

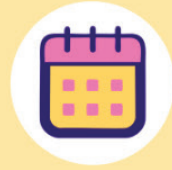
Vuosikertomus 2023

Naistenkartano ry

Naisten
kartano

Naistenkartano vuonna 2023

46 NOVAT-ryhmää
339 osallistujaa



17 tapahtumaa
1385 osallistujaa

217 yksilötuki-
tapaamista



1618 uutta seuraajaa
some-kanavissa

4837 kohtaamista
74 uutta vapaaehtoista
44 uutta jäsentä



8367 tallenteiden
katselua

Syyt tulla NOVAT-ryhmään

Halu lisätä itsetuntemusta 21%



Arkea hankaloittavat tunteet 15 %

Yksinäisyyden/ulkopuolisuuden tunne 14 %



Häpeä, syyllisyys, vihaisuus tai surullisuus 14 %

Lähisuhteisiin liittyvät haasteet, 9,5 %



Masentuneisuus/ahdistuneisuus 9,5 %

Tyytymättömyys omaan elämään 7 %



Määrittelemätön epämiellyttävä olo 5 %

NOVAT-ryhmän tuomat muutokset



Osallistujien kyky tunnistaa, hyväksyä ja käsitellä tunteita parantui.



Myötätunto ja arvostus itseä ja muita kohtaan lisääntyi.



Tunne siitä, että voi olla oma itsensä, vahvistui.



Luottamus omaan kykyyn selviytyä vahvistui.



Haitalliset käyttäytymismallit vähentyivät lähes kaikilta osin.



Stressi, masennus ja yksinäisyys vähentyivät.

Ryhmässä hyvää ja antoisaa oli



Turvallinen ilmapiiri ja rakenne



Tasapuolisuus



Yhdenvertaisuus



Luottamuksellisuus



Vertaisten jakamat kokemukset

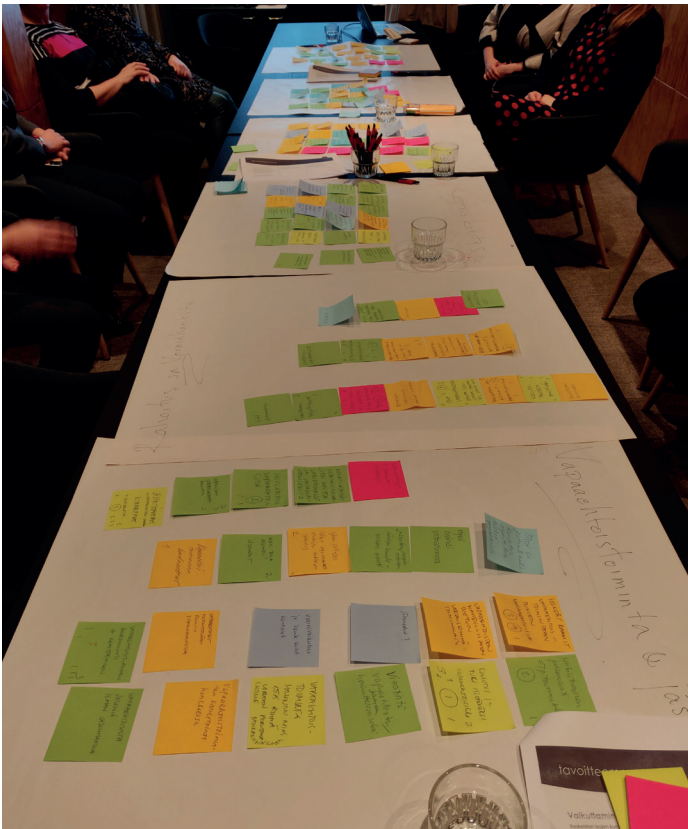
Sisällys

1.	JOKAINEN NAINEN ON ARVOKAS – UUSI STRATEGIA VIITOITTI VUOTTA 2023	1
2.	HANKKEET	2
2.1.	Supernovat 2021-2023.....	2
2.2.	Nainen on naiselle tuki (NONT) 2023-2025.....	2
2.3.	Työnimuun! 2023-2025	2
3.	NOVAT-VERTAISRYHMÄTOIMINTA.....	3
3.1.	Ryhmätoiminnan eri muodot	4
3.2.	Keitä NOVAT-ryhmissä käy ja miksi?	5
3.3.	Vuoden 2023 ryhmätoiminta lukuina	8
3.4.	NOVAT-vertaisryhmätoiminnan tulokset	10
3.4.1.	Ryhmätoiminnan hyödyt osallistujalle	10
3.4.2.	Voimavarat vahvistuvat	10
3.4.3.	Haitalliset ajattelu- ja toimintatavat vähenevät	12
3.4.4.	Voimaa ja toivoa erityisen haavoittuvassa asemassa eläville naisille	13
3.4.5.	Puoli vuotta NOVAT-ryhmän loppumisen jälkeen - seurantakysely.....	16
3.4.6.	Toiminnan tulosten yhteenvetoa	17
3.5.	NOVAT-vertaisryhmätoiminnan arviointia	17
3.5.1.	Henkilökohtaisten tavoitteiden saavuttaminen	17
3.5.2.	NOVAT-vertaisryhmätoiminnan merkitys naisille	18
3.5.3.	NOVAT-ryhmän organisointi ja ammatillinen tuki	19
4.	YKSILÖTUKIPALVELUT	20
4.1.	Viestipalvelu	21
4.2.	Asiakastyöntekijöiden tarjoama yksilötuki.....	22
4.3.	Oma-apumateriaalit	23
4.4.	Yksilötukipalvelujen yhteenvetoa.....	24

5.	YLEISÖLUENNOT JA MUUT TAPAHTUMAT.....	24
5.1.	Luentojen aiheet, osallistujamäärät ja toteutustapa	24
5.2.	Työpajat, koulutukset ja muut tapahtumat	25
5.3.	Yleisötapahtumien merkitys osallistujille	28
6.	VERKOSTOT, VAIKUTTAMISTYÖ JA VIESTINTÄ.....	30
6.1.	Verkostoyhteistyö	30
6.1.1.	Naiserityisen työn tärkeys ja naisiin kohdistuva väkivalta esiin viestintäkampanjoissa.....	31
6.1.2.	Mukana muiden kannanotoissa ja tempauksissa.....	32
6.1.3.	Oppilaitosyhteistyö	33
6.1.4.	Sidosryhmäkysely 2023: Naistenkartanoa arvostetaan	34
6.2.	Naistenkartanon viestintä.....	36
6.2.1.	SOME-viestintä.....	37
6.2.2.	Verkkosivut ja verkkokauppa.....	39
6.2.3.	Blogiteksteillä esiin naisnäkökulmaa	39
6.2.4.	Uutiskirje ja jäsenkirje.....	41
6.2.5.	Perinteinen media.....	41
7.	ORGANISAATIO JA HENKILÖSTÖ	42
7.1.	Yhdistyksen jäsenet ja päätöksenteko	42
7.2.	Edustukset ja jäsenyydet.....	43
7.3.	Hallituksen kokoonpano ja sen työskentely	43
7.4.	Henkilöstö ja heidän toimenkuvansa	44
7.5.	Talous ja kehittäminen.....	46

1. Jokainen nainen on arvokas – uusi strategia viitoitti vuotta 2023

Naistenkartano tarjoaa kaikenlaisille naisille turvallisen paikan käsitellä oman elämän solmukohtia ja vahvistaa hyvinvointiaan. Tuemme naisten toimintakykyä, elämäntilannetta ja osallisuutta tarjoamalla vertaistukea NOVAT-ryhmissä, yksilötukea, yleisluentoja, ammattilaiskoulutuksia ja muita tapahtumia. Olemme ennaltaehkäisevän, nais erityyppisen päihde- ja mielenterveystyön suunnannäyttäjät ja puhumme rohkeasti tasa-arvon, yhdenvertaisuuden sekä naiseuden moninaisuuden puolesta.



Näin kuuluu uuden viestintästrategian kiteytys Naistenkartanon ydintehtävistä. Uusi strategia-kausi 2023–2025 käynnistyi mukavissa merkeissä, kun strategiatyön kautta huomattiin, että Naistenkartanon toiminnalle on viime vuosina löytynyt selkeä suunta, eikä tarvetta isoille muutoksille ollut. Toiminta jatkuikin monen muutos- ja kehittämistyön vuoden jälkeen vakaana Helsingissä, Tampereella ja valtakunnallisesti verkossa, joskin uutakin kyllä kehitettiin ja olemassa olevaa hiottiin. Esimerkkeinä uudet teema-NOVAT-ryhmät sekä keväällä toteutettu NOVAT-materiaalien (pitkä, lyhyt, mini) läpikäynti, freesaaminen sekä turvallisemman tilan periaatteiden ja ryhmän sääntöjen terävöittäminen. Myös Naistenkartanon vapaaehtoiset antoivat aktiivisesti kehittämisehdotuksia sisältöihin ja näihin aktiivisesti myös tartuttiin.

NOVAT-vertaisryhmätoiminta, webinaarit ja työpajat tarjosivat sitä, mitä naiset tarvitsevat: mahdollisuuden asioista puhumiseen ja vertaisuuteen, oivalluksia omasta elämästä, vinkkejä muutosten tekemiseen sekä toivoa ja helpotusta oloon. Vuoden 2023 suurin kasvu nähtiin yksilötukipalveluiden käytössä. Niiden yhteydenotot kasvoivat peräti 35 %. Emme iloitse naisten haastavista elämäntilanteista, mutta iloitsemme siitä, että meillä oli mahdollisuus auttaa naisia nopeasti ja jokaisen tilanteeseen paneutuen. Jokainen nainen on arvokas ja ansaitsee tukea ja apua!

Kehittämistyö vuonna 2023 keskittyi viestinnän kirkastamiseen, sillä sekä sidosryhmäkysely että strategiatyössä henkilöstön omat havainnot toivat esiin, että Naistenkartanon tunnettuutta ja toiminnan kohderyhmän selkeää sanoittamista voidaan edelleen parantaa. Viestinnässä jatketaan kirkastusten jälkeenkin lempeällä linjalla, joka muistuttaa jokaisen ainutlaatuisuudesta ja siitä, että yhtä oikeaa tietä omaan hyvinvointiin ei ole vaan sitä kannattaa tavoitella omaa itseä rohkeasti kuunnellen. Visuaalinen ilme uudistettiin tukemaan entistä paremmin Naistenkartanon viestiä.

2. Hankkeet

Vuonna 2023 Naistenkartanolla iloittiin kahdesta uudesta hankerahoituksesta. Kaikkiaan Naistenkartanolla oli vuonna 2023 tässä toimintakertomuksessa esitelty, STEAn yleisavustuksella toteutetun perustoiminnan lisäksi käynnissä kolme erilaista kehittämishanketta.

2.1. Supernovat 2021-2023



Asunnottomana, päihdekulttuurissa tai rikosseuraamuksen piirissä elävien naisten tueksi yhdessä Vailla vakinaista asuntoa ry:n kanssa toteutetussa *Supernovat*-hankkeessa elettiin viimeistä hankevuotta. Riemulla ei ollut joulukuussa rajaa, kun selvisi, että hanke sai STEAlta jatkoa kohdennetun toiminta-avustuksen muodossa ja työ erityisen haavoittuvassa asemassa elävien naisten tukemiseksi voi jatkua. Tarkemmin Supernovatista voi lukea hankkeen omasta toimintakertomuksesta.

2.2. Nainen on naiselle tuki (NONT) 2023-2025



Naistenkartanolle saatiin kolmivuotinen STEA-rahoitus vapaaehtoistoiminnan kehittämiseen: *Nainen on naiselle tuki (NONT)* -hanke 2023-2025 mahdollistaa yhdistyksen vapaaehtoistoiminnan merkittävän monipuolistamisen, lisäämisen ja mallinnuksen. Hankkeen avulla toiminta rantautui vuonna 2023 myös Lappeenrantaan. Tarkemmin NONT-hankkeesta voi lukea hankkeen omasta toimintakertomuksesta.

2.3. Työnimuun! 2023-2025



Toinen uusi hanke toteutui yhteistyönä Maria Akatemian kanssa. Maria-Akatemia ry:n hallinnoima, Naistenkartanon kanssa yhdessä toteutettava kehittämishanke *Työnimuun!* - tukea nuorten naisten työhön integroitumiseen - aloitti toimintansa maaliskuussa 2023.

Työnimuun! -hankkeessa ennaltaehkäistään nuorten, alle 36-vuotiaiden naisten syrjäytymistä työelämästä vahvistamalla työssä jaksamista ja työnantajien valmiuksia tukea naisten ammattiin sosiaalistumista. Hankkeen ensimmäisen vuoden aikana aloitettiin yksilötuen tapaamiset, ammatillisesti ohjatut ryhmätoiminnat, mentorointikoulutukset sekä -toiminta ja lisäksi järjestettiin kolme kaikille kiinnostuneille avointa webinaaria, yksi yhteistyössä Naistenkartanon kanssa. Hanke tekee tutkimusyhteistyötä TAMKin kanssa.

Vuoden 2023 aikana hankkeen yksilötyöhön otti yhteyttä 45 nuorta naista, joiden kanssa toteutui 48 yksilötyön tapaamista. Hankkeen toimintana toteutui yksi 13 kertaa kokoon-tunut itsetuntemusryhmä etäyhteyksin verkossa sekä kolme viiden tapaamisen lyhyempää ryhmää, joista kaksi toteutui etäyhteyksin ja yksi kasvokkaisena ryhmänä. Lyhyistä ryhmistä kaksi toteutettiin hankkeen aiesopimuskumppanin Hoivatie Oy:n henkilöstölle. Ryhmätoimintaan osallistui yhteensä 16 henkilöä.

Mentorikoulutukseen osallistui seitsemän vapaaehtoista, joiden kanssa muodostettiin hankkeen yksilöasiakkaista mentori-aktoripareja, jotka aloittivat mentorointiprosessinsa loppuvuodesta. Lisäksi mentorointiprosessissa oli ensimmäisen hankevuoden aikana yksi mentori-aktoripari, joka aloitti prosessin jo kesällä ennen varsinaista mentorikoulutusta.

Hankeinfoja, tapahtumissa hankkeen esittelyä ja webinaareja oli vuoden aikana 34 kappaletta, joissa tavoitettiin n. 655 henkilö. Yhteistyötä toteutettiin Hoivatie oy:n, Tampereen evankelisluterilaisen seurakunnan, Tampereen Tyttöjen Talon ja Korento Ry:n Sairaanhoidon Hyvä Työelämä- hankkeen kanssa. Hankkeen pääviestintäkanavaksi vakiintui Instagram, joka saavutti vuoden loppuun mennessä 201 seuraajaa. Lisäksi tiedottamisessa hyödynnetään hankeorganisaatioiden somekanavia ja uutiskirjeitä.

Hanketta hallinnoi Maria Akatemia ja siitä voi lukea lisää www.mariaakatemia.fi/toiminta/kehittamishankkeet/tyonimuun-tukea-nuorten-naisten-tyohonintegroitumiseen.

3. NOVAT-vertaisryhmätoiminta

Naistenkartanon NOVAT-vertaistukiryhmät on rakennettu tukemaan omaa kasvua, itseen tutustumista ja omien muutostavoitteiden toteuttamista yhdessä muiden naisten kanssa. Ryhmätoiminnassa huomioidaan naisten erityiset tarpeet ja se mahdollistaa naisten keskinäisen vertaistuen. Ryhmissä tutustutaan omiin tunteisiin, ajattelutapoihin ja käyttäytymismalleihin.



NOVAT-ryhmätoiminnasta on erilaisia muotoja ja toteutustapoja. Ryhmätoiminta on suunniteltu siten, että se mahdollistaa itseohjautuvan työskentelyn ammattilaisten tuella. Tämän on havaittu lisäävän voimaantumisen kokemuksia osallistujissa (Palojärvi 2009). Ryhmät käynnistetään ja päätetään ohjatusti. Asiakastyöntekijät toimivat ryhmien taustatukena koko työskentelyn ajan ja järjestävät ryhmille väliohjauksia tarpeen mukaan. Itseohjautuvasti kokoontuvien NOVAT-ryhmien lisäksi järjestetään kokonaan ohjattuja ja/tai aiemmin NOVAT-ryhmän käyneen vapaaehtoisen vertaisohjaamia NOVAT-ryhmiä. Ryhmiä järjestään sekä kasvokkain että verkossa, joten toiminta on valtakunnallisesti saavutettavaa.

3.1. Ryhmätoiminnan eri muodot

Olemassa olevia NOVAT-ryhmätoiminnan muotoja olivat vuoden 2023 alussa pitkä-NOVAT (32 tapaamiskertaa), lyhyt-NOVAT (14 tapaamiskertaa, syksystä 2023 alkaen 12 tapaamiskertaa), mini-NOVAT (5 tapaamiskertaa) ja kirjoittava mini-NOVAT (5 viikkoa). Muita olemassa olevia ryhmätoiminnan muotoja olivat teema-NOVAT-ryhmät: vauva-NOVAT sekä itsetunto-NOVAT tiiviisti -jatkoryhmä. Vauva-NOVAT (5 tapaamiskertaa mini-NOVAT-sisällöillä) on odottaville ja alle 1,5-vuotiaiden lasten äideille suunnattu ryhmä oman jaksamisen tueksi. Itsetunto-NOVAT tiiviisti (5 tapaamiskertaa) on jatkor ryhmäksi suunniteltu materiaali niille NOVAT-ryhmille, jotka haluavat jatkaa omatoimisia tapaamisia keskenään.

Myös uusia teema-NOVAT-ryhmätoiminnan muotoja kehitettiin ja toteutettiin. Näitä olivat luovia menetelmiä hyödyntävä tanssi-NOVAT etänä verkossa (5 ohjattua tapaamiskertaa), jonka suunnittelu alkoi syksyllä 2022 ja joka toteutui vapaaehtoisvoimin asiakaskoordinaattorin taustatuella keväällä ja syksyllä 2023. Toinen uusi toteutus oli metsä-NOVAT (5 ohjattua tapaamiskertaa, Tampere), jossa mini-NOVAT-ryhmän sisällöt yhdistettiin luonnossa liikkumiseen. Kolmas uusi ryhmätoteutus oli mini-NOVAT in English (5 tapaamiskertaa, Tampere), joka oli suunnattu naisille, joiden äidinkieli ei ole suomi. Neljäs uusi NOVAT-ryhmätoiminnan muoto oli seksuaalisuus-NOVAT etänä verkossa (5 ohjattua tapaamiskertaa), joka suunniteltiin ja toteutettiin opiskelijayhteistyönä osana Päijät-Hämeen kesäyliopiston seksuaaliterapeutin opintoja. Ryhmä oli tutustumismatka oman seksuaalisuuden ja siihen liittyvien tunteiden ja ajattelutapojen äärelle. Viidentenä uutuuksena aloitettiin vapaaehtoisvoimin KokoNainen-NOVAT -ryhmän suunnittelu ja pilotointi.

Kuva: vuonna 2023 toimineita NOVAT-ryhmiä



Varsinaisen NOVAT-ryhmätoiminnan lisäksi järjestettiin myös muunlaista ryhmätoimintaa. Opiskelijayhteistyönä toteutettiin tanssi- ja liiketerapiaryhmä "Kehotietoisuus sisäisen voiman lähteenä" osana Eino Roiha Instituutin tanssi- ja liiketerapeutin opintoja sekä keväällä (8 ohjattua tapaamiskertaa, Helsinki) että syksyllä (12 ohjattua tapaamiskertaa, Helsinki). Opiskelijayhteistyönä Laurea-ammattikorkeakoulun kanssa järjestettiin keväällä myös draamatyöpajasarja, jossa erilaisia tunteita käsiteltiin draaman avulla (3 ohjattua tapaamiskertaa, Helsinki). Lisäksi Tampereella järjestettiin kaksi keho- ja ruokasuhteesta perustuvaa Somebody-ryhmää, sekä vapaaehtoisen vetämä KaleTaide-ryhmä.

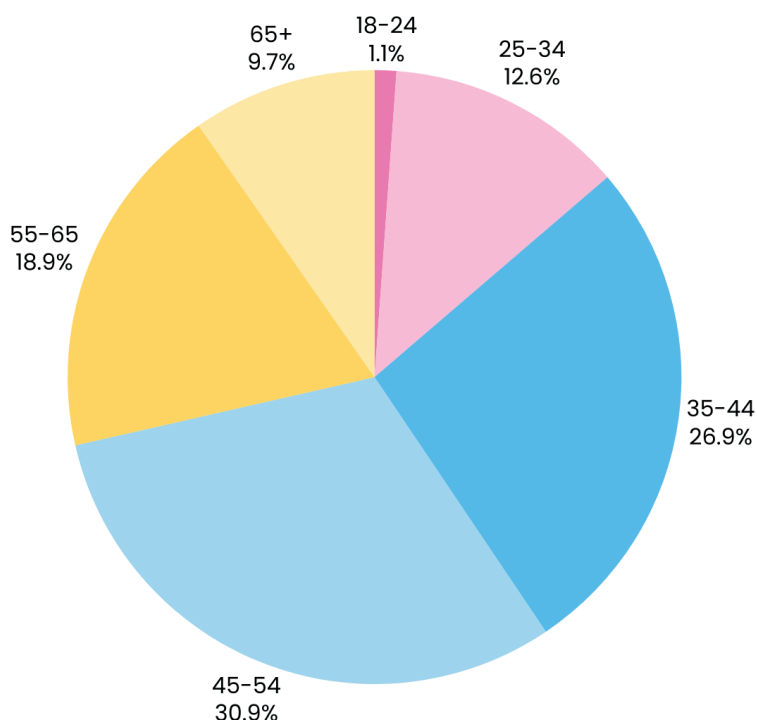
Kaikille avoimien ryhmien lisäksi järjestettiin erilaisia kohdennettuja ryhmiä erityisen haavoittuvassa asemassa olevien naisten toimintakyvyn ja osallisuuden tueksi. Näitä olivat kohdennettu mini-NOVAT-ryhmä vammaisten naisten valtakunnallisen yhdistyksen eli Rusetti ry:n jäsenille (5 ohjattua tapaamiskertaa etänä verkossa), mini-NOVAT-ryhmä mielenterveysyhdistys Helmi ry:n kävijöille (5 ohjattua tapaamiskertaa, Helsinki) sekä Naistenkartanon ja Toimiva ry:n Ähky-hankkeen yhteistyössä toteuttama "Keho, ruoka ja omannäköinen elämä" -ryhmä pakonomaisesta syömisestä ja hankalasta keho- ja ruokasuhteesta kärsiville naisille (5 ohjattua tapaamiskertaa etänä verkossa).

Lisäksi Pasilan naapuruustalossa järjestettiin erityisesti naapuruustalon kävijöille (mutta myös kaikille muille avoin) mini-NOVAT-ryhmä (5 ohjattua tapaamiskertaa, Helsinki) pop up -toteutuksella sekä keväällä että syksyllä. Myös Kallion D-aseman kävijöille järjestettiin yksittäinen pop up -tapaaminen (1 ohjattu tapaaminen, Helsinki).

3.2. Keitä NOVAT-ryhmissä käy ja miksi?

Toimintaan osallistui eri ikäisiä (yli 18-vuotiaita) naisia erilaisista elämäntilanteista. Nuorin osallistuja oli 21-vuotias ja vanhin 78-vuotias. Tyypillisimmin osallistujat olivat 35–54-vuotiaita.

Kuva: Ikäjakauma NOVAT-ryhmissä



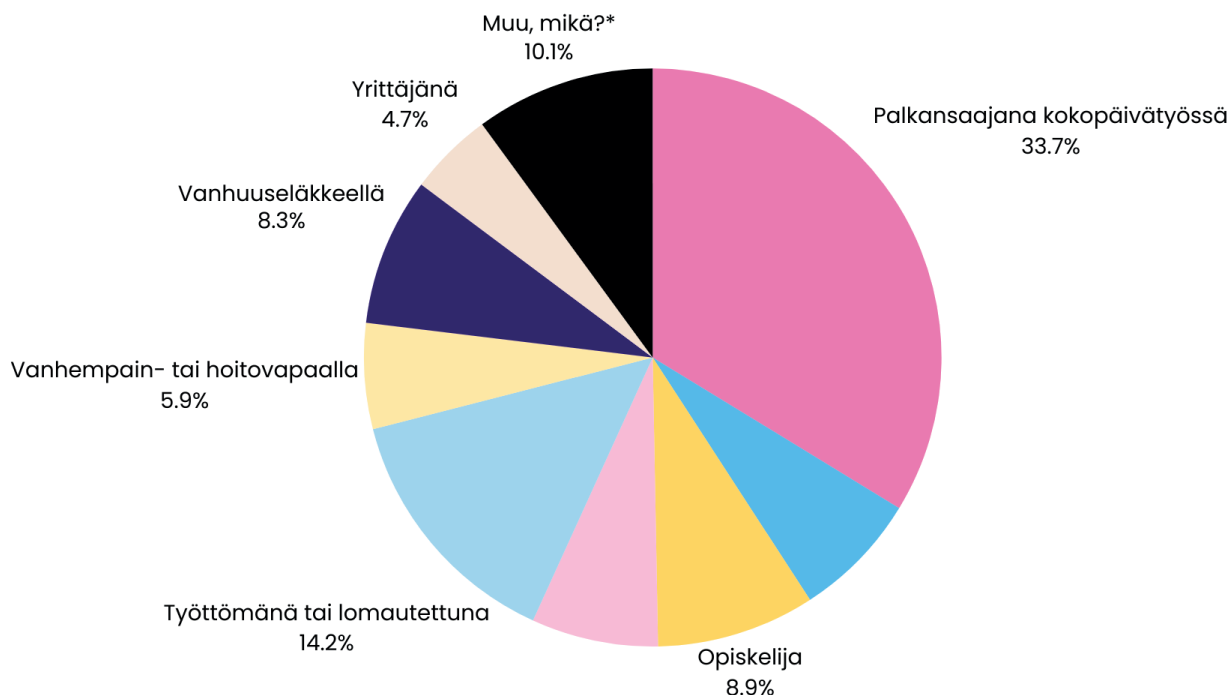
Pääkaupunkiseudulla/Uudellamaalla asui keskimäärin 36 % vastaajista ja Tampereen seudulla 31 %. Muualla Suomessa asui 33 % vastaajista. Osallistujia tavoitettiin aiempaa laajemmin eri puolilta Suomea.

Avo- tai avioliitossa tai rekisteröidyssä parisuhteessa ilmoitti olevansa 44 % vastaajista. Yksiasuvia oli 34 %. Lapsia oli 40 %:lla ja lemmikkieläimiä 22 %:lla vastaajista.

Koulutustaustana osallistujilla oli ylempi korkeakoulututkinto (35 %), alempi korkeakoulututkinto (27 %), ammatillinen perustutkinto (22 %), ylioppilastutkinto (9 %), peruskoulu (2 %).

tai jokin muu (5 %).

Kuva: Työelämästatus



Vastaajista palkansaajana kokopäivätöissä oli 34 %, työttömänä tai lomautettuna 14 %, opiskelijana 9 %, vanhuuseläkkeellä 8 %, työkyvyttömyyseläkkeellä 7 %, osa-aikatöissä 7 %, vanhempain- tai hoitovapaalla 6 % ja yrittäjänä 5 %. Muu-kategorian valitsi 10 % (esim. sairausloma, freelancer, kuntouttava työtoiminta).

OSALLISTUJISTA

32 %

**NOVAT-RYHMÄ
OLI ENSIMMÄINEN
PAIKKA, JOSTA
HAKENUT APUA.**

Osallistujista 32 %:lle NOVAT-ryhmä oli ensimmäinen paikka, josta he hakivat apua tilanteeseensa. Osallistujista 68 % oli hakenut tilanteeseensa apua jo ennen NOVAT-ryhmään hakeutumistaan. Useimmiten apua oli haettu yksityiseltä puolelta työterveyden mielenterveyspalveluista, kuten työpsykologilta (30 %).

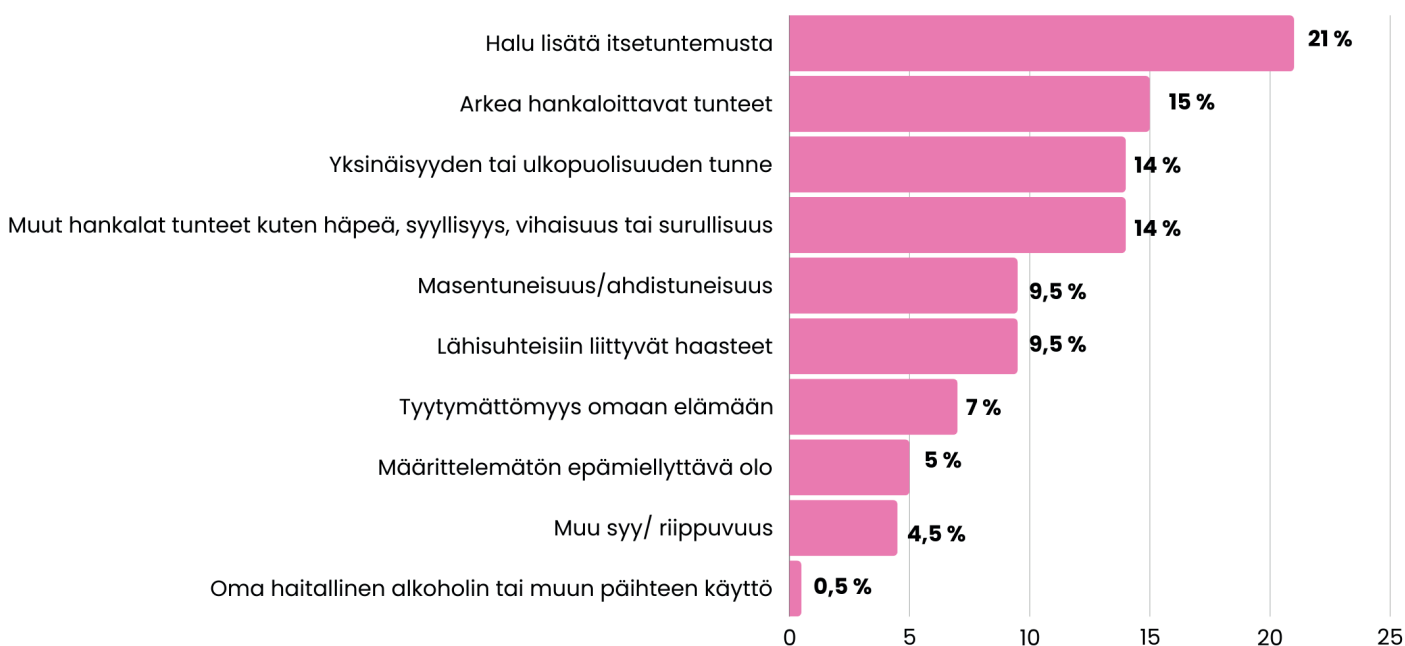
Toiseksi eniten apua oli haettu julkisista mielenterveyspalveluista (29 %). Lisäksi apua oli haettu terveyskeskuslääkäriltä tai terveydenhoitajalta (19 %), toisesta vertaisryhmästä (7 %), järjestön tai seurakunnan toiminnasta (5 %), yksityisen puolen lääkäritä, kuten työterveyslääkäriltä (4 %), julkisista päihdepalveluista (1 %) tai jostain muualta (3 %). Yli puolet eli 54 % vastaajista kuitenkin koki, ettei ollut saanut näiltä tahoilta riittävästi apua tilanteeseensa.

NOVAT-vertaisryhmätoiminnan kohderyhmää ovat kaikki naiset, jotka haluavat lisätä itsetuntemustaan ja 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. Toisaalta mainintojen vähyyteen voi vaikuttaa myös riippuvuusongelmiin yleisesti liittyvä stigma ja häpeä.

Yleisimpiä syitä hakeutua NOVAT-vertaistukiryhmiin olivat halu lisätä itsetuntemusta

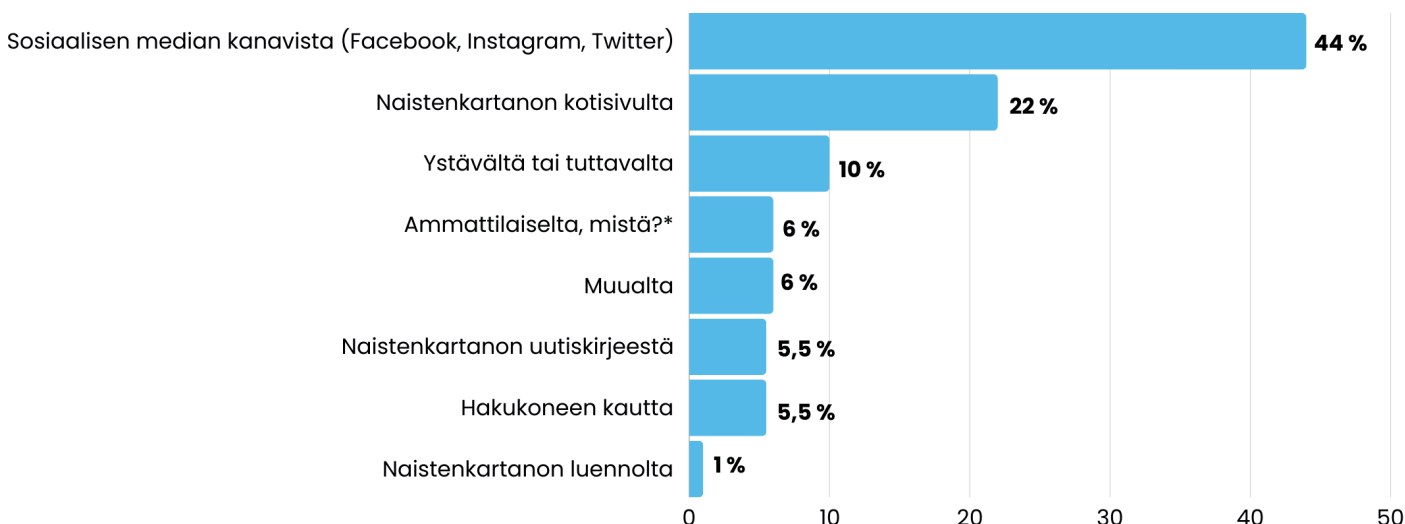
(21 %), arkea hankaloittavat tunteet kuten väsymys, voimattomuus, jännittyneisyys ja stressi (15 %), yksinäisyyden tai ulkopuolisuuden tunne (14 %), hankalat tunteet kuten häpeä, syyllisyys, vihaisuus tai surullisuus (14 %), masentuneisuus tai ahdistuneisuus (9,5 %), lähisuhteisiin kuten pari-, perhe- tai ystävyyssuhteisiin liittyvät haasteet (9,5 %), tyytymättömyys omaan elämään (7 %), määrittelemätön epämiellyttävä olo (5 %), oma haitallinen alkoholin tai muun päihteen käyttö (0,5 %) tai jokin muu syy/riippuvuus (4,5 %), esimerkiksi syömishäiriö, peliriippuvuus, halu muuttaa ylisukupolvisia toimintatapoja, henkisesti väkivaltaisen ex-suhteen käsittely, huoli lemmikistä, omien vanhempien rajaaminen ja negatiivisten asioiden kehä.

Kuva: Syyt tulla NOVAT-ryhmään



Vertaisryhmätoiminnan alkaessa tärkeiksi asioiksi asteikolla 1-5 (1 = ei lainkaan tärkeää, 5 = erittäin tärkeää) koettiin säännöllinen aika ja tila itselle tärkeiden asioiden pohtimiseen (4,3), kuuntelu ja muiden tilanteista oppiminen (4,3), omien ajatusten jakaminen ja kuulluksi tuleminen tunne (4,2), ryhmän tuki ja vertaisuus (4,1) sekä mahdollisuus pohtia asioita vain naisten kanssa (3,9). Muita tärkeiksi koettuja asioita olivat muun muassa kiinnostus ja halu oman elämän tilanteen selvittämiseen, ohjatut teemat ja teemojen mukaan eteneminen, itsereflektio ohjatusti verkossa ja matala kynnyksellä tulla mukaan sekä se, että voi turvallisesti, suljetussa yhteisössä etsiä omia ratkaisujaan.

Kuva: Mistä sait tietää NOVAT-toiminnasta?



Osallistujat löysivät tiedon NOVAT-toiminnasta ylivoimaisesti useimmiten Naistenkartan sosiaalisen median kanavista (44 %). Tietoa saatiin myös Naistenkartan verkkosivujen (22 %) kautta, ystävältä tai tuttavalta (10 %), ammattilaiselta, kuten esimerkiksi työterveyspsykologilta, tuetun asumisen työntekijältä, terapeutilta tai päihdepoliklinikalta (6 %), Naistenkartan uutiskirjeestä (5,5 %), hakukoneen kautta (5,5 %), Naistenkartan luennoilta/webinaarista (1 %) tai jostain muualta (6 %).

Muina tahoina mainittiin muun muassa paperinen esite, vanha lehti-ilmoitus, opinnot ja toisen järjestön vapaaehtoistoiminta. Alkukyselyyn vastanneista 20 % oli osallistunut Naistenkartan webinaariin ja 12 % katsonut erilaisia tallenteita. Vastaajista 15 % oli käynyt NOVAT-ryhmän jossain muodossaan jo aiemmin. Naistenkartan blogia, someuutisia tai muita sisältöjä oli lukenut 9 %. Kohtaamispaikkatoimintaan oli osallistunut 2 % ja yksilötukipalveluja oli käyttänyt 1 %.

3.3. Vuoden 2023 ryhmätoiminta lukuina

Taulukko: Vuosi 2023 lyhyesti

Vuosi 2023 lyhyesti	
Vuoden 2023 aikana toimineita ryhmiä	46 (44+2)
Uusia ryhmäläisiä 2023	325
Ryhmäläisiä 2023	339
Uusia ryhmiä Helsingissä	15, joista 1 keskeytti ja 2 pop-up toteutusta
Uusia ryhmiä Tampereella	15 (joista 1 pop-up -toteutus)
Uusia ryhmiä verkossa	14
Kohtaamiset yhteensä	1959
Kohtaamiset Tampere	617
Kohtaamiset Helsinki	543
Kohtaamiset verkossa	799

Ryhmän loppuun asti kävi 85 % osallistujista.

Taulukko: Vertaistukiryhmät v. 2023

Ryhmä	Määrä
Mini-NOVAT (keskustelevia)	7
Mini-NOVAT (kirjoittavia)	4
Mini-NOVAT (NONT)	1
Lyhyt-NOVAT	7 (joista 2 keskeytyi pienen osallistujamäärän takia)
Pitkä-NOVAT	2 (lisäksi alkoi 3 ryhmää, jotka päättyvät 2024 ja tilastoidaan vuodelle 2024)
Teema-ryhmät	Määrä
Vauva-NOVAT	1
Itsetunto tiiviisti -jatkoryhmä	6
Tanssi-NOVAT (etänä verkossa)	2
Metsä-NOVAT	1
Seksuaalisuus-NOVAT etänä verkossa	1
Yksittäinen pop-up	1
Muut ryhmät	Määrä
"Kehotietoisuus sisäisen voiman lähteenä" tanssi- ja liiketerapiaryhmä	2 (opiskelijayhteistyö / YA)
Draamatyöpaja	1 (opiskelijayhteistyö / YA)
Yhteisryhmä Ähky-hankkeen kanssa: Keho, ruoka ja omannäköinen elämä	1
SomeBody-ryhmä	2
Mini-NOVAT in English	1
KokoNainen-NOVAT	1
NOVAT-naisten omaehtoiset tapaamiset (Helsinki)	1 ryhmä

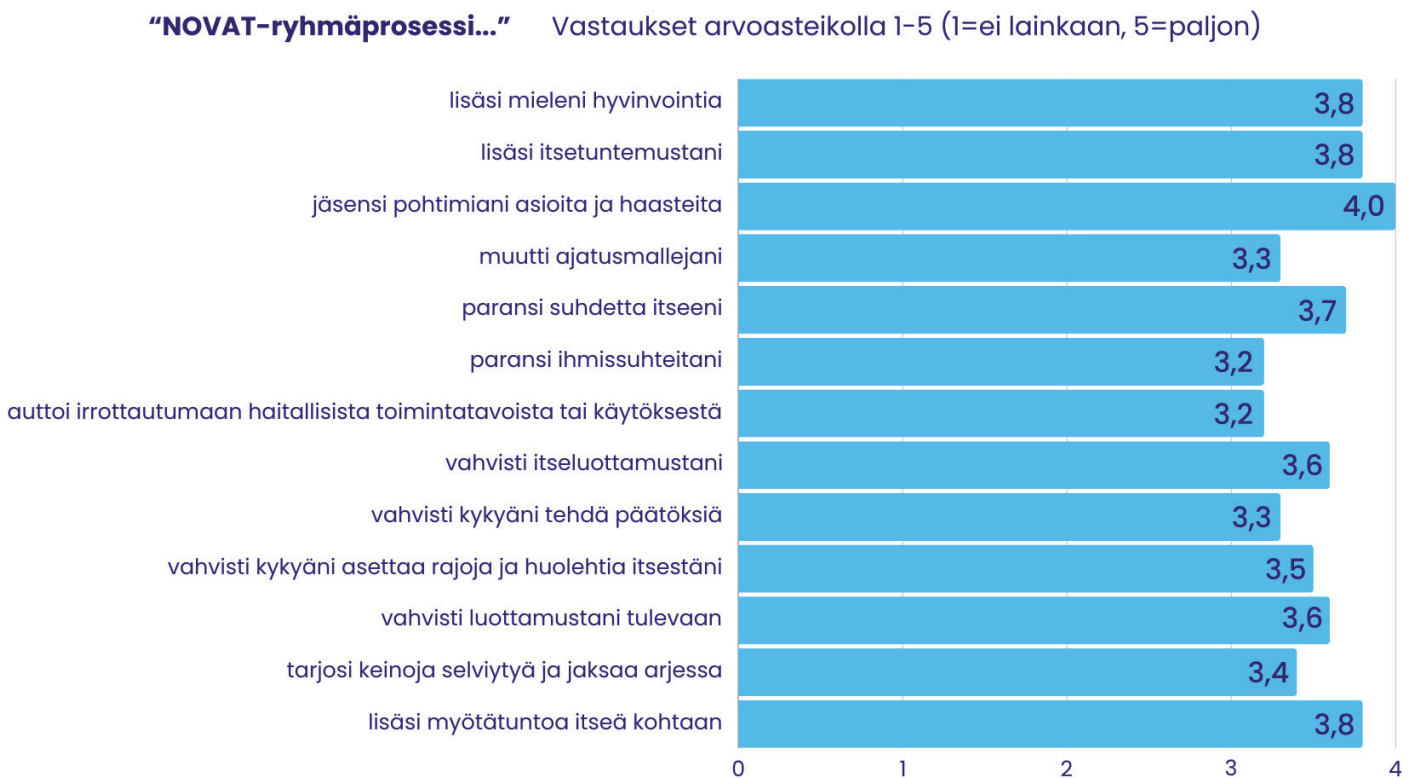
3.4. NOVAT-vertaisryhmätoiminnan tulokset

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 osallistujat voivat tulostaa tai tallentaa itselleen. Näin he voivat myös itse seurata omien tavoitteidensa saavuttamista suhteessa alkutilanteeseen. Loppukyselyssä osallistujia pyydettiin arvioimaan väittämiä asteikolla 1-5 (1 = täysin eri mieltä, 5 = täysin samaa mieltä). Jokaisen väittämän jäljessä näkyy vastausten keskiarvo.

3.4.1. Ryhmätoiminnan hyödyt osallistujalle

Kuio: Palautekyselyyn vastanneiden ilmoittamat hyödyt NOVAT-ryhmäprosessista

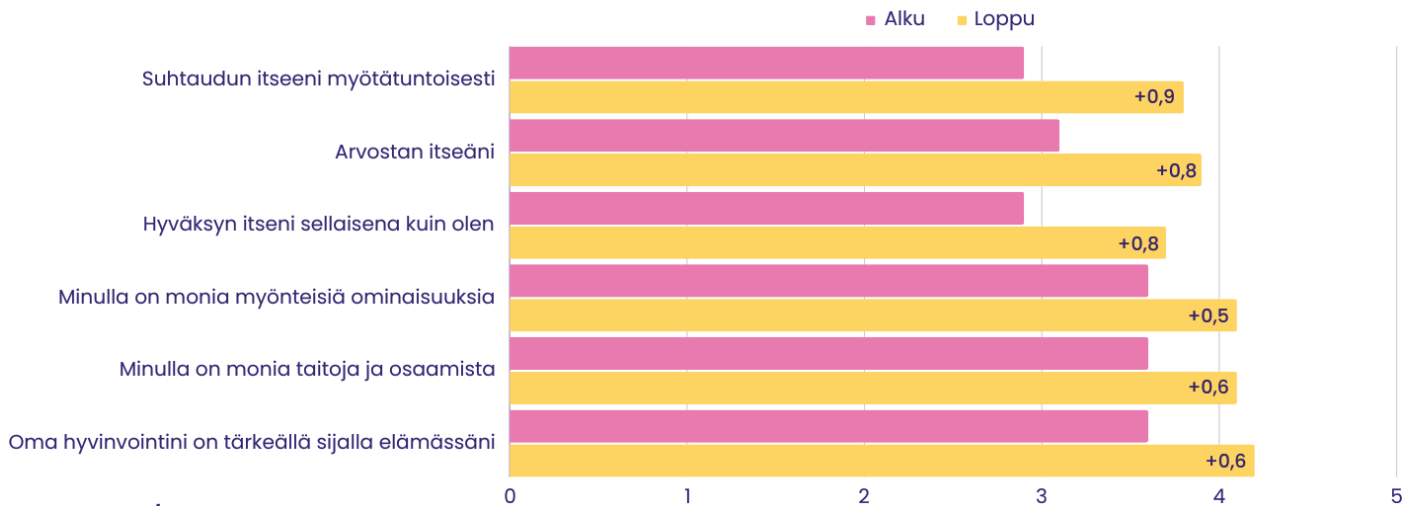


3.4.2. Voimavarat vahvistuvat

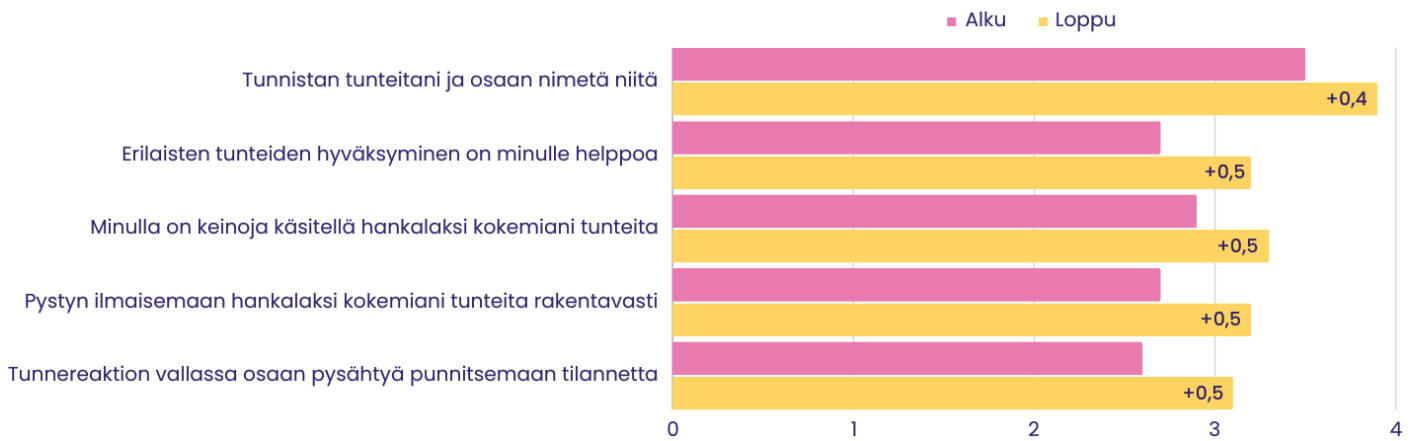
Voimavarojen vahvistaminen on NOVAT-ryhmätoiminnan keskiössä. Osallistujat vastasivat voimavaroja mittaaviin väittämiin ryhmätoiminnan alussa ja lopussa. Kaikkien väittämien osalta vastausten keskiarvo oli korkeampi loppukyselyssä kuin alkukyselyssä. **Osallistujien voimavarat kasvoivat kaikilla osa-alueilla. Erityisesti myötätunto, arvostus ja hyväksyntä itseä kohtaan kasvoivat, ja osallistujat kokivat rajojen asettamisen helpommaksi.** Osallistujat myös tunnistivat paremmin asiat, joihin he voivat elämäntilanteessaan vaikuttaa.

Kuviot: Ryhmäläisissä tapahtuneet muutokset, myönteiset väittämät

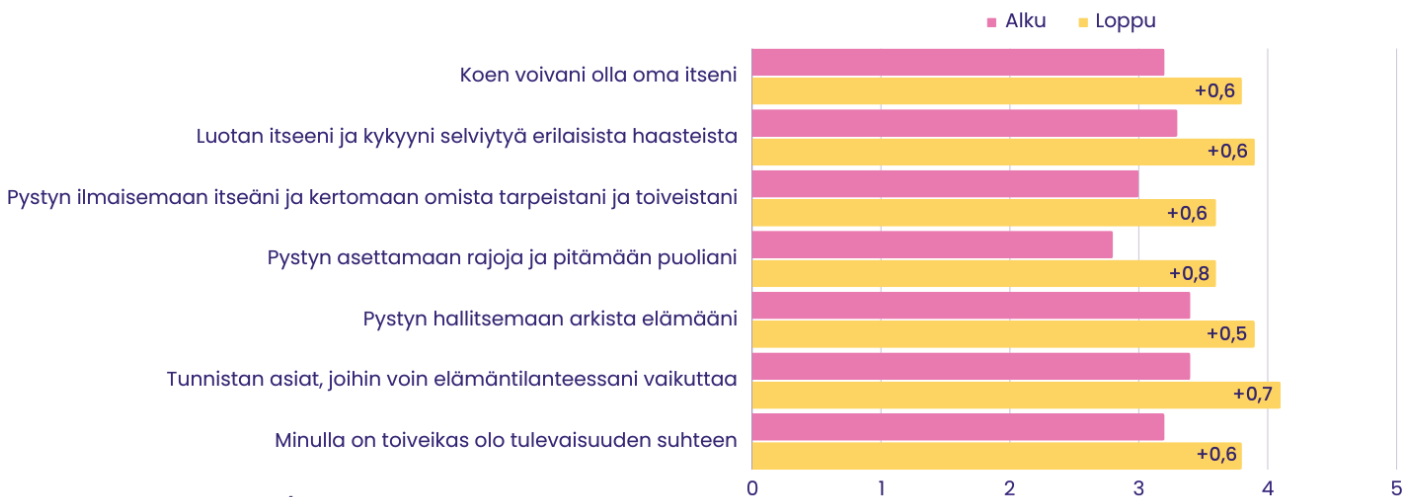
SUHDE ITSEEN



MIELI / TUNEET



ITSELUOTTAMUS JA ALOITEKYKY



SUHDE MUIHIN / SOSIAALISET SUHTEET



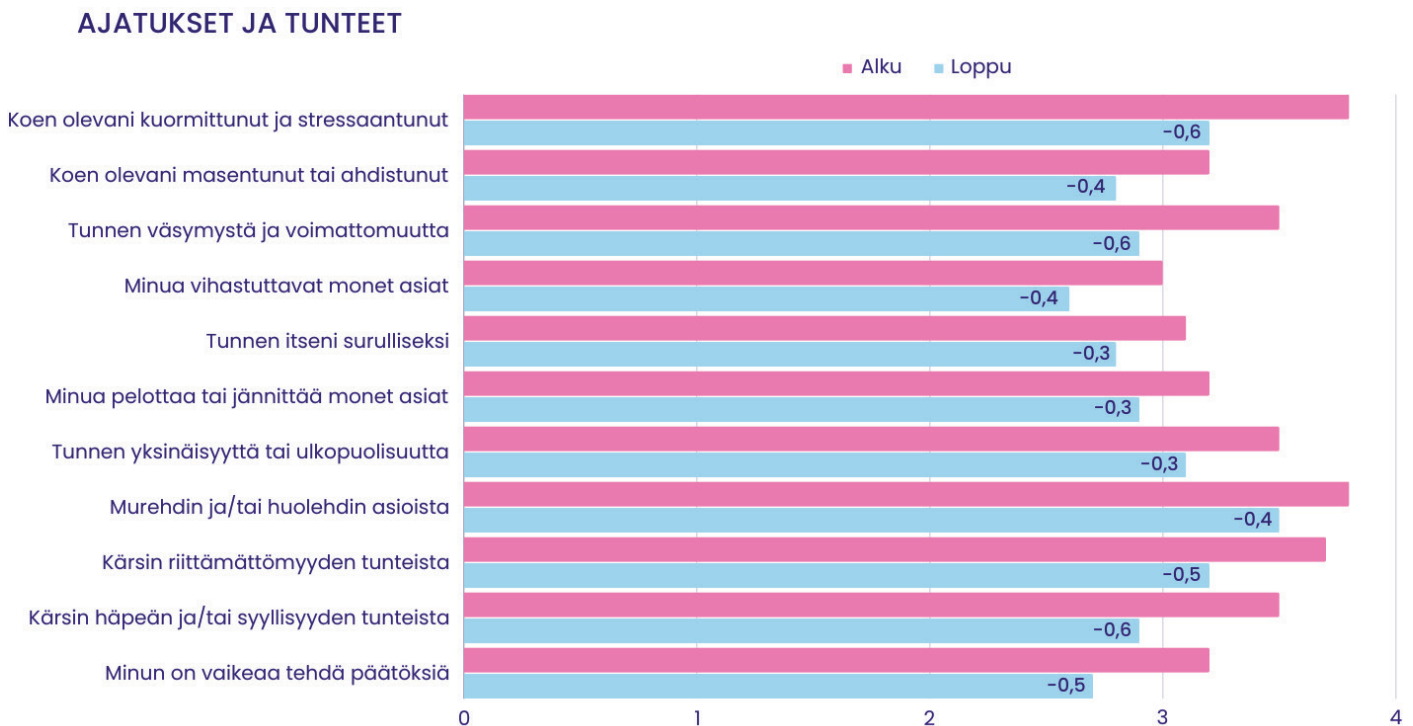
3.4.3. Haitalliset ajattelu- ja toimintatavat vähenevät

NOVAT-ryhmätoiminnassa pyritään haitallisten käyttäytymismallien vähenemiseen. Haitallisia ajattelu- ja käyttäytymismalleja mitattiin ongelmakeskeisillä väittämillä ryhmätoiminnan alussa ja lopussa. Ongelmakeskeisten väittämien keskiarvo oli lähes kaikilta osin matalampi loppukyselyissä kuin alkukyselyissä eli **haitalliset käyttäytymismallit vähenevät ryhmätoiminnan aikana** (kahden väittämän osalta ei ollut tapahtunut muutosta).

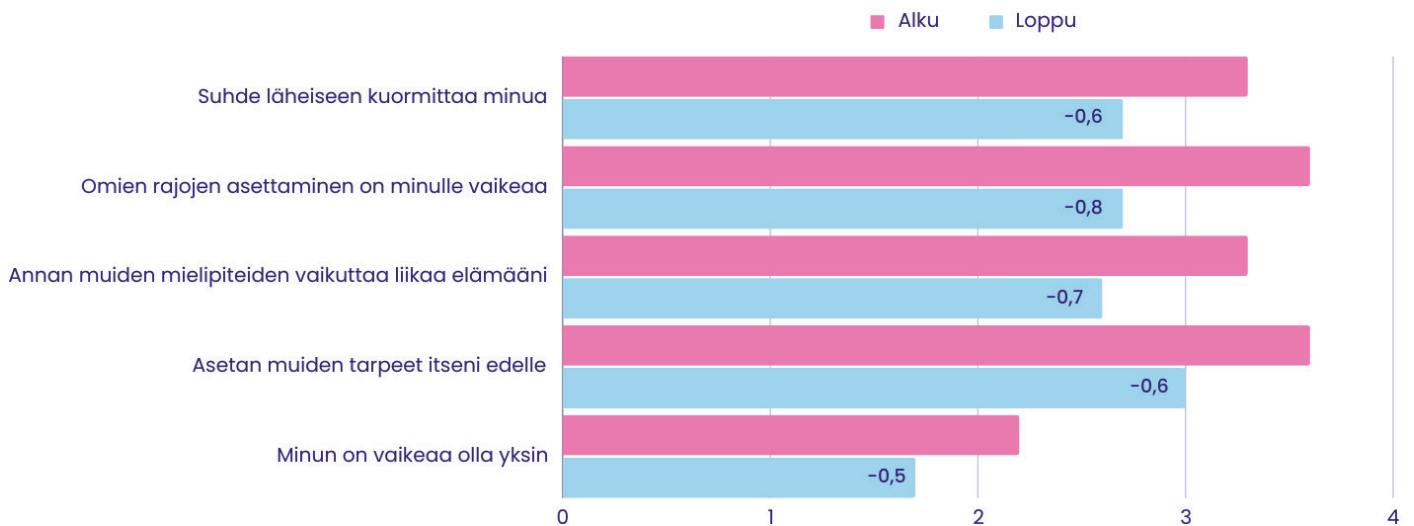
Vastaajien (itse määrittelemien) haitallisten asioiden tekeminen vähentyi eniten. Tällaisia olivat esimerkiksi liian vähän nukkuminen tai liikkuminen, perfektionismi ja ylisuorittaminen, murehtiminen, tupakointi, liiallinen puhelimen/somen käyttö, tunnesyöminen tai liiallinen herkkujen syönti, liiallinen ostaminen ja hankaluudet hallita raha-asioita.

Seuraavaksi eniten vähenevät vaikeudet rajojen asettamisessa ja muiden liiallisessa miellyttämisessä, samoin vähenevät erityisesti kuormittumisen, stressin, väsymyksen, voimattomuuden, häpeän ja syyllisyyden tunteet. Lähisuhteiden aiheuttama kuormitus väheni samalla kun jatkuva muiden tarpeiden asettaminen omien edelle väheni.

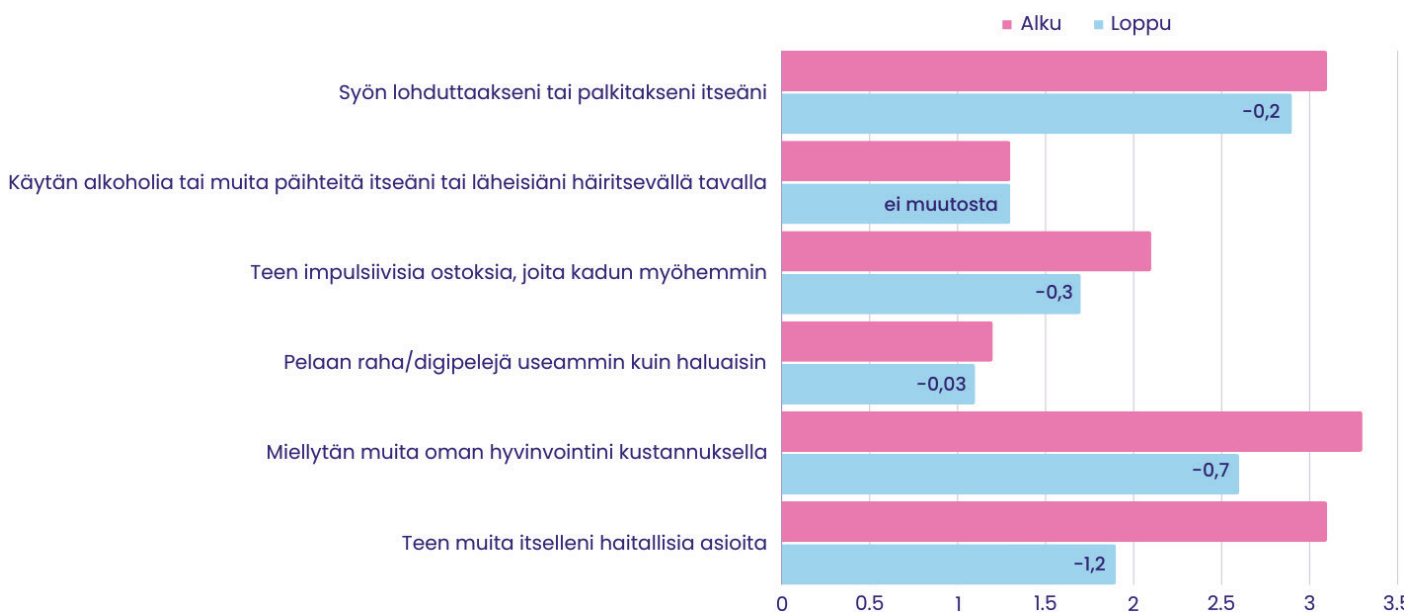
Kuviot: Ryhmäläisissä tapahtuneet muutokset, kielteiset väittämät



SOSIAALISET SUHTEET



KÄYTTÄYTYMISMALLIT



3.4.4. Voimaa ja toivoa erityisen haavoittuvassa asemassa eläville naisille

Naistenkartano järjesti kohdennettua ryhmätoimintaa myös erityisen haavoittuvassa asemassa oleville naisille. Tavoitteena oli tukea naisten toimintakykyä ja osallisuutta; tarjota turvallinen tila kokemusten vaihtoon sekä oman tilanteen ja toimijuuden pohdintaan itsemyötätuntoa ja toiveikkuutta vaalien. Nämä vertaistukiryhmät olivat kokonaan ohjattuja, jotta ohjaaja voi tukea ja kannatella ryhmää tavoitteiden saavuttamisessa.

Kaikista ryhmistä kerättiin palautetta, mutta kyselytavoissa oli vaihtelevuutta. Kohde-ryhmien vaihtelevat elämäntilanteet ja tarpeet pyrittiin huomioimaan muun muassa lyhyemmällä palautelomakkeella ja/tai käyttämällä paperisista lomaketta sähköisen sijaan. Palaute oli kaiken kaikkiaan kiittävää ja ryhmätoiminta koettiin tärkeäksi.

Maalis-huhtikuussa järjestettiin vammaisten naisten valtakunnallisen yhdistyksen eli **Rusetti ry:n** jäsenille kohdennettu viiden tapaamiskerran ohjattu mini-NOVAT-ryhmä. Ryhmä järjestettiin etänä verkossa, jotta se oli valtakunnallisesti saavutettava. Osallistujat täyttivät sähköisen alkua- ja loppukyselyn. Tuloksista käy ilmi, että osallistujien itsemyötätunto kasvoi selvästi, samoin tunteiden säätelykyky (kyky pysähtyä punnitsemaan

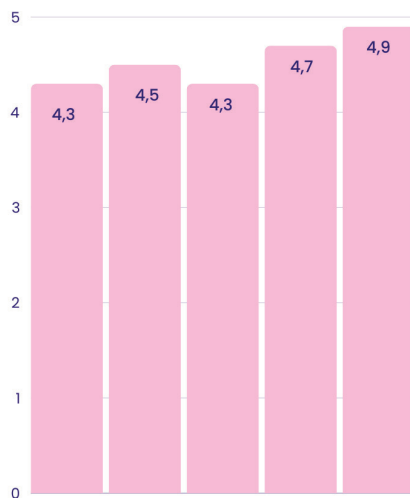
tilannetta tunnereaktion vallassa), kyky tunnistaa asiat, joihin voi elämäntilanteessaan vaikuttaa sekä kyky ilmaista omia tarpeita ja toiveita. Myös osallistujien luottamus tulevaisuuteen sekä omaan kykyyn selvittää erilaisista haasteista kasvoi viidessä viikossa jonkin verran.

Elo-syyskuussa järjestettiin **Mielenterveysyhdistys Helmi ry:n** kävijöille kohdennettu viiden tapaamiskerran ohjattu mini-NOVAT-ryhmä. Ryhmä järjestettiin Helmi-talossa Helsingin Vallilassa. Helmi-talo on mielenterveystoipujien matalan kynnyksen kohtaamispaikka. Tälle ryhmälle ei lähetetty sähköistä alku- ja loppukyselyä, vaan palaute ryhmästä kerättiin viimeisellä tapaamiskerralla paperisella lomakkeella. Osallistujia pyydettiin arvioimaan ryhmää asteikolla 1-5 (1=huono, 5=erinomainen). Vastausten keskiarvoksi saatiin 4,5. Tässä muutama esimerkki avoimesta palautteesta:

"Vertaistukea oli hienoa kokea. Arvostan. Oli ihan mukavaa, että oli kaksi eri ikäistä ohjaajaa. Luottamuksellinen ilmapiiri syntyi varsin pian."

"Tämä metodi on uskomattoman toimiva! Kiitos että tulitte tänne Helmiin! En ikinä olisi uskonut että puheenvuorojen kellottaminen toimii ja silti ollaan vastavuoroisia ryhmässä."

Ähky-hankeen ryhmäpalautteet
Vastaukset arvoasteikolla 1-5 (1=huono, 5=erinomainen)



Elo-syyskuussa järjestettiin myös Naistenkartanon ja **Toimiva ry:n** Ähky-hankkeen yhteistyössä toteuttama "Keho, ruoka ja oman näköinen elämä" -ryhmä pakonomaisesta syömisestä ja hankalasta keho- ja ruokasuhteesta kärsiville naisille.

Ryhmä toteutettiin etänä verkossa, joten se oli valtakunnallisesti saavutettava, ja siinä oli viisi ohjattua tapaamiskertaa. Ryhmälle lähetettiin lopuksi sähköinen palautekysely, jossa osallistujia pyydettiin arvioimaan seuraavia väittämiä asteikolla 1-5 (1=huono, 5=erinomainen):

Esimerkkejä avoimesta palautteesta:

"Todella hyvä ryhmä, joka voimaannutti ja antoi uutta tapaa ajatella omaa elämää. Kiitoksia paljon ja tutustun myöhemmin naistenkartanon ja ähky-hankkeen toimintaan."

"Kiitos ihanasta vertaistukiryhmästä! Sain paljon hyviä ajatuksia omannäköiseen elämään ja omaan ruokasuhteeseen liittyen. Olisin ehkä kaivannut keskustelumaisempaa toteutustapaa yksilöpuheenvuorojen sijaan. Tapaamisten pituus olisi ehkä voinut olla vähän pidempi (esim. 2 tuntia)."

Toukokuussa järjestettiin **Pasilan naapuruustalossa** Helsingissä erityisesti naapuruustalon kävijöille (mutta myös kaikille muille avoin) ohjattu viiden tapaamiskerran mini-NOVAT-ryhmä. Ryhmä järjestettiin pop up -toteutuksella, eikä siihen tarvinnut ilmoittautua etukäteen. Pasilan naapuruustalo on **Kalliolan settlementin** ylläpitämä avoin kohtaamispaikka alueen asukkaille. Palaute ryhmästä kerättiin viimeisellä tapaamiskerralla paperisella lomakkeella. Osallistujia pyydettiin arvioimaan ryhmää asteikolla 1-5 (1 = huono, 5 = erinomainen). Vastausten keskiarvoksi saatiin 4,8. Tässä muutama esimerkki avoimesta palautteesta:

"Ryhmässä on ollut turvallinen ilmapiiri. Olen kiinnostunut katsomaan työskentelyä pidemmissä ryhmissä. Pop up -malli on ollut oikein toimiva mutta kaipaen kokemusta myös saman suljetun ryhmän kanssa työskentelystä."

"Aivan ihana ryhmänohjaaja, kiitos hänelle! Ilmapiiri joka kokoontumisessa levollinen ja olo tila luotettava. Myös mukana olleet opiskelijat miellyttäviä. Oikein mukava ja virkistävä kokemus, vaikka aluksi vähän arvelutti, kun luulin tulevani luennolle."

Syys-lokakuussa järjestettiin Pasilan naapuruustalossa myös toinen mini-NOVAT-ryhmä. Toukokuussa järjestettiin lisäksi yksittäinen NOVAT-tapaaminen pop up -toteutuksella **Kallion D-aseman** kävijöille Helsingissä. D-asema on Diakonissalaitoksen ylläpitämä kaikille avoin kohtaamispaikka. Osallistujia pyydettiin arvioimaan ryhmää asteikolla 1-5 (1 = huono, 5 = erinomainen). Vastausten keskiarvoksi saatiin 3,8. Tässä muutama esimerkki avoimesta palautteesta:

"Kiva ryhmä ja mukava vetäjä."

"Hyvää toimintaa."

Palautteen perusteella ryhmätoiminta oli tärkeää ja merkityksellistä haavoittuvammasa asemassa eläville naisille. **Naiset saivat jakaa kokemuksiaan turvallisessa tilassa, ja monet kokivat saaneensa tapaamisista voimaa ja toivoa.**

Taulukko: Haavoittuvassa asemassa elävät naiset numeroina

Järjestäjä	Ryhmä	Osallistujat	Kohtaamiset
Rusetti ry	1	8	39
Helmi ry	1	9	35
Toimiva ry/Ähky-hanke	1	8	39
Pasilan naapurustalo	1	pop-up toteutus	45
D-asema	yksittäinen tapaaminen		6
Yhteensä	5	25	164

3.4.5. Puoli vuotta NOVAT-ryhmän loppumisen jälkeen - seurantakysely

NOVAT-toiminnassa mukana olleiden naisten hyvinvointia kartoitettiin lokakuussa 2023 seurantakyselyllä. Kysely lähetettiin NOVAT-toiminnassa (mini, lyhyt, pitkä, kirjoitavat, teema-NOVAT-ryhmät) vuoden sisällä mukana olleille naisille. Kysely koostui neljästä väittämästä ja kahdesta avokysymyksestä ja siihen tuli 35 vastausta. Osallistujia pyydettiin arvioimaan väittämiä asteikolla 1–5 (1=täysin eri mieltä, 5=täysin samaa mieltä). Suurin osa vastaajista antoi väittämille arvosanaksi 4.

- » Voin tällä hetkellä hyvin (keskiarvo 3,5, mediaani 4)
- » Arkeni sujuu hyvin (keskiarvo 3,8, mediaani 4)
- » Tunnistan asiat, joihin voin arjessani vaikuttaa (keskiarvo 4, mediaani 4)
- » NOVAT-ryhmätoiminnasta oli minulle apua ja tukea (keskiarvo 3,8, mediaani 4)

Esimerkkejä avovastauksista kysymyksiin "NOVAT-ryhmätoiminnasta sain..." ja "Jatkossa toivoisin Naistenkartanolta...":



Lisäksi toivottiin enemmän vertaisohjaajia ryhmiin ja todettiin, että pienimuotoinen yksilöllisen tuen mahdollisuus on hyvä olla olemassa. NOVAT-seurantakyselyn tulokset osoittivat, että **valtaosa osallistujista voi hyvin vielä 6–12 kuukautta ryhmätoiminnan päättymisen jälkeen**. Vastauksissa oli kuitenkin jonkin verran hajontaa.

3.4.6. Toiminnan tulosten yhteenvetoa

NOVAT-ryhmätoiminnan tavoitteet toteutuivat hyvin. Toiminta tarjosi osallistujille tukea ja vertaisuutta sekä mahdollisuuden tulla kuulluiksi. Osallistujien kyky tunnistaa, hyväksyä ja käsitellä tunteita parantui. Myötätunto ja arvostus itseä ja muita kohtaan lisääntyi. Haitalliset käyttäytymismallit vähentyivät lähes kaikilta osin. Stressi, masennus ja yksinäisyys vähentyivät, kun taas luottamus omaan kykyyn selviytyä vahvistui. Lisäksi tunne siitä, että voi olla oma itsensä, vahvistui ryhmätoiminnan aikana.

Tuloksia tarkastellessa on hyvä huomioida, että alkukyselyihin saatiin enemmän vastauksia kuin loppukyselyihin. Osallistujista myös 15 % keskeytti ryhmätoiminnan. Usein keskeyttämisen taustalla oli muuttunut elämäntilanne tai ryhmän soveltuvuus itselle. Ryhmätoiminnassa keskeyttäneille lähetettiin palautekysely, mutta kyselyyn saatiin hyvin vähän vastauksia.

Varsinaisen NOVAT-ryhmätoiminnan lisäksi Naistenkartanossa järjestettiin myös muunlaista ryhmätoimintaa vapaaehtois- ja opiskelijayhteistyönä. Kaikesta toiminnasta kerättiin osallistujapalautteet. Esimerkiksi opiskelijayhteistyönä toteutetusta tanssi- ja liiketerapiaryhmästä annettiin seuraava palaute: "Sain aivan hurjasti hyvää ja olen kokenut ihania muutoksia olemisessäni. Tuntuu vaikealta pukea kokonaisuutta ja sen merkitystä tässä vaiheessa sanoiksi. Tosi hieno ja tärkeä kokemus."

3.5. NOVAT-vertaisryhmätoiminnan arviointia

NOVAT-ryhmätoimintaa on seuraavaksi arvioitu siitä näkökulmasta, miten toiminta vastasi osallistuneiden naisten odotuksia ja miten he arvioivat ryhmän merkitystä ja kehittämistarpeita.

3.5.1. Henkilökohtaisten tavoitteiden saavuttaminen

Esimerkkejä avoimista vastauksista:

"Odotukset ylittyivät moninkertaisesti"

"Halusin käydä läpi elämässäni olevia muutoksia, löytää suuntaa ja tarkentaa omaa roolia. Tein tätä joka tapaamiskerralla eri aiheiden kautta. Alustukset olivat hyviä ja kysymykset."

"Pääsin tanssihämpeästäni pois, en välitä enää miltä näyttän kun tanssin"

Loppukyselyssä kartoitettiin, miten osallistujien henkilökohtaiset tavoitteet olivat ryhmän aikana toteutuneet.

93 % vastaajista kertoi tavoitteidensa toteutuneen kokonaan (48 %) tai osittain (45 %).

"Matkaa on vielä, mutta tämä on mielestäni sitä pohjatyötä, jota pitää tehdä"

"Ryhmään osallistuminen hyvä asia, mutta kirjoittaminen ei ole minun juttu."

"Aika meni nopeasti enkä ehtinyt prosessoimaan joka viikkoisesta tehtäviä. Tosin asiat ovat elämässäni ja palaan niihin uudelleen ja uudelleen. Oli hyvä huomata, että suunta on oikea."

3.5.2. NOVAT-vertaisryhmätoiminnan merkitys naisille

Vastaajista 84 % koki, että ryhmätyöskentely vain naisten kanssa oli ollut tärkeää.

Esimerkkejä avoimista vastauksista:

VASTAAJISTA
84 %
**KOKI, ETTÄ RYHMÄ-
TYÖSKENTELY VAIN
NAISTEN KANSSA OLI
OLLUT TÄRKEÄÄ.**

"Naisena voimaantukseni ja luottamuksen säilyttämiseksi. En olisi kertonut näitä asioita, jos paikalla olisi ollut miehiä."

"Lähtökohtaisesti oli turvallista tietää, että mikään ajatus ei tule mitätöidyksi sen perusteella että on nainen."

"Naisten kesken on ymmärrys naisille tyypillisistä haasteista"

"Monet ystäväni ovat olleet miehiä. On ollut yllättävää että toisten naisten kanssa on ollut niin paljon yhteistä jakamista ja voisin ehkä kuulua joukkoon"

"Tila on periaatteessa turvallisempi naisten kesken."

"Auttaa hahmottamaan nimenomaan naisia koskevia asioita. Miten laajoja itse kokemat haasteet ovat ja mitä muuta ilmenee."

"Naisten kesken on ymmärrys naisille tyypillisistä haasteista"

"En ajattele erityisen sukupuolittuneesti asioista."

Ryhmätoiminnassa antoisaksi koettiin muun muassa tapaamisten turvallinen ilmapiiri ja rakenne, tasapuolisuus, yhdenvertaisuus, luottamuksellisuus ja vertaisten jakamat kokemukset.

Esimerkkejä avoimista vastauksista:

"Kirjoittain-ryhmässä antoisaa oli lukea muiden rohkeita avautumista jokaisen omista asioista. Miten lohduttavaa on huomata, etten ole ainut, jolla on mielen päällä jotakin mistä tulee erilaisia tunne tiloja jopa huolta ja murhetta."

"Sai olla oma itsensä."

"Ryhmässä oli turvallinen ilmapiiri. Ohjaaja kannusti joka viikko. Oli antoisaa kuulla toisenlaisia tarinoita, niiden avulla oppi vähän uutta perspektiiviä asioihin."

"Kiitos, työskentelyn rakenne sopi minulle. Selkeä oma tila puhua ja kaikki saivat tilansa. Koin työskentelyn turvallisiksi ja rentouttavaksi"

Parannettavaa oli osan mielestä muun muassa ryhmässä annettavan palautteen määrässä ja muutaman ryhmäläisen kohdalla sääntöjen noudattamisessa; osa koki ryhmään enemmän vuorovaikutusta ja ohjaajan palautetta. Kaikki eivät kokeneet puheenvuorojen ajastamista luontevaksi. Esimerkkejä avoimista vastauksista:

"Aikaraja on sekä hyvästä että rajoittavan huonoa."

"Keskustelua olisi voinut olla enemmän."

"Osallistujien sitoutuneisuus oli heikkoa"

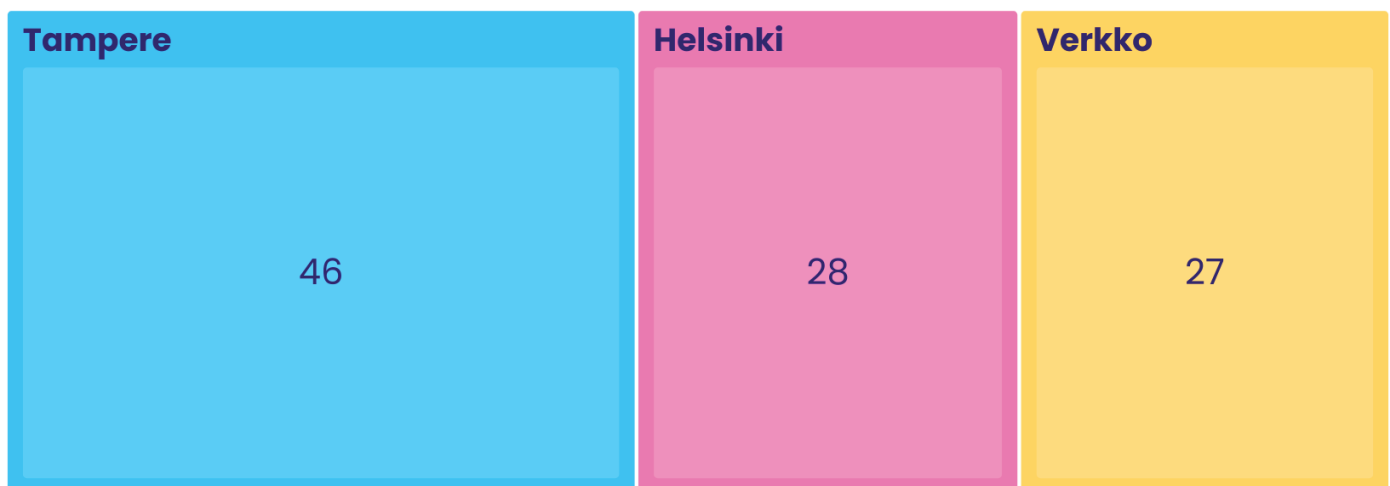
3.5.3. NOVAT-ryhmän organisointi ja ammatillinen tuki

Ryhmätoiminnan toteutustapa arvoitiin varsin hyväksi. Osallistujia pyydettiin arvioimaan ryhmätoiminnan toteutusta asteikolla 1-5 (1=huono, 5=erinomainen) seuraavilla osa-alueilla:

- » Ennakkotiedot toiminnasta (keskiarvo 4)
- » Ryhmän säännöt ja toimintaperiaatteet (keskiarvo 4,5)
- » NOVAT-käsikirjan sisältö (keskiarvo 4,3)
- » Ryhmän työskentelyn tiheys (keskiarvo 4,3)
- » Ryhmäprosessin kesto (keskiarvo 4)
- » Ryhmän osallistujamäärä (keskiarvo 4,1)

Ryhmien ilmapiiriä arvioitiin osallisuutta tukevaksi (keskiarvo 4), tasapuoliseksi (keskiarvo 4,2), luottamukselliseksi (keskiarvo 4,3), myönteiseksi (keskiarvo 4,3) ja turvalliseksi (keskiarvo 4,3).

Asiakastyöntekijät tekivät ryhmiin 101 ohjauskäyntiä vuoden aikana:



Vastaajista **90 % oli sitä mieltä, että NOVAT-ryhmätoiminnan ammatillinen tuki oli riittävää ja asiantuntevaa.**

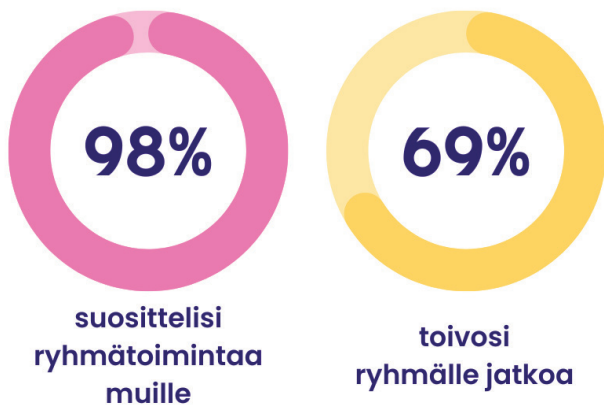
Osallistujia pyydettiin myös arvioimaan ryhmätoiminnan ammatillista tukea asteikolla 1-5 (1=huono, 5=erinomainen) seuraavilla osa-alueilla:

- » Ryhmän saama tuki ja ohjaus sääntöihin ja toimintaperiaatteisiin (keskiarvo 4,4)
- » Henkilökunnan tavoitettavuus (keskiarvo 4,2)
- » Tiedotuskäytännöt (keskiarvo 4,4)
- » Kokemusasiantuntijuus ammatillisen tuen rinnalla (keskiarvo 3,1).

Vastaajista 98 % suosittelisi ryhmätoimintaa muille ja 69 % toivosi ryhmälle jatkoa. Naistenkartanon tiedotuskäytäntöihin kuuluu Whatsapp-ryhmän perustaminen NOVAT-ryhmille. Ryhmän aikana Whatsapp-ryhmissä tiedotetaan erilaisista käytännön asioista

ja ajankohtaisista tapahtumista, ja ryhmäläiset ilmoittavat siellä mahdollisista pois-saaloista. Ryhmän päättymisen jälkeen kaikki halukkaat ovat voineet jäädä

NOVAT-palautekyselyyn vastanneista



Whatsapp-ryhmään ja pitää sitä kautta yhteyttä keskenään; vaihtaa kuulumisia, sopia tapaamisia, jakaa kirjavinkkejä jne. Whatsapp-ryhmät ovat osoittautuneet monille tärkeäksi kannattelevaksi yhteydenpidon välineeksi erityisesti ryhmätoiminnan päättymisen jälkeen.

Ryhmätoiminnassa mukana oleville naisille järjestettiin vuoden aikana myös erilaisia virkistystapahtumia niin kasvokkain kuin verkossa.

Tapahtumissa oli mahdollisuus tutustua muissa NOVAT-ryhmissä käyviin naisiin, ja niistä tuli kiittävää palautetta. Esimerkkejä avoimesta palautteesta:

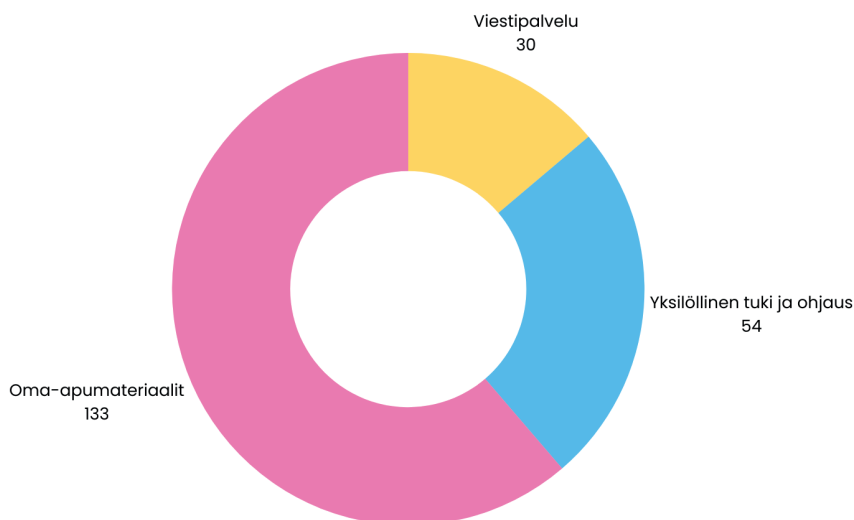
"Ilta oli erittäin voimauttava ja ihana, kiitos ohjaajille! :)"

"Hienosti järjestetty. Valaisevan iloista ja terapeutista. Lämmin, avoin tunnelma."

4. Yksilötukipalvelut

Naistenkartano tarjoaa vertaisryhmätoiminnan lisäksi myös yksilötukipalveluja. Naistenkartanon yksilötukipalveluihin kuuluvat verkossa toimiva viestipalvelu (30 yhteydenottoa), asiakastyöntekijöiden tarjoama yksilöllinen tuki ja ohjaus (54 yhteydenottoa) sekä Naistenkartanon oma-apumateriaalit (133 latausta verkossa). Yhteensä tukea annettiin siis 217 kertaa.

Kuvio: Yksilötuen määrä vuonna 2023



Vuoden 2023 aikana yksilöllisen tuen tarve kasvoi selvästi verrattuna edellisvuoteen. Kun vuonna 2022 yksilötukea viestipalvelussa tai asiakastyöntekijöiden toimesta annettiin 62 kertaa, vuonna 2023 luku oli 84. **Yhteydenottojen määrä kasvoi siis 35 %** edelliseen vuoteen verrattuna. Näin tapahtui ilman, että yksilötukipalveluista tiedottamisessa olisi tapahtunut muutoksia.

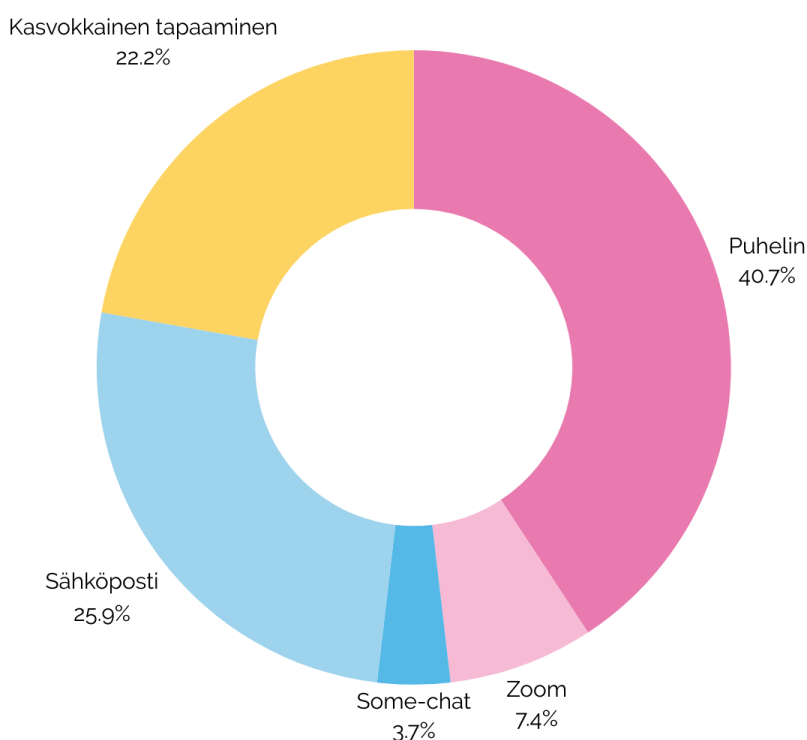
Viestipalvelun yhteydenotoista 52 % tuli pääkaupunkiseudulta ja 14 % Tampereen seudulta. Loput 34 % koostuivat yhdestä ulkосуomalaisesta sekä kahdeksasta muusta paikkakunnasta eri puolilta Suomea. Viestipalveluihin kirjoittaneiden naisten ikä vaihteli 18-vuotiaasta yli 60-vuotiaaseen. Suurimmat ikäryhmät olivat 36–40-vuotiaat (28 %) ja 55–60-vuotiaat (17 %). Suurin osa palvelua käyttäneistä naisista oli naimattomia (41 %), loput olivat naimisissa tai avoliitossa (37 %) tai eronneita (21 %). Koko-aikatöissä oli 45 % ja osa-aikatöissä 14 % kirjoittajista. Työttömiä oli 14 % ja opiskelijoita 7 %. Loput olivat työkyvyttömyys- tai vanhuuseläkkeellä. Naisista valtaosa (80 %) oli löytänyt viestipalveluun joko Naistenkartanon verkkosivujen kautta (66 %) tai hakukoneen kautta (14 %). Loput olivat saaneet tiedon ammattilaiselta, Naistenkartanon somekanavilta tai uutiskirjeestä tai jostain muualta.

Kirjoittajista 14 % antoi viestipalvelusta palautetta asteikolla 1–5 ja palaute oli kiittävää. Kaikki antoivat kiittävää avointa palautetta ja kaksi vastasi lisäksi seuraaviin väittämiin: "Koin tullessi ymmärretyksi" (ka 5), "Palvelu vastasi odotuksiani" (ka 5) "Sain tarvitsemaani tukea ja ohjausta" (ka 5), "viestipalvelua oli helppo käyttää" (ka 5), "sain uusia näkökulmia" (ka 4,5) ja "kirjoittaminen sinänsä auttoi" (ka 4,5). Kaksi esimerkkiä sanallisesta palautteesta:

Kiitos lämpimästä ja kannustavasta vastauksesta. Tulin aidosti kuulluksi ja ymmärretyksi. Teette työtänne suurella sydämellä. <3

Kiitos tuhannesti viestistäsi! Sen lukeminen toi tunteen välittämisestä, mikä tuntuu tosi merkitykselliseltä tällä hetkellä. <3 Koin, että olit lukenut viestini ajatuksella ja moni kohta viestissäsi sai pohtimaan asioita myötätuntoisemmin. Kiitos myös paljon kaikista vinkeistä eri tahojen suhteen. Ehdottomasti tutustun ainakin osaan niistä tarkemmin.

4.2. Asiakastyöntekijöiden tarjoama yksilötuki



Viestipalvelun lisäksi Naistenkartanon asiakastyöntekijät antoivat asiakkaille henkilökohtaista tukea ja ohjausta 55 kertaa. Yksilötukea annettiin sekä toiminnasta kiinnostuneille (56 %) että toiminnassa jo mukana oleville naisille (44 %).

Suurin osa tuesta annettiin puhelimitse (41 %), sähköpostitse (26 %), kasvokkaisissa tapaamisissa Naistenkartanon toimitiloissa (22 %) tai etäyhteydellä videoalustan kautta (7 %). Loput tuesta annettiin somekanavien chatin kautta (4 %). Yksilötuelle oli eniten tarvetta pääkaupunkiseudulla (72 % yhteydenotoista).

Yleisimmät syyt yksilöllisen tuen tarpeeseen olivat mielenterveyteen liittyvät haasteet (27 mainintaa), kuormittava tapahtuma (25 mainintaa), ihmissuhteisiin liittyvät pulmat (21 mainintaa), NOVAT-ryhmään liittyvät asiat (19 mainintaa), riippuvuuksiin liittyvät haasteet (6 mainintaa) tai jokin muu asia (10 mainintaa). Lähes kaikissa yhteydenotoissa yhteydenoton syytä oli useampia kuin yksi.

Mielenterveyteen liittyviä haasteita olivat useimmiten masennus, ahdistus, uupuminen, traumat, omat voimavarat ja huoli omasta jaksamisesta. Kuormittavia tapahtumia olivat muun muassa erot, väkivalta, sairastuminen ja läheisen kuolema. Ihmissuhteisiin liittyvät pulmat liittyivät useimmiten parisuhteeseen tai yksinäisyyden kokemuksiin. NOVAT-ryhmiin liittyvissä asioissa oli useimmiten kyse siitä, että asiakkaan kanssa pohdittiin NOVAT-ryhmän sopivuutta itselle. Riippuvuuksiin liittyvät haasteet koskivat useimmiten läheisriippuvuutta tai alkoholia. Muita tarkempia syitä olivat muun muassa seksiin ja seksuaalisuuteen liittyvät kysymykset, oma kehosuhde ja syömishäiriö.

Yksilötukitapaamisissa ja -keskusteluissa korostui mahdollisuus kuunnella ja olla läsnä asiakkaalle nopeallakin aikataululla. Osa oli hakenut apua aiemminkin ja ollut hoitosuhteessa, osa taas oli ensimmäistä kertaa rohkaistunut avun piiriin tai odotti pääsyä terapiaan. Asiakastyössä korostui **kuunteleminen, kannattelu, toivon luominen sekä ratkaisujen ja erilaisten tukimuotojen pohtiminen yhdessä**. palveluohjaus oli tärkeä osa kokonaisuutta, sillä Naistenkartanon yksilötuki on rajattu kahteen tapaamiseen/keskusteluun.

Yksilötuelliset keskustelut saivat asiakkailta paljon kiittävää sanallista palautetta. Kesken vuotta otettiin käyttöön myös sähköinen lomake, jolla kerättiin kirjallista palautetta myös muilta kuin viestipalvelun yksilötukiasiakkailta. Kirjallista palautetta antoi kuitenkin vain kaksi henkilöä, joista toinen vastasi myös seuraaviin väittämiin: "Koin tullessi kuulluksi" (5), "Palvelu vastasi odotuksiani" (5) "Sain tarvitsemaani tukea ja ohjausta" (5), "sain uusia näkökulmia" (5) ja "puhuminen / kirjoittaminen auttoi jäsentämään asioita" (5).

Esimerkki sanallisesta palautteesta:

En voi tarpeeksi kiittää saamastani tuesta. Se, että tilanteeni otettiin heti tosissaan ja avun saanti oli helppoa ja nopeaa oli minulle korvaamatonta henkisen kriisin keskellä. Kiitos! Ootte tärkeitä.

4.3.Oma-apumateriaalit

Naistenkartanon ensimmäinen uusi, opinnäyteyhteistyönä toteutettu oma-apumateriaali "Näkökulmia naisen seksuaalisuuteen" valmistui vuonna 2022 ja se julkaistiin Naistenkartanon verkkosivuilla tammikuussa 2023. Tätä oma-apumateriaalia ladattiin vuoden 2023 aikana yhteensä 83 kertaa. Naistenkartanon uusi oma-apumateriaali "Missä menee raja? Oma-apumateriaali omien rajojen ja läheisriippuvuuden pohdintaan" julkaistiin verkkosivuilla syys-lokakuun vaihteessa ja sitä ladattiin loppuvuonna yhteensä 50 kertaa. Yhteensä **oma-apumateriaaleja ladattiin 133 kertaa vuonna 2023**. Materiaalit ovat kaikille avoimia ja maksuttomia.

Joulukuussa 2023 kaikille materiaalin tilaajille lähetettiin palautekysely. Kyselyyn vastasi kuusi, joista kaksi ei ollut tutustunut materiaaleihin tai saanut niitä ladattua. Kaksi vastaaja arvioi "Näkökulmia naisen seksuaalisuuteen" -materiaalin seuraavasti asteikolla

1–5: ”Materiaalin sisältö oli hyvä” (ka 3), ”sain uusia näkökulmia” (ka 3), ”Koin harjoitukset hyödyllisiksi” (ka 3). Vastaavasti kaksi vastaajaa arvioi ”Missä menee raja? Oma-apumateriaali omien rajojen ja läheisriippuvuuden pohdintaan” -materiaalin seuraavasti asteikolla 1–5: ”Materiaalin sisältö oli hyvä” (ka 4,5), ”sain uusia näkökulmia” (ka 4,5), ”Koin harjoitukset hyödyllisiksi” (ka 4,5).

4.4. Yksilötukipalvelujen yhteenvetoa

Yksilötukipalveluita käyttävät naiset saivat tukea ja heitä kannateltiin eteenpäin haastavissa elämäntilanteissa. Erityisesti viestipalvelu tarjosi mahdollisuuden hakea apua hyvin matalalla kynnyksellä ja nimettömästi, joten se oli helppo väylä hakeutua myös ensimmäistä kertaa avun piiriin. Uudet oma-apumateriaalit täydensivät yksilötukipalveluita tarjoamalla ajankohtaista tietoa ja tukea kaikille kiinnostuneille.

5. Yleisöluennot ja muut tapahtumat

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. Vaikka luennot markkinoidaan pääsääntöisesti naisille, ovat myös muut sukupuolet tervetulleita osallistumaan.

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 tapana löytää mukaan NOVAT-vertaistukitoimintaan.

Vuonna 2023 n. 1 % NOVAT-asiakkaista oli kuullut Naistenkartanon vertaisryhmätoiminnasta luennon kautta. Suurin osa NOVAT-ryhmään tulleista oli kuitenkin kuullut NOVAT-toiminnasta some-kanavien kautta. Melkein 50 % Naistenkartanon luennoille osallistuvista eivät olleet osallistuneet Naistenkartanon toimintaan aiemmin. On siis todennäköistä, että osa heistä ottivat yhdistyksen some-kanavat seurantaan luennon jälkeen, ja kuuliivat alkavasta NOVAT-ryhmästä sitä kautta.

5.1. Luentojen aiheet, osallistujamäärät ja toteutustapa

Jokaisesta webinaarista tehtiin tallenne, joka jäi katsottavaksi joko pysyvästi tai rajoitetun ajan Naistenkartanon YouTube-kanavalle sekä Facebook-sivulle. Osa luennoitsijoista toivoi, että tallenne poistettaisiin tietyn ajan jälkeen, jonka vuoksi kaikki webinaarit eivät olleet yhtä pitkään katsottavissa.

Luentojen avulla tavoitettiin jälleen suuri yleisömäärä, yhteensä 1206 osallistujaa. Osallistujamäärä ja tapahtumien tavoitettavuus oli kuitenkin alhaisempi kuin edellisenä vuotena. Syynä saattoi olla yhteistapahtumien hiukan alhaisempi määrä edelliseen vuoteen verrattuna, sekä yhden koulutuskokonaisuuden peruminen liian alhaisen ilmoittautumismäärän vuoksi. Tapahtumia markkinoitiin samalla tavalla ja samalla volyyminä kuin edellisenä vuotena, mutta mahdollisuus katsoa webinaarit tallenteina

jälkikäteen on myös saattanut vaikuttaa luentojen alhaisempaan osallistujamäärään.

Vuonna 2023 järjestettiin yhteensä **17 yleisötapahtumaa**, joista 8 oli yleisöluentoja, 5 työpajaja, 2 keskustelutilaisuuksia ja 2 koulutuksia. Kaiken kaikkiaan Naistenkartanon yleisötapahtumiin osallistui vuoden aikana **1385** henkilöä. Webinaarien tallenteiden avulla tavoitettiin reilu **32 000** henkilöä. Joidenkin tallenteiden rajoitettu katselumahdollisuus saattoi vaikuttaa siihen, että tavoitettavuus oli alhaisempi vuonna 2023 edelliseen vuoteen verrattuna.

Taulukko: vuoden 2023 webinaarien aiheet, puhujat sekä osallistujamäärät

Webinaarin otsikko	Puhuja(t) / järjestäjät	Osallistujamäärä (Zoom & FB)	Tallenteiden katselukerrat (YT & FB)
Suorittaminen elämäntapana – voisimmeko valita toisin ja vapautua siitä?	Tuula Yrjö-Koskinen	224	530
Meinaako mennä överiksi? – Riippuvuuden taustatekijät ja menetelmiä toipumiseen	Suvi Björkqvist, Toimiva ry / Ähky-hanke	144	483
Mihin voin vaikuttaa? – Yksilön ja yhteisön vastuu hyvinvoinnin rakentamisessa	Johanna Linner Matikka	83	368
Vanhemmuuden paineet & äitimyytti	Mari Jokinen	40	225
Vapaudu sosiaalisesta jännittämisestä	Tiia Minaya	100	701
Luopuminen elämäntaitona	Marika Rosenborg	292	1027
Hyvä, paha naisen aggressio	Heli Pruuki / NNKY	207	864
Itsetuntemus ja vuorovaikutus – työelämän uudet supervoimat	Karoliina Mellanen / Työnimuun! -hanke	116	413
Yhteensä		1206	4611

Mahdollisuus osallistua tapahtumiin etänä ja katsoa tallenteet jälkikäteen sai paljon kiitosta vuoden aikana. Monella ei ollut mahdollisuus osallistua tapahtumaan ns. liveinä 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.

Vuoden aikana kolme webinaaria järjestettiin yhteistyössä toisten järjestöjen kanssa: Meinaako mennä överiksi (yhteistyökumppani **Toimiva ry:n Ähky -hanke**); Hyvä, paha naisen aggressio (yhteistyökumppani **Suomen NNKY-liitto**); sekä Itsetuntemus ja vuorovaikutus – työelämän uudet supervoimat (yhteistyökumppani Naistenkartanon ja Maria Akatemian yhteinen **Työnimuun! -hanke**).

5.2. Työpajat, koulutukset ja muut tapahtumat

Luentojen rinnalla järjestettiin myös 4 toiminnallista ja osallistavaa menetelmiä hyödynnettävää työpajaa, 2 Helsingissä ja 2 Tampereella. Työpajoista yksi järjestettiin yhteistyönä Työnimuun! -hankkeen kanssa Helsingissä.

Työpajoissa käsiteltiin itsemätuntoa ja voimaantumista; luovuutta hyvinvoinnin tuke-

na (menetelmänä Kohtaamistaide); sekä Tampereen toimiston avoimien ovien yhteydessä järjestetyssä työpajassa tehtiin unelmakartta ja maalattiin seinäkankaalle.

Itsemyötätunto ja voimaantuminen -työpaja järjestettiin Helsingissä kv. naistenpäivänä osana Naiserityisen työn verkoston Hyvän mielen naistenpäivä -tapahtumaa. Siihen osallistui 18 henkilöä. Tampereella järjestettiin seuraavana viikkona sama työpaja, johon osallistui 20 henkilöä.

Naistenkartano järjesti myös kaksi keskustelutilaisuutta osana Kansallisia dialogeja, joissa rakennetaan ymmärrystä erilaisista yhteiskunnallisista ilmiöistä, haasteista ja mahdollisuuksista kansalaisten, yhteisöjen ja viranomaisien yhteistyönä. Ensimmäisen keskustelutilaisuuden aiheena oli epävarmuudessa eläminen ja toisen aiheena oli kohtaamisen merkitys.

Lisäksi Naistenkartanolta tilattiin kaksi koulutusta sekä kaksi työpajaa. Toisessa koulutuksessa käsiteltiin läheisriippuvuutta (tilaaja **KRIS Tampere**) ja toisessa naiseen kohdistuvaa häirintää (tilaaja **Naisjärjestöjen Keskusliitto**). Työpajan aiheena oli Rohkeasti ainutlaatuinen - omat arvot ja omannäköinen elämä ja tämä tilaisuus järjestettiin tilauksena **Kamulan** kävijöille. Toisen työpajan aiheena oli naiseuden moninaisuus ja se järjestettiin Mielenterveysyhdistys **Helmi ry:n** kävijöille.

Näihin tapahtumiin osallistui yhteensä **202** henkilöä.

Naistenkartanon yhteistyössä järjestetyt tapahtumat markkinoitiin paitsi Naistenkartanon omissa kanavissa myös yhteistyötahon verkostoissa, jolloin tapahtuma onnistui tavoittamaan laajemman yleisön kuin yleensä. Esimerkiksi Naiserityisen työn verkoston yhteinen Hyvän mielen naistenpäivä -tapahtumaa mainostettiin verkoston jäsenten sisäisissä verkostoissa.

Vuoden aikana naistenkartanolaiset toteuttivat erilaisissa tapahtumissa **22 toiminnan esittelyä tai koulutusta**. Näihin **tilaisuuksiin osallistui 944 henkilöä**. Toimintaa esiteltiin sekä ständeillä että puheenvuorojen merkeissä. Tapahtumat lisäsivät Naistenkartanon toiminnan tunnettavuutta niin ammattilaisten kuin opiskelijoiden keskuudessa.

Naistenkartanon toimintaa tehtiin näkyväksi myös ihmisille, jotka myöhemmin päätyivät osallistumaan Naistenkartanon toimintaan. Tapahtumiin osallistuminen mahdollisti kohtaamisia sekä toiminnan markkinointia kasvokkain. Toiminnan esittely lisäsi Naistenkartanon tunnettavuutta muiden alueellisten toimijoiden ja ammattilaisten piirissä, mikä mahdollistaa muiden toimijoiden tekemän palveluohjaamisen Naistenkartanon toimintaan.

Taulukko: Naistenkartanon muille järjestämät työpajat, koulutukset ja muut tapahtumat

Ajankohta	Tapahtuma	Järjestäjä	Osallistujamäärä
17.1.2023	IG live, tutustumistapaaminen, NK ja Satu Haveri (Liiankiltti.fi)	Naistenkartano / Satu Haveri	9
6.2.2023	Opiskelijoiden Järjestöpäivä Arttelilla	Kumppanuustalo Artteli	150
14.02.2023	Enemmän yhdessä: Ystävän-päiväaskartelua Naistenkartanolla	Enemmän Yhdessä -viikko	5
01.03.202	Häirintä ei ole harmitonta -koulutus	Naisjärjestöjen Keskusliitto	62
07.03.2023	Esittely ja työpaja Vamos Turun nuorille	Vamos Turku	10
8.3.2023	Toiminnan esittely TAYS:n Ol-ka-pisteellä	OLKA-toiminta, TAYS	47
8.3.2023	Kalliolan Naistenpäivän kahvit, Anna Vuorion puheenvuoro: Tasa-arvo ei ole valmis	Kalliolan Setlementtitalo	25
8.3.2023	Naiseuden moninaisuus -työpaja Helmen toiminnassa oleville	Mielenterveysyhdistys Helmi	23
20.3.2023	Pioni ry:llä Naistenkartanon esittely	Pioni ry	10
30.5.2023	Läheisriippuvuus -koulutus	Kris Tampere	35
1.6.2023	Voi hyvin -viikon Luova työpaja	Voi Hyvin -viikko	13
24.8.2023	PäMi-päivä	Hämeenpuisto, PäMi-verkosto	150
27.9.2023	Mielen reitin avajaiset	Mielen reitti, Mielen ry	130
5.10.2023	Iloa vapaaehtoistoiminnasta -tapahtuma	Ratina	113
10.10.2023	Rohkeasti ainutlaatuinen - omat arvot ja omannäköinen elämä -työpaja	Kamula	14
18.10.2023	Naistenkartanon toiminnan esittely Hakunilan verkostokahveilla	MLL	10
30.10.2023	Toiminnan esittely ViaDialla	ViaDia	20
2.11.2023	Toiminnan esittely Kaukajärven turvakodilla	Kaukajärven turvakoti	4
13.11.2023	Naistenkartanon toiminnan esittely Avoimen Mielen Kahvilassa	Tammelan Lähitori, Mielen ry (Mielen avoin opisto)	17
17.11.2023	Naistenkartanon toiminnan esittely, Hakunilan avoin kohtaamispaikka Pikku-Hepo	Avoin kohtaamispaikka Pikku-Hepo	10
29.11.2023	Esittäytyminen SOS-Lapsikylä mummun ja vaarin tuvalla, Karakallion asukaspuisto, Espoo	NK ja Piritta Minkkinen	7
15.12.2023	Mielekkään elämän tapahtuma	Silta-valmennus	80
YHTEENSÄ			944



Seinäkangastyöskentelyä Voi hyvin -viikon työpajassa kesäkuussa



Toiminnan esittelyä elokuussa järjestetyssä PäMi-päivässä



Toiminnan esittelyä Mielen ry:n Mielenreitin avajaisissa syyskuussa



Enemmän yhdessä -viikon ystävänäpäiväskartelua Naistenkartanolla järjestetyissä avoimissa ovissa



Helmikuussa toiminnan esittelyä standilla Arttelin järjestämässä sote-alan opiskelijoiden järjestöpäivässä

5.3. Yleisötapahtumien merkitys osallistujille

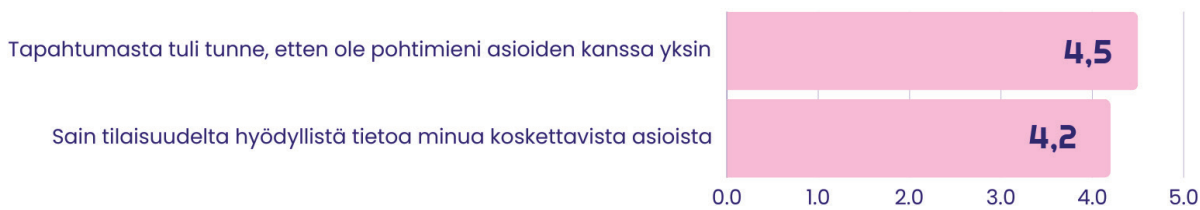
Kaikista Naistenkartanon järjestämistä tapahtumista kerättiin kirjallista palautetta sähköisesti Webropolin kautta. Palautetta hyödynnetään uusien luentosarjojen suunnittelussa sekä toiminnan arvioinnissa. Palautteissa osallistujia pyydettiin arvioimaan mm. tilaisuuden sisältöä, puhujien esiintymistä/osaamista, 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 jälleen erittäin myönteisiä. Kaikkien palautekyselyisen keskiarvojen keskiarvot olivat vähintään 4,2 ja korkeimmillaan 4,7. Erityisen myönteistä palautetta on tullut siitä, että **osallistujien vertaisuuden kokemukset ovat vahvistuneet (tunne, ettei ole yksin 4,7/5)**. Myös uuden **tiedon saaminen on saanut myönteistä palautetta (4,2/5)**. Tästä voi päätellä, että toiminnalle asetetut tavoitteet siitä, että luennolle osallistuvat naiset saavat tietoa nais erityisistä, hyvinvointiin liittyvistä teemoista ja omat kokemukset naisena normalisoituvat #enolekaanyksin -palvelulupauksen mukaisesti, ovat toteutuneet.

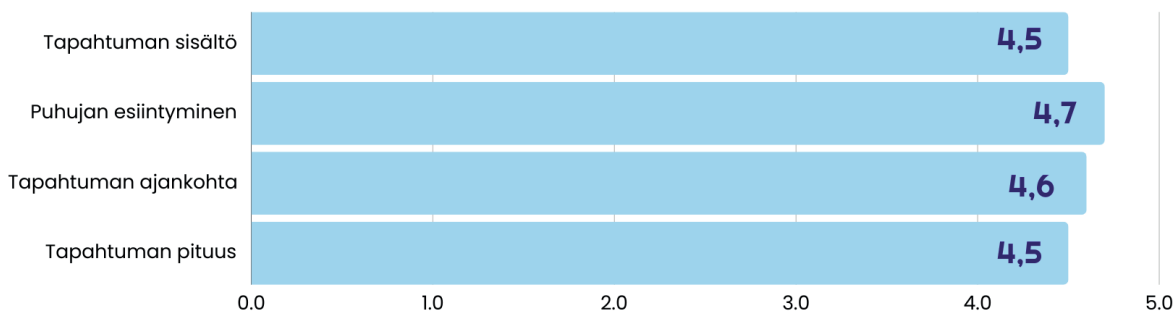
Taulukko: kokemus vertaisuudesta ja hyödyllisen tiedon saaminen

**Valitse mielestäsi sopiva vaihtoehto asteikolla 1-5
(1=täysin eri mieltä, 5=täysin samaa mieltä)**



Taulukko: palautekoonti Naistenkartanon järjestämistä tilaisuuksista

**Valitse mielestäsi sopiva vaihtoehto asteikolla 1-5
(1=huono, 2=melko huono, 3=kohtalainen 4=hyvä, 5=erittäin hyvä)**



Taulukko: Paikkakunnat, joista osallistuttiin Naistenkartanon webinaareihin

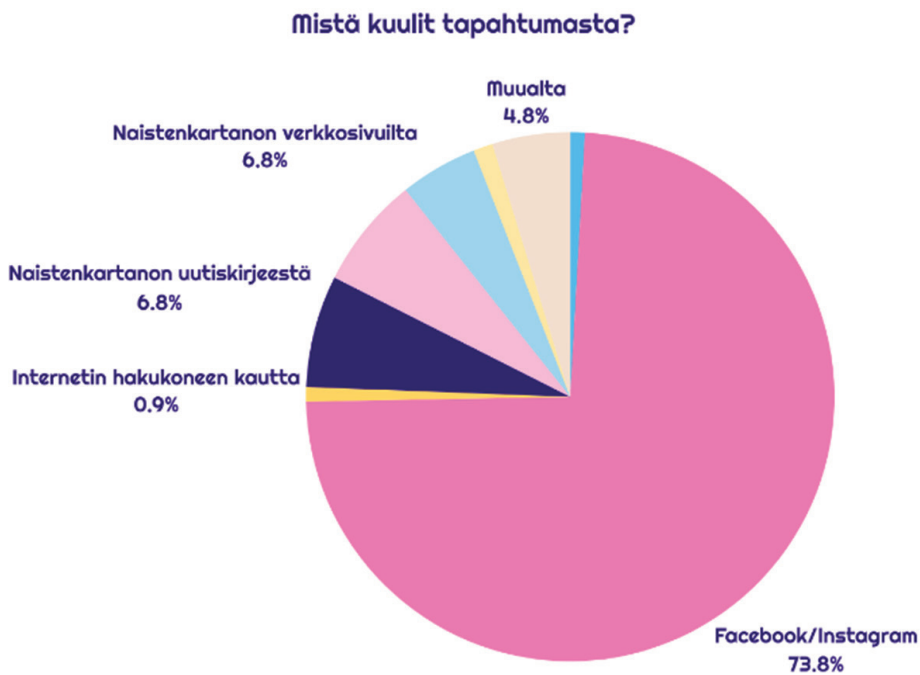
#	Maakunta	N= 336	%
1	Etelä-Karjala	7	2%
2	Etelä-Pohjanmaa	3	1%
3	Etelä-Savo	5	1%
4	Kainuu	2	1%
5	Kanta-Häme	12	4%
6	Keski-Suomi	21	6%
7	Kymenlaakso	3	1%
8	Lappi	7	2%
9	Päijät-Häme	7	2%
10	Pirkanmaa	50	15%
11	Pohjanmaa	1	0%
12	Pohjois-Karjala	3	1%
13	Pohjois-Pohjanmaa	26	8%
14	Pohjois-Savo	8	2%
15	Satakunta	11	3%
16	Uusimaa	139	41%
17	Varsinais-Suomi	22	7%
18	Muu	2	1%

Palautelomakkeissa kysyttiin myös mistä päin Suomesta katsoja osallistui tapahtumaan sekä onko hän osallistunut Naistenkartanon toimintaan aiemmin. **Vastaajista 49 % ei ollut osallistunut Naistenkartanon tapahtumaan aiemmin**, mikä osoittaa, että markkinoinnin ja yhteistyön kautta onnistuttiin tavoittamaan myös uutta yleisöä. 51 % vastaajista taas olivat osallistuneet Naistenkartanon toimintaan aiemmin, mikä taas osoittaa, että ovat pitäneet toimintaa niin kiinnostavana ja/tai hyödyllisenä, että ovat halunneet osallistua uudestaan.

Jotkut kysymykset olivat valinnaisia, joten kaikki eivät vastanneet kaikkiin kysymyksiin. Palautteiden paikkakunta-kysymykseen vastanneista (N=336) selvisi, että Naistenkartanon tapahtumiin oli osallistuttu 17 eri paikkakunnalta ympäri Suomen ja 1 jostain muualta. Suurin osa osallistujista olivat Uudeltamaalta (41 %) tai Pirkanmaalta (15 %).

Sosiaalinen media (Facebook ja Instagram) olivat tänäkin vuonna ylivoimaisesti yleisin kanava, jota kautta osallistujat olivat kuulleet tapahtumasta. Palautetta jättäneistä n. 74 % oli kuullut luennosta SOME-kanavien kautta.

Kuvio: Mistä kuudit tapahtumasta? N= 336



6. Verkostot, vaikuttamistyö ja viestintä

Naistenkartano toteutti vaikuttamistyötään aktiivisesti sekä verkostojen kautta että oman viestintänsä avulla. Ammattilaisyhteistyössä tärkeinä verkostoina olivat erilaiset soite-alan toimijat ja lisäksi oppilaitokset, joiden kanssa opiskelijayhteistyö jatkui läpi vuoden.

6.1. Verkostoyhteistyö

Naistenkartano henkilöstö osallistui aktiivisesti erilaisiin verkostotapaamisiin sekä pääkaupunkiseudulla että Pirkanmaalla. Naistenkartano osallistui **153 verkostotapaamiseen** ja niissä oli noin **3900 kohtaamista**. Verkostotyö on Naistenkartanon strategian keskiössä, koska se mahdollistaa tehokkaamman vaikuttamistyön, tunnettuuden lisäämisen, asiakasohjauksen, resurssien käytön sekä asiantuntijuuden vaihdon ja oppimisen.

Naistenkartano toimi useissa eri verkostoissa vuoden aikana. Tärkeimpiä verkostoja olivat:

- » Naistenkartanon koordinoima nais erityisen työn verkosto
- » SOSTEn verkostot (toiminnanjohtajaverkosto, pienjärjestöverkosto)
- » NJKL:n verkostot (viestintäverkosto, vaikuttamisverkosto)
- » Kansalaisareenan verkostot (vaikuttajaverkosto, vapaaehtoistyön Valikkoverkosto)
- » EHYTin verkostot (EPT ja sen työryhmät)
- » Helsingin kaupungin järjestöverkosto
- » Pirkanmaan hyvinvointialueen järjestöverkosto
- » Tampereen kaupungin ehkäisevän päihdetyön verkosto EHKÄPÄ

- » Valtiovarainministeriön Kansalliset Dialogit -verkosto
- » PäMi eli Päihde- ja mielenterveystyön verkosto Pirkanmaalla
- » Myllyhoitoyhdistyksen koordinoima toipumiskeskeistä työtettä edistävä TOIVE-verkosto

6.1.1. Naiserityisen työn tärkeys ja naisiin kohdistuva väkivalta esiin viestintäkampanjoissa

Vaikuttamistyötä tehtiin paljon yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa. Naistenkartanon koordinoima **naiserityisen työn vapaamuotoinen järjestöverkosto kasvoi yli 40 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/naiserityisen-tyon-verkosto) ja verkostolla oli käytössä oma logo, jota hyödynnettiin yhteisessä viestinnässä.

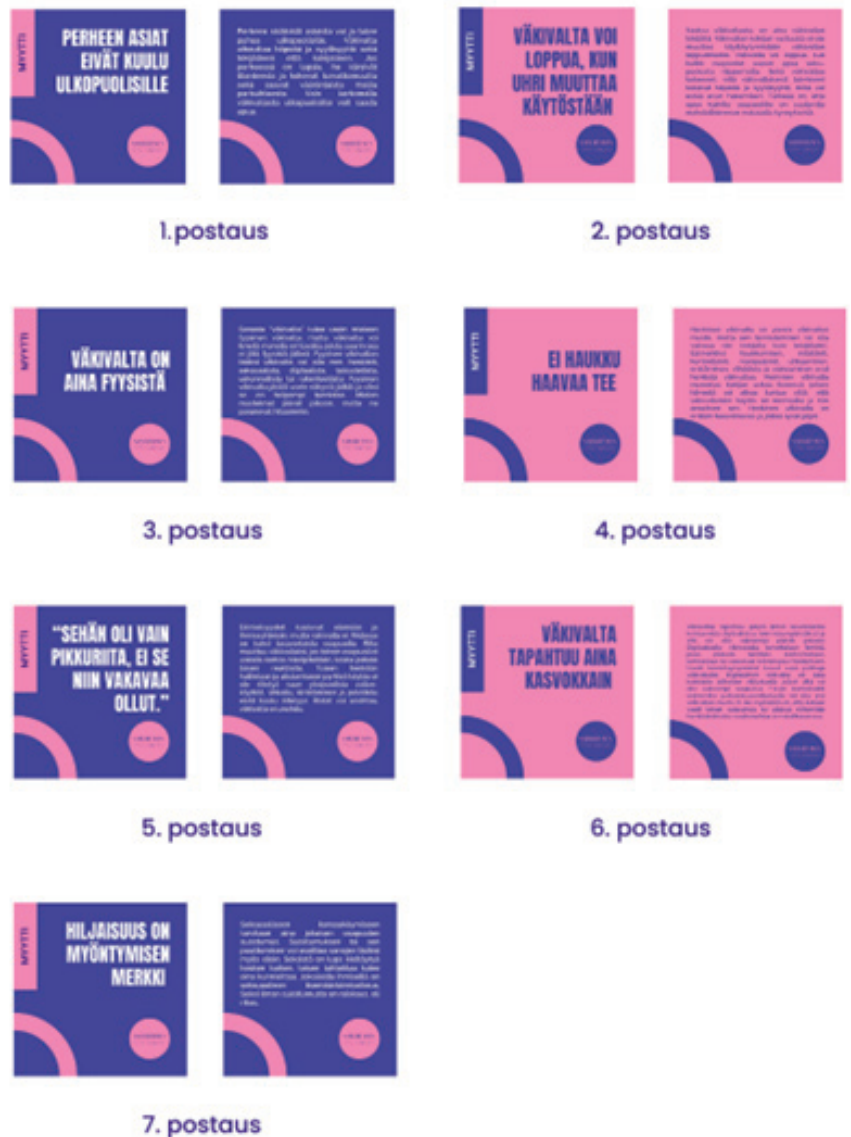
Verkosto toteutti vuoden aikana kaksi yhteistä viestintäkampanjaa: toinen naistenpäivän viikon aikana (8.3.-12.3.2023) ja toinen kansainvälisenä naisiin kohdistuvan väkivallan vastaisen päivän viikkona (20.-26.11.2023). Kampanjat toteutettiin myytinmurtaja-teemalla ja niissä rikottiin nais erityisen työhön ja naisiin kohdistuvaan väkivaltaan liittyviä myyttejä.

Kevään viestintäkampanja tavoitti reilu 5000 henkilöä ja syksyn kampanja reilu 4000 henkilöä Naistenkartanon some-kanavissa. Kampanjat saivat myös reaktioita (reilu 345 yhteensä). Muiden verkoston jäsenien julkaisujen tavoitettavuudesta ei ole tietoa, mutta voidaan olettaa, että kampanja tavoitti suunnilleen saman verran ihmisiä muiden verkoston toimijoiden some-kanavissa.

Naisenpäivän kampanja 8.3.-12.3.2023



Kv. naisiin kohdistuvan väkivallan vastaisen päivän kampanja | 20.-26.11.2023



6.1.2. Mukana muiden kannanotoissa ja tempauksissa

Naistenkartano oli vuoden aikana mukana **viidessä** muiden tahojen organisoimassa kannanotossa. Yhdistys allekirjoitti **Kansalaisareenan** kannanotot, joista keväinen muistutti eduskuntavaalien ja hallitusohjelman teon aikaan, että vapaaehtois- ja järjestötoimijoita on kuunneltava päätöksenteossa ja syksyinen kritisoi valtiovarainministeriön budjettiesityksessä ehdotettuja leikkauksia, jotka kohdistuisivat heikommassa asemassa oleviin; **EPT-verkoston** kannanoton verkkoväkivaltaa ja kiusaamista vastaan; **Nytkis ry:n** kannanoton lähisuuhdeväkivallan sovittelusta luopumisesta; sekä **Vailla vakinaista asuntoa ry:n** Asunnottomien yön kannanoton siitä, kenelle kaupunki kuuluu. Kannanottojen some-postauksia jaettiin Naistenkartanon some-tarinoissa, eli tilastoja näiden tavoitettavuudesta ei ole.

Yhdistys osallistui **Helsinki Pride**-kulkueeseen yhdessä **Sateenkaari-ikkuna ry:n** ja **VVA ry:n** kanssa. Osallistumisella Naistenkartano halusi osoittaa tukensa moninaisuudelle ja jokaisen itsemäärättyoikeudelle, jotka ovat Naistenkartanon strategian ytimessä olevia

arvoja suhteessa niin naiseuteen kuin ihmisyyteen ylipäätään.

Kuva: Naistenkartano osallistui Helsinki Prideen



Yhdistys osallistui myös Tampereella järjestettävään #EnemmänYhdessä -ystävänäpäiväviikkoon ja Voi Hyvin -viikkoon. Näiden tempausten yhteydessä järjestettiin avoimet ovet ja luovia työpajoja, joissa oli mahdollisuus askarrella ja kokeilla erilaisia ilmaisutapoja (esim. kirjoittamista, piirtämistä tai maalausta).

Lisäksi Naistenkartano jakoi sosiaalisessa mediassa muiden tuottamaa sisältöä, kun sisältö sopi Naistenkartanon viestintään, jossa tuodaan laajasti naisten hyvinvointiin, palveluihin ja tasa-arvoon liittyviä seikkoja (tarkemmin aiheesta kohdassa Viestintä).

Kuva: Ystävänäpäivä askartelua osana #EnemmänYhdessä -viikkoa



6.1.3. Oppilaitosyhteistyö

Naistenkartano teki oppilaitosyhteistyötä vuonna 2023 yhteensä **9 oppilaitoksen kanssa**: Laurea Ammattikorkeakoulu, Diakonia-ammattikorkeakoulu, Eino Roiha instituutti, Päijät-Hämeen Kesäyliopisto, LAB-ammattikorkeakoulu, Hämeen ammattikorkeakoulu, Tampereen ammattikorkeakoulu, Humanistinen ammattikorkeakoulu sekä Pitkäljärven koulu.

Naistenkartanolla oli vuoden 2023 aikana yhteensä 10 opiskelijaa suorittamassa opintoihin liittyvää TET- tai työharjoittelujaksoa:

Helsingissä sosionomiopiskelijat **Anna Alafuzoff** (Laurea AMK) ja **Merituulia Piirainen** (DIAK), tanssi-liiketerapeuttiopiskelija **Minja Linnala** (Eino Roiha instituutti) sekä seksuaaliterapeuttiopiskelija **Päivi Laaksovirta** (Päijät-Hämeen Kesäyliopisto).

Tampereella sosionomiopiskelijat **Saija Savolainen** (LabAMK), Noora Näppä (HAMK), **Juulia Oinonen** (TAMK) ja **Tarja Pauni** (DIAK), yhteisöpedagogiopiskelija **Carita Kiikka** (HUMAK) sekä TET-harjoittelija **Sonja Astrén** (Pitkäjärven koulu).

Kuva: Naistenkartanon vuoden 2023 harjoittelijat



Anna



Saija



Noora



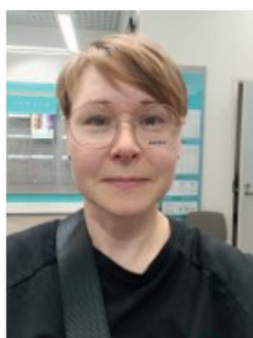
Merituulia



Juulia



Carita



Tarja



Sonja



Päivi



Minja

6.1.4. Sidosryhmäkysely 2023: Naistenkartanoa arvostetaan

Vuonna 2023 lähetettiin kysely Naistenkartanon sidosryhmille, jossa pyydettiin arvioimaan Naistenkartanon toimintaa, sen tunnettavuutta ja antamaan palautetta eri sidosryhmätoimijoiden näkökulmasta asteikolla 1-5 sekä avovastauksin. Kysely lähetettiin 325 eri vastaanottajalle, jotka koostuivat erilaisista yhteistyöorganisaatioista ja yhteisöjäsenistä. Kysely toteutettiin anonyymisti.

Vastauksia kyselyyn tuli 67. Ylivoimainen enemmistö vastaajista edusti joko yhdistystä tai säätiötä (73 %). Vastaajia oli myös seurakunnasta (8%), oppilaitoksista (4%), julkiselta sektorilta (4%), sosiaali- ja terveysalalta (3%) sekä 3% muualla työskentelevää vastaajaa (yritys, osuuskunta). Kyselyyn vastaajat keskittyivät vahvasti Naistenkartanon toiminta-alueille eli pääkaupunkiseudulle (49%) sekä Tampereen ja Pirkanmaan seudulle (32%). Uudenmaan kunta-alueen ulkopuolelta vastaajia oli seitsemän, joista kolme oli Lappeenrannasta, jonne vastikään on rantautunut NOVAT-toimintaa.

Sidosryhmäkysely osoittaa, että **Naistenkartanoa pidetään luotettavana, asiantunte-**

vana ja helposti lähestyttävänä yhteistyökumppanina, joka tuo laajasti esiin naiseuden moninaisuuden (4,1) ja naisten hyvinvointiin liittyviä seikkoja.

Taulukko 1. Väittämät arvo-asteikolla 1-5 (1=täysin eri mieltä 2=jokseenkin eri mieltä 3=ei samaa eikä eri mieltä 4=jokseenkin samaa mieltä 5=täysin samaa mieltä)

Väittämä	Arvosanojen keskiarvo
Naistenkartano on nais erityisen työn asiantuntija	4,5
Naistenkartano on luotettava yhteistyökumppani	4,4
Naistenkartanoon on helppo olla yhteydessä	4,2
Naistenkartanon viestintä tuo esiin moninaisen naiseuden	4,1
Naistenkartano viestintä tuo laajasti esiin naisten hyvinvointiin vaikuttavia seikkoja	4,1
Naistenkartanon toiminnan kohderyhmä on selkeästi tiedossa	3,8
Naistenkartanoon on helppo ohjata asiakkaita	3,6
Naistenkartanon toiminta on organisaatiossani tuttua	3,3

Kyselyssä kysyttiin myös avovastauksin, mitä Naistenkartano voisi tehdä paremmin, ja missä on onnistuttu. Avovastaukset heijastelivat taulukossa esitettyjen väitteiden saamia arviointeja, joista Naistenkartanon tunnettavuutta mittaavat väittämät arvioitiin heikoimmaksi. Naistenkartanon sidosryhmissä toivottiin enemmän ja selkeämpää viestintää ja markkinointia toiminnasta, sekä selkeää tiedotusta Naistenkartanon toiminnan kohderyhmästä. Ehdotuksia tuli yhteistyöstä potilasjärjestöjen ja oppilaitosten kanssa, eli erityisesti kohderyhmän laajentamista nuoriin naisiin/tyttöihin, sekä toive toiminnallisten menetelmien lisäämisestä. "Mitä Naistenkartano voisi tehdä paremmin?" -kysymykseen tuli yhdeksäntoista vastausta.

Naistenkartanon nähtiin onnistuneen verkostoyhteistyössä, ja olevan yhteistyökumppani, joiden työntekijöiden kanssa yhteistyö toimii. Vaikka tunnettavuuden lisäämistä myös toivottiin, sen nähtiin myös kasvaneen ja viestinnän sisällöt saivat kiitosta. Webinaarien katsottiin nostavan tärkeitä teemoja hyvin yhteiskunnalliseen keskusteluun. NOVAT-ryhmät arvioitiin sisällöltään tärkeiksi ja asiakastyöntekijöiden olevan kohtaamisen ammattilaisia.

Kuten numeroarvioinnissakin, Naistenkartanon nähtiin olevan nais erityisen työn asiantuntija ja olevan moninaisen naiskuvan edistäjä. Mainontoja tuli myös siitä, että Naistenkartanon ja Vailla vakinaista asuntoa ry:n yhteinen Supernovat-hanke on laajentunut työskentelemään marginalisoitujen naisryhmien parissa. Naistenkartanon viestintä ja yleisviesti koettiin myönteisenä ja helposti lähestyttävänä.

Vastauksissa oli myös kiitos siitä, että Nainen on naiselle tuki -vapaaehtoistoiminnan hanke on laajentanut NOVAT-toiminnan Lappeenrantaan. "Missä Naistenkartano on mielestäsi onnistunut hyvin?" -avokysymykseen tuli kolmekymmentäyksi vastausta.



Naistenkartanon onnistumiset



- **Tunnettuuden ja näkyvyyden kasvattamisessa.** Toimii rohkeasti ja näkyvästi nais erityisen toiminnan edistäjänä.
- **Yhteistyö on välitöntä ja helppoa.** Ihania työntekijöitä, joiden kanssa hommat sujuu.
- Sisällöllisesti yhteistyötä tehdessä saimme oppilaitokseemme **räätälöityjä teemoja**, jotka **sopivat nuorille sukupuoleen katsomatta.** Myös opetushenkilökunta piti käsiteltäviä teemoja hyvinä ja tarpeellisina.
- Järjestämämme koulutukset ja tilaisuudet on rakennettu **traumasensitiivisesti** ja monenlaiset osallistujat huomioiden. **Viestintämme on ajassa kiinni, fresiä ja inklusiivista.**
- **Tietoa ja asiantuntijuus on loistavaa.** Asiakkaiden kohtaaminen ja aiheet, saavat paljon kehuja.
- **Hyviä webinaareja, joissa kokemusääni päässyt kiitettävästi esille.** Nostat tärkeitä teemoja esille yhteiskunnalliseen keskusteluun. **Somekanavat olleet hyvin käytössä.**



6.2. Naistenkartanon viestintä

Naistenkartanon ydinviestinä on nostaa esiin jokaisen naisen oikeus olla #ainutlaatuinen oma itsensä ja määrittellä sukupuolensa ja naiseutensa itse. Viestinnässä kannustetaan myötätuntoiseen suhtautumiseen itseensä ja viestitään hyvinvointiin ja mielenterveyteen vaikuttavista asioista.

Yhdistyksen toimintamuodot tukevat oman ainutlaatuisuuden arvostamista. Koska työ on varhaisvaiheen ennaltaehkäisevää päihdetyötä, viestintä ei ole päihdekeskeistä, vaikka luento- ja vertaisryhmätoiminta tukee päihdeistä 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. Ilmiönä edellä mainitut ovat huolestuttavan yleisiä ja heikentävät paitsi naisten hyvinvointia yksilötasolla myös luottamuksen tunnetta yhteisöön ja halukkuutta osallistua yhteiseen keskusteluun, mikä on uhka demokralle.

Ammattilaisviestinnässä keskityttiin sukupuolisensitiivisten palveluiden tärkeyden esiin tuomiseen ja Naistenkartanon palveluiden tutuksi tekemiseen osana ennaltaehkäisevän päihde- ja mielenterveyden kokonaisuutta, mikä oli erityisen ajankohtaista soteuudistuksen tuomien rakenteellisten muutosten vuoksi.

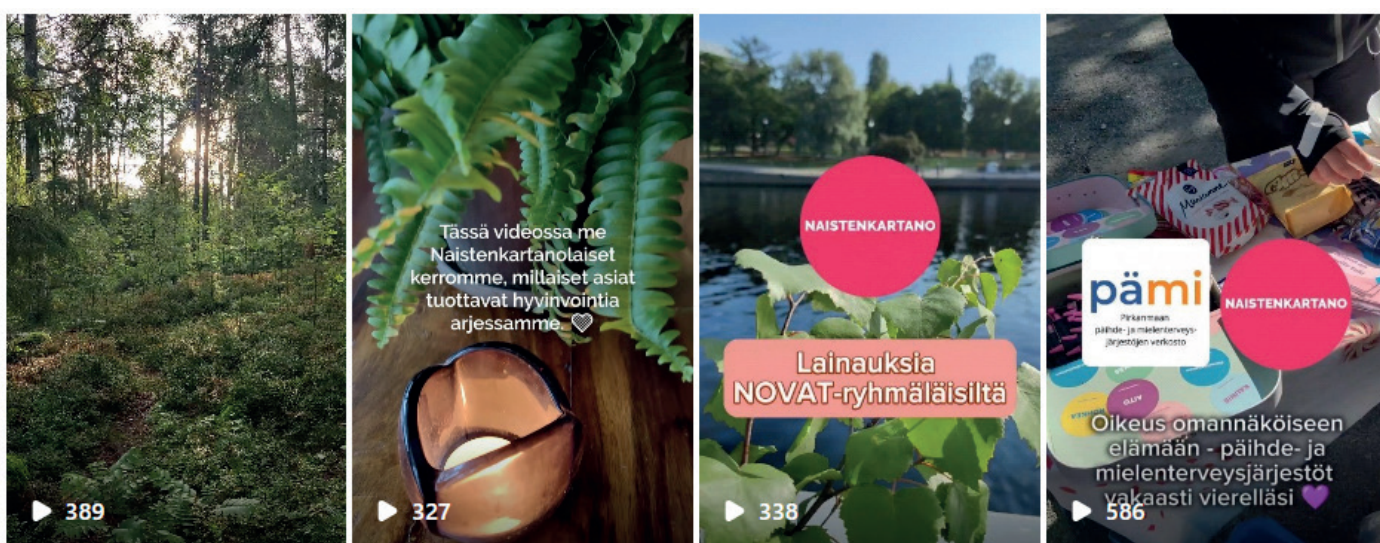
Naistenkartanon viestintä nojasi erityisesti sähköiseen viestintään eri sosiaalisen median alustoilla ja yhdistyksen kotisivuilla. Myös uutiskirjeitä ja jäsenkirjeitä lähetettiin useammin edelliseen vuoteen verrattuna.

Some-kanavien sekä verkkosivujen avulla tehdään sekä asiakas- että ammattilaisviestintää ja vaikuttamistyötä. Sen vuoksi näitä alustoja myös seurataan tarkoin ja seuraavaksi on esitelty lyhyesti tunnuslukuja Naistenkartanon sähköisestä viestinnästä.

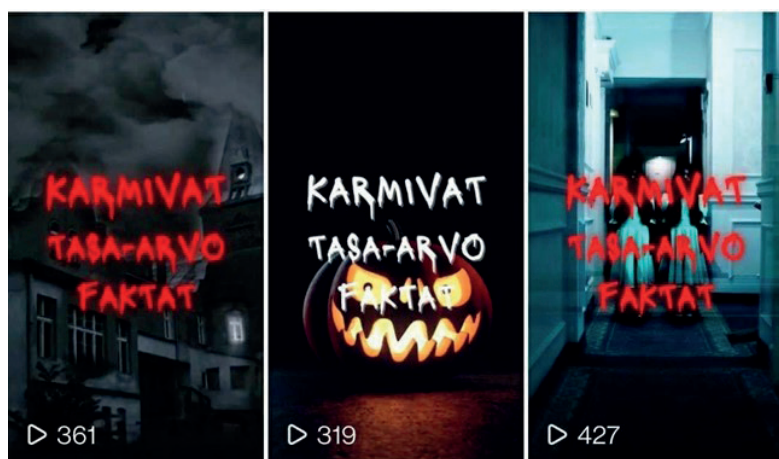
Naistenkartanon viestinnällinen uudistustyö ja jatkuva panostus sähköiseen viestintään on osoittautunut resurssiviisaaksi tavaksi tavoittaa entistä laajemmin toiminnan kohderyhmiä, niin asiakkaita kuin ammattilaisia. Tunnettuus eri sosiaalisen median kanavissa jatkoi tasaista kasvua vuonna 2023.

6.2.1. SOME-viestintä

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



Syksyn aikana Instagramissa toteutettiin mm. **"karmivat tasa-arvofaktat"** videosarja, jossa nostettiin, nimensä mukaisesti, karmivia faktoja tasa-arvosta Suomessa ja ympäri maailman. Videosarjassa julkaistiin yhteensä viisi videota, jotka saivat paljon tykkäyksiä ja tavoitti yhteensä n. 3628 henkilöä Facebookissa ja Instagramissa.

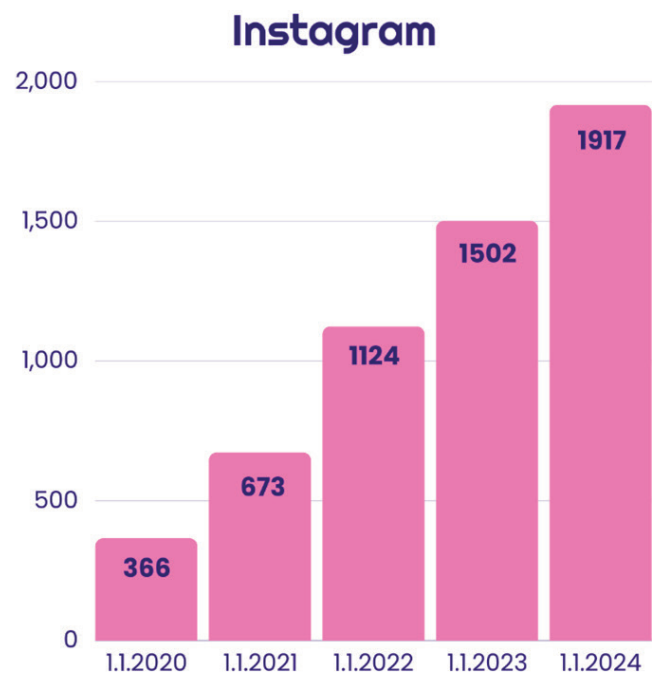
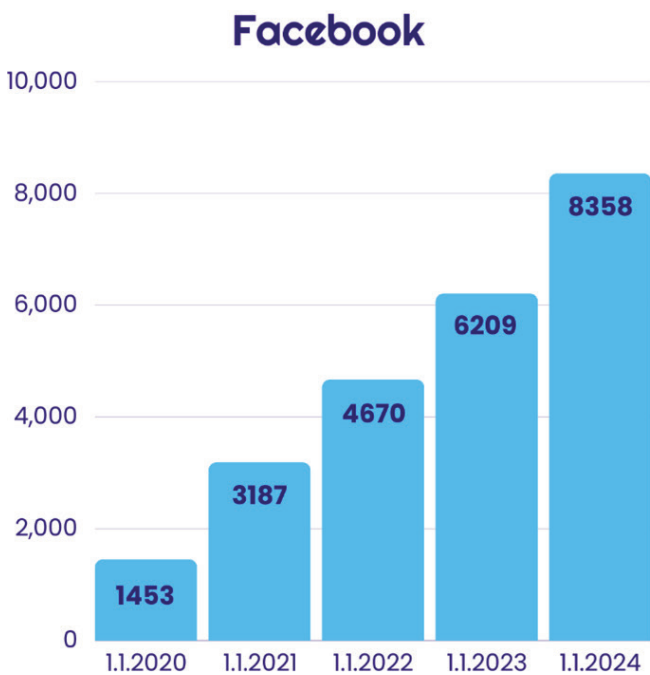


Naistenkartanon **Facebook**-sivu sai vuoden aikana 1056 seuraajaa lisää (n. 15 % nousu). Vuoden loppuun mennessä Facebook **seuraajamäärä oli 8358**. Kanava tavoitti vuoden aikana n. 314 361 henkilöä.

Naistenkartanon Instagram-tili sai 415 seuraajaa lisää (n. 28 % nousu). Vuoden loppuun mennessä **seuraajamäärä oli 1917**. Tili tavoitti vuoden aikana n. 27 545 henkilöä.








Taulukko: SOME-kanavien kasvu 2019–2024 (määrät mitattu aina seuraavan vuoden alussa)
 Huom! Facebookin määrät eivät täysin täsmää yllä ilmoitetun tiedon kanssa, sillä vuonna 2022 mitattiin vielä tykkäysmääriä, ja loppuvuonna mitattiin seuraajamääriä.



Myös **YouTube**-kanava sai lisää seuraajia vuoden aikana, todennäköisesti johtuen webinaaritallenteista. Kanava sai vuoden aikana 147 seuraajaa lisää, jolloin kanavalla oli yhteensä **487 seuraajaa** loppuvuoteen mennessä. Naistenkartanon videot saivat vuoden aikana **8367 katselua**, ja tavoittivat ihmisiä n. 78 800 kertaa.

Webinaaritallenteista suosituin oli **Tuula Schoultzin** ja Naistenkartanon **Sini Astrénin** vetämä Läheisriippuvuus -luento, joka julkaistiin vuonna 2022. Tätä tallennetta katsottiin 890 kertaa vuoden aikana. Vuonna 2023 julkaistuista videoista suosituin oli Marika Rosenborgin luento "Luopuminen elämäntaitona". Tallennetta katsottiin 692 kertaa.

Kuva: Youtube-kanavan top 5 katsotuinta tallennetta vuonna 2023

Content	Average view duration	Views
 <p>1 Läheisriippuvuus Läheisriippuvuus Tuula Schoultz & Sini Astrén Webinaari Sep 2, 2022</p>	22:46 (25.2%)	890
 <p>2 Luopuminen elämäntaitona Luopuminen elämäntaitona Marika Rosenborg Webinaari Oct 3, 2023</p>	23:36 (26.6%)	692
 <p>3 Hyvä, paha naisen aggressio Hyvä, paha naisen aggressio Heli Pruuki Webinaari Oct 26, 2023</p>	22:18 (23.6%)	685
 <p>4 Häpeä ja kehollisuus Häpeä ja kehollisuus Rusetti ry:n ja Naistenkartano ry:n webinaari 28.4.2022 May 3, 2022</p>	17:54 (22.1%)	627
 <p>5 Vapaudu sosiaalisesta jännittämisestä Vapaudu sosiaalisesta jännittämisestä Tiia Minaya Webinaari Sep 11, 2023</p>	19:02 (23.4%)	568

6.2.2. Verkkosivut ja verkkokauppa

Verkkosivuilla www.naistenkartano.com vieraili vuoden aikana n. **57 844 henkilöä**, joista 57 505 olivat uusia vierailijoita. Sivuja katseltiin yhteensä 69 175 kertaa. Etusivun lisäksi suosituimmat sivut, eli sivut, jotka saivat eniten katseluja, olivat jälleen läheisriippuvuus -artikkeli, vertaistukiryhmien alisivu sekä tapahtumien alisivu. 70 % vierailijoista käyttivät mobiililaitetta, 28 % käytti tietokonetta ja 2 % käytti tablettia.

Alkuvuonna verkkosivujen rinnalle julkaistiin verkkokauppa, jonka avulla ilmoittautuminen NOVAT-vertaistukiryhmiin sekä työpajoihin ja muihin tapahtumiin helpottui. Verkkokauppa julkaistiin Verkkokurssitehtaan alustalle (Wordpress). Verkkokaupan käyttöönotto helpotti myös henkilökunnan työtä, kun laskuja ei enää tarvinnut luoda käsin. Verkkokauppaan luotiin omat sivut vertaistukiryhmille, työpajoille ja tapahtumille, oma-apumateriaaleille, ammattilaiskoulutuksille sekä jäsensivulle.

6.2.3. Blogiteksteillä esiin naisnäkökulmaa

Naistenkartanon blogiin kirjoitettiin vuoden 2023 aikana aktiivisesti. **Blogissa julkaistiin yhteensä 23 tekstiä**. Blogitekstien kirjoittajina oli eri alojen asiantuntijoita, joista moni oli puhujina Naistenkartanon webinaareissa. Webinaaripuhujat kirjoittivat blogiin yhteensä seitsemän tekstiä. Naistenkartanon työntekijöiden tai opiskelijoiden kirjoittamia tekstejä julkaistiin yhteensä neljä ja organisaation ulkopuolisten työntekijöiden tekstejä julkaistiin kaksi.

6.2.4. Uutiskirje ja jäsenkirje

Uutiskirjeitä lähetettiin vuoden aikana yhteensä 6, sekä yksi tiedote, jossa kerrottiin, että Työnimuun! -hanke aloittaa toimintansa. Uutiskirjeiden lisäksi lähetettiin myös 4 jäsenkirjettä. Uutiskirjeen ja jäsenkirjeen ero on, että uutiskirjeitä lähetetään vain sen tilanneille ja jäsenkirjeet lähetetään Naistenkartanon jäsenille. Uutiskirjeen tilaajiksi liittyi 555 uutta henkilöä. Tähän lukuun on laskettu mukaan myös jäsenet. Kaikkiaan uutiskirjeen tilaajia oli vuoden 2023 lopussa **2448**, joista **89 olivat jäseniä**.

Uutiskirjeiden avausprosentit olivat keskimäärin 51 % ja jäsenkirjeiden avausprosentit olivat keskimäärin 64 %. Nämä ovat erittäin hyviä lukuja ottaen huomioon, että Mailchimpin mukaan keskimääräinen avausprosentti kaikkien toimialojen kesken, jotka he ovat analysoineet, on 21,33%.

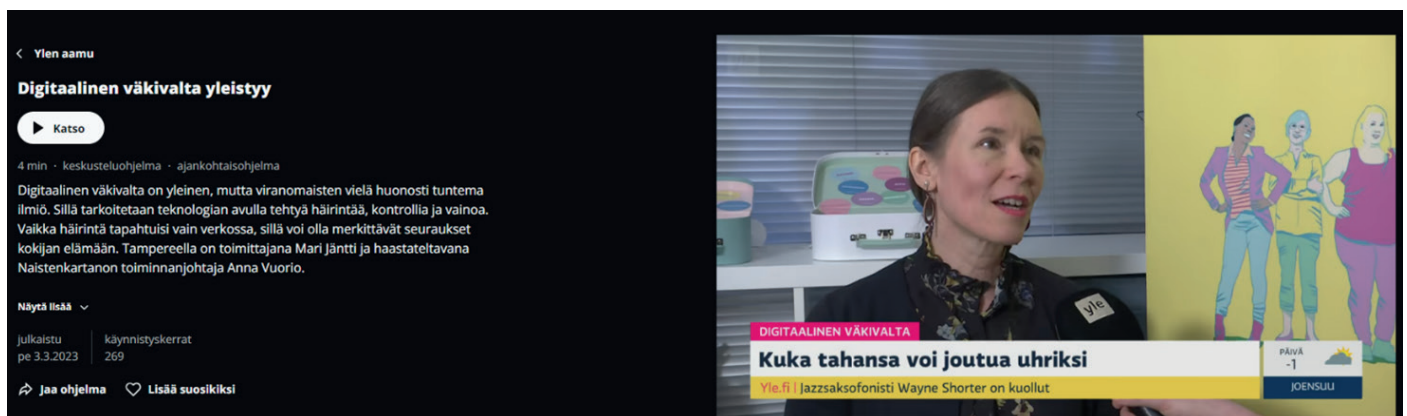
Uutiskirjeitä lähetettiin Naistenkartanon toiminnasta kiinnostuneille, jotka olivat liittyneet mukaan verkkosivujen kautta, oma-apumateriaalia tilatessa tai NOVAT-vertaistukitoimintaan tullessa. Uutiskirjeissä mainostettiin Naistenkartanon tulevia tapahtumia, koulutuksia, alkavia vertaistukiryhmiä sekä uusia blogissa julkaistuja kirjoituksia.

Jäsenkirjeissä mainostettiin samoja asioita kuin uutiskirjeissä, mutta jäsenkirjeet lähetettiin ensin, jotta jäsenet saisivat ennakkotietoa Naistenkartanon toiminnasta ja voisivat halutessaan varata paikan yhdistyksen järjestämistä tapahtumista. Jäsenkirjeissä oli myös enemmän henkilökohtaisia terveisiä henkilökunnalta kuin uutiskirjeissä.

6.2.5. Perinteinen media

Naistenkartano näkyi perinteisessä mediassa neljä kertaa vuoden aikana. Vuoden alussa toiminnanjohtajaa Anna Vuoriota haastateltiin Yle Aamussa digitaalisesta väkivallasta. Haastattelussa Vuorio kertoo digitaalisen väkivallan yleisyydestä; siitä, kuka voi joutua uhriksi; digitaalisen väkivallan vaikutuksista mielenterveyteen; sekä vinkkejä mitä tehdä, jos joutuu digitaalisen väkivallan uhriksi.

Kuva: toiminnanjohtaja Anna Vuorio Yle Aamun haastattelussa





Naistenkartano näky myös painetussa mediassa kolme kertaa. Ensimmäinen kirjoitus julkaistiin toukokuussa **Valkonauha** -lehdessä otsikolla **”Onkohan sulla jäänyt adhd diagnosoimatta?” - Naisten neurokirjon diagnosoimattat haasteet**.
 Jutussa Naistenkartanon silloiset harjoittelijat Noora Näppä ja Saija Savolainen haastattelivat Siiri Jokikotaa, joka oli hiljattain saanut ADHD-diagnoosin.

Toisessa kirjoituksessa Naistenkartanon pääkaupunkiseudun asiakaskoordinaattoria Liisa Kiilusta haastateltiin naisten ongelmallisesta alkoholien käytöstä. Juttu julkaistiin **Kotiliesi** -lehdessä otsikolla **”Leena haki 7 kertaa apua holtittomaan tissutteluun, turhaan – kehitti lopulta itse metodin, joka palautti hänet kohtuukäyttäjäksi”** sekä painetussa lehdessä että lehden verkkosivuilla.

ongelmallisesta alkoholien käytöstä. Juttu julkaistiin **Kotiliesi** -lehdessä otsikolla **”Leena haki 7 kertaa apua holtittomaan tissutteluun, turhaan – kehitti lopulta itse metodin, joka palautti hänet kohtuukäyttäjäksi”** sekä painetussa lehdessä että lehden verkkosivuilla.



7. Organisaatio ja henkilöstö

Naistenkartanon organisaatiolle ominaista oli kevyt hallinto, jokaisen työntekijän työnkuva lähellä asiakastyötä ja osallistuminen kehittämiseen ja arviointiin. Naistenkartanolla on yhdessä henkilöstön kanssa käytössä selkeät rakenteet, jotka tukevat työssä onnistumista ja jaksamista: jokaisella työntekijän tekemistä raamitti työnkuva, yhdessä laaditut tavoitteet ja säännölliset kokoukset ja keskustelut työssä onnistumisesta ja jaksamisesta.

7.1. Yhdistyksen jäsenet ja päätöksenteko

Naistenkartanon ylin päätöksentekuelin on vuosikokous, joka järjestetään joka vuosi huhtikuun loppuun mennessä. Kokouksessa hyväksytään edellisen vuoden toimintasuunnitelma sekä talousarvio. Kokous valitsee myös yhdistyksen hallituksen ja tilintarkastajan. Yhdistyksen

tilintarkastajana toimi **BDO Oy:n Hannele Stenmark**.

Vuonna 2023 Naistenkartanon **yhteisöjäseniä** oli 2: Svenska Marthaförbundet sekä Suomen Lastenhoitoalan Liitto ry. Yhdistyksen vuosikokous järjestettiin 30.3.2023. **Yksilöjäseniä** eli varsinaisia jäseniä ja kannattavia jäseniä oli vuoden 2023 lopulla yhteensä **87**.

Kuva: Naistenkartano organisaationa 2023



7.2. Edustukset ja jäsenyydet

Naistenkartano on Suomen sosiaali- ja terveys ry:n eli SOSTEn, Kansalaisareenan, EHYT ry:n ja Naisjärjestöjen keskusliiton (NJKL) jäsen. Toiminnanjohtaja Anna Vuorio valittiin syksyn 2023 vuosikokouksessa NJKL:n toiminnan tarkastajaksi tilikaudelle 2024.

Naistenkartanon toiminnanjohtaja **Anna Vuorio** toimi A-kiltojen liiton Veerat-hankkeen (2022-24) ohjausryhmän ja Maria Akatemian koordinoiman Työnimuun!-yhteishankkeen (2023-25) ohjausryhmän jäsenenä. Asiakaskoordinaattori **Liisa Kiilunen** on Toimi-va ry:n Versot-hankkeen (2023-2025) ohjausryhmässä.

7.3. Hallituksen kokoonpano ja sen työskentely

Naistenkartanon hallituksessa on neljä varsinaista jäsentä ja yksi varajäsen. Hallituksen jäseninä vuonna 2023 toimivat **Silja Peippo** (puheenjohtaja), **Heli Valli** (varapuheenjohtaja), **Hanna Ahokas**, **Susanna Råman-Maljonen** sekä **Elise Hindström** (varajäsen). Hallitus kokoontui 6 kertaa vuoden 2023 aikana.

7.4. Henkilöstö ja heidän toimenkuvansa

Henkilöstön toimenkuvat säilyivät vuoden aikana pääosin entisellään. Viisihenkinen Supernovat-tiimi jatkoi työskentelyä Naistenkartanon Helsingin toimiston yhteydessä ja tiimin henkilöstöstä 2,5 henkilötyövuotta oli työsuhteessa Naistenkartanolle.

Työnimuun!- ja NONT-hankkeille rekrytoitiin uudet 100 % työntekijät. NONT-hankkeen työntekijäksi valittiin sisäinen hakija, minkä vuoksi Tampereelle rekrytoitiin uusi asiakaskoordinaattori. (Hankkeista tarkemmin Supernovat-hankkeen ja NONT-hankkeen toimintakertomuksissa 2023). Yleisavustuksella lisäresurssia asiakastyöhön saatiin 20% ryhmänohjaajan avulla.

Yhdistyksen henkilöstön työnkuvat vuonna 2023 olivat seuraavat:

- » Toiminnanjohtaja, 100 % työaika. Vastuualueena henkilöstön ja toiminnan johtaminen, talous, sidosryhmäyhteistyö, kumppanuudet, varainhankinta, hallinto sekä toiminnan kehittämisen johtaminen. Tehtävää hoiti **Anna Vuorio**.
- » Asiakaskoordinaattori, pääkaupunkiseutu, 80 % työaika. Vastuualueena NOVAT-vertaisryhmien koordinointi, tuki, ja tiedottaminen, yksilötukipalvelut sis. viestipalvelun, yhteistyö verkostojen kanssa, toiminnan kehittäminen sekä vapaaehtoisten tuki. Tehtävää hoiti **Liisa Kiilunen**.
- » Ryhmänohjaaja, pääkaupunkiseutu, 20 % työaika. Tehtävää hoiti **Tuutikki Ijäs**. Vastuualueena NOVAT-ryhmien tuki ja ohjaus.
- » Asiakaskoordinaattori, Pirkanmaa, 80 % työaika, josta 60 % vastuualueena NOVAT-vertaisryhmien koordinointi, tuki, ja tiedottaminen, yhteistyö verkostojen kanssa, toiminnan kehittäminen ja 20 % vastuualueena NONT-hankkeen vertaisohjaajien tuki. Tehtävää hoiti **Sini Astren** 1.1-31.5.2023 ja **Saija Savolainen** 1.6.2023 alkaen.
- » Järjestökoordinaattori, 100% työaika, vastuualueena yhdistyksen viestintä, tiedotus ja tapahtumat, yhdistyshallinto, graafinen työ sekä toiminnan kehittäminen. Vuonna 2023 (toukokuusta alkaen) järjestökoordinaattori työskenteli 80 % työajalla työntekijän toiveesta. Tehtävää hoiti **Jonna Kautto**.
- » Verkkotyön koordinaattori, 60 % työaika. Vastuualueena NETTA-hankkeesta (2018-2020) siirtynyt kirjoittajien-NOVAT-ryhmien koordinointi, tuki ja tiedottaminen sekä yhdistyksen hallinnon tukeminen, tuloksellisuusarvioinnin tilastot, avustaminen tapahtumissa. Opintovapaalla 1.8.-30.9.2023. Tehtävää hoiti **Veera Heinonen**.
- » Vapaaehtoistoiminnan koordinaattori, 100 % työaika, vastuualueena Nainen on naiselle tuki -vapaaehtoistoiminnan kehittämishankkeen koordinointi ja vapaaehtoistyön organisointi, viestintä, tuki ja mallinnus. Tehtävää hoiti **Sini Astrén** 1.6.2023 alkaen. Ks. tarkemmin hankkeen toimintakertomus.
- » Hanketyöntekijä, 100 % työaika. Vastuualueena Työnimuun!-hankkeen yksilötyö, ryhmänohjaus, verkostotyö sekä toiminnan kehittäminen ja arviointi. Tehtävää hoiti **Marjo Nevalainen** 22.5.2023 alkaen. Työnimuun!-hanke on Naistenkartanon ja Maria Akatemian yhteishanke, jota hallinnoi Maria Akatemia. Lisätietoja www.mariaakatemia.fi/toiminta/kehittamishankkeet/tyonimuun-tukea-nuorten-naisten-tyohonintegroitumiseen

- » Lisäksi Supernovat-hankkeessa 1 projektipäällikkö (50 % työaika Naistenkartanolle) ja 2 ryhmänohjaajaa (100 % työaika Naistenkartanolle), ks. tarkemmin hankkeen vuosikertomus. Projektipäällikön tehtävää hoiti Tuutikki Ijäs ja ryhmänohjaajien tehtäviä **Anni Peltoniemi** ja **Minna-Elisa Rytönen**.

Kuva: Naistenkartanon virkistyspäivä Lonna-saarella. Kuvassa vasemmalta oikealle: Sini Astrén, Saija Savolainen, Marjo Nevalainen, Riikka Tuomi, Veera Heinonen, Minna-Elisa Rytönen, Liisa Kiilunen, Jonna Kautto, Tuutikki Ijäs. Kuvasta puuttuu Laura Bredin ja Anna Vuorio.



7.5. Talous ja kehittäminen

Vuonna 2023 keskeisimpinä rahoitusmuotoina olivat STEA:n yleisavustus 350 000 € sekä vuosille

2021–2023 myönnetty Supernovat-hanke (ks. tarkemmin hankkeen vuosikertomus 2023),

joka toteutetaan yhteistyössä Vailla vakinaista asuntoa ry:n kanssa. Supernovat-hanketta hallinnoi Naistenkartano, joka delegoi vuonna 2023 saamastaan avustuksesta 291 500 € VVA ry:lle

111 000 €:n suuruisen osuuden. Lisäksi Naistenkartanolla käynnistyi STEA-rahoitteinen, kolmivuotinen 2023–2025 Nainen on naiselle tuki -vapaaehtoistoiminnan kehittämishanke, jonka vuosittainen avustussumma on 99 970 €. Maria Akatemian kanssa yhteistyönä toteutettavan Työnimuun!-hankkeen vuosibudjetti taas oli 60000 €, jonka hanketta hallinnoiva Maria Akademia delegoi Naistenkartanolle.

Kunta-avustuksia yhdistys sai Helsingin kaupungin järjestöavustuksena 7500 € Helsingissä tapahtuvaan toimintaan sekä 2000 € Tampereen kaupungin avustusta Tampereen toimintaan. Yleisöluennot ja webinaarit olivat maksuttomia, jotta ne ovat helposti saavutettavissa. Osallistumis-, koulutus- ja aineistomaksuja kertyi vuoden aikana yhteensä **7 470,50 euroa**.

Yhdistyksen taloustilanne vuonna 2023 oli vakaa. Muutamia poikkeamia budjettiin vuoden aikana tuli: Työterveyskulut ylittivät budjetoidun ja TES:n yleiskorotus nosti palkkaku- luja. Kulujen noususta johtuen työterveyspalvelut kilpailutettiin vuoden aikana ja uusi kumppani aloittaa vuonna 2024. Matkakulut ylittyivät hieman, koska uudet rekrytoinnit painottuivat Tampereelle, mikä edellytti Helsingin henkilöstön läsnäoloa rekrytointi- ja perehdytysvaiheessa. Kokonaisuutena talous oli hyvin tasapainossa.

Henkilöstön työnohjaukseen 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. mielenterveysmessut ja naiseuden moninaisuuden ymmärrys. Työssä- jaksamisen tueksi järjestettiin henkilöstölle kesäkuussa virkistyspäivä ja joulun alla pikkujouluinen illallinen. Kehittämisen keskiössä olivat työnkuvien tarkennukset ja uuden viestintästrategian mukaisten viestintäkäytäntöjen yhteinen suunnittelu.

Vuodelta 2023 vuodelle 2024 siirtyvä avustus STEA:n yleisavustuksen osalta on **5 290,00 euroa**.

NAISTENKARTANO RY

Kalliolan setlementtitalo
Sturenkatu 11
00510 Helsinki

info@naistenkartano.com
@naistenkartano



Naisten
kartano