erilaisiin päihde- ja mielenterveyden haasteisiin. Juhlavuoden kampanja huipentui juhlaseminaariin Helsingin Tiivistämöllä marraskuun lopulla, missä mukana oli 140 ammattilaista ja Naistenkartanon toimintaan osallistuvaa naista – NOVAT-naisia, vapaaehtoisia ja jäseniä.



Naistenkartano ry jatkoi vuonna 2022 ennaltaehkäisevää naisille suunnattua päihde- ja mielenterveystyötä sukupuolisensitiivisellä työotteella. Toiminnan tavoitteena on vahvistaa naisten arkipäivän hallinnan ja pystyvyyden tunnetta sekä tukea heitä myönteisen muutoksen saavuttamisessa. Keskeisenä toimintamuotona on NOVAT-ohjelma, joka on strukturoitu ja tavoitteellisesti etenevä vertaistukiryhmätoiminta kaikille naisille sekä maksuttomat, hyvinvointiin ja naiseuteen liittyvät webinaarit, työpajat ja koulutukset sekä yksilötukipalvelut, joihin kuuluvat anonyymien avunhakemisen mahdollistava yksilöviestipalvelu sekä oma-apumateriaalit.

Parin edellisen vuoden ahkera kehittämistyö kantoi hedelmää vuonna 2022, kun yhdistyksen toiminnan volyyymi ja tunnettuus jatkoivat kasvuaan. Webinaari-, työpaja- ja tapahtumaosallistujien määrät nousivat ja näkyvyys kasvoi tasaisesti koko vuoden somessa, mikä antoi hyvät asetelmat vaikuttamistyölle niin ennaltaehkäisevän työn kuin sukupuolisensitiivisten kysymysten esiintuomisessa. Ryhmätoiminnan volyyymi pysyi erinomaisella tasolla ja yhdistys pystyi tarjoamaan tukea ennätysmäärälle naisia, kun myös vapaaehtoistoiminnan aktiivisuus kasvoi.

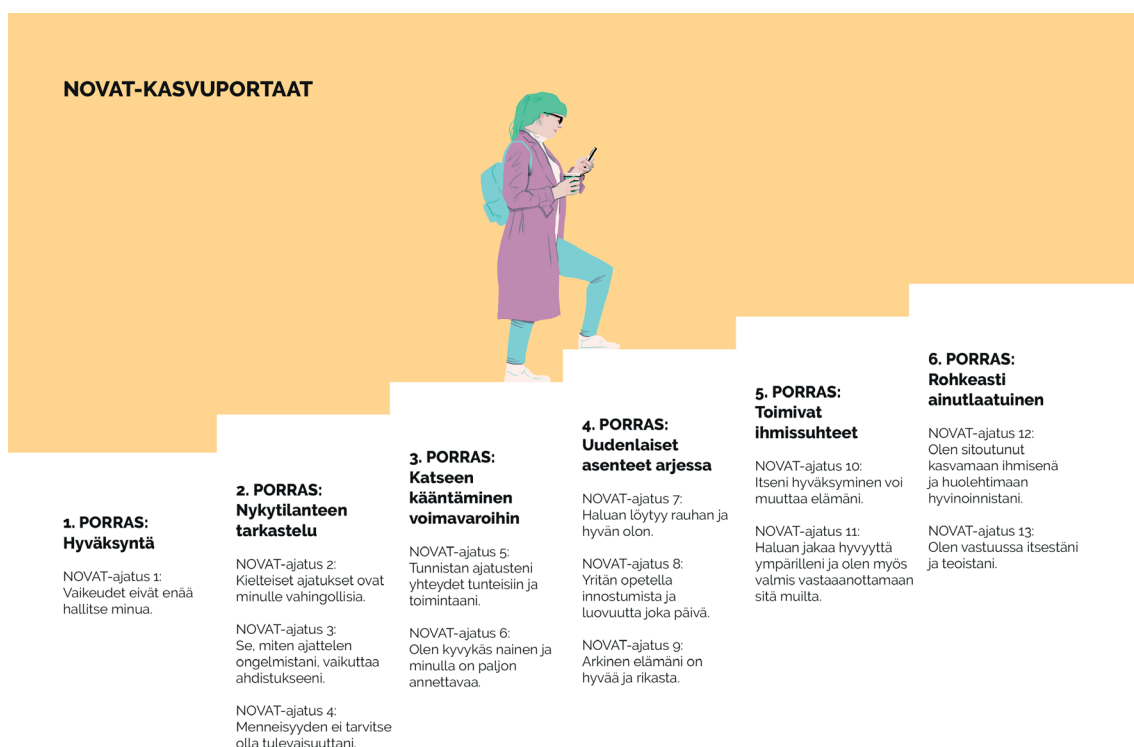
Kun edellisinä vuosina uudistettiin ulkoista viestintää, monipuolistettiin NOVAT-vertaisryhmä-konseptia vastaamaan entistä paremmin asiakkaiden tarpeisiin ja kirkastettiin sisäisiä prosesseja, vuoden 2022 kehittämisen suuri ponnistus oli tietohallinnon uudistus, jolla päivitettiin Naistenkartanon ICT ja tiedon hallinta. ICT-palvelutuottaja kilpailutettiin ja sen seurauksena vaihdettiin ja samoin tehtiin kirjoittavien NOVAT-ryhmien työskentelyalustalle. Naistenkartano otti käyttöön uuden verkkokaupan, mikä helpottaa ja yksinkertaistaa laskutusprosesseja jatkossa.

Työkulttuuri tuki uudistustyötä, sillä henkilöstö oli edelleen sitoutunut arvioimaan toimintatapojaan uudelleen ja kokeilemaan ennakkoluulottomasti uutta. Naistenkartano toimi aktiivisesti eri verkostoissa, joissa tehtiin viestinnällistä yhteistyötä, yhteisiä tapahtumia, asiantuntemuksen vaihtoa ja vaikuttamistyötä.

Naistenkartanon Helsingin toimisto toimi vuoden aikana Sturenkadulla Kalliolan settlementilta vuokratessa toimistotilassa. Helsingissä toimivat NOVAT-vertaisryhmät vuokrasivat myös kokoontumistiloja Kalliolan settlementitalolta. Tampereen toimisto jatkoi vuokralaisena Tampereen keskustassa Itsenäisyydenkadulla, mikä mahdollisti sekä ryhmätoiminnan että muun toiminnan järjestämistä omissa tiloissa. Kaikkea toimintaa järjestettiin myös etänä videovälitteisesti, mikä paransi saavutettavuutta valtakunnallisesti: NOVAT-naisia kävi vertaisryhmissä vuoden aikana 57 eri paikkakunnalta.

2. NOVAT-vertaisryhmätoiminta

Naistenkartanon NOVAT-vertaistukiryhmät perustuvat NOVAT-ohjelmaan, joka on rakennettu naisten tarpeisiin tukemaan omaan itseen tutustumista ja omien muutostavoitteiden toteuttamista yhdessä muiden naisten kanssa. Ohjelmassa tutustutaan omiin tunteisiin, ajattelutapoihin ja käyttäytymismalleihin. Ohjelma mahdollistaa naisten keskinäisen vertaistuen, jakamisen ja kuuntelemisen.



NOVAT-ohjelmasta on erilaisia muotoja ja toteutustapoja. NOVAT-ohjelma on laadittu siten, että se mahdollistaa itseohjautuvan työskentelyn ammattilaisten tuella. Tämän on havaittu lisäävän voimaantumisen kokemuksia osallistujissa (Palojärvi 2009). Ryhmät käynnistetään ja päätetään ohjatusti. Asiakaskoordinaattorit toimivat ryhmien taustatukena koko työskentelyn ajan ja järjestävät ryhmille väliohjauksia tarpeen mukaan. Itseohjautuvasti kokoontuvien NOVAT-ryhmien lisäksi järjestettiin kokonaan ohjattuja ja/tai vapaaehtoisen aiemmin NOVAT-ryhmän käyneen naisen vertaisohjaamia NOVAT-ryhmiä. Verkkotyön koordinaattori vastasi kirjoittavien ryhmien ammatillisesta tuesta.

2.1. NOVAT-toiminnan eri muodot

Olemassa olevia NOVAT-ryhmätoiminnan muotoja olivat vuoden 2022 alussa Pitkä-NOVAT (32 tapaamiskertaa), lyhyt-NOVAT (14 tapaamiskertaa), mini-NOVAT (5 tapaamiskertaa), kirjoittaen-NOVAT (14 viikkoa), taide-NOVAT (10 tapaamiskertaa), Vauva-NOVAT (5 tapaamiskertaa, nimestään huolimatta ryhmä keskittyy nimenomaan naisten tilanteisiin, mutta muista ryhmämuodoista poiketen ryhmään saattoi tulla jälkikasvun kanssa) ja teemaryhmä nimeltään Itsetunto-NOVAT (sekä kirjoittaen että kasvokkain videosovelluksen välityksellä 10 viikon ajan). Ryhmiä järjestettiin sekä kasvokkain että verkossa, joten toiminta oli myös valtakunnallisesti saavutettavaa.

KESKUSTELEVAT NOVAT -RYHMÄT				
Pitkä-NOVAT 32 tapaamiskertaa	Helsinki	Tampere	Etä	YHT.
Ryhmät	2 (+1*)	2 (+1)	(1)	4 (+ 3 vuodelta '21)
Osallistujat**	16 (+7)	14 (+8)	(6)	30 (+ 21)
Kohtaamiset***	355	398	168	921
Lyhyt-NOVAT 14 tapaamiskertaa	Helsinki	Tampere	Etä	YHT.
Ryhmät	3****	2	4	9
Osallistujat	20	13	28	56
Kohtaamiset	131	166	245	542
Mini-NOVAT 5 tapaamiskertaa (sovellutuksina Vauva-NOVAT ja Keho, ruoka ja omannäköinen elämä)	Helsinki	Tampere	Etä	YHT.
Ryhmät	2	5	5	12
Osallistujat	10	23	31	64
Kohtaamiset	17	90	127	234
Puolensa pitäminen, 4 tapaamiskertaa	Helsinki	Tampere	Etä	YHT.
Ryhmät		1		1
Osallistujat		5		5
Kohtaamiset		23		23
Itsetunto-NOVAT, 10 tapaamiskertaa	Helsinki	Tampere	Etä	YHT.
Ryhmät			1	1
Osallistujat			8	8
Kohtaamiset			51	51
Minuus ja päihteet, 10 tapaamiskertaa	Helsinki	Tampere	Etä	YHT.
Ryhmät			1	1
Osallistujat			7	7
Kohtaamiset			42	42

* Sulussa olevat luvut koskevat vuoden 2021 alkaneita Pitkä-NOVAT-ryhmiä, jotka päättyivät vuoden 2022 aikana.

** Aloittaneiden määrä.

*** Ryhmän kaikki kohtaamiset kohdentuvat vuodelle 2022, vaikka ryhmä olisi alkanut vuonna 2021. Vastaavasti vuonna 2022 alkaneet mutta vuonna 2023 loppuvat ryhmät kohdentuvat vuodelle 2023.

**** Yksi ryhmä keskeytti pienen osallistujamäärän takia.

LUOVAN ILMAISUN NOVAT-RYHMÄT				
Kirjoittaan-NOVAT 14 kertaa	Helsinki	Tampere	Etä	YHT.
Ryhmät			2 (+1)*	2 (+1)
Osallistujat			33 (+8)	33 (+8)
Kohtaamiset			328	328
Mini-NOVAT kirjoittaan 5 kertaa	Helsinki	Tampere	Etä	YHT.
Ryhmät			1	1
Osallistujat			15	15
Kohtaamiset			96	96
Itsetunto-NOVAT Kirjoittaan 10 kertaa	Helsinki	Tampere	Etä	YHT.
Ryhmät			1	1
Osallistujat			26	26
Kohtaamiset			172	172
Mieli musiikissa 4 tapaamiskertaa	Helsinki	Tampere	Etä	YHT.
Ryhmät			1	1
Osallistujat			4	4
Kohtaamiset			16	16
Taideterapeuttinen ryhmä "Tutkimusmatka itseen" 10 tapaamiskertaa	Helsinki	Tampere	Etä	YHT.
Ryhmät	1			1
Osallistujat	10			10
Kohtaamiset	66			66
Soveltavan taiteen vertaisryhmä 4 tapaamiskertaa	Helsinki	Tampere	Etä	YHT.
Ryhmät	1			1
Osallistujat	8			8
Kohtaamiset	4			4
Taide-NOVAT Tunteet kuviksi	Helsinki	Tampere	Etä	YHT.
Ryhmät		3		3
Osallistujat		20		20
Kohtaamiset		158		158
Jatkoryhmät Itsetunto tiiviisti -materiaalilla	Helsinki	Tampere	Etä	YHT.
Ryhmät	2	5	2	9
Osallistujat	10	19	12	41
Kohtaamiset	42	85	48	175
Muita omaehtoisia kokoontumisia	Helsinki	Tampere	Etä	YHT.
Kohtaamiset		38		38

* Sulussa olevat luvut koskevat vuonna 2021 alkanutta ryhmää.

Kaikille avoimien ryhmien lisäksi järjestettiin erilaisia kohdennettuja ryhmiä erityisen haavoittuvassa asemassa olevien naisten toimintakyvyn ja osallisuuden tueksi. Näitä olivat kohdennettu mini-NOVAT-ryhmä vammaisten naisten valtakunnallisen yhdistyksen eli **Rusetti ry:n** jäsenille, mini-NOVAT-ryhmä **Kondis ry:n** toiminnassa oleville huumeiden käyttäjien läheisille, Naistenkartanon ja **Toimiva ry:n** Ähky-hankkeen yhteistyössä kehittämä viiden tapaamiskerran "Keho, ruoka ja omannäköinen elämä" -ryhmä pakonomaisesta syömisestä ja hankalasta keho- ja ruokasuhteesta kärsiville naisille sekä 10 tapaamiskerran Minuus ja päihteet -teema-NOVAT-ryhmä alkoholisuhdettaan pohtiville naisille, mikä toteutettiin osana **Jyväskylän yliopiston** sosiaaliryhmien kehittämisharjoittelua.

Muita uusia toteutuksia olivat ohjattu neljän tapaamiskerran mittainen Puolensa pitämisen kurssi naisille, joilla on hankaluuksia asettaa rajoja ja pitää puoliaan, mini-NOVAT-ryhmä kirjoittaen, mini-NOVAT-ryhmä pop up -toteutuksella, jonka tavoitteena oli madaltaa ryhmään osallistumista entisestään, tanssia ja reflektointia yhdistävä neljän tapaamiskerran Mieli musiikissa-vertaisryhmäpilotti sekä opiskelijayhteistyönä toteutetut 10 tapaamiskerran Tutkimusmatka itseän -taideterapeuttinen kasvuryhmä (**Inartes instituutti**) sekä neljän tapaamiskerran soveltavan taiteen vertaisryhmä (**Taiteen sulattamo ry:n** vertaisohjaajakoulutus). Kirjoittavan mini-NOVAT-ryhmäpilotin yhteydessä toteutettiin myös verkkoalustauudistus, jonka tavoitteena oli tehdä alustasta entistä saavutettavampi ja helppokäyttöisempi toiminnassa mukana oleville naisille.

Lisäksi Naistenkartanossa haluttiin vastata vertaisryhmissä nousseeseen tarpeeseen jatkaa omaehtoisia kokoontumisia NOVAT-ryhmän päättymisen jälkeenkin. Jatkoryhmiä varten luotiin viiden tapaamiskerran Itsetunto tiiviisti -materiaali, sillä monia ryhmäläisiä pohdituttaa huonoon itsetuntoon liittyvät kysymykset. Kaiken kaikkiaan sisällöllistä kehittämistyötä tehtiin vuoden 2022 aikana aktiivisesti.

Vuonna 2022 NOVAT-toiminnan kehittämisen painopisteenä oli NOVAT-ryhmän jo käyneiden naisten vapaaehtoistyönä toteuttaman vertaisohjauksen kehittäminen. Tämä toteutui kiitettävästi, sillä vertaisohjattuja ryhmiä oli vuoden aikana 8 ja muita vapaaehtoisten toteuttamia ryhmiä kolme. Vertaisohjatut ryhmät toteutettiin asiakaskoordinaattorien tuella. Aiemmin ryhmätoiminnassa mukana olleet naiset toimivat myös vapaaehtoisina "mentoreina" uusille ryhmäläisille mm. kertomalla omista kokemuksistaan videotallenteella tai kasvokkain ryhmän alkutapaamisessa.

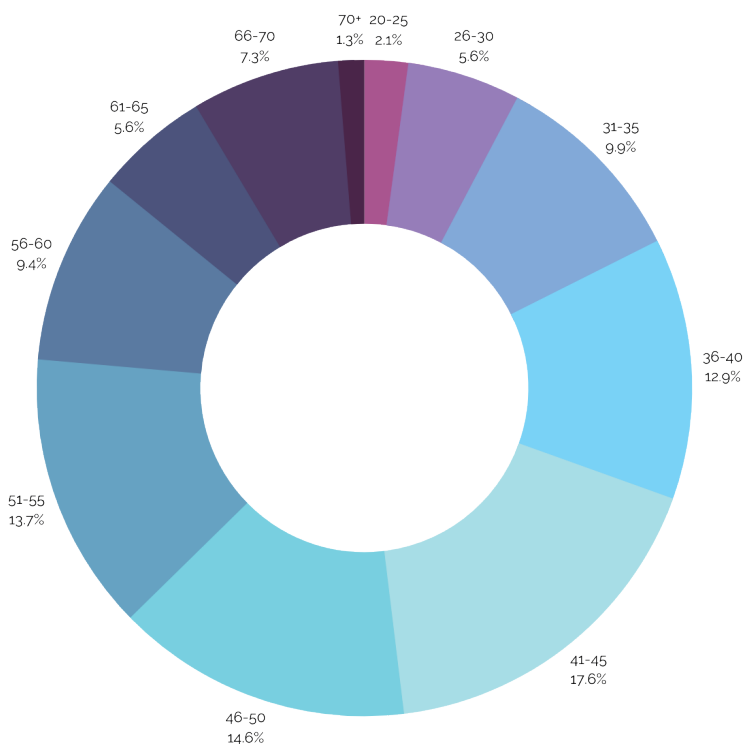
2.2. Keitä NOVAT-ryhmissä käy ja miksi?

Toimintaan osallistui eri ikäisiä (yli 18-vuotiaita) naisia erilaisista elämäntilanteista. Tyypillisimmin osallistujat olivat 31–60-vuotiaita. Osallistujia tavoitettiin laajasti eri puolilta Suomea, **yhteensä 57 paikkakunnalta. Pääkaupunkiseudulla ja lähialueilla¹ asui keskimäärin 42 % vastaajista ja Tampereella ja lähialueilla² 27 %.**

1 Helsinki, Espoo, Vantaa, Sipoo, Kerava, Hyvinkää.

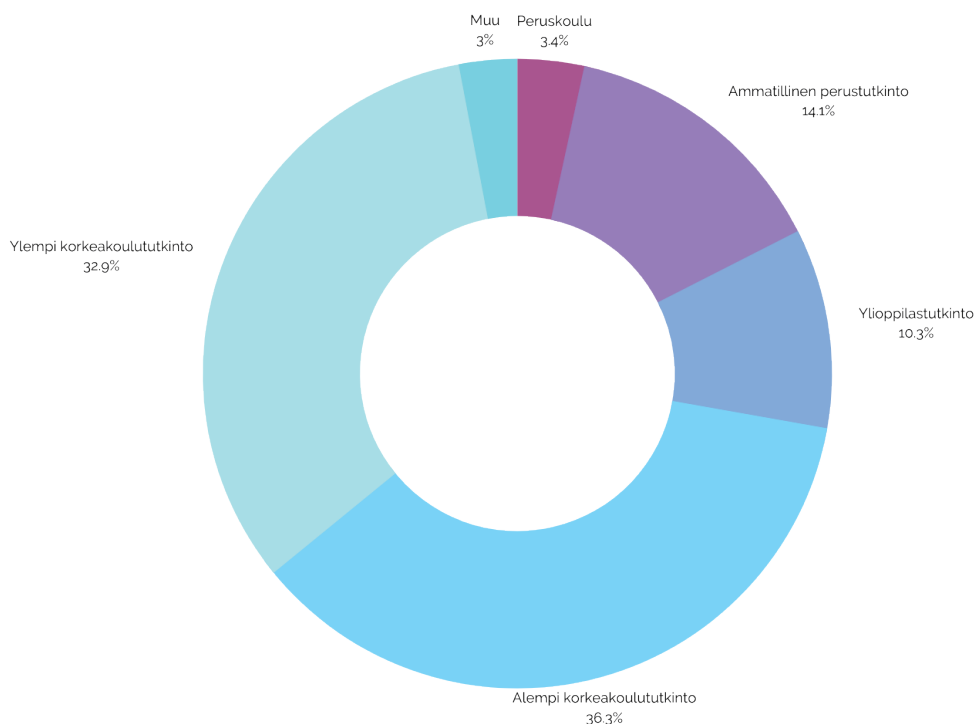
2 Tampere, Ylöjärvi, Valkeakoski, Sastamala, Orivesi, Nokia, Kangasala, Lempäälä.

Kuvio: NOVAT-asiakkaiden ikäjakauma

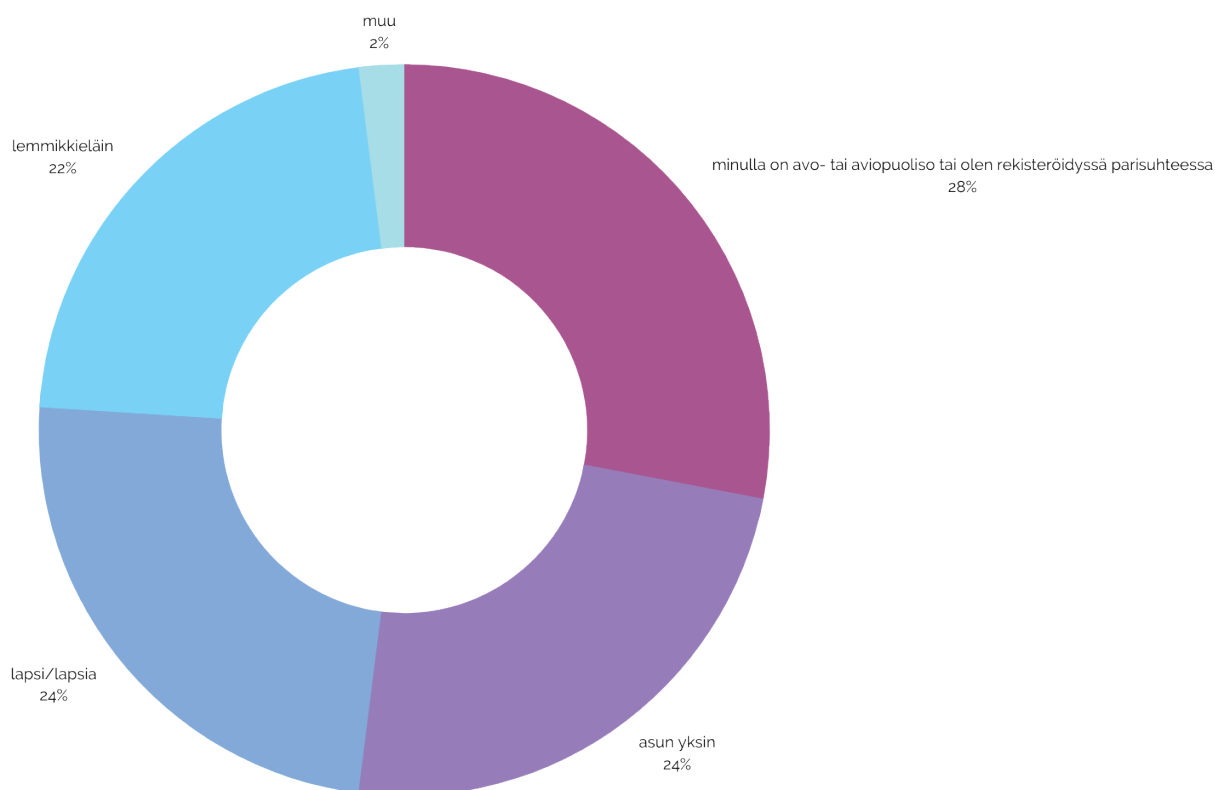


Avo- tai avioliitossa tai rekisteröidyssä parisuhteessa ilmoitti olevansa 28 % vastaajista. Lapsia oli 24 % vastaajista ja yksinasuvia saman verran. Lemmikkieläin oli 22 prosentilla. Koulutustaustana osallistujilla oli alempi korkeakoulututkinto (36 %), ylempi korkeakoulututkinto (33 %), ammatillinen perustutkinto (14 %), ylioppilastutkinto (10 %), peruskoulu (3,4 %) tai jokin muu (3 %). Vastaajista palkansaajana kokopäivätoisissa oli 38 %, työttömänä tai lomautettuna 11 %, työkyvyttömyyseläkkeellä 9 %, osa-aikatoisissa 8 %, vanhuuseläkkeellä 8 %, opiskelijana 7 %, yrittäjänä 5 % ja vanhempain- tai hoitovapaalla 5 %. Muu-kategorian valitsi 9 % (esim. osa-aikainen työkyvyttömyyseläke, sairausloma, työkokeilu, kuntouttava työtoiminta).

Kuvio: NOVAT-asiakkaisen koulutus (N=234)



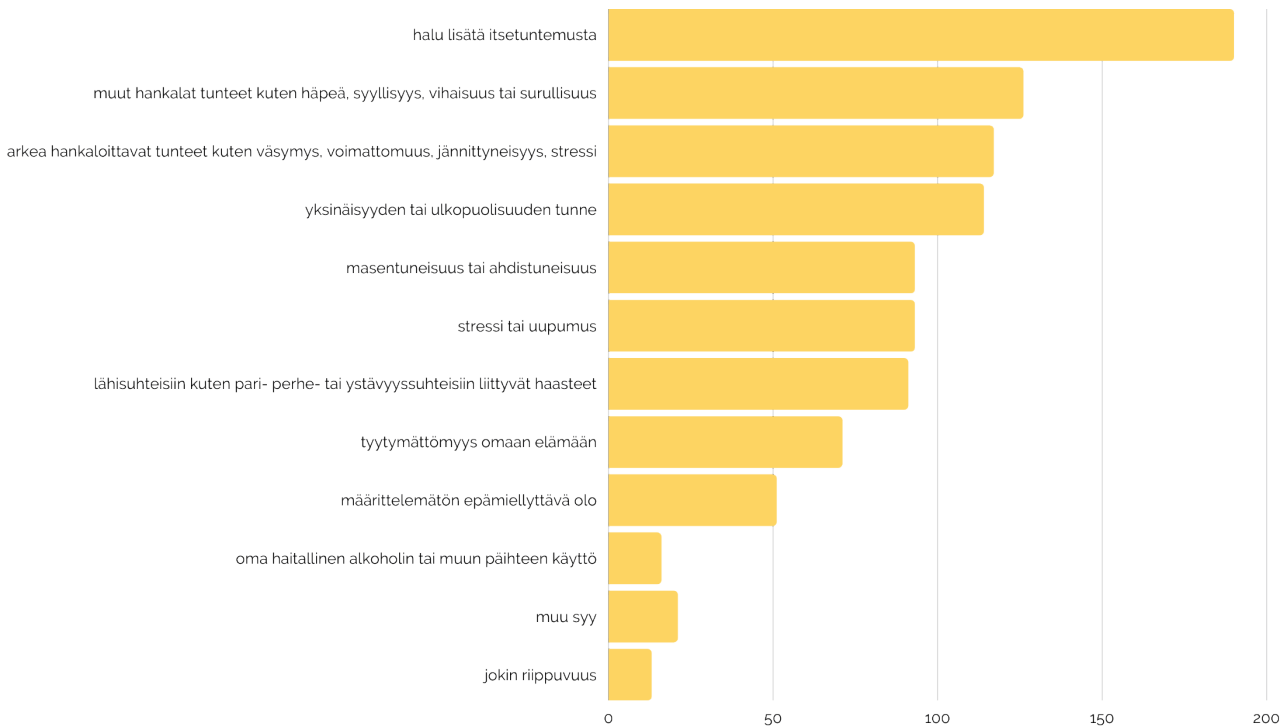
Kuvio: NOVAT-asiakkaiden talouteen kuuluvat (N= 234). Monivalintakysymys



Osallistujista 27 %:lle NOVAT ryhmä oli ensimmäinen paikka, josta he hakivat apua tilanteeseensa. 73 % oli siis hakenut tilanteeseensa apua jo ennen NOVAT-ryhmään hakeutumistaan. Useimmiten apua oli haettu yksityiseltä puolelta työterveyden mielenterveyspalveluista, kuten työpsykologilta (37 %). Toiseksi eniten apua oli haettu julkisista mielenterveyspalveluista (22 %). Lisäksi apua oli haettu yksityisen puolen lääkäriltä, kuten työterveyslääkäriltä (11 %), terveyskeskuslääkäriltä tai terveydenhoitajalta (8 %), toisesta vertaisryhmästä (8 %), toisen järjestön tai seurakunnan toiminnasta (5 %), julkisista päihdepalveluista (5 %), yksityisistä päihdepalveluista (1 %) tai jostain muualta (4 %). Lähes puolet eli 47 % vastaajista kuitenkin koki, ettei ollut saanut näiltä tahoilta riittävästi apua tilanteeseensa.

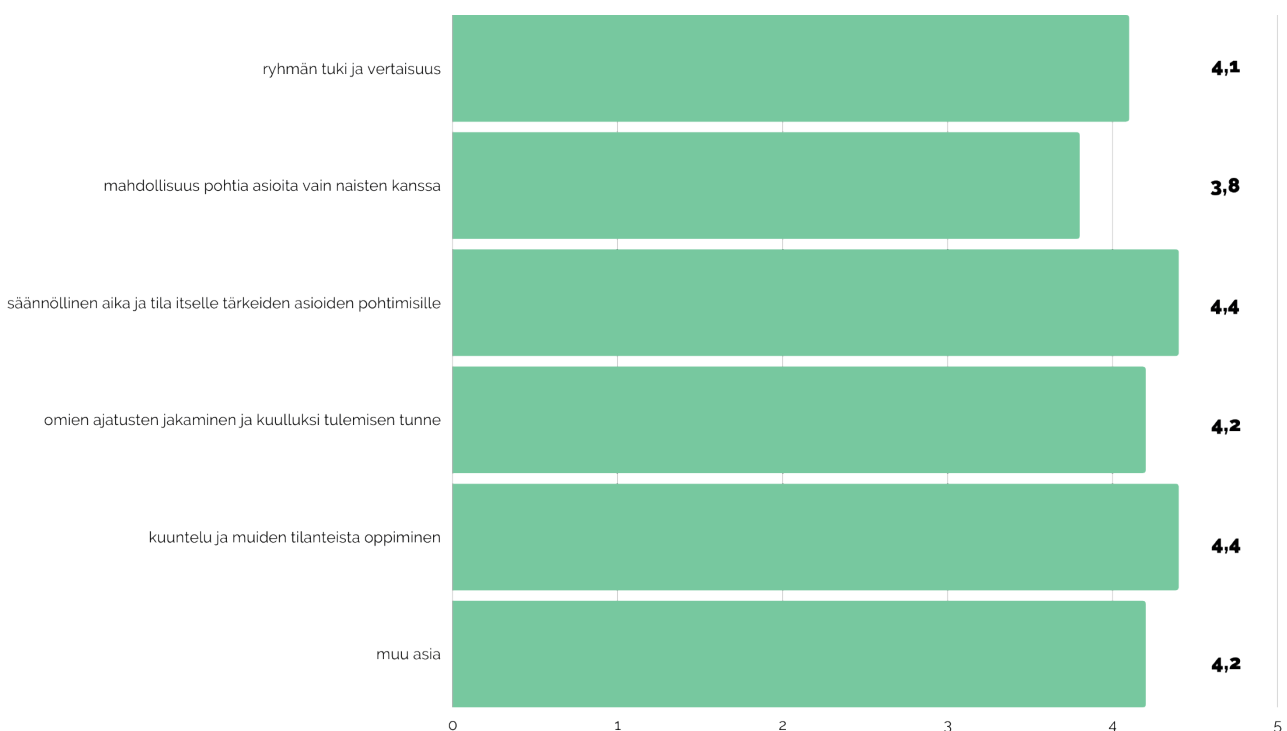
NOVAT-vertaisryhmätoiminnan kohderyhmää ovat kaikki naiset, jotka kokevat esimerkiksi uupumusta, selittämätöntä pahaa oloa, masentuneisuutta tai yksinäisyyttä tai kärsivät haitallisista käyttäytymismalleista kuten päihteiden käyttö tai muut riippuvuudet. Kohderyhmää tavoitettiin hyvin, mutta haitallista päihteiden käyttöä tai riippuvuuksia raportoitiin suhteellisen vähän. Ennaltaehkäisevästä näkökulmasta tämä on hyvä asia. Yleisimpiä syitä hakeutua NOVAT-vertais- tukiryhmiin olivat halu lisätä itsetuntemusta (19 %), hankalat tunteet kuten häpeä, syyllisyys, vihaisuus tai surullisuus (13 %), arkea hankaloittavat tunteet kuten väsymys, voimattomuus, jännittyneisyys ja stressi (12 %), yksinäisyyden tai ulkopuolisuuden tunne (11 %), masentuneisuus tai ahdistuneisuus (9,5 %), stressi ja uupumus (9,5 %), lähisuhteisiin kuten pari-, perhe- tai ystävyys-suhteisiin liittyvät haasteet (9 %), tyytymättömyys omaan elämään (7 %), määrittelemätön epämiellyttävä olo (5 %), oma haitallinen alkoholin tai muun päihteen käyttö (2 %) tai jokin riippuvuus (1 %). Muina syinä (2 %) mainittiin mm. ongelmat syömisen kanssa, terapian alkaminen, peliriippuvuus, huono itsetunto, rankka elämänvaihe ja sairaus.

Kuva: Syyt tulla NOVAT-ryhmään



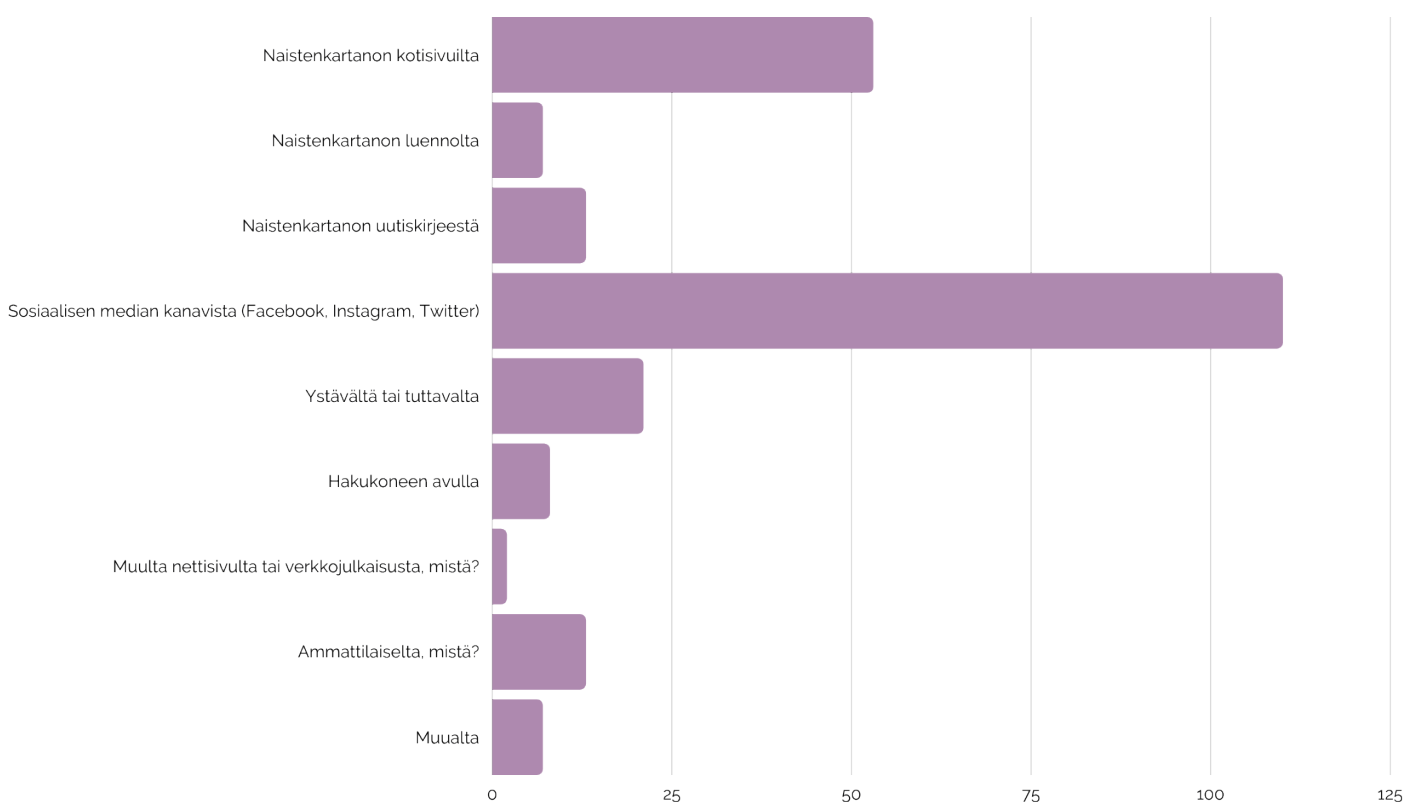
Vertaisryhmätoiminnassa tärkeiksi asteikolla 1-5 (1 = ei lainkaan tärkeää, 5 = erittäin tärkeää) koettiin säännöllinen aika ja tila itselle tärkeiden asioiden pohtimiseen (4,4), kuuntelu ja muiden tilanteista oppiminen (4,4), omien ajatusten jakaminen ja kuulluksi tuleminen tunne (4,2), ryhmän tuki ja vertaisuus (4,1) sekä mahdollisuus pohtia asioita vain naisten kanssa (3,8). Muita tärkeiksi (4,2) koettuja asioita olivat mm. oman itsetunnon ja toiveikkuuden vahvistuminen, uusien näkökulmien saaminen, hyväksytyksi tuleminen tunne, rajojen asettamisen oppiminen, tunne siitä, että yrittää auttaa itseään, itsen ilmaisu taiteen keinoin, aitoon ja merkitykselliseen ryhmään kuuluminen, turvallinen tila ja ajatusten selkiytyminen.

Kuva: NOVAT-vertaistukiryhmässä osallistujalle tärkeää



Osallistujat löysivät tiedon NOVAT-toiminnasta ylivoimaisesti useimmiten Naistenkartanon sosiaalisen median kanavista (47 %). Tietoa saatiin myös Naistenkartanon verkkosivujen (23 %) kautta, ystävältä tai tuttavalta (9 %), ammattilaiselta (6 %), Naistenkartanon uutiskirjeestä (5 %), Naistenkartanon luennolta/webinaarista (3 %), hakukoneen kautta (3 %) tai muulta nettisivulta tai verkkojulkaisusta (1 %). Muina tahoina (3 %) mainittiin mm. työterveyspsykologi, psykiatri, leh-tijuttu, terveyskeskus, yhdistys, klubitalon ohjaaja, psykoterapeutti ja toinen vertaisryhmä. Alku-kyselyyn vastanneista 26 % oli osallistunut Naistenkartanon webinaariin ja 11 % katsonut erilaisia tallenteita. Naistenkartanon blogia tai muita sisältöjä oli lukenut 15 %. Lisäksi 22 % oli käynyt NOVAT-ryhmän jossain muodossaan jo aiemmin. Loppukyselyyn vastanneista 20 % oli osallis-tunut webinaariin, 14 % katsonut erilaisia tallenteita, 18 % lukenut blogia tai muita sisältöjä, 8 % osallistunut kohtaamispaikkatoimintaan ja yhteensä 3 % hakenut yksilötukea asiakaskoordinaat-torilta tai viestipalvelusta.

Kuva: Miten NOVAT-asiakkaat löysivät mukaan NOVAT-toimintaan



2.3. Erityisen haavoittuvassa asemassa elävät naiset

Asunnottomana, päihdekulttuurissa ja rikosseuraamuksen piirissä elävien naisten auttaminen jatkui vertaisryhmätoiminnan avulla STEAn rahoittaman Naistenkartanon ja Vailla vakinaista asuntoa ry:n yhteisen Supernovat-hankkeen (2021-2023) turvin. Tämä toiminta on kuvattu Supernovat-hankkeen omassa toimintakertomuksessa 2022.

Myös yhdistyksen perustoiminnassa haluttiin jatkaa erityisen vaikeassa ja haavoittuvassa ase-massa olevien naisten toimintakyvyn ja osallisuuden tukemista erilaisten kumppanien kanssa tehtävän yhteistyön myötävaikutuksella. Tavoite toteutui hyvin, kuten oheisesta taulukosta käy ilmi.

Taulukko: Räätelöidyt ryhmät erityisen haavoittuvassa asemassa eläville naisille

Kohderyhmä	Ryhmätyyppi	Montako ryhmää	Osallistujia	Kohtaamista
Vammaiset naiset	mini	1	8	39
Hankalasta keho- ja ruokasuhteesta kärsivät	teema/mini?	1	8	22
Päihteiden käyttöään pohtivat naiset	teema	1	7	42
Huumeiden käyttäjien läheiset	mini	1	5	17
Yhteensä		4	28	120

Vammaisten naisten valtakunnallisen yhdistyksen eli **Rusetti ry:n** jäsenille järjestettiin ohjattu mini-NOVAT-ryhmä, joka tarjosi mahdollisuuden tutkia ja vahvistaa omaa identiteettiä ja toimijuutta sekä tulla nähdyksi naisena ja ihmisenä. Ryhmä toteutettiin verkossa, jotta se olisi mahdollisimman saavutettava. Asiakaskoordinaattorin tukena toimi Rusetti ry:n kokemusmentori. Ryhmä tuli täyteen ja osallistujat toimivat siinä aktiivisesti ja sitoutuneesti. Kaikki loppukyselyyn vastanneista kokivat henkilökohtaisten tavoitteidensa toteutuneen joko kokonaan (60 %) tai osittain (40 %). Saadun palautteen perustella järjestetään uusi Rusetti ry:n jäsenille suunnattu mini-NOVAT-ryhmä keväällä 2023.

Tämän lisäksi Naistenkartano ja **Toimiva ry:n** Ähky-hanke kehittivät yhteistyössä uuden viiden tapaamiskerran ryhmämuodon, joka suunnattiin erityisesti pakonomaisesta syömisestä ja hankalasta keho- ja ruokasuhteesta kärsiville naisille. Ryhmän tavoitteena oli pohtia ympäristön ja naisiin kohdistuvien rooli- ja vaikutusten vaikutusta omaan hyvinvointiin ja keho- ja ruokasuhteeseen, omia ajatusmalleja sekä mahdollisuuksia vaikuttaa näihin. Ryhmä toteutettiin Naistenkartanon asiakaskoordinaattorin ja Ähky-hankkeen projektiasiantuntijan ohjaamana syksyllä 2022. Ryhmän palautekyselyyn vastattiin heikosti, mutta saatu suullinen ja kirjallinen palaute ryhmästä oli myönteistä. Kehitetty sisältö ja toimintamalli mahdollistavat jatkoyhteistyön myös tulevaisuudessa.

Osana Jyväskylän yliopiston sosiaalityön kehittämisharjoittelua suunniteltiin myös 10 tapaamiskerran Minuus ja päihteet -teema-NOVAT-ryhmä alkoholisuhteeseen pohtiville naisille. Ryhmän ohjasi Piia Koivumäki asiakaskoordinaattorin taustatuella. Ryhmä sai myönteistä palautetta ja siitä koostettiin raportti Naistenkartanolle. Tiivistelmän raportista voi lukea Piia Koivumäen blogitekstistä (www.naistenkartano.com/ajatuksia-minuus-ja-paihteet-novat-ryhmasta).

Yhteistyössä **Kondis ry:n** kanssa toteutettiin mini-NOVAT-ryhmä naisille, jotka elävät arkeaan huumeita käyttävän läheisenä. Nopealla ja joustavalla aikataululla järjestettyyn ja asiakkaiden tarpeista lähteneeseen kohdennettuun NOVAT-ryhmään oltiin tyytyväisiä.

2.4. Vuoden 2022 NOVAT-ryhmät lukuina

Oheiseen taulukkoon on koottu tietoa vuonna 2022 toimineiden NOVAT-vertaistukiryhmien määrästä. Tavoitteena oli tavoittaa ryhmätoiminnan piiriin n. 300 uutta naista. Tämä tavoite saavutettiin ja hieman ylitettiin: uusia NOVAT-naisia oli vuoden aikana yhteensä 319. Myös kaikille ryhmä-

toiminnan eri muodoille asetetut määrälliset tavoitteet ylitettiin. Yksi lyhyt-NOVAT-ryhmä päättyi keskeyttämään ryhmätoiminnan, koska ryhmä oli osallistujamäärältään liian pieni. Keskimäärin kaikista ryhmän aloittaneista loppuun asti kävi 85 % osallistujista.

Uusia NOVAT-ryhmiä	47 (joista jatkoryhmiä 9)
Vuoden aikana toimivia NOVAT-ryhmiä yhteensä	51
Uusia NOVAT-naisia	319
NOVAT-naisia yhteensä	348
Kohtaamisia kasvokkain ja verkossa	2866
Vapaaehtoisten toteuttamat ryhmät	3
Vertaisohjatut ryhmät	11

NOVAT-toiminnassa mukana oleville naisille järjestettiin vuoden aikana mm. joogaa, retki teatteriin, mokatyöpaja ja kauden päättäjäiset (ks. tarkemmin Naistenkartanon vapaaehtoistoiminta). Lisäksi kaikki toiminnassa mukana olevat/olleet naiset kutsuttiin mukaan Naistenkartanon 100-vuotisjuhlaan 25.11.2022. Naistenkartano tarjosi omia tai vuokraamia tiloja ryhmien omaehtoisia tapaamisia varten vähintään kertaluonteisesti tai aina, kun se oli mahdollista.

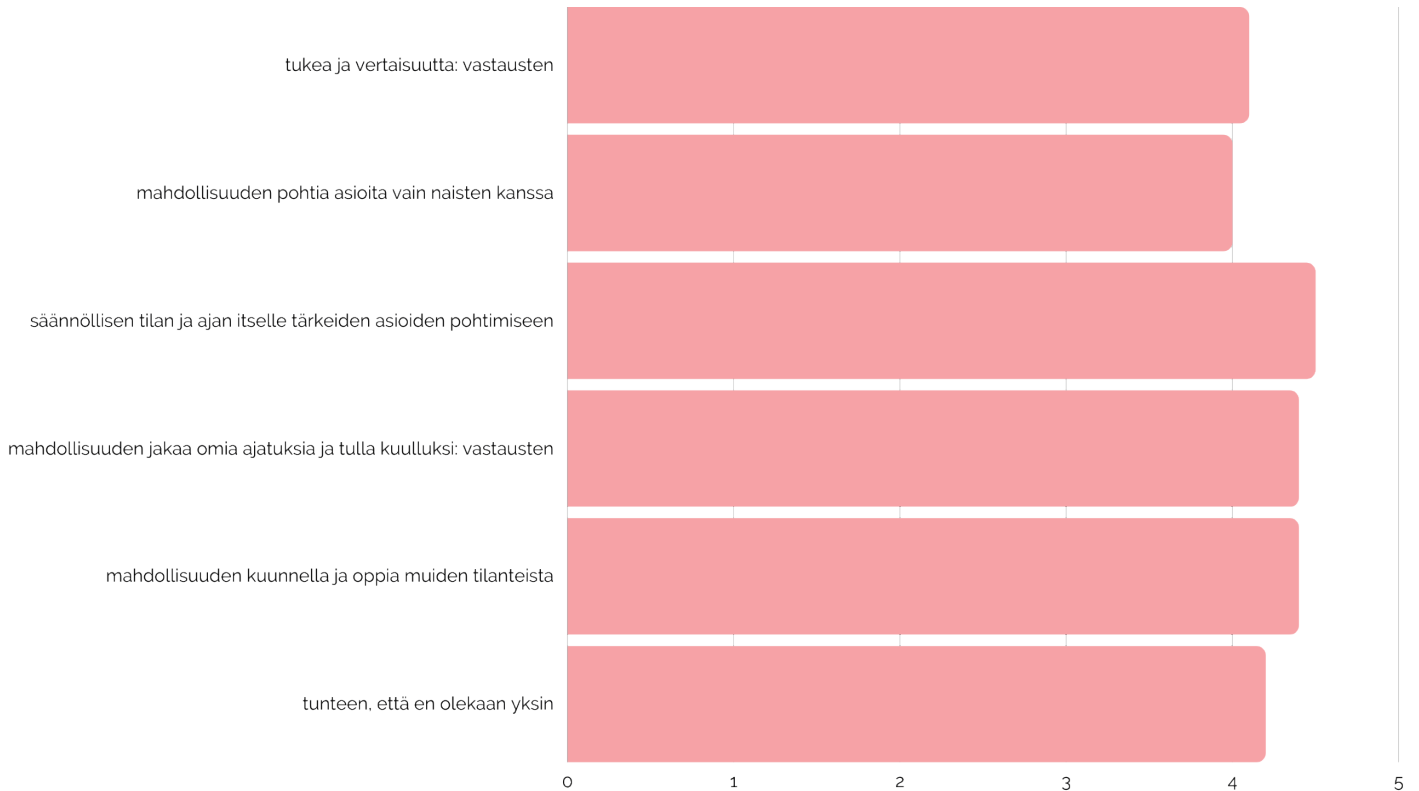
2.5. NOVAT-vertaisryhmätoiminnan tulokset

NOVAT-vertaisryhmätoiminnan tavoitteena on, että osallistujien hyvinvoinnin kokemukset ja resilienssi eli kyky selviytyä vastoinkäymisistä vahvistuvat ja he saavat konkreettisia välineitä arjen jaksamisen ja toimintakyvyn ylläpitämiseen ja haitallisista käyttäytymismalleista (kuten itselääkintä alkoholilla tai muilla päihteillä, liiallinen miellyttäminen, läheisriippuvuus jne.) irrottautumiseen. Ryhmätoiminnan myötä kokemus siitä, että jokainen saa olla #ainutlaatuinen, vahvistuu.

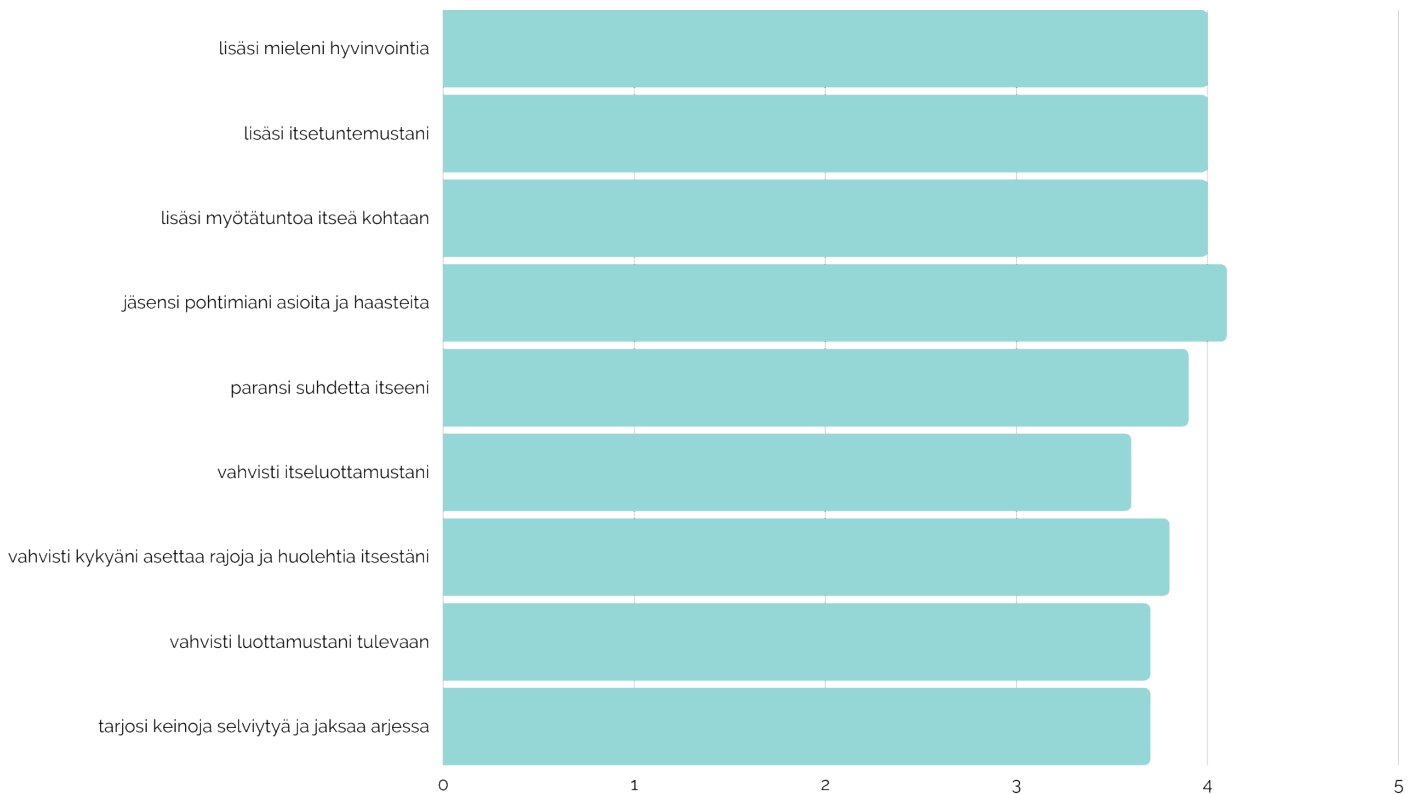
Tietoa NOVAT-vertaisryhmien tuloksellisuudesta kerättiin alku- ja loppukyselyillä, joiden vastaukset osallistajat voivat tulostaa tai tallentaa itselleen. Näin he voivat myös itse seurata omien tavoitteidensa saavuttamista suhteessa alkutilanteeseen. Loppukyselyssä osallistujia pyydettiin arvioimaan seuraavia väittämiä asteikolla 1-5 (1 = täysin eri mieltä, 5 = täysin samaa mieltä). Jokaisen väittämän jäljessä näkyy vastausten keskiarvo.

2.5.1. Ryhmäprosessin hyödyt osaltujalle

Kaavio: Ryhmään osallistuminen antoi minulle

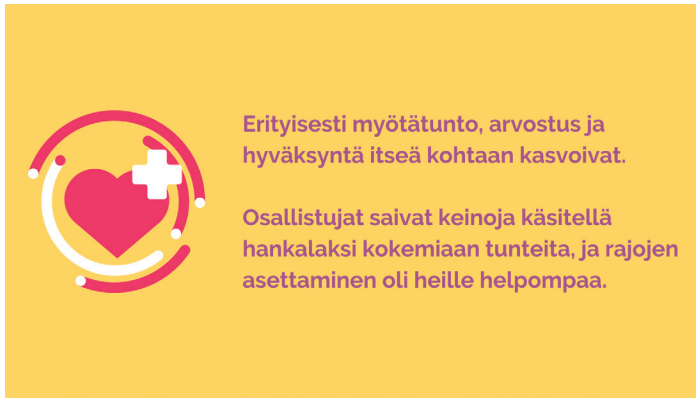


Kaavio: NOVAT-ryhmäprosessi³



³ Kyselyyn lisättiin syksyllä 2022 myös väittämä "tarjosi keinoja selviytyä ja jaksaa arjessa", tietoa hyödynnetään vuonna 2023.

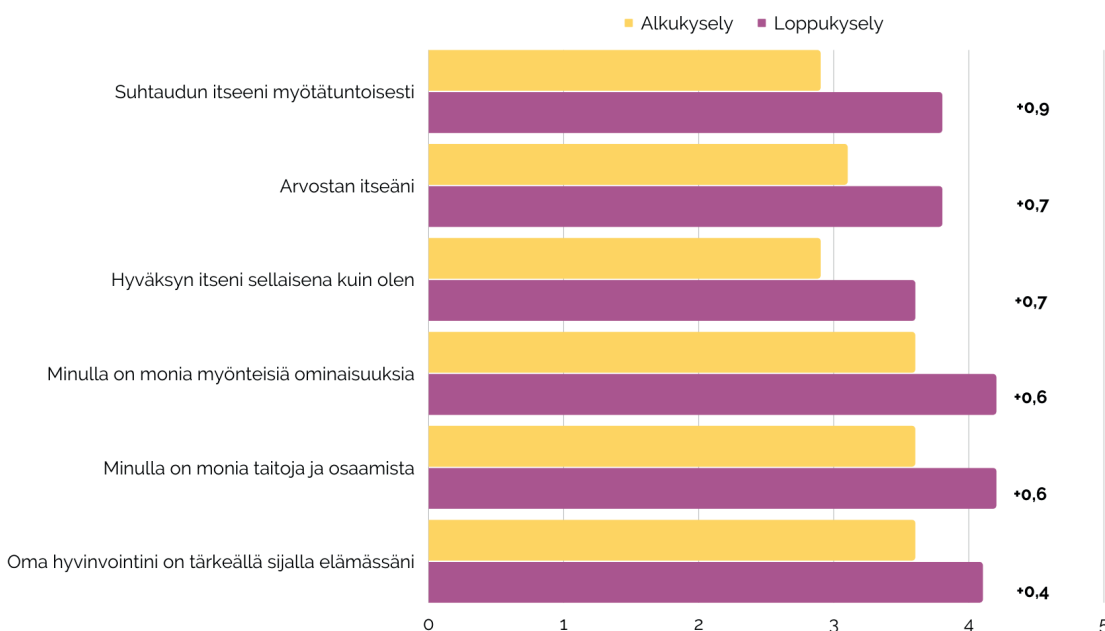
2.5.2. Voimavarat vahvistuvat



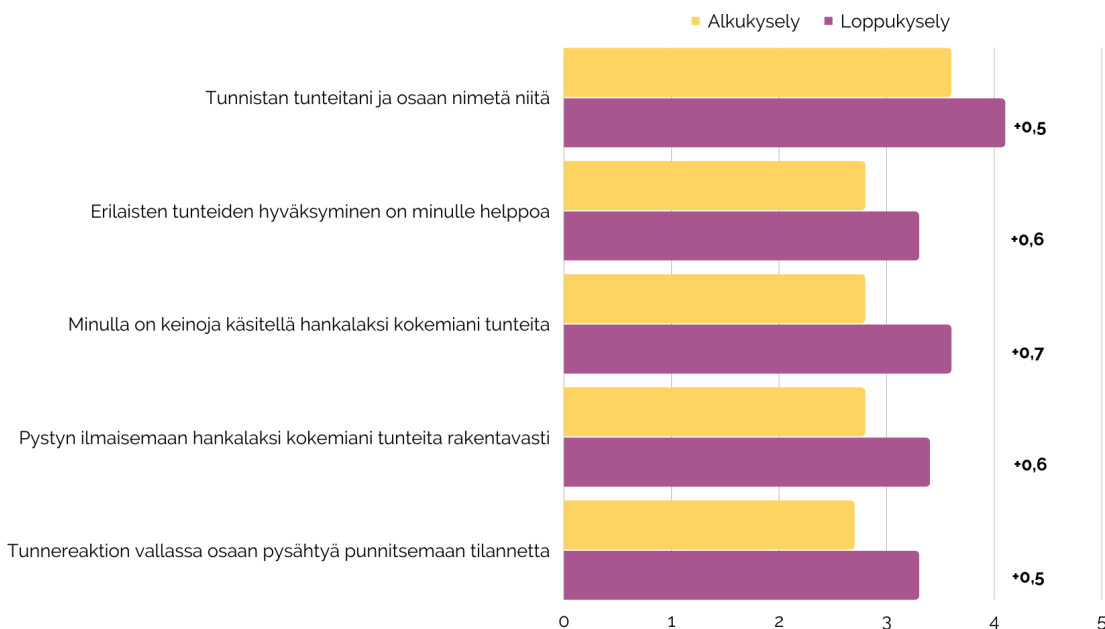
Lisäksi toiminnan tuloksia mitattiin voimavara- ja ongelmakeskeisillä väittämillä asteikolla 1-5 (1 = täysin eri mieltä, 5 = täysin samaa mieltä). **Kaikkien voimavarakeskeisten väittämien osalta vastausten keskiarvo oli korkeampi loppukyselyssä kuin alkukyselyssä.** Osallistujien hyvinvointi siis parani kaikilla seuraavilla osa-alueilla. Jokaisen väittämän jäljessä näkyvät toteutunut muutos asteikon mittayksiköissä.

Erytisesti myötätunto, arvostus ja hyväksyntä itseä kohtaan kasvoivat. Osallistujat saivat keinoja käsitellä hankalaksi kokemiaan tunteita, ja rajojen asettaminen oli heille helpompaa.

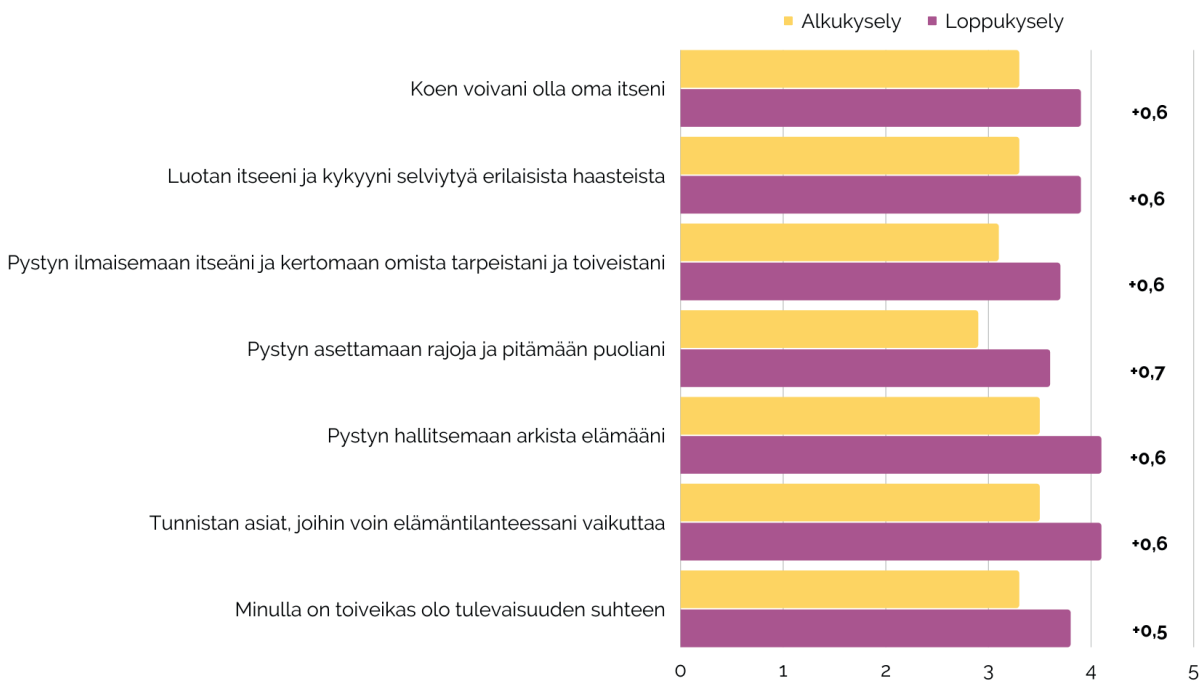
SUHDE ITSEEN



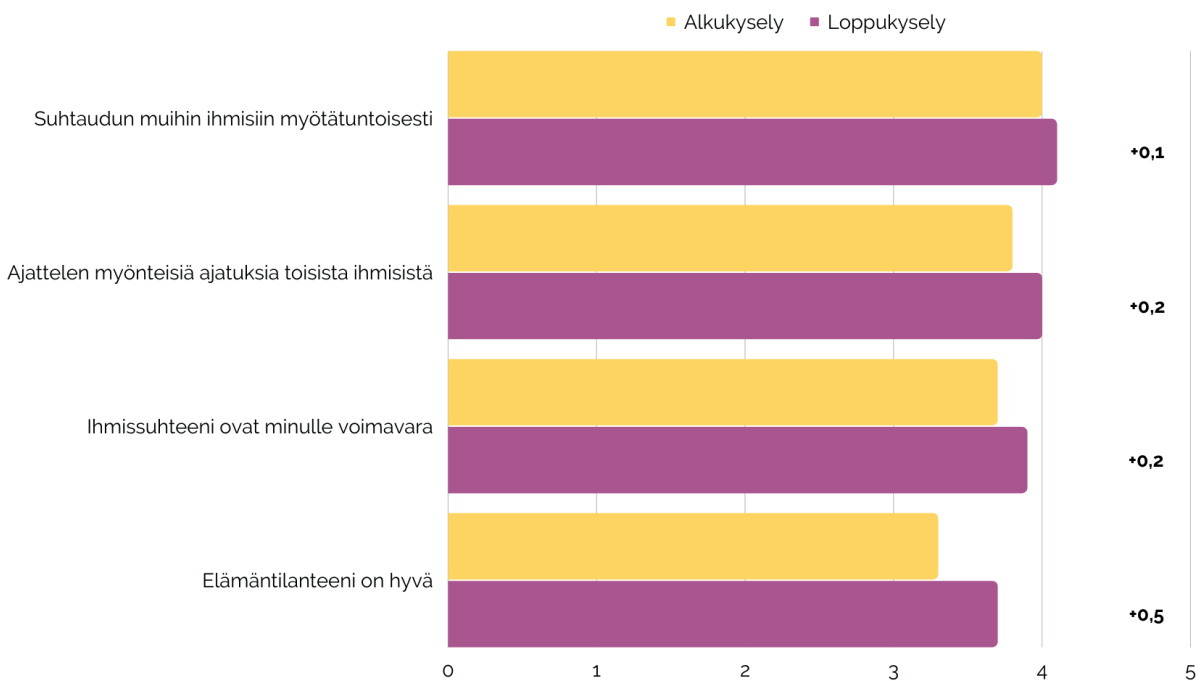
MIELI / TUNTEET



ITSELUOTTAMUS JA ALOITEKYKY



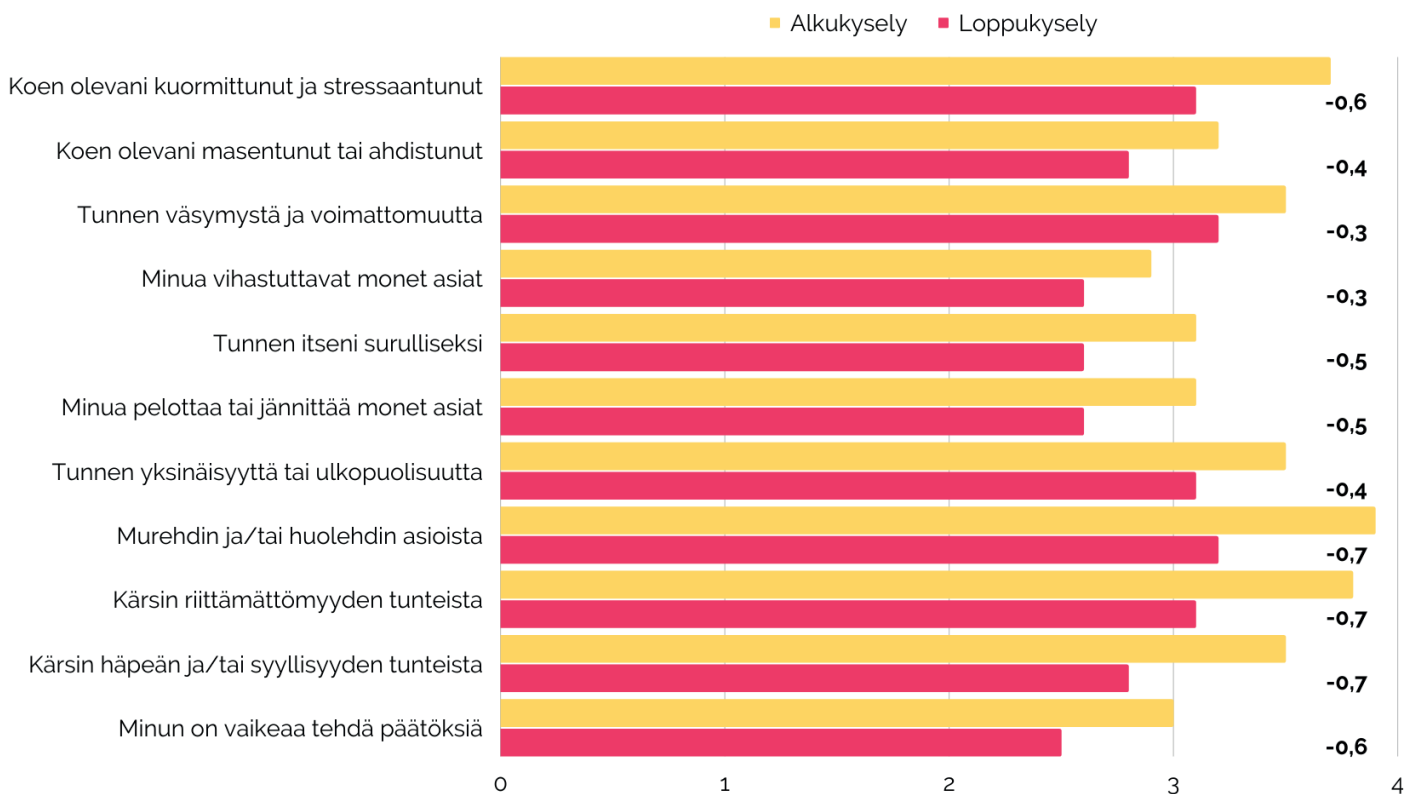
SUHDE MUIHIN / SOSIAALISET SUHTEET



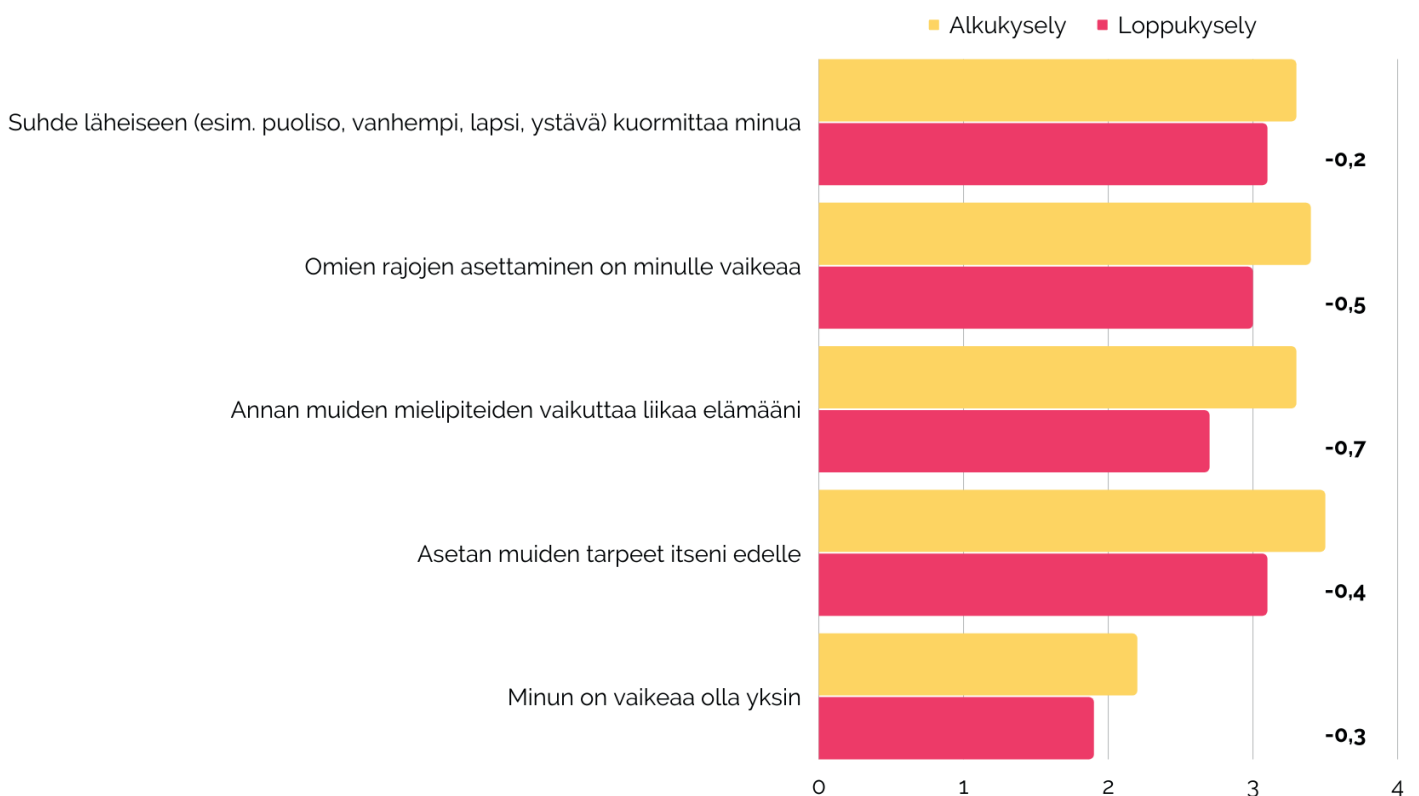
2.5.3. Haitalliset ajattelu- ja toimintatavat vähenevät

Ongelmakeskeisten väittämien keskiarvo taas oli matalampi loppukyselyissä kuin alkukyselyissä. Jokaisen väittämän jäljessä näkyy toteutunut muutos asteikon mittayksiköissä. Erityisesti **itselle haitallisten asioiden tekeminen vähentyi.** Tällaisiksi mainittiin mm. liiallinen työnteko, jumiutuminen haitallisiin ajatuksiin, vastentahtoinen seksin harrastaminen, netin liiallinen käyttö ja itsekriittisyys. Myös **murehtiminen sekä riittämättömyyden, häpeän ja syyllisyyden tunteet vähenevät,** eivätkä **muiden mielipiteet vaikuttaneet enää niin paljon osallistujien elämään.**

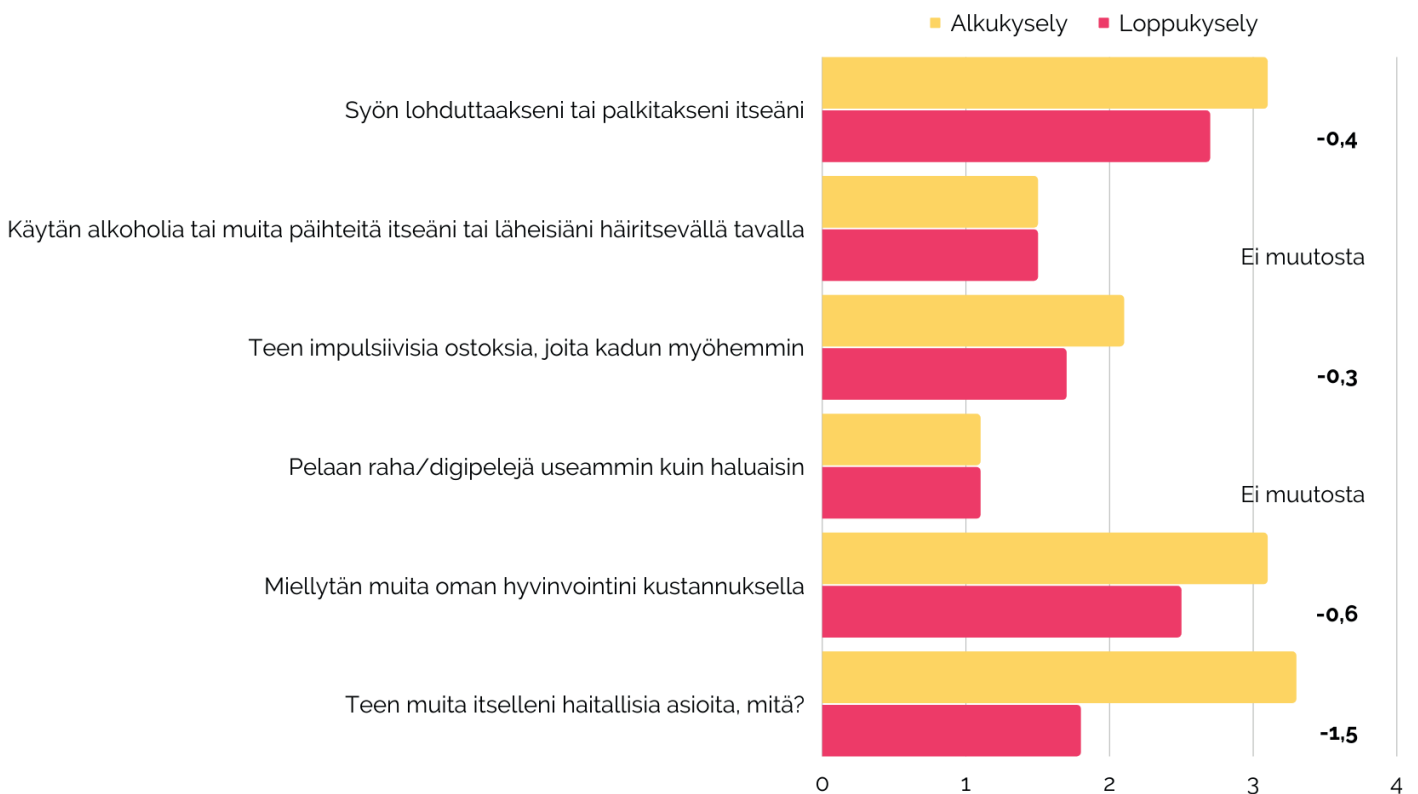
AJATUKSET JA TUNTEET



SOSIAALISET SUHTEET



KÄYTTÄYTYMISMALLIT



NOVAT-vertaisryhmätoiminnalle asetetut tavoitteet toteutuivat, sillä **osallistujien hyvinvoinnin kokemukset vahvistuivat ja he luottivat enemmän kykynsä selviytyä erilaisista haasteista.** Heillä oli enemmän keinoja käsitellä hankalia tunteita. Itselle haitalliset toimintamallit vähenivät, mutta eivät kaikilta osin. Tulokset todentavat NOVAT-vertaisryhmätoiminnan ennaltaehkäisevää merkitystä. Osallistujien tunne siitä, että he voivat olla ja riittävät omina itseinään, vahvistui.

NOVAT-ohjelma avulla



- » Myötätunto, arvostus ja hyväksyntä itseä kohtaan kasvoivat.
- » Murehtiminen sekä riittämättömyyden, häpeän ja syyllisyyden tunteet vähenivät.
- » Itselle haitallisten asioiden tekeminen väheni.
- » Keinot käsitellä hankalia tunteita paranivat.
- » Muiden miellyttäminen oman hyvinvoinnin kustannuksella väheni.

2.6. NOVAT-vertaisryhmätoiminnan arviointia

2.6.1. Henkilökohtaisten tavoitteiden saavuttaminen

"Koin saaneeni ryhmästä juuri oikeantasosta tukea oikeaan aikaan, joka mahdollisti tavoitteiden saavuttamisen. Todella tärkeä ryhmä."

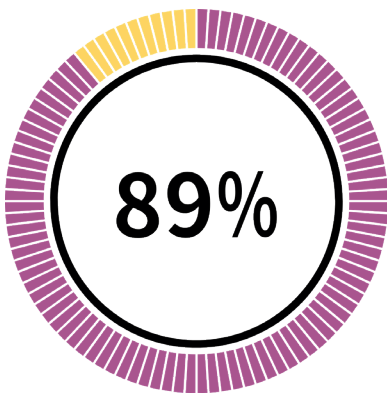
NOVAT-PALAUTE

Loppukyselyssä kartoitettiin, miten osallistujien henkilökohtaiset tavoitteet olivat ryhmän aikana toteutuneet. **92 % vastaajista kertoi tavoitteidensa toteutuneet kokonaan (48 %) tai osittain (44 %).** Yksi vastaaja kertoi: "Koin saaneeni ryhmästä juuri oikeantasosta tukea oikeaan aikaan, joka mahdollisti tavoitteiden saavuttamisen. Todella tärkeä ryhmä."

Toinen kirjoitti: "Halusin päästä irti menneistä taakoista ja osittain siinä olen onnistunut. Halusin tulla kuulluksi, se toive toteutui. Opin paljon muilta ja muiden tavasta ratkoa haasteita. Kuitenkin jäi vielä työstettävää ja haluaisinkin jatkaa uudella Novat-ryhmällä."

Vastaaja, jonka tavoitteet eivät olleet toteutuneet, kirjoitti: "En kerinnyt osallistumaan ja tunsin että tilanteeni on varsin poikkeava suhteessa muihin osallistujiin."

2.6.2. NOVAT-vertaisryhmätoiminnan merkitys naisille



Loppukyselyssä kysyttiin, oliko ryhmätyöskentely vain naisten kanssa ollut vastaajille tärkeää, ja **89 % vastasi tähän myöntävästi.** Yksi vastaaja kirjoitti: "Koin vahvaa samaistumista muihin ryhmäläisiin teemoissa jotka liittyivät juuri naiseuteen ja eri yhteiskunnallisiin rooleihin, mm. kehosuhde, kiltteys, hoivaajan rooli, riittämättömyys ym."

"Koin vahvaa samaistumista muihin ryhmäläisiin teemoissa jotka liittyivät juuri naiseuteen ja eri yhteiskunnallisiin rooleihin, mm. kehosuhde, kiltteys, hoivaajan rooli, riittämättömyys ym."

NOVAT-PALAUTE

Toinen vastaaja kertoi: "olen itse muunsukupuolinen ja vasta heräämässä uuteen identiteettiin. Tämän käsittely oman biologisen sukupuolen kanssa ryhmässä oli tärkeää." Kolmas kirjoitti: "Ryhmä oli toimiva. Oma tilanteeni ei välttämättä edellyttänyt naisseuraa, olisin voinut jakaa asiaani myös miespuolisten ryhmäläisten kanssa. Ymmärrän, että joku toinen ryhmässä kenties halusi jakaa asiaansa vain naisporukassa."

Vastaajia pyydettiin arvioimaan, mikä NOVAT-ryhmässä oli heistä hyvää ja antoisaa. Tässä muutamia esimerkkivastauksia:

Mikä NOVAT-ryhmässä oli hyvää ja antoisaa?

"Koin, että jos keskuudessamme olisi ollut miehiä, niin en olisi kyennyt kertomaan avoimesti menneistä ahdistavistakin miessuhteistani ja seksuaalisuudesta. Lisäksi se, että ryhmässämme oli niin laaja ikähaarukka: nuorista pienten lasten äideistä eläkeikäisiin."

"Myötätuntoisuus naisten välillä, upeiden naisten hienot kertomukset, avoin ja rohkea jakaminen ryhmässä."

"Se, että pystyin luottamuksella kertomaan omista tunteistani ja ajatuksistani sekä kipeistä menneisyyden virheistäni vapautuneesti. Pystyin avoimesti näyttämään haavoittuvuuteni."

"Selkeä struktuuri, selkeät ajat ja säännöt vapauttivat keskittymään omaan työskentelyyn ja pohdintaan. Minun kohdallani myös se, että ei tarvitse kommentoida toisia eikä siten ottaa heidän asioitaan kannettavakseen oli tärkeää. Oli hienoa opetella kuuntelemaan ilman reagoitua. Opetella toisten näkökulman havainnointia ilman neuvomista. Omalla ladulla pysymistä siis :) Se oli vapauttavaa."

Vastaajia pyydettiin myös arvioimaan, mitä parannettavaa NOVAT-ryhmissä oli. Osa vastaajista jäi kaipaamaan vapaampaa keskustelua ja palautetta, mikä ei kuulu NOVAT-ryhmien toiminta-periaatteisiin:

Mitä parannettavaa NOVAT-ryhmässä oli?

"Itse olisin toivonut vielä selkeästi enemmän samassa tilanteessa olevia ihmisiä. Olisin toivonut saman ikäisiä ihmisiä ja samalla tavoin alkoholia käyttäviä."

"En kokenut toimintaa vuorovaikutteiseksi. Nimettömyys oli hyvä, mutta olisin toivonut jonkinlaista palautetta tai kommentointia."

"Hämmäntävää ihan loppuun asti oli se, että keskustelu ryhmässä ei ole sallittua. En ymmärtänyt tätä kun lähdin mukaan ja vuorovaikutuksen puute on suurin miinus Novatissa."

"Reagoitua välillä tärkeisiin aiheisiin usein puuttui eli kaipaam dialogisuutta. Saattoi lisätä yksinäisyyden tunnetta, kun ei saanut reaktiota puheenvuoron jälkeen muuten kuin ohjaajan kiitos. Hetki vapaata reagoitua, kun ryhmässä on jo muodostunut luottamus?"

Kuva: Mikä NOVAT-ryhmässä oli hyvää ja antoisaa, avovastaukset



2.6.3. NOVAT-ryhmän organisointi ja ammatillinen tuki

Osallistujia pyydettiin arvioimaan ryhmätoiminnan toteutusta asteikolla 1-5 (1 = huono, 5 = erinomainen) seuraavilla osa-alueilla: ennakkotiedot toiminnasta (keskiarvo 4,2) ryhmän säännöt ja toimintaperiaatteet (keskiarvo 4,5), NOVAT-käsikirjan sisältö (keskiarvo 4,3), ryhmän työskentelytiheys (keskiarvo 4,4), ryhmäprosessin kesto (keskiarvo 4,2) ja ryhmän osallistujamäärä (keskiarvo 4,3). Ryhmien ilmapiiriä arvioitiin osallisuutta tukevaksi (keskiarvo 4,6), tasapuoliseksi (keskiarvo 4,7), luottamukselliseksi (keskiarvo 4,5), myönteiseksi (keskiarvo 4,6) ja turvalliseksi (keskiarvo 4,7). **Kaikkien NOVAT-ryhmätoiminnan toteutukseen osa-alueiden keskiarvo oli 4,3/5.** Osallistujilta kysyttiin, oliko ammatillinen tuki riittävää ja asiantuntevaa, ja 85 % vastasi tähän myöntävästi. **Ryhmän saamaan ammatilliseen tuen ja ohjauksen kokonaisuus sai keskiarvokseen 4,8/5.**

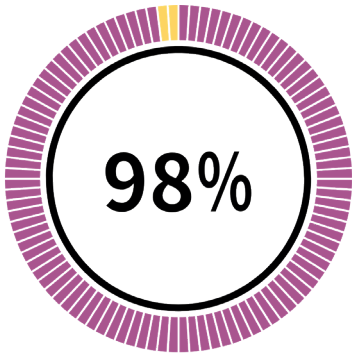
Taulukko: NOVAT-ryhmien saama ammatillinen ohjaus

NOVAT-ryhmien ohjaukset	Yhteensä	Helsinki	Tampere	Etä
alkuohjauksia	45	16	15	14
väliohjauksia	9	6	3	
ohjauksia	28	3	15	10
loppuohjauksia	22	5	10	7
muita konsultaatioita	42	20	19	3

Osa olisi kaivannut enemmän henkilökohtaista palautetta ja yksilöllistä tukea. Osallistujia pyydettiin arvioimaan ryhmätoiminnan toimintatapa asteikolla 1-5 (1=huono, 5=erinomainen) seuraavilla osa-alueilla: Ryhmän saama

tuki ja ohjaus sääntöihin ja toimintaperiaatteisiin (keskiarvo 4,8), henkilökunnan tavoitettavuus (keskiarvo 5), tiedotuskäytännöt (keskiarvo 5) sekä kokemusasiantuntijuus ammatillisen tuen rinnalla (keskiarvo 4,2). Kaiken kaikkiaan NOVAT-ryhmien toimintatapa sai siis vastaajilta erittäin hy-

vät arvosanat. NOVAT-ryhmien saama ammatillinen ohjaus on koottu yllä olevaan taulukkoon. Yksittäisille naisille annetusta ohjauksesta on kerrottu kohdassa 3. Yksilötukipalvelu.



98 % palautekyselyyn vastanneista suosittelisi NOVAT-toimintaa muille!

Kun osallistujilta kysyttiin, suosittelevatko he NOVAT-ryhmätointa muille, 98 % vastaajista vastasi tähän myöntävästi. Lisäksi vastaajista **80 % ilmoitti toivovansa NOVAT-ryhmälle jatkoa.**

NOVAT-ryhmistä vapaaehtoisiksi ilmoittautui loppukyselyssä 14 henkilöä (lisäksi 9 kertoi jo ilmoittautuneensa vapaaehtoiseksi) ja jäseneksi liittyi 14 henkilöä (lisäksi 16 kertoi jo liittyneensä jäseneksi).

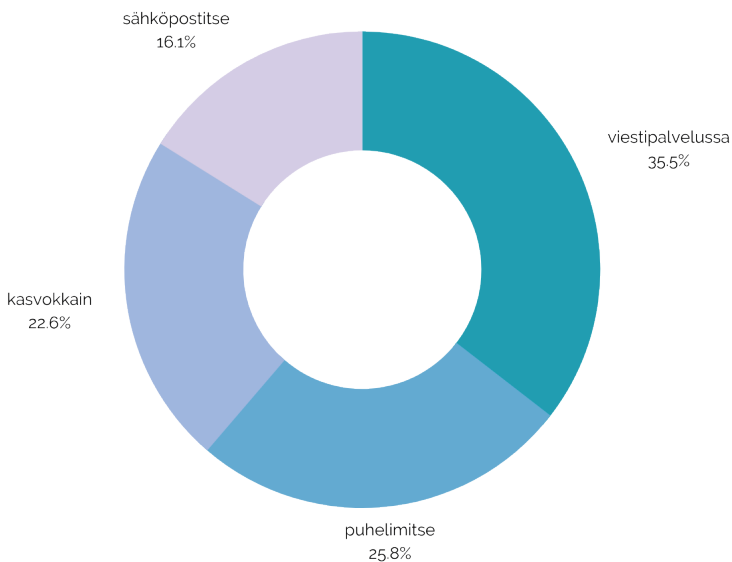
3. Yksilötukipalvelut

Vuonna 2022 naisille tarjottiin myös yksilöllistä tukea yksilöviestipalvelun ja asiakaskoordinaattorien tarjoaman palveluohjauksen avulla sekä asiakaskoordinaattorien yksilötapaamisten NOVAT-ryhmissä käyvien naisten kanssa. Tukea annettiin yhteensä **62 kertaa** vuoden aikana. Verkossa toimivassa yksilöviestipalvelussa asiakas voi kirjoittaa elämäntilanteestaan anonyymisti ja hänelle vastataan 1-14 vuorokauden kuluessa viestin lähetyksestä, kuitenkin mahdollisimman pian. Yksilöviestipalveluun naiset saattoivat kirjoittaa hyvinkin haastavista tilanteista, ja usealla yhteyttä ottaneella naisella oli useampi kuin yksi kuormitusta aiheuttava tekijä elämäntilanteessaan. Heitä kannateltiin ja kannustettiin avun piiriin joko Naistenkartanon toimintaan tai muihin sopiviin palveluihin.

Monet yksilötukipalveluun verkossa kirjoittaneista naisista eivät ole mukana NOVAT-toiminnassa, toisin kuin loput yksilötuen tapaamisista, jotka annettiin usein NOVAT-ryhmässä käyville naisille. Asiakaskoordinaattoreiden antama yksilöllinen tuki on pääsääntöisesti kytköksissä NOVAT-ryhmäprosessiin. Tukea annetaan, kun nainen harkitsee ryhmään lähtemistä ja haluaa keskustella elämäntilanteestaan, kuormitustekijöistään ja vertaistuen soveltuvuudesta itselleen. Keskustelua käydään myös ryhmässä mukana olevan naisen kanssa silloin, kun jokin ryhmässä käsitelty aihe on jäänyt painamaan mieltä tai elämäntilanteessa on tapahtunut muutoksia.

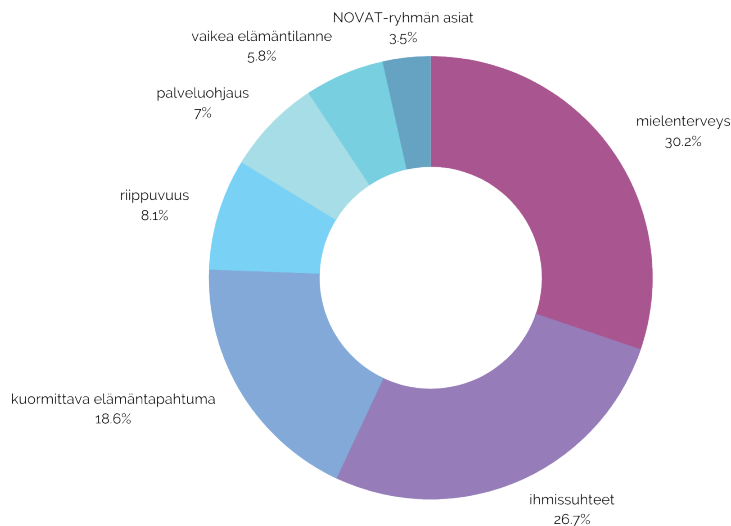
Yksilötukipalveluihin lukeutuvat myös Naistenkartanon oma-apumateriaalit, joita uudistetaan vähitellen. Oma-apumateriaalit ovat ladattavissa yhdistyksen kotisivuilla ja tarjoavat tietoa ja tukea naisille, jotka haluavat pohtia tilannettaan itsenäisesti. Vuonna 2022 valmistui ensimmäinen uudistettu oma-apumateriaali.

Yksilötuki numeroina, vuosi 2022 (N=62)



- Tukikerrat vuoden aikana 62
- joista viestipalvelussa 24
- puhelimitse 16
- kasvokkain 14
- sähköpostitse 10

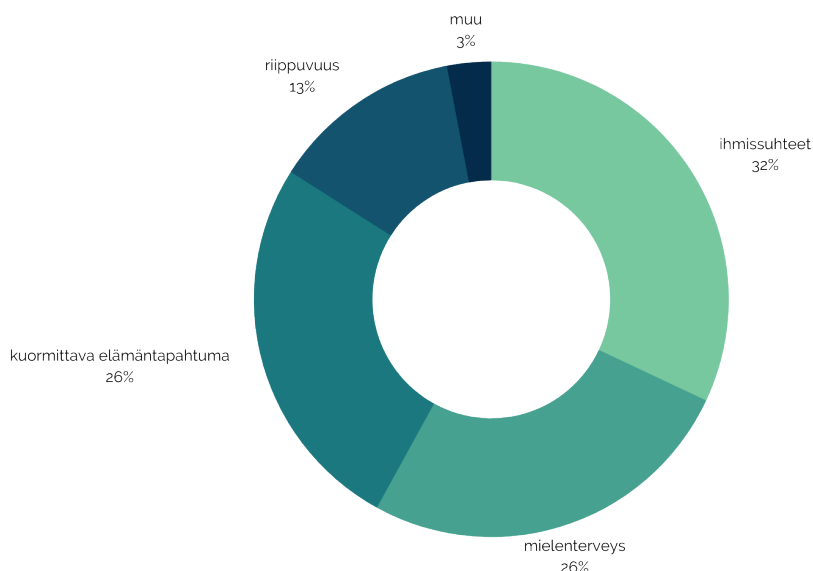
Syyt yksilötuen tarpeeseen



- mielenterveys 26
- ihmissuhteet 23
- kuormittava elämäntapahtuma 16
- riippuvuus 7
- palveluohjaus 6
- vaikea elämäntilanne 5
- NOVAT-ryhmän asiat 3

3.1. Yksilöviestipalvelu

Kuvio: Syyt kirjoittaa viestipalveluun 2022

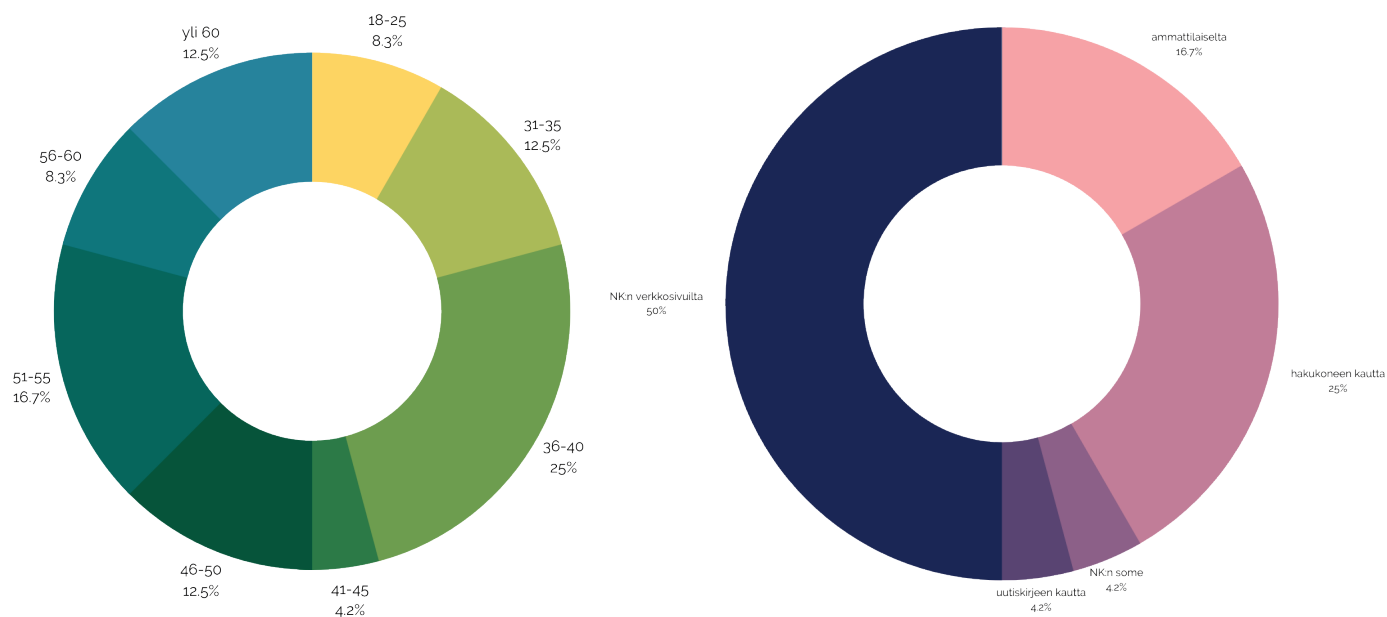


Vuoden 2022 aikana yksilöviestipalveluun tuli **24 eri yhteydenottoa** eri naisilta ympäri Suomea. Tärkeimpiä syitä kirjoittaa viestipalveluun olivat ihmissuhteissa koetut hankaluudet (32%), mielenterveyteen liittyvät asiat (26%) ja kuormittavat elämäntapahtumat (26%) sekä riippuvuudet (13%). Suuri osa yhteydenotoista käsitteli useampaa kuin yhtä edellä mainittua aihealuetta.

Yhteydenotoista kirjattiin ylös myös tarkempia tietoja yhteydenoton sisällöstä. Ihmissuhteisiin liittyviä naisia pohdituttavia asioita olivat parisuhde ja seurustelu, yksinäisyys, terveiden omien henkisten ja fyysisten rajojen ylläpitäminen ihmissuhteissa, sekä perheeseen liittyvät kysymykset. Mielenterveyteen liittyvissä kysymyksissä moni yhteydenotto koski ahdistus-, masennus- ja uupumusoireilua, sekä näiden lisäksi muun muassa aggression tunteita sekä neurokirjolla olemisen, oman identiteetin sekä äitiyden kysymyksiä. Kuormittaviksi tapahtumiksi elämässä kerrottiin onnettomuus, avioero, irtisanominen ja työttömyys sekä väkivalta. Riippuvuuteen liittyvät yhteydenotot koskivat läheisriippuvuutta sekä alkoholiriippuvuutta.

Suurimmat alueet, joilta yhteydenottoja tuli, olivat **Uusimaa (33%) ja Pirkanmaan seutu (17%)**. Kevään aikana tehtiin yksilötuen lomakkeeseen muutos, jossa kysyttiin aiemman maakunnan sijaan tarkkaa paikkakuntaa. Vastaajista 79 prosenttia ilmoittivat tarkan paikkakuntansa. Lopuista palvelun käyttäjistä tiedoissa on vain maakunta paitsi yhdestä vastaajasta, joka ei tahtonut ilmoittaa paikkakuntaansa ollenkaan. Muutos todettiin tarpeelliseksi, jotta asiakasta pystyy palveluohjaamaan tarkemmin lähiseutunsa palveluihin. Tämä myös kerrotaan asiakkaalle, ja neuvotaan ilmoittamaan lomakkeella "en tahdo kertoa" mikäli ei ole halukas jakamaan asuinpaikkaansa. Yhteydenottoja tuli yhteensä **14 eri paikkakunnalta** vuoden aikana, ja neljästä eri maakunnasta niiden osalta, joilta ei vielä kysytty paikkakuntaa.

Kuvio: Viestipalveluun kirjoittaneiden ikäjakauma (vas.); mistä kuulivat viestipalvelusta (oik.)



Suurimmat ikäryhmät viestipalveluun kirjoittaneista olivat **36-40 -vuotiaat (25%) ja 51-55 -vuotiaat (17%)**. Viestipalveluihin kirjoittaneiden naisten ikä vaihteli 18-vuotiaasta yli 60-vuotiaaseen. Suurin osa palvelua käyttäneistä naisista olivat **eronneita (38%) tai naimattomia (33%)**, loput kirjoittajat olivat naimisissa (25%) tai avoliitossa (4%). **Puolet eli 50 prosenttia palvelun käyttäjistä oli työelämän piirissä**, eli joko koko-aikatyössä (42%) tai osa-aikatyössä (8%). Loput olivat työttömiä (17%), opiskelijoita (13%), vanhuuseläkkeellä (13%) tai työkyvyttömyyseläkkeellä (8%). Puolet (50%) olivat löytäneet yksilöviestipalveluun Naistenkartanon verkkosivujen kautta, ja loput hakukoneen kautta (25%), ammattilaiselta (17%), Naistenkartanon somen (4%) ja uutiskirjeen (4%) kautta.

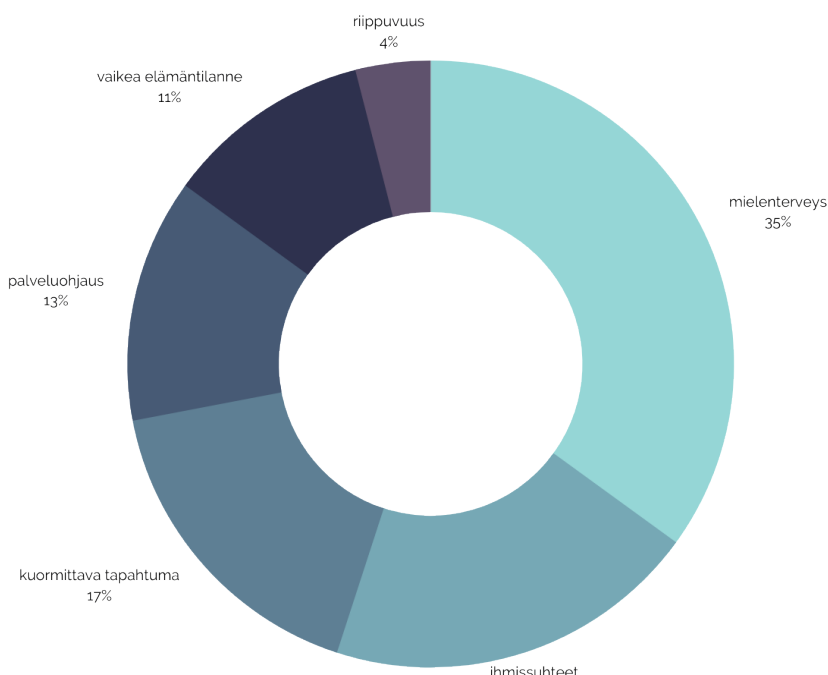
Viestipalvelun käyttäjät antoivat palvelusta valitettavan vähän palautetta, vaikka sitä aktiivisesti pyydettiin. Vuoden aikana jätetty ainoa palaute oli myönteinen ja arvioi palvelun kokonaisuudessaan positiiviseksi, eli arvioi väittämät "Palvelu vastasi odotuksiani", "Sain tarvitsemaani tukea ja ohjausta" 5/5 ja "sain uusia näkökulmia" 4/5. Lisäksi avoin palaute kertoi palvelun tärkeydestä:



3.2. Asiakaskoordinaattorien ja ryhmänohjaajien antama yksilötuki

Vuonna 2022 asiakaskoordinaattorit ja ryhmänohjaajat antoivat tukea ja ohjausta asiakkailla yhteensä **40 kertaa**. Suurin osa naista naisista, jotka saivat yksilöllistä tukea asiakaskoordinaattoreilta ja ryhmänohjaajilta, olivat NOVAT-ryhmässä käyviä naisia. Suurin osa tuesta annettiin puhelimitse (40%) tai kasvokkain tapaamalla joko paikan päällä tai videoalustan kautta (35%), loput yhteydenotot olivat sähköpostitse (25%).

Eniten annettiin tukea mielenterveyteen liittyviin huoliin (35 % kerroista), kuten masennus-, ahdistus-, ja uupumusoireluun, sekä elämännhallinnallisiin kysymyksiin. Monilla naisilla oli myös taustallaan kuormittavia tapahtumia ja vaikeita elämäntilanteita, kuten sairaus, työttömyys ja rahahuolet tai ero parisuhteesta. Muita naisia huolettaneita aiheita olivat ihmissuhteet, kuten parisuhde/seurustelu, perhe, yksinäisyys, riippuvuudet sekä asiakkaan oman NOVAT-ryhmän asiat. Usealla tukikerralla käsiteltiin useampaa kuin yhtä asiaa.



Yksilötuen tapaamisissa asiakaskoordinaattorit ja ryhmänohjaajat kartoittivat ensin asiakkaan tilannetta yhdessä, jonka jälkeen toimivat kuuntelevana korvana, pohtivat yhdessä asiakkaan kanssa ratkaisuja sekä antoivat tarvittaessa palveluohjausta ja kannustusta eteenpäin. Yksilötukitapaamiset on rajoitettu maksimissaan kahteen tapaamiseen. Suurin osa yksilötukea saaneista naisista oli joko kiinnostunut osallistumaan NOVAT-ryhmätöihin tai kävi jo ryhmässä. Viereisessä kuviossa palveluohjaus-kohta viittaa niihin kertoihin, kun tapaamiset keskityivät sopivan palvelun etsimiseen tilanteessa, jossa Naistenkartanon palvelut ja tarjoama tuki ei ollut riittävää tuen tarpeeseen nähden. Kuitenkin suurimpaan osaan tapaamisista palveluohjaus

tyivät sopivan palvelun etsimiseen tilanteessa, jossa Naistenkartanon palvelut ja tarjoama tuki ei ollut riittävää tuen tarpeeseen nähden. Kuitenkin suurimpaan osaan tapaamisista palveluohjaus

joko Naistenkartanon ryhmiin tai muuhun palveluun kuului myös mukaan. **Monille naisille kiireettä kuulluksi ja kannatelluksi tuleminen oli tärkeää, sillä suuri osa yksilötukitapaamisista käyneistä oli joko hakenut jo aiemmin apua muualta tuloksetta, joutunut palvelujen ulkopuolelle esimerkiksi hoitosuhteen päätyttyä, tai odotti pääsyä esimerkiksi terapiaan. Osalle yksilötukitapaaminen ohjaajan kanssa saattoi olla ainoa taho, jossa ammattilaisen on mahdollista kuunnella ja olla läsnä kiireettä asiakkaan tilanteessa.** Osa yksilötukitapaamisista koski NOVAT-ryhmän tapaamisissa käsiteltyjä aiheita, johon ryhmässä käyvä nainen kaipasi lisätukea ryhmänsä ohjaajalta tai ryhmässä puhutut asiat mietityttivät.

3.3. Oma-apumateriaalit



Vuoden aikana julkaistiin uusi naisen seksuaalisuutta käsittelevä oma-apumateriaali nimeltä *Näkökulmia naisen seksuaalisuuteen*, jonka laati opinnäytetyönään **Sari Hälinen** Hämeen ammattikorkeakoulusta. Materiaali on ladattavissa ilmaiseksi Naistenkartanon verkkokaupasta (v. 2023 alkaen) ja se vastaa toiveeseen käsitellä entistä syvällisemmin kehollisuuteen ja seksuaalisuuteen liittyviä kysymyksiä osana naisen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä.

Lisäksi aloitettiin omia rajoja ja läheisriippuvuutta käsittelevän oma-apumateriaalin laatiminen.

4. Yleisöluennot ja muut tapahtumat

Luentojen ja muiden tapahtumien avulla tavoitettiin jälleen ennätysmäärä yleisöä. Syynä olivat sekä verkkototeutukset, tehokas viestintä että mahdollisuus tutustua luentojen sisältöön tallenteina myös jälkikäteen. Vuonna 2022 järjestettiin yhteensä 13 yleisötapahtumaa, joista 7 oli yleisöluentoja, 4 työpajoja, 1 paneelikeskustelu ja 1 juhlatilaisuus. Kaiken kaikkiaan Naistenkartanon yleisötapahtumiin osallistui vuoden aikana huikeat **2614 henkilöä**. Vaikuttavina tekijöinä olivat todennäköisesti verkkototeutukset, tapahtumayhteistyöt sekä mahdollisuus tutustua luentojen sisältöön tallenteina myös jälkikäteen. Tapahtumien tallenteiden avulla tavoitettiin reilu **78 000** henkilöä.

Ajankohta	Tapahtuman aihe	Tapahtuman tyyppi	Osallistujia	Katselukerrat (Youtube ja Facebook)	Tavoitettavuus (Youtube ja Facebook)
ti 8.3.	Naisena sukupolvien ketjussa – miten menneisyys elää meissä?	Paneelikeskustelu	230	1396	5676
ti 8.3.	Mielelläni kehossani	Webinaari	609	3515	10662
ke 13.4.	Mistä syntyy onnellinen elämä?	Webinaari	280	1588	12285
to 28.4.	Häpeä ja keuhollisuus	Webinaari	340	1343	10918
ma 9.5.	Itsemyötätunto ja itsensä hyväksyminen	Työpaja	9		
to 12.5.	Itseluottamus ja omat vahvuudet	Työpaja	9		
ti 7.6.	Elämän epävarmuus	Webinaari	138	1105	7187
to 1.9.	Läheisriippuvuus	webinaari	311	1948	12798
to 8.9.	Löydä äänesi voima – Itsehyväksynnän harjoittaminen laulamisen avulla	Työpaja	18		
ke 21.9.	Omat rajat ja turvalliset ihmissuhteet	Webinaari	243	1103	11302
to 29.9.	Löydä äänesi voima – Itsehyväksynnän harjoittaminen laulamisen avulla	Työpaja	14		
ke 26.10.	Kesyä sisäinen kriittikösi – tietoa ja harjoituksia lempeämpään arkeen	Webinaari	263	823	4292
pe 25.11.	Naistenkartanon 100-vuotisjuhlatilaisuus	Juhlatapahtuma	150	328	3236
		Yhteensä	2614	13149	78356

4.1. Luentojen aiheet, osallistujamäärät ja toteutustapa

Naistenkartanon yleisöluennot ovat kaikille avoimia ja maksuttomia tilaisuuksia, johon kuka tahansa voi osallistua ilman ehtoja esimerkiksi tunnustautumisesta päihde- tai muun ongelman tai diagnoosin kautta. Yleisöluennot käsittelevät aiheita, joilla on vaikutusta naisten hyvinvointiin ja jaksamiseen, ja ne tarjoavat osallistujalle tietoa ja välineitä mieltä askarruttaviin asioihin. Luentosarjoja järjestetään kaksi kertaa vuodessa, keväisin ja syksyisin vaihtuvan teeman mukaisesti. Luennoilta naiset saavat tietoa nais erityisistä teemoista ja omat kokemukset normalisoituvat. He saavat myös välineitä omien ajatusmallien ja toimintatapojen uudistamiseen.

Avoimet luennot ja webinaarit toimivat myös sisäänheittokeinona NOVAT-vertaistukitoimintaan. Vuonna 2022 n. 3 % NOVAT-asiakkaista oli kuullut Naistenkartanon vertaisryhmätoiminnasta luennon kautta. Kaikista webinaareista sekä tehtiin tallenne, joka tallentui Naistenkartanon Facebook-sivulle sekä lisättiin myöhemmin yhdistyksen YouTube-kanavalle. Osa tallenteista olivat katsottavissa rajoitetun ajan, jonka jälkeen ne poistettiin luennoitsijan pyynnöstä. Aiheet ovat erityisesti naisille suunnattuja, mutta kaikki sukupuolet ovat tervetulleita Naistenkartanon luennoille.

Paikallisista luennoista luovuttiin vuonna 2022 kokonaan tavoitettavuuden ja saavutettavuuden parantamiseksi ja luennot toteutettiin verkossa webinaarimuotoisina. Yhteensä niitä järjestettiin vuoden aikana seitsemän. Mahdollisuus osallistua tapahtumiin etänä ja katsoa tallenteet jälkikäteen sai paljon kiitosta vuoden aikana. Monella ei ollut mahdollisuus osallistua tapahtumaan ns. livenä ja katsojat arvostivat, että pystyivät katsomaan tapahtumaa jälkikäteen ja/tai palaamaan siihen uudelleen myöhemmin. Webinaarit ja tallenteet mahdollistivat myös, että Naistenkartanon tapahtumiin pystyi osallistumaan valtakunnallisesti sekä kansainvälisesti.

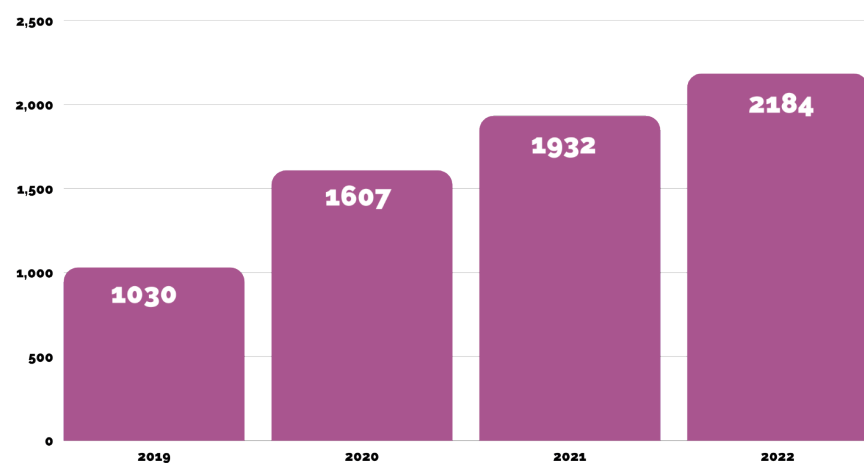
Taulukko: vuoden 2022 webinaarien aiheet, puhujat sekä osallistujamäärät

Ajankohta	Otsikko	Puhuja	Osallistujia
8.3.2022	Mielelläni kehossani	Minna Martin, psykologi, kouluttajapsykoterapeutti, työnohjaaja ja tietokirjailija	609
13.4.2022	Mistä syntyy onnellinen elämä?	Emilia Kujala, psykoterapeutti, tietokirjailija ja mielenterveysvaikuttaja	280
28.4.2022	Häpeä ja kehollisuus	Pirkko Justander, Rusetti ry:n hallituksen sihteeri, Anna Vuorio, Naistenkartanon toiminnanjohtaja	340
7.6.2022	Elämän epävarmuus	Miranda Koskinen, psykologi, seksuaalineuvoja	138
1.9.2022	Läheisriippuvuus	Sini Astrén, Naistenkartanon asiakaskoordinaattori, Tuula Schoultz, kokemusasiantuntija	311
21.9.2022	Omat rajat ja turvalliset ihmissuhteet	Ilona Mäki, ETKL:n väkivaltatyön asiantuntija ja kokemusasiantuntija Elina	243
26.10.2022	Kesyä sisäinen kriittikosi – tietoa ja harjoituksia lempeämpään arkeen	Taina Laane, kirjailija, itsemyötätunto-menetelmän kouluttaja, työnohjaaja, MAPP, YTM	263
Yhteensä			2184

Kevään luentosarjan otsikkona oli *Epätäydellisenä täydellinen* ja aiheina käsiteltiin keho-mieli yhteyttä; sitä, mistä onnellinen elämä syntyy; epävarmuuden sietoa; sekä häpeää ja kehollisuutta. Keväällä yksi webinaari sekä kaksi työpajaa järjestettiin yhteistyössä muiden järjestöjen kanssa. Webinaarin yhteistyökumppanina oli Vammaisten naisten valtakunnallinen yhdistys – Rusetti ry. Työpajoissa yhteistyökumppanina oli Mielenterveyden keskusliitto.

Syksyn luentosarjan otsikkona oli *100 vuotta naisten hyvinvoinnin tukena*. Syksyn luentosarjassa käsiteltiin läheisriippuvuutta; omia rajoja; sekä sisäisen kriitikon kesyttämistä. Webinaareista yksi toteutettiin yhteistyössä Ensi- ja turvakotien liiton kanssa. Luentosarjan loppuhuipennuksena oli Naistenkartanon 100-vuotisjuhlatilaisuus, joka järjestettiin Helsingin Tiivistämöllä Suvilahdessa. Tapahtuma striimattiin myös Naistenkartanon YouTube-kanavalla.

Taulukko: luentojen osallistujamäärät v. 2019–2022



Vuoden 2022 osallistujamäärät rikkoivat jälleen edellisen vuoden ennätystä. Luentosarjoihin osallistui yhteensä 2184 henkilöä, mikä on 13 % kasvu edelliseen vuoteen verrattuna. Oheisista taulukoista näkyy luentojen osallistujamäärien kehitys vuosilta 2019-2022. Koska juhlatilaisuutta ei toteutettu perinteisenä luentona tai webinaarina sen osallistujamääriä ei ole laskettu mukaan tähän taulukkoon.

4.2. Työpajat ja muut tapahtumat

Luentosarjojen lisäksi järjestettiin myös 4 toiminnallista ja osallistavia menetelmiä hyödyntävää työpajaa. Lisäksi toteutettiin yksi paneelikeskustelu ja Naistenkartanon 100-vuotisjuhlavuoden juhlatilaisuus.

Työpajoista kaksi toteutettiin keväällä verkossa yhteistyössä **Mielenterveyden keskusliiton** kanssa. Nämä työpajat jaettiin kahteen osaan, joissa ensimmäisessä käsiteltiin itsemyötätuntoa ja itsensä hyväksymistä ja toisessa käsiteltiin itseluottamusta ja omia vahvuuksia. Työpajat ohjasivat **Merja Matilainen** ja **Teija Eskola** Mielenterveyden keskusliitosta. Syksyllä järjestettävät työpajat pidettiin livetilaisuuksina, toinen Helsingissä ja toinen Tampereella. Teemana oli *Itsehyväksynnän harjoittaminen laulamisen avulla* ja työpajan ohjasi sopraano ja laulupedagogi **Anna Adamopou-lou**. **Työpajoihin osallistui yhteensä vuoden aikana 49 henkilöä.**

Taulukko: Naistenkartanon järjestämät työpajat, paneelikeskustelut ja muut tapahtumat

Ajankohta	Otsikko	Tapahtuman tyyppi	Puhuja	Osallistujia
8.3.2022	Naisena sukupolvien ketjussa – miten menneisyys elää meissä?	Paneelikeskustelu	Riina Karjalainen, Ensi- ja turvakotien liitto; Pia Keiski, yliopettaja; Maiju Lehtonen, Riippuvuustyön kehittämissyksikön KokoNainen-toiminta, Kirkkopalvelut ry; Johanna Linner Matikka, Projektipäällikkö, tietokirjailija, väitöskirjatutkija. Juontajina Anna Vuorio (TJ); Sari Nyberg, Maria Akatemian TJ	230
9.5.2022	Itsemyötätunto ja itsensä hyväksyminen	Työpaja	Merja Matilainen & Teija Eskola (MTKL)	9
12.5.2022	Itseluottamus ja omat vahvuudet	Työpaja	Merja Matilainen & Teija Eskola (MTKL)	9
8.9.2022	Löydä äänesi voima – Itsehyväksynnän harjoittaminen laulamisen avulla	Työpaja	Anna Adamopoulu	18
29.9.2022	Löydä äänesi voima – Itsehyväksynnän harjoittaminen laulamisen avulla	Työpaja	Anna Adamopoulu	14
25.11.2022	Naistenkartanon 100-vuotisjuhlatilaisuus	Juhlatapahtuma	Margarita Vulgare (vapaaehtoinen), Anna Vuorio (TJ), Silja Peippo (PJ), NJKL:n pääsihteeri Terhi Heinilä, esikoistietokirjailija Jonna Riikonen, ministeri Maria Ohisalo, psykologi ja tietokirjailija Minna Martin, Hgin apulaispormestari Nasima Razmyar, koomikko Ida Grönlund, muusiko Asta levy	150
			Yhteensä	430

Naistenpäivänä 8.3.2022 järjestettiin myös paneelikeskustelu verkossa osana Hyvän mielen naistenpäivää. Hyvän mielen naistenpäivä on jokavuotinen tapahtuma, jonka järjestää Naiserityisen työn verkosto. Tapahtuman tarkoituksena on tarjota ei-kaupallinen, hyvinvointia edistävä päivä, joka samalla lisää tietoa naisille tarjolla olevista palveluista.

Paneelikeskustelun otsikkona oli *Naisena sukupolvien ketjussa – miten menneisyys elää meissä* ja se käsitteli sitä, miten naisen eri roolit ja ajattelu- ja toimintamallit siirtyvät sukupolvelta toiselle, sekä miten sukupolvelta toiselle siirtyviä hyvinvointia heikentäviä ketjuja voi katkaista. Mukana keskustelemassa olivat **Riina Karjalainen**, VTL, Perhe- ja lähisuhdeväkivaltatyön asiantuntija, Ensi- ja turvakotien liitto; **Pia Keiski**, yliopettaja, TtT ja Tampereen ammattikorkeakoulu; **Maiju Lehtonen**, asiantuntija, Riippuvuustyön kehittämissyksikön KokoNainen-toiminta, Kirkkopalvelut ry sekä **Johanna Linner Matikka**, Projektipäällikkö, YTM, tietokirjailija, väitöskirjatutkija. Keskustelua fasilitoivat Naistenkartanon toiminnanjohtaja **Anna Vuorio** sekä Maria Akatemian toiminnanjohtaja **Sari Nyberg**.

Paneelikeskustelua seurasi 230 henkilöä ja siitä tehtiin myös tallenne, joka oli katsottavissa vuoden loppuun asti Naistenkartanon YouTube-kanavalla sekä Facebook-sivulla. **Tallennetta katsottiin yhteensä 1396 kertaa** ja se tavoitti n. 5676 henkilöä.

Juhlavuoden huipentuma, **Naistenkartanon 100-vuotisjuhla** 25.11.2022 rakentui naiseuden moninaisuuden ja jokaisen naisen ainutlaatuisuuden ympärille. Ohjelmasisältö näkyi viestinnässä sekä etukäteiskampanjointina että tilaisuuden streamina ja tallenteena. Ohjelmassa mukana oli esikoistietokirjailija **Jonna Riikonen**; Ympäristö- ja ilmastoministeri **Maria Ohisalo**; Psykologi ja tietokirjailija **Minna Martin**; Helsingin apulaispormestari **Nasima Razmyar**; koomikko **Ida Grönlund** sekä muusikko **Asta Levy**.

Juhlaan osallistui paikan päällä ja etänä yhteensä n. **150 henkilöä** (juhlatilaisuuteen n. 130 ja striimiin 20 henkilöä). Juhlatilaisuuden tallennetta katsottiin YouTubesta 328 kertaa vuoden 2022 aikana ja video tavoitti 3236 henkilöä.

Minna Martin



Maria Ohisalo



Ida Grönlund



Jonna Riikonen



Asta Levy

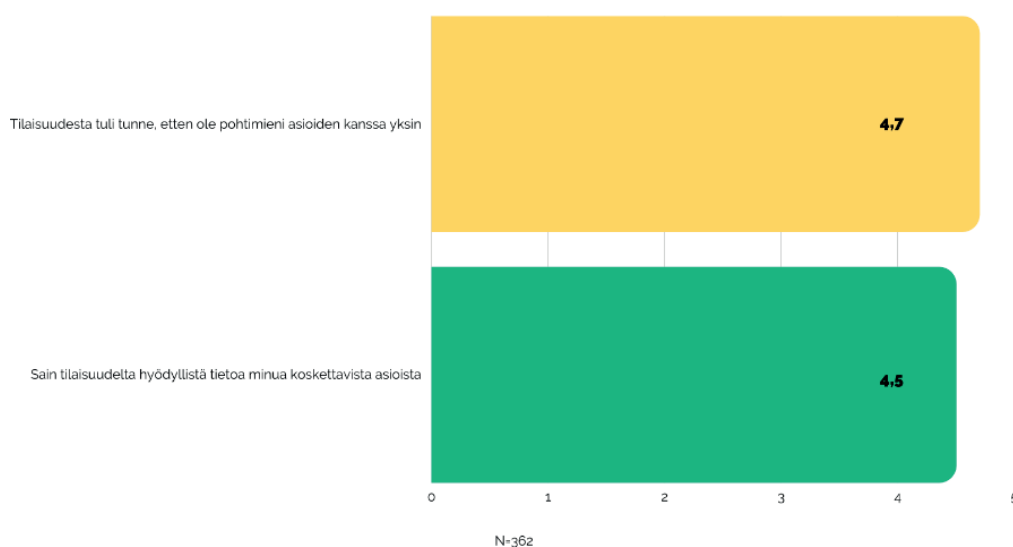
4.3. Yleisötapahtumien merkitys osallistujille

Kaikista Naistenkartanon järjestämistä tapahtumista (paitsi juhlatapahtumasta) kerättiin kirjal-

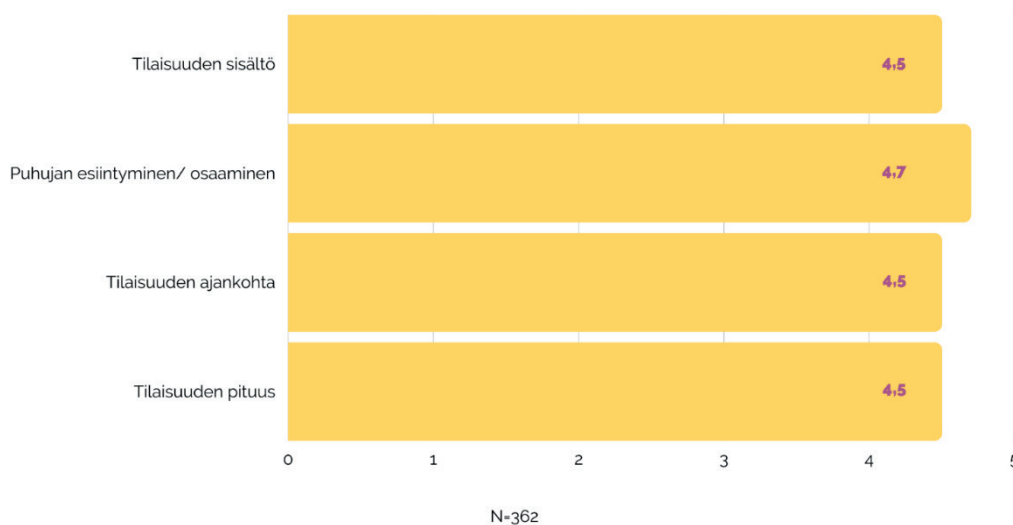
lista palautetta sähköisesti Webropolin kautta. Palautetta hyödynnetään uusien luentosarjojen suunnittelussa sekä toiminnan arvioinnissa. Palautteissa osallistujia pyydettiin arvioimaan mm. tilaisuuden sisältöä, puhujien esiintymistä/osaamista, tilaisuuden ajankohtaa sekä pituutta arvoasteikolla 1-5, jossa 1 on huono ja 5 on erittäin hyvä. Vastaajat arvioivat myös missä määrin he saivat tapahtumasta hyödyllistä tietoa itseään koskettavista asioista sekä mikäli osallistujalle tuli tunne, ettei ole pohtimiensa asioiden kanssa yksin (vertaisuuden kokemus). Myös näitä kysymyksiä mitattiin arvoasteikolla 1-5, jossa 1 on täysin eri mieltä ja 5 täysin samaa mieltä.

Palautteiden keskiarvot olivat erittäin myönteisiä. Erityisen myönteistä palautetta on tullut siitä, että osallistujien vertaisuuden kokemukset ovat vahvistuneet (tunne, ettei ole yksin 4,7/5) sekä puhujien osaamisesta ja uuden tiedon saamisesta (4,5/5). Tästä voi päätellä, että toiminnalle asetetut tavoitteet siitä, että luennoille osallistuvat naiset saavat tietoa nais erityisistä teemoista ja omat kokemukset naisena normalisoituvat #enolekaanyksin -palvelulupauksen mukaisesti, ovat toteutuneet.

Taulukko: kokemus vertaisuudesta ja hyödyllisen tiedon saaminen



Taulukko: palautekoonti Naistenkartanon järjestämistä tilaisuuksista



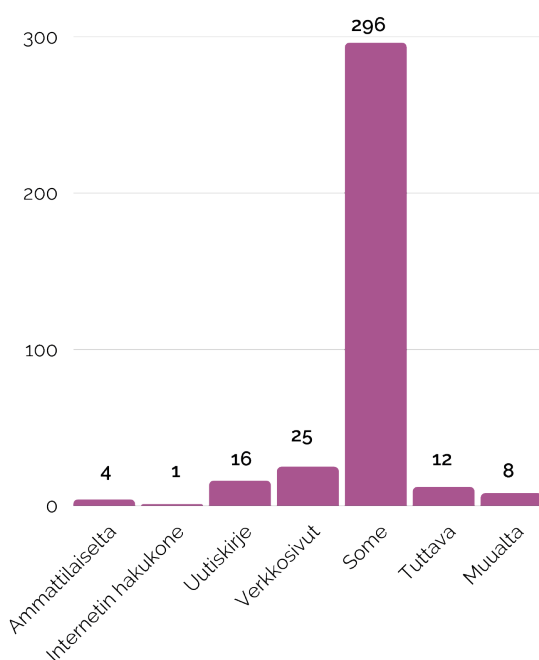
Lisäksi palautelomakkeissa kysyttiin, oliko vastaaja osallistunut Naistenkartanon tapahtumaan aiemmin, mistä oli kuullut tapahtumasta sekä mistäpäin Suomea osallistuja osallistui tapahtu-

maan (tätä kysyttiin vain webinaarien osalta). Palautekyselyihin tuli kaiken kaikkiaan 393 vastausta. Jotkut kysymykset olivat valinnaisia, joten kaikki eivät vastanneet kaikkiin kysymyksiin. Palauteiden paikkakunta-kysymykseen vastanneista (N=354) selvisi, että Naistenkartanon tapahtumiin oli **osallistuttu 18 eri paikkakunnalta** ympäri Suomen ja **1 ulkomailta** (USA).

Taulukko: Paikkakunnat, joista osallistuttiin Naistenkartanon webinaareihin

Maakunta	Osallistujamäärä	%
Etelä-Karjala	5	1%
Etelä-Pohjanmaa	6	2%
Etelä-Savo	5	1%
Kainuu	4	1%
Kanta-Häme	9	3%
Keski-Pohjanmaa	1	0%
Keski-Suomi	19	5%
Kymenlaakso	11	3%
Lappi	13	4%
Päijät-Häme	6	2%
Pirkanmaa	42	12%
Pohjanmaa	7	2%
Pohjois-Karjala	11	3%
Pohjois-Pohjanmaa	26	7%
Pohjois-Savo	10	3%
Satakunta	6	2%
Uusimaa	139	39%
Varsinais-Suomi	33	9%
Ulkomaa	1	0%
Yhteensä	354	100 %

Kuvio: Mistä kuulit tapahtumasta? N= 362



Vastaajista n. puolet eivät olleet osallistuneet Naistenkartanon toimintaan/luennolle aiemmin (51 %), mikä osoittaa, että markkinoinnin ja yhteistyön kautta onnistuttiin tavoittamaan myös uutta yleisöä. Sosiaalinen media (Facebook, Instagram, Twitter) olivat tänäkin vuonna ylivoimaisesti yleisin kanava, jota kautta osallistujat olivat kuulleet tapahtumasta. Palautetta jättäneistä 82 % oli kuullut luennosta SOME-kanavien kautta.

5. Vapaaehtoistoiminta

Vapaaehtoistoiminnan kehittämistä jatkettiin vuonna 2022 vakiinnuttamalla muun muassa vertaisohjaajatoimintaa. Vapaaehtoistyön muodoista ja mahdollisuuksista informoitiin toimintaan osallistuvia asiakkaita entistä tehokkaammin esimerkiksi ryhmien aloitus- ja päätöstapaamisissa. Vapaaehtoistoiminta lisääntyikin Naistenkartanossa merkittävästi vuonna 2022.

Uusia vapaaehtoisia ilmoittautui vapaaehtoispooliin 66, kasvua viime vuonna ilmoittautuneiden määrään oli 55%. Aktiivisia vapaaehtoisia oli vuoden aikana 21 (aktiivinen tarkoittaa tässä yhteydessä johonkin toimeen osallistumista), ja **vapaaehtoiset toteuttivat yhteensä 165 eri ohjaus- ja mentorointikertaa, joissa kohtaamisia oli yhteensä 678.**

Taulukko: Vapaaehtoistyö 2022

	Yhteensä	Helsinki	Tampere	Muu Suomi
Uudet vapaaehtoiset	71 (yht. 104)	25 (48)	26 (29)	20 (27)
Aktiiviset vapaaehtoiset	21	12	9	
Vapaaehtoisten toteuttamat tapahtumat	164	39	76	49 *
Ryhmämentorointia	3	3	0	0
Ryhmän ohjausta	123	19	66	38
Viestintään osallistumista (blogit, videot, jne.)	12			
Työpajojen tms. yksittäisten tapahtumien järjestämistä	3	1	1	1
"Asiakasraati"	3			

* etäryhmät/some

Vapaaehtoistehtävät olivat monipuolisia: vapaaehtoinen saattoi mentoroida aloittavaa ryhmää kerran tai toimia vertaisohjaajana läpi ryhmän. Vapaaehtoiset myös järjestivät yksittäisiä tapahtumia ja olivat mukana juhluvuoden viestintäkampanjassa. Naistenkartanon juhlatilaisuuden avasi Naistenkartanon vapaaehtoinen omalla runollaan naisille.

Eläköön nainen ja hänen kaltainen

He kertoivat helvetissä olevan paikka naisille,
jotka eivät auta toisiaan
Heille, jotka näkevät kanssasarensa vain pelikortteinaan
Heille, jotka tuen sijaan näyttävät keskisormeaan

En tiedä, onko helvetiä olemassakaan
mutta naiseus on suurin rikkaus päällä maan
kun sen oikein oppii kantamaan
ja omastansa muille antamaan

Eikö se tunnu taikuudelta suurelta
kun kiertomme synkronoituu ja samalta juurelta
meidät on muovattu ja lähde elämän
sykkii sisissämme läpi iän

Olemme voima tuhoava ja luovuus kaikenkattava
sylimme voimillansa parantava
Haavojen yllä olemme vahva
yksin ja yhdessä
- mutta mieluiten yhdessä

Et ole yksin, nainen
ja naiseksi tunnustautuva
Olet äärettömän suurta
ja sinusta saan lohtua
Kuuntele sydäntäsi
ja kasva vahvemaksi
Avaat silmäsi
ja näet kauemmaksi

He sanovat, että lähelle on pitkä matka
Kulkua sisimpääsi silti jatka
Ainiaan
Hyväksy kanssakulkijasi
Joka ainoa vaan

Et ole heikko
Et koskaan sitä ollutkaan
Vaikka niin he saivat sinut uskomaan
Nouse korkeammalle kuin koskaan
ja esimerkistäsi tulevat muut sua seuraamaan

Eläköön nainen
ja jokainen hänen kaltainen



Margarita Vulgare

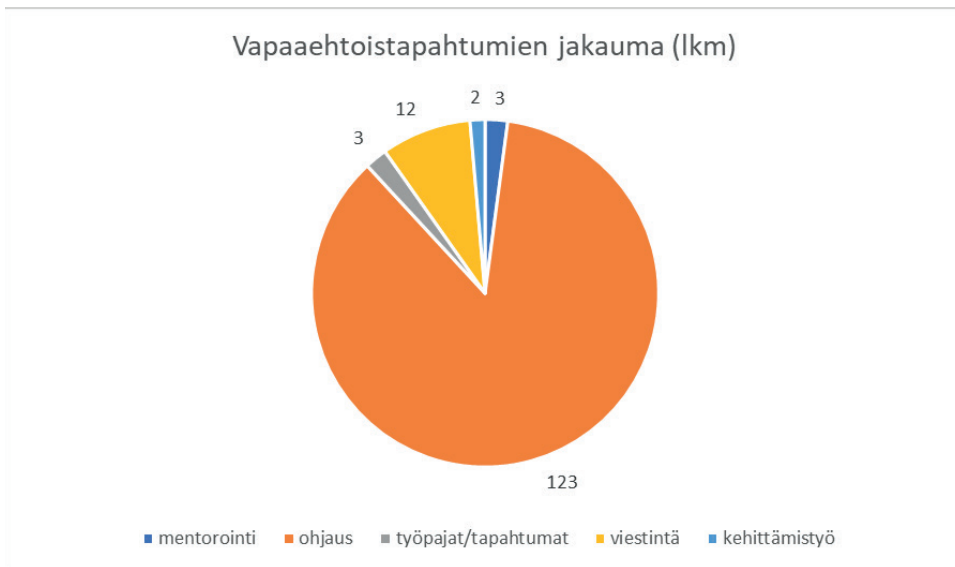


Vapaaehtoiset olivat myös kehittämässä NOVAT-käsikirjan sisältöä ja valmistelemassa uudenlaista NOVAT-ryhmämuotoa. Vapaaehtoistoiminnaksi voidaan laskea myös Itsetunto tiiviisti –NOVAT-jatkoryhmät, joissa ryhmä tapaa sopimallaan tavalla itsenäisesti Itsetuntomateriaalin sisällöin. Tällaisia ryhmiä oli yhdeksän vuonna 2022, ja niissä kohtaamisten määrä oli 133. Tampereella ja Helsingissä toteutui myös NOVAT-naisten itsenäisiä kokoontumisia omavalintais-ten aiheiden parissa keskimäärin kerran kuukaudessa, ja näissä kokoontumisissa kohtaamisia oli yhteensä 58.

Vapaaehtoisten vetämät NOVAT-ryhmät	Yhteensä	Helsinki	Tampere	Muu Suomi
Ryhmiä	8	1	4	3 (Zoom)
Naisia ryhmissä	56	5	25	26
Kohtaamiset	489	25	305	159 (Zoom)

Vapaaehtoisuutta tuettiin järjestämällä vapaaehtoisille koulutuksellisia tapahtumia 9 (vertaisohjaajainfot, vertaisohjaus-opastus ja neuvonta sekä tuki- ja purkukeskustelut) ja yksi Voimavaroja vapaaehtoisille -työpaja. Loppuvuodeksi suunniteltu vapaaehtoisten työnohjaus siirtyi aikatauluhaasteiden vuoksi vuoden 2023 tammikuulle. Vapaaehtoisille on myös lähetetty kiitoskirjeet ja jokin pieni kiitoslahja/-muistaminen kauden päätteeksi.

Palautteiden kerääminen vapaaehtoisilta vuonna 2022 oli vielä verrattain vähäistä, ja palautetta kerättiinkin ainoastaan purkukeskusteluissa (kaksi toteutettua keskustelua, sanallinen palaute, ohjaaja kirjaa) sekä Voimavara-työpajasta (3/5 vastausta). Vapaaehtoiset ovat antaneet pääsääntöisesti myönteistä palautetta: saatu **ohjaus on riittävää, tekeminen ja osallistuminen mielekästä ja ehdottomasti halutaan jatkaa toiminnassa vapaaehtoisena.** Kehittämisehdotuksia on saatu muun muassa toiminnan vakiinnuttamisesta.



Vapaaehtoistoiminnan koordinoinnin vastuuta jaettiin koko henkilökunnan kesken resurssien kuitenkin ollessa riittämättömät vapaaehtoisten tehokkaaseen aktivointiin ja mukaan ottamiseen. Vapaaehtoistyön kehittämiseen ja koordinointiin haettiin vuonna hankerahoitusta, jonka turvin vapaaehtoistyön kehittäminen voi jatkua vuosina 2023-25.

6. Vaikuttamistyö ja viestintä

Naistenkartanon ydinviestinä on nostaa esiin jokaisen naisen oikeus olla #ainutlaatuinen oma itsensä ja määritellä sukupuolensa ja naiseutensa itse. Yhdistyksen toimintamuodot tukevat oman ainutlaatuisuuden arvostamista. Koska työ on varhaisvaiheen ennaltaehkäisevää päihde-työtä, viestintä ei ole päihdekeskeistä, vaikka luento- ja vertaisryhmätoiminta tukee päihteistä ja muista riippuvuuksista irtautumista. Palvelulupaus #enolekaanyksin on Naistenkartanon asiakasviestinnän keskiössä: asioista puhuminen, vertaisuus ja muiden naisten tarinoiden ja luentojen kuunteleminen normalisoivat omaa tilannetta ja tuovat helpotusta oloon. Asiakasviestinnässä keskeistä oli myös vastavoimana toimiminen naisten toimijuutta kapeuttaville vihapuheelle ja häirinnälle. Ilmiöinä edellä mainitut ovat huolestuttavan yleisiä ja heikentävät paitsi naisten hyvinvointia yksilötasolla myös luottamuksen tunnetta yhteisöön ja halukkuutta osallistua yhteiseen keskusteluun, mikä on uhka demokratialle.

Ammattilaisviestinnässä keskityttiin sukupuolisensitiivisten palveluiden tärkeyden esiintuomiseen ja Naistenkartanon palveluiden tutuksi tekemiseen osana ennaltaehkäisevän päihde- ja mielenterveyshuollon kokonaisuutta, mikä oli erityisen ajankohtaista sote-uudistuksen tuomien rakenteellisten muutosten vuoksi.

6.1. Naistenpäivän viestintäkampanjassa esiin nais erityisyys



Vaikuttamistyötä tehtiin paljon yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa. Naistenkartanon koordinoima nais erityisen työn vapaamuotoinen järjestöverkosto kasvoi reilun 20 eri tahon kokoiseksi. Verkosto kokoontui viisi kertaa ja lisäksi pienemmät työryhmät valmistelivat yhteisiä asioita kuten erilaisia tapahtumatoteutuksia kymmenkunta kertaa. Verkostolle on oma alasivu Naistenkartanon verkkosivuilla (www.naistenkartano.com/nais erityisen-tyon-verkosto) ja verkostolla oli käytössä oma logo, jota hyödynnettiin yhteisessä viestinnässä. Verkosto toteutti yhteisen viestintäkampanjan naistenpäivän aikaan ja se sai hyvin näkyvyyttä. Naistenkartanon some-kanavissa kampanja tavoitti n. **23674** henkilöä. Muiden verkoston jäsenien julkaisujen tavoitettavuudesta ei ole tietoa, mutta voidaan olettaa, että kampanja tavoitti noin saman verran ihmisiä muiden some-kanavissa.

6.2. #Ainutlaatuinen nainen ja vertaistuen voima – juhlavuoden viestintäkampanja



naisten osallisuutta sekä rohkaista naisia elämään omannäköistä elämää. Kampanja myös muistutti naisten välisen vertaistuen vahvistavasta ja toivoa tuovasta voimasta.

Naistenkartano on toiminut 100-vuotisjuhluvuoden viestinnällään vastavoimana vihapuheelle. Moninaista naiskuvaa ja tasa-arvon tärkeyttä on tuotu esiin blogikirjoituksissa sekä sosiaalisen median kanavilla. Juhlavuoden viestintäkampanjassa #Ainutlaatuinen Nainen kerättiin monipuolisesti ajatuksia naisuudesta sekä terveisiä kaikille naisille. Kampanjan tavoitteena oli tuoda esille moninaisen naiskuvan sekä tasa-arvon tärkeys; toimia vastavoimana naiseen kohdistuviin stereotyyppioihin ja rooliodotuksiin, vahvistaa

Naisten huoltoasema!

Vieraskynäblogi | Julkaistu 29.9.2022

Kun ajoneuvo köhii, sitä huolletaan, tankataan, pestään, puunataan ja rempataan. Sama pätee meihin ihmisiin: itsestään kannattaa pitää hyvää huolta.

Naiset tarvitsevat oman erityisesti naisille sopivan tilan, yhteisön ja metodit, joilla huoltaa elämän kuluttamaa mieltä, sielua, minuutta ja varustautua taas uusiin elämän haasteisiin. Erinomainen paikka on Naistenkartano, kerrassaan verraton naisten huoltoasema!

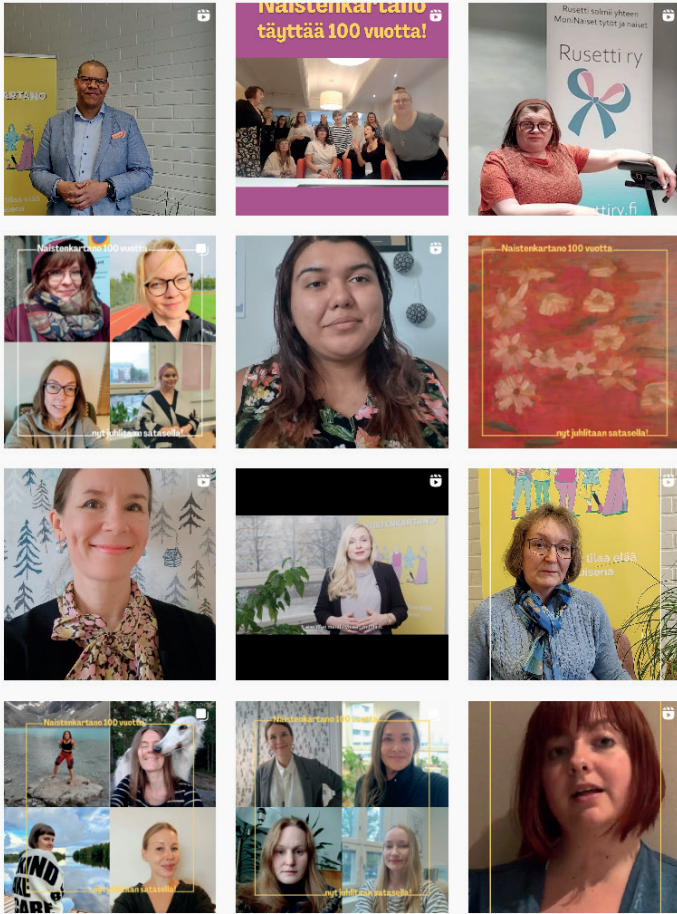
100-vuotiaan Naistenkartanon pitkä historia

Naistenkartanon 100-vuotinen historia on onniteltavan pitkä. Vuonna 1921 Helsingissä perustettiin Naisten raittiuskeskus, yhdistysrekisterin se virallistettiin vuonna 1922. Tuolloin ajettiin tiukkaa raittiusasiaa kieltoilain hengessä unohtamatta naisten yhteiskunnallisen tasa-arvoisuuden puolesta puhumista. Vuonna 1987 nimi muuttui Naiset yhdessä irti paineista tykösi, jonka toiminnan ydin oli päihdeongelmien ehkäisy ja päihdeongelmaisten naisten tukeminen ja hoito. Vuosina 1988-91 yhdistyksellä oli jopa oma hoitolaitos Leppävirralla.

Vuonna 2002 yhdistyksen nimi vaihdettiin Naistenkartanoksi. Yhdistyksen toiminnan kuvaus muutettiin naisten riippuvuuskien ja päihdeongelmien ennaltaehkäisyyn suuntaan. Riippuvuusnäkökulman myötä toiminnan keheryhmä laajeni kaistamaan kaikkia naisia. Nais erityisyys päihdehoitopalveleissa nostettiin esiin yhteiskunnallisessa vaikuttamisessa. Pahan olon tunnistaminen, selittäminen sekä oman naiseen ja itse määrätyn elämänsäajan ja oman ainutlaatuisuuden löytäminen ovat tämän päivän teemoja. Teemat koskettavat jollain tavalla, jossain elämäntilanteessa.



Naistenkartanon puheenjohtaja Sija Peippo (vasen) ja toiminnanjohtaja Anna Vuorio (oikea)



Kampanjaan osallistui somekanavillamme **14 ryhmää tai henkilöä** Naistenkartanon henkilökunnasta ja yhteistyötahoista päättäjiin ja vapaaehtoiisiin. Osallistujat nostivat esiin tasa-arvoasioita, naiseuteen liittyvien myyttien ja paineiden murtamista, naiseuden voimaa, iloa ja ainutlaatuisuutta sekä moninaista naiskuvaa. Viestintäkampanjan lisäksi Naistenkartanon some-joulukalenterissa jatkettiin juhluvuoden tunnelmia ja jaettiin kuvia juhliin osallistuneista vieraista ja esiintyjistä. 19. luukussa jaettiin myös Tampereen pormestarin Anna-Kaisa Ikosen terveiset Naistenkartanolle, joka ei ehtinyt mukaan ennen juhlia. **Kaikkiaan videoita, kuvia ja taideteoksia juhluvuoteen liittyen julkaistiin 47 ja ne tavoittivat n. 9000 henkilöä Instagramissa.**

Naistenkartanon verkkosivuilla julkaistiin juhluvuonna henkilökunnan ja vierailijoiden toimesta blogikirjoituksia kehosuhteesta, nais-

ten itsemääritysoikeudesta, häpeästä, itsemyötätunnosta, naisten välisestä vertaisuudesta ja tuesta, läheisriippuvuudesta, oman hyvinvoinnin huoltamisesta, naiseuden rooleista ja paineista sekä sisäisen kriitikon kesyttämisestä.



Yksi kampanjaan osallistuvista oli silloinen sisäministeri **Maria Ohisalo**, joka valmisteli kampanjaan videotervehdyksen marraskuussa 2021. Video julkaistiin syksyllä 2022 Naistenkartanon somessa ja se tavoitti 749 henkilöä Facebookissa ja sai 53 reaktiota. Instagramissa video tavoitti 413 henkilöä, joista 132 eivät seuranneet Naistenkartanoa. Videota toistettiin 501 kertaa ja se sai 25 reaktiota Instagramissa (23 tykkäystä, 1 kommentti, 1 tallennus).



Myös Naistenkartanon hallituksen puheenjohtaja **Silja Peippo** osallistui kampanjaan blogikirjoituksella sekä videotervehdyksellä. Videotervehdys tavoitti 967 henkilöä Facebookissa ja sai 63 reaktiota. Instagramissa video tavoitti 338 henkilöä, joista 84 eivät seuranneet Naistenkartanoa. Videota toistettiin 422 kertaa ja se sai 18 reaktiota.

Ministeri Ohisalon ja puheenjohtaja Peipon videot olivat viestintäkampanjan suosituimmat. Heidän lisäksi kampanjaan osallistuivat myös laaja joukko Naistenkartanon yhteistyökumppaneita, mm. Naisjärjestöjen Keskusliitto, Maria Akatemia, Ruseti ry, Nicehearts ry, Toimintakeskus Sovinto, Tampereen kaupungin pormestari sekä Naistenkartanon vapaaehtoisia ja toimintaan aiemmin osallistuneita. Kampanjaan osallistuivat eri-ikäisiä ja taustoisia naisia sekä yksi mies. Kampanjan pääasiallinen jakelukanava videoille oli Instagram, mutta kuvasisällöt jaettiin myös Facebookiin. Oheisessa taulukossa näkyy viestintäkampanjaan osallistuneet tahot sekä julkaisujen tavoitettavuus Instagramissa.

Taulukko: 100v. viestintäkampanjan tavoitettavuus Instagramissa

Taho	Sisältötyyppi	Tavoitettavuus (Instagram)
Supernovatin esittely	kuvia 5 x	2300
Silja Peippo, hallituksen jäsen	Kuva, blogi	366
Naistenkartanon henkilökunta	video	498
Vapaaehtoinen	Video	367
Naistenkartanon henkilökunta	Kuva	288
Naistenkartanon henkilökunta	Kuva	337
Silja Peippo, hallituksen jäsen	video	340
Maria Ohisalo	video	415
Vapaaehtoinen	kuva	395
Nicehearts	video	281
Naistenkartanon henkilökunta	Kuva	270
Ruseti ry	video	372
Maria Akatemia	video	478
Ari Ewvaraye	video	309
Anna Adampolou	video	317
Naisjärjestöjen Keskusliitto	video	407
Sovinnon naiset	video	323
Tampereen pormestari Anna-Kaisa Ikonen	video	220
Yhteensä		8283

6.3. Blogikirjoitukset

Blogikirjoituksia julkaistiin vuoden aikana **12 kappaletta** ja niitä **katsottiin yhteensä 3300** kertaa verkkosivujen analytiikkatiedon mukaan. Kirjoittajina oli laaja joukko ammattilaisia, suurin osa, joista suurin osa olivat myös puhujina Naistenkartanon tapahtumissa.

Taulukko: Blogikirjoitukset v. 2022

#	Otsikko	Julkaistu	Kirjoittaja	Näyttökerrat
1	Mielelläni kehossani	15.2.2022	Minna Martin, psykologi, kouluttajapsykoterapeutti, työnohjaaja ja tietokirjailija	841
2	Elämän epävarmuus	22.3.2022	Miranda Koskinen, psykologi ja seksuaaliterapeutti	310
3	Kohderyhmän kaikki naiset	29.3.2022	Maaret Tiensuu, toimittaja ja sosionomipätkä, joka oli harjoittelussa Naistenkartanossa keväällä 2022	205
4	Miten päästää irti elämästä kaventavasta kehohäpeästä	26.4.2022	Riikka Seppälä, tunnetaitokouluttaja, häpeäcoach, neuropsykiatrinen valmentaja	261
5	Kehollisuus – häpeä – vammainen nainen	27.4.2022	Pirkko Justander, Vammaisten naisten valtakunnallisen yhdistyksen Rusetti ry:n hallituksen sihteerin	449
6	Olet hyvän arvoisen – tee pieniä hyviä tekoja itsellesi	29.4.2022	Merja Matilainen ja Teija Eskola, Mielen terveyden keskusliitto	170
7	Nainen on naiselle tuki	17.5.2022	Siiri Jokkita, viestintäasiantuntija	164
8	Paljaana ja riisuttuna itseni äärelle – kohtasin läheisriippuvuuteni	22.8.2022	Tuula Schoutz	339
9	Löydä äänesi voima	29.8.2022	Anna Adamopoulou, sopraano ja laulupedagogi	137
10	Naisten huoltoasema!	29.9.2022	Silja Peippo, Naistenkartan hallituksen puheenjohtaja	157
11	Naiseus ja sisäinen kriitikko	17.10.2022	Taina Laane, kirjailija, itsemtyötunteo-menetelmän kouluttaja, työnohjaaja, MAPP, YTM	211
12	Olen kyykyssä naisen ja minulla on paljon annettavaa	29.12.2022	Päivi Laaksovirta, sosionomi opiskelijaharjoittelija	56
			Yhteensä	3300

6.4. Perinteen media ja muu vaikuttamistyö



Naistenkartano näkyi painetussa mediassa kaksi kertaa vuoden aikana. Ensimmäinen kirjoitus julkaistiin helmikuussa Anna-lehdessä otsikolla *Lähdin itsetutkimusmatkalle*, jolloin NOVAT-ryhmään aiemmin osallistunut nainen kertoi kokemuksistaan vertaisryhmässä. Toisen kirjoituksen teki silloinen Naistenkartanon harjoittelija Maaret Tiensuu Valkonauhaliiton lehteen. Kirjoitus käsitteli koronapandemian aikana koettua yksinäisyyttä ja päihteitä ja sen otsikko oli *Mieluummin huonossa seurassa kuin yksin – moni hakee päihteistä helpotusta yksinäisyyteen*.

Keväällä Naistenkartanon toiminnanjohtaja osallistui

Naisjärjestöjen Keskusliiton järjestämään paneelikeskusteluun *Naisjärjestöt tasa-arvolla taantumusta vastaan – Anti-gender-liikehdintä Suomessa ja EU:ssa*. Tilaisuus pidettiin livenä Eurooppasalissa ja etänä. Tilaisuudesta tehtiin myös tallenne, joka jäi katsottavaksi NJKL:n YouTube-kanavalle. Syksyllä taas toiminnanjohtaja oli mukana THL:n järjestämällä Tasa-arvo- ja yhdenvertaisuustoimijoiden yhtenäisen kenttä anti-gender-liikehdintää vastaan.



MAARET TIENSUU



“Mieluummin huonossa seurassa kuin yksin” – moni hakee päihteistä helpotusta yksinäisyyteen

Joka kolmas suomalainen on tuntenut koronapandemian aikana yksinäisyyttä. Osa hakee vaikeisiin tunteisiin helpotusta päihteistä.

Jokainen kokee yksinäisyyttä jossain vaiheessa elämäänsä, ja pahimmillaan yksinäisyys voi olla niin lamauttavaa, että se aiheuttaa masennusta, itsetuhoisuutta ja päihteidenkäyttöä. Yksinäisyyden ja päihteidenkäytön yhteys ei ole suoraviivainen, mutta päihteistä voidaan hakea hetkellistä helpotusta negatiivisiin tunteisiin. Alkon rahoittamasta Yksinäisyys ja alkoholi -selvityksestä (Lyyra 2021) yksinäisyyden ja raskas huumeidenkäytön välillä paljastui yhteys. Naistenkartanon asiakaskoordinaattori, sosiaalityöntekijä Liisa Kihlunen tunnustaa yksinäisyyden ja päihteiden välisen yhteyden.

Millaan muodostua pysyväksi koettu identiteetti. Kun kuvioon lisätään päihteidenkäyttö, avun hakemisesta tulee entistä vaikeampaa.

Molemmat ruokkivat toisiaan. Yksinäisyys hävittää ja siitä on vaikeaa puhua, samoin päihteidenkäyttö. Näin ongelmat voivat syvenyä ilman, että itse edes huomaa, mitä on tapahtunut.

Kertautuva yksinäisyyden kokemus

Naisten yksinäisyyttä ja päihteidenkäyttöä tutkineesta opinnäytetyöstä (Aspelin & Koivisto 2020) selviää, että monella päihderiippuvaisella naisella on ollut toistuvia kokemuksia yksinäisyydestä. Päihdemääränsä yksinäisyyttä syventäviä esimerkiksi päihteiden käytöstä johtuvat häpeän tunteet ja vaikeus luottaa muihin ihmisiin. Toisaalta yksinäisyyttä aiheutui myös päihteidenkäytön lopettamisesta, kun piti jättää tutut piirit taakseen. Naistenkartanon ja Vailla väkivaltainen asuinalue ry:n SuperNovat-hankkeen koordinaattorina työskentelevä Laura Bredin ja Riikka Tuomi tunnustavat ulkopuolisuuden kokemukset ja yksinäisyyden pelon, jotka vaikeasivat heitä aiemmin niissä päihteidenkäytön lopettamisesta. Yksinäisyys on yksi hirvittävimpiä tunteita. Päihteitä käyttäessään olin mieluummin huonossa seurassa kuin yksin. Kun toimin näin, ei tarvinnut kohdata itseäni. Toisaalta mitä enemmän päihteitä

6.5. Mukana muiden kampanjoissa

Naistenkartano oli mukana muiden toimijoiden järjestämässä kampanjoissa ja tempauksissa. Yhdistys osallistui Naisjärjestöjen Keskusliiton aluevaalikampanjassa *Tasa-arvotekoja alueille*, Tampereella järjestettävään #EnemmänYhdessä -ystävänpäiviin ja Voi Hyvin -viikkoon sekä SETA ry:n lausuntoon translain uudistuksesta. Naistenkartanon tekemät **kampanjajulkaisut taivoittivat yhteensä n. 16340 henkilöä.**

Taulukko: Yhteistyönä toteutetut SOME-kampanjat



#	Kampanja	Tavoitettavuus FB	Tavoitettavuus IG	Yhteensä
1	Aluevaalit	9109	2859	11968
2	Enemmän Yhdessä	2136	643	2779
3	Voi Hyvin -viikko	1330	263	1593
	Yhteensä	12575	3765	16340



6.6. Keskeiset viestinnän välineet

Naistenkartanon viestintä nojasi erityisesti sähköiseen viestintään eri sosiaalisen median alustoilla ja yhdistyksen kotisivuilla. Niiden avulla tehdään sekä asiakas- että ammattilaisviestintää että vaikuttamistyötä. Sen vuoksi näitä alustoja myös seurataan tarkoin ja seuraavaksi on esitelty lyhyeksi tunnusteluja Naistenkartanon sähköisestä viestinnästä. Naistenkartanon viestinnällinen uudistustyö ja jatkuva panostus sähköiseen viestintään on osoittautunut resurssiviisaaksi tavaksi tavoittaa entistä laajemmin toiminnan kohderyhmiä, niin asiakkaita kuin ammattilaisia. Tunnettuus eri sosiaalisen median kanavissa jatkoi tasaista kasvua vuonna 2022.

6.6.1. SOME-viestintä

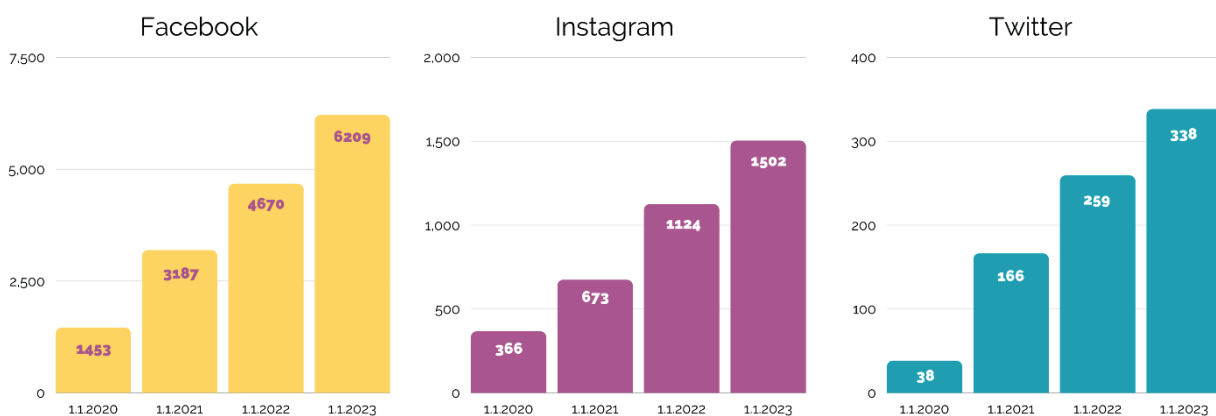
Naistenkartanon keskeisimmät sosiaalisen median kanavat ovat Facebook sekä Instagram. Näissä kanavissa tiedotetaan ensisijaisesti Naistenkartanon toiminnasta sekä jaetaan kiinnostavia artikkeleita ym. kirjoituksia, jotka liittyvät tasa-arvoon, mielenterveyteen sekä hyvinvointiin.

Syksyllä Facebook teki muutoksen siihen, miten seuraa sivujen seuraajamääriä. Aiemmin sivun tykkäysmäärät ovat olleet keskiössä, mutta muutoksen jälkeen sivu alkoi näyttämään seuraajamäärät (Followers). Dataa vuoden 2022 Facebook-seuraajamäärän osalta ei siis voida suoraan verrata edelliseen vuoteen, sillä tarkkaa tietoa siitä ei ole. Meta Business Suite:n mukaan tykkäysmäärä kasvoi kuitenkin 1539 kappaleella vuoden aikana. Facebookin seuraajamäärää alettiin seurata ja tilastoida 19.9. alkaen, jolloin se oli 7061. Vuoden loppuun mennessä **seuraajamäärä oli kasvanut 7302:een**. Naistenkartanon Facebook-sivu **tavoitti vuoden aikana 458 053 henkilöä**, mikä on 40,4 % kasvu edelliseen vuoteen verrattuna.

Naistenkartanon **Instagram-tili tavoitti 39 504 henkilöä vuoden aikana** (56,3 % kasvu edelliseen vuoteen verrattuna). Seuraajamäärä kasvoi 378 henkilöllä. Vuoden loppuun mennessä **seuraajia oli 1502**.

Facebookin ja Instagramin lisäksi Naistenkartano tiedottaa myös Twitterissä sekä YouTubeessa. **Twitter-tili** sai 79 seuraajaa lisää ja lopullinen seuraajamäärä vuoden loppuun mennessä **oli 338 seuraajaa**. **YouTube-kanava sai 201 seuraajaa lisää, ja videoita katsottiin 9968 kertaa vuoden aikana**. Suosituin video oli Minna Martinin Mielelläni kehossani -webinaari tallenne, jota katsottiin 1415 kertaa ja tavoitti 1464 henkilöä.





















Taulukko: SOME-kanavien kasvu 2019-2022 (määrät mitattu aina seuraavan vuoden alussa)



6.6.2. Verkkosivut

Verkkosivuilla vieraili vuoden aikana **60 908 henkilöä**, joista 59 795 olivat uusia vierailijoita. **Sivuja katseltiin 128 934 kertaa**. Suosituimmat sivut (etusivun jälkeen) olivat läheisriippuvuus-artikkeli (12 094 katselua), vertaistukiryhmien alasivu (9598 katselua) sekä tapahtumasivut (6086 katselua). Suurin osa (47,67 %) vierailijoista käytti Android-käyttöjärjestelmää. Muita suosittuja käyttöjärjestelmiä olivat iOS (27,22 %) ja Windows (18,90 %).

Kuva: Top 10 suosituimmat alasivut Naistenkartanon verkkosivuilla. Ensimmäinen listassa on etusivu.

Page		Page Views	% Page Views
1. /		18,752	 14.54%
2. /laheisriippuvuus/		12,094	 9.38%
3. /vertaistukea/		9,598	 7.44%
4. /tapahtumat/		6,086	 4.72%
5. /aiti-tytar-suhde/		3,459	 2.68%
6. /isa-tytar-suhde/		3,293	 2.55%
7. /omat-rajat-ja-lahisuhteet/		3,198	 2.48%
8. /yhteystiedot/		2,539	 1.97%
9. /naistenpaiva-2022/		2,104	 1.63%
10. /lyhyt-novat/		2,051	 1.59%

6.6.3. Uutiskirje

Uutiskirjeitä lähetettiin vuoden aikana yhteensä 4. Uutiskirjeiden lisäksi lähetettiin myös joulukortti sekä 4 jäsenkirjettä. Uutiskirjeet lähetettiin vain uutiskirjeen tilaajille ja jäsenkirjeet Naistenkartanon jäsenille. Uutiskirjeen tilaajiksi liittyi **460 uutta** henkilöä. Tähän lukuun on laskettu mukaan myös jäsenet.

Jäsenkirjeiden avausprosentit olivat 59-81 % välillä ja uutiskirjeiden avausprosentit 49-61 % välillä, mikä on erittäin hyvä luku. Mailchimpin mukaan keskimääräinen avausprosentti kaikkien toimialojen kesken, jotka he ovat analysoineet, on 21,33%.

Uutiskirjeitä lähetettiin Naistenkartanon toiminnasta kiinnostuneille, jotka olivat liittyneet mukaan verkkosivujen kautta, yleisöluennolla tai NOVAT-vertaistukitoimintaan tullessa. Uutiskirjeissä mainostettiin Naistenkartanon tulevia tapahtumia sekä kasvokkain ja verkossa toimivia vertaisryhmiä.

Jäsenkirjeissä mainostettiin samoja asioita kuin uutiskirjeissä, mutta jäsenkirjeet lähetettiin ensin, jotta jäsenet saivat ennakkotietoa Naistenkartanon toiminnasta ja voisivat halutessaan varata paikan yhdistyksen järjestämistä tapahtumista.

Joulukortti lähetettiin kaikille uutiskirjeen tilaajille, mukaan lukien jäsenet. Vastaanottajia oli yhteensä 2277.

7. Yhteistyö muiden toimijoiden kanssa

Naistenkartano panosti vuonna 2022 yhteistyöhön muiden toimijoiden kanssa. Verkostojen avulla voidaan kehittää ja syventää asiantuntijuutta, järjestää yhteistä toimintaa ja tavoittaa kohderyhmiä tehokkaammin. Vuonna 2022 Naistenkartano oli **osallisena 149 verkostoitumistapahtumassa**. Verkostotyössä tapahtui noin **2900 kohtaamista**.

7.1. Koulutukset ja infotilaisuudet

Sellaisia verkostoitumistilaisuuksia, joissa Naistenkartano esitteli aktiivisesti toimintaansa tai oli asiantuntijana luennoimassa, toteutui vuoden aikana **yhteensä 17** ja niissä oli **mukana 437 kuu-lijaa**. Tilaisuudet vaihtelivat pienimuotoisemmista NOVAT-infoista pidempiin koulutuksiin, joissa käsiteltiin erilaisia naisen elämään ja hyvinvointiin liittyviä aiheita, kuten. läheisriippuvuus, naisten kokemaa verkkohäirintä ja moninaisen naiseuden ymmärtäminen ja salliminen.

Taulukko: Muiden tahojen järjestämät tapahtumat, joissa Naistenkartano oli mukana

Ajankohta	Tapahtuman tyyppi/sisältö	Järjestäjä	Osallistujia
13.1.2022	Rusetin nettitreffit: Naistenkartano esittäytyy	Rusetti ry	20
17.1.2022	NOVAT-esittely/pop-up suunnittelutapaaminen HyNa-hankkeessa	HyNa-hanke, Naistenkartano	3
18.1.2022	D-aseman Naisten iltapäivä: Naistenkartano esittäytyy	Kannelmäen D-asema	9
14.2.2022	Ystävänäpäivätapahtuma, askartelua	#EnemmänYhdessä -ystävänäpäiväviikko	1
15.3.2022	Naistenkartanon esittely, läheisriippuvuusluento	Kris ry	25
11.4.2022	Naisjärjestöt tasa-arvolla taantumusta vastaan – anti-gender-liikehdintä Suomessa ja EU:ssa. Paneelikeskustelu, Anna mukana	Naisjärjestöjen Keskusliitto	150
11.4.2022	Naistenkartanon esittely, SAMK opiskelijat/opettajat	SAMK	17
9.5.2022	Naistenkartanon esittely, läheisriippuvuusluento	Kondis ry	8
2.6.2022	Voi hyvin-viikon Naistenkartanon tapahtuma, avoimet ovet	Pirkanmaan järjestöt, Voi hyvin-viikko	5
14.9.2022	Naistenkartanon esittely, HAMK	HAMK	20
6.10.2022	THL:n tasa-arvopäivät. Työryhmä: Tasa-arvo- ja yhdenvertaisuustoimijoiden yhtenäinen kenttä anti-gender-liikehdintää vastaan. Anna mukana työryhmässä.	THL	80
12.10.2022	Naistenkartanon esittely Kalliolan yhteisöaamiaisella	Kalliolan setlementti	20
26.10.2022	Hakunilan alueen ammattilaisten verkostokahvit, Naistenkartanon esittely	MLL	8
10.11.2022	Ammattilaisten aamukahvitilaisuus	SHV, Maria Akatemia, Krits, Vva ry, Naistenkartano	42
13.12.2022	Kriisikeskus Osviitta, vapaaehtoisten koulutus	Kriisikeskus Osviitta	15
		YHTEENSÄ	423

Tilaisuudet saivat hyvää palautetta ja niiden perusteella syntyi usein jatkoideointia toiminnan järjestämiseen liittyen. Uusia yhteistyökumppanuuksia syntyi vuoden aikana 12 (Rusetti, HyNa, Kannelmäen D-asema, Toimiva ry, Kris Tampere ry, Kondis ry, Kaisla kuntoutusyhteisö/Hgin kaupunki, Suur-Helsingin Valkonauha ry, Kangasalan seurakunta/Perhetalo, Taiteen sulattamo, Surunauha ry, Kriisikeskus Osviitta). Vertaistukiryhmiä yhteistyössä toisen toimijan kanssa järjestettiin vuoden aikana kolme (Rusetti ry, Kondis ry sekä Ähky-hanke), ja niissä oli kohtaamisia yhteensä 78. Yhteistyön voi todeta lisänneen Naistenkartanon tunnettuutta ja asiakkaita ohjautuu verkostojen kautta palveluohjauksena Naistenkartanon toimintaan. Verkostojen avulla tavoit-

• *"Saimme perusteellisen esittelyn Naistenkartanon toiminnasta ja ryhmätoimintamallista. Moni asiakkaamme hyötyisi elämäntilanteensa pohtimisesta ryhmässä, ja nyt on tiedossa ainakin yksi varteenotettava taho, jonne heitä voi ohjata. Myös omien rajojen pohtiminen oli antoisaa, ja koulutus antoi eväitä omien arvojen kartoittamiseen ja jämäkkyyteen rajanvedoissa."*

• tetaan erilaisissa elämäntilanteissa olevia naisia tehokkaammin kuin itsenäisesti toimimalla.

7.2. Oppilaitosyhteistyö

Naistenkartano teki vuonna 2022 aktiivista opiskelijayhteistyötä yhteensä seitsemän oppilaitoksen kanssa: HAMK, LabAMK, Laurea, SAMK, Metropolia, Jyväskylän yliopisto, XAMK. Kahdeksan opiskelijaa teki vuoden aikana opiskeluihin liittyvän työ- tai harjoittelujakson Naistenkartanolla: Helsingissä sosionomiopiskelija **Maaret Tiensuu** Laurea ammattikorkeakoulusta, sosionomiopiskelija **Päivi Laaksovirta** Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulusta, sosiaalityön opiskelija **Piia Koivumäki** Jyväskylän yliopistosta, ekspressiivisen taideterapian opiskelijat **Sari Pirinen** ja **Laura Olin** Inartes Instituutista ja vertaisohjaajakoulutuksessa opiskeleva **Maiju Niemelä** Taiteensu-
lammasta sekä Tampereella kuntoutusohjaajaopiskelija **Anne-Marie Heikkola** Satakunnan ammattikorkeakoulusta ja sosionomiopiskelija **Marjan Valizadeh** Hämeen ammattikorkeakoulusta.



Opiskelijat toimivat asiakaskoordinaattorien/ryhmänohjaajien työpareina ryhmänohjaustilan-
teissa ja tekivät työntekijöiden tuella myös itsenäistä ohjaustyötä ja kehittämistehtäviä, mikäli se
kuului harjoittelujakson tavoitteisiin.

Naistenkartano teki myös opinnäyteyhteistyötä, minkä tuloksena syntyi yksi valmis opinnäy-
tetyö: **Sari Hälinen** Hämeen ammattikorkeakoulusta laati *Näkökulmia naisen seksuaalisuuteen*
-itseapuoppaan, joka on ladattavissa Naistenkartanon verkkosivuilta. Opinnäytetyö koostettiin
toiminnassa mukana olevien naisten tarpeiden ja toiveiden pohjalta ja se tarjoaa arvokasta tietoa
muun muassa omannäköisestä seksuaalisuudesta, kehon ja mielen yhteydestä sekä seksuaa-
lisuuteen liittyvistä hankalista tunteista. Lisäksi työntekijät esittelivät Naistenkartanon toimintaa
eri oppilaitoksissa, muun muassa Hämeen ja Satakunnan ammattikorkeakouluissa.

8. Organisaatio ja henkilöstö

Naistenkartanon organisaatiolle ominaista oli kevyt hallinto, jokaisen työntekijän työnkuva lä-
hellä asiakastyötä ja osallistuminen kehittämiseen ja arviointiin. Selkeät rakenteet tukivat työssä

onnistumista ja jaksamista: jokaisella työntekijän tekemistä raamitti työnkuva, yhdessä laaditut tavoitteet ja säännölliset keskustelut työssä onnistumisesta ja jaksamisesta.



8.1. Yhdistyksen jäsenet ja päätöksenteko

Naistenkartanon ylin päätöksentekoaikoinen on vuosikokous, joka järjestetään joka vuosi huhtikuun loppuun mennessä. Kokouksessa hyväksytään edellisen vuoden tilinpäätös ja toimintakertomus sekä hyväksytään kuluvan vuoden toimintasuunnitelma sekä talousarvio. Kokous valitsee myös yhdistyksen hallituksen ja tilintarkastajan. Yhdistyksen tilintarkastajana toimi BDO Oy:n Hannele Stenmark.

Vuonna 2022 Naistenkartanon **yhteisöjäseniä** oli **2**: Svenska Marthaförbundet sekä Suomen Lastenhoitoalan Liitto ry. Yhdistyksen vuosikokous järjestettiin 31.3.2022. **Yksilöjäseniä** eli varsinaisia jäseniä ja kannattavia jäseniä oli vuoden 2022 lopulla yhteensä **72**.

8.2. Edustukset ja jäsenyydet

Naistenkartano on Suomen sosiaali- ja terveys ry:n eli SOSTEn, Kansalaisareenan, EHYT ry:n ja Naisjärjestöjen keskusliiton (NJKL) jäsen.

8.3. Hallituksen kokoonpano ja sen työskentely



Naistenkartanon hallituksessa on viisi varsinaista jäsentä ja yksi varajäsen. Hallituksen jäseninä vuonna 2022 toimivat **Silja Peippo** (puheenjohtaja), **Heli Valli** (varapuheenjohtaja), **Annika Jansson**, **Hanna Ahokas**, **Susanna Råman-Maljonen** sekä **Elise Hindström** (varajäsen). Hallitus kokoontui 5 kertaa vuoden 2022 aikana.

8.4. Henkilöstö ja heidän toimenkuvansa

Henkilöstön toimenkuvat säilyivät vuoden aikana pääosin entisellään. Viisihenkinen Supernovat-tiimi jatkoi työskentelyä Naistenkartanon Helsingin toimiston yhteydessä ja tiimin henkilöstö 2,5 henkilötyövuotta oli työsuhteessa Naistenkartanolle (ks. tarkemmin Supernovat-hankkeen oma toimintakertomus 2022). Yleisavustuksella työskentelevässä

henkilöstössä ei tapahtunut vuoden aikana vaihtuvuutta tai muutoksia, mutta lisäresurssia asiakastyöhön saatiin helmikuusta joulukuuhun palkkatuella työskennelleen ryhmänohjaajan avulla. Lisäksi uusi hankerahoitus Paikka Auki -ohjelmasta mahdollisti viestintäassistentin palkkaamisen juhlavuoden viestinnän tueksi maaliskuusta alkaen.



Henkilöstö vasemmalta oikealle: Anna Vuorio, Tuutikki Ijäs, Ira Selkälä, Laura Bredin, Johanna Karlsson (takana), Riikka Tuomi, Veera Heinonen, Jonna Kautto, Silja Peippo (hallituksen puheenjohtaja), Liisa Kiilunen, Siiri Jokikotta, Sini Astrén. Henkilökunnan lisäksi oikealla näkyy Vuorion tytär ja hänen ystävä, jotka olivat avustamassa juhlissa. Kuvasta puuttuu Anni Peltoniemi ja Minna-Elisa Rytönen.

Yhdistyksen henkilöstön työnkuvat vuonna 2022 olivat seuraavat:

- Toiminnanjohtaja, 100 % työaika. Vastuualueena henkilöstön ja toiminnan johtaminen, talous, sidosryhmäyhteistyö, kumppanuudet, varainhankinta, hallinto sekä toiminnan kehittämisen johtaminen.
- Asiakaskoordinaattori, pääkaupunkiseutu, 80 % työaika, vastuualueena NOVAT-vertaisryhmien koordinointi, tuki, ja tiedottaminen, yhteistyö verkostojen kanssa, toiminnan kehittäminen sekä vapaaehtoisten tuki.
- Asiakaskoordinaattori, Pirkanmaa, 100 % työaika, josta 80 % vastuualueena NOVAT-vertaisryhmien koordinointi, tuki, ja tiedottaminen, yhteistyö verkostojen kanssa, toiminnan kehittäminen sekä vapaaehtoisten tuki ja 20 % vastuualueena Paikka Auki -hankkeen työntekijän tuki ja ohjaus.
- Järjestökoordinaattori, 100% työaika, vastuualueena yhdistyksen viestintä, tiedotus ja tapahtumat, yhdistyshallinto, graafinen työ sekä toiminnan kehittäminen.
- Verkkotyön koordinaattori, 60 % työaika. Vastuualueena NETTA-hankkeesta (2018-2020) siirtynyt yksilöviestipalvelu sekä kirjoittajan-NOVAT-ryhmien koordinointi sekä yhdistyksen hallinnon tukeminen, tuloksellisuusarvioinnin tilastot, avustaminen tapahtumissa.
- Ryhmätoiminnan ohjaaja, 60 % työaika. TE-toimiston 100 % palkkatuki. Vastuualueena etänä toteutettavien vertaisryhmien ohjaukset sekä viestinnässä avustaminen.
- Viestintäassistentti, 100 % työaika, Paikka Auki -hanke osa-työkykyisen palkkaamiseen. Vastuualueena juhlavuoden viestinnän ja tapahtumien suunnittelu ja toteutus.
- Lisäksi Supernovat-hankkeessa projektipäällikkö ja 2 ryhmänohjaajaa, ks. tarkemmin hankkeen vuosikertomus.

8.5. Talous ja kehittäminen

Vuonna 2022 keskeisimpinä rahoitusmuotoina olivat STEA:n yleisavustus 338 000 € sekä vuosille 2021-2023 myönnetty Supernovat-hanke (ks. tarkemmin hankkeen vuosikertomus 2022), joka toteutetaan yhteistyössä Vailla vakinaista asuntoa ry:n kanssa. Supernovat-hanketta hallinnoi Naistenkartano, joka delegoi vuonna 2022 saamastaan avustuksesta 293 500 € VVA ry:lle 111000 €:n suuruisen osuuden. Lisäksi Naistenkartano sai STEAlta 50 000 € suuruisen Paikka Auki -avustuksen, jolla voitiin palkata vuodeksi osatyökykyinen viestintäassistentti tukemaan juhlavuoden viestintää.

Kunta-avustuksia yhdistys sai Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveyslautakunnan järjestöavustuksena 7500 € Helsingissä tapahtuvaan toimintaan sekä 1700 € Tampereen kaupungin avustusta Tampereen toimintaan. Yleisöluennot ja webinaarit olivat maksuttomia, jotta ne ovat helposti saavutettavissa. Osallistumis-, koulutus- ja aineistomaksuja kertyi vuoden aikana yhteensä 7375 €.

Yhdistyksen taloustilanne vuonna 2022 oli vakaa. Muutamia poikkeamia budjettiin vuoden aikana tuli: Työterveyskulut ylittivät budjetoidun ja myös TES:n yleiskorotus nosti palkkakuluja. Matkakulut jäivät budjetoitua alemmalle tasolle. Kokonaisuutena talous oli hyvin tasapainossa.

Henkilöstön työhajaukseen ja koulutukseen satsattiin, jotta työkyky ja motivaatio säilyivät hyvänä poikkeuksellisen maailmantilanteen ja uudistusten keskellä. Koulutuksia ostettiin ulkopuolisilta asiantuntijoilta ammatillista osaamista tukevista aihepiireistä, joita olivat mm. asiakasvies-

tintä ja osallistavat menetelmät. Työssäjaksamisen tueksi järjestettiin henkilöstölle kesäkuussa virkistyspäivä, jossa myös toteutettiin henkilöstön osiota juhlavuoden viestintään.

Kehittämisen keskiössä olivat selkeät ja järkevät toimintatavat ja läpinäkyvä toiminnan tuloksellisuuden arviointi. ICT- ja tietohallinnon kilpailutus ja uudistaminen vietiin päätökseen 2022 ja sen yhteydessä otettiin käyttöön ilmoittautumiskäytäntöjä ja osallistumista sujuvoittava verkkokauppa. Verkkokauppauudistuksen avulla asiakkaaksi tulon ja ryhmän alkamisen tukiprosessit järkevöityivät samoin kuin kirjoittaen-NOVAT-ryhmän käyttämä työskentelyalusta. Joulukuussa aloitettiin yhteinen työskentely uuden strategian tavoitteiden ja sitä tukevan viestinnän kehittämisen äärellä.

Vuodelta 2022 vuodelle 2023 siirtyvä avustus STEA:n yleisavustuksen osalta on 6014 euroa.

NAISTENKARTANO RY

Kalliolan settlementitalo
Sturenkatu 11
00510 Helsinki

info@naistenkartano.com
@naistenkartano



NAISTENKARTANO