

# Mielenterveysyhdistys HELMI ry

Toimintasuunnitelma 2017



**Helsingin kaupunki**

## SISÄLLYSLUETTELO

YHDISTYKSEN TULEVAISUUDEN KUVA, TOIMINTA-AJATUS JA ARVOT .....	3
VARSINAINEN TOIMINTA.....	4
Toiminnan kohderyhmä .....	4
TOIMINNAN YLEISET TAVOITTEET 2017 .....	5
TOIMINNAN TAVOITTEET 2017 TOIMINTAMUODOITTAIN.....	5
Keittiötoiminta .....	5
Taloilla tapahtuva toiminta, jäsenoiminta, ryhmätoiminta, tapahtumat ja retket	6
Palveluohjaus.....	7
Tukihenkilötoiminta .....	7
Vapaaehtoistoiminta.....	8
VIESTINTÄ, VERKOSTOITUMINEN JA YHTEISKUNNALLINEN VAIKUTTAMINEN ....	8
TULEVAISUUDEN HAASTEET JA NIIDEN VAIKUTUKSET .....	9
HENKILÖSTÖ.....	10
HALLINTO .....	10
TALOUS, VARAINHANKINTA JA SIOITUSTOIMINTA .....	10
TOIMINNAN ARVIOINTI JA SEURANTA .....	13

### LISÄTIETOA:

Toimintasuunnitelmaa 2017 hallitus on käsitellyt suunnittelukokouksissaan 12.9.2016. Tämän jälkeen varsinaisissa kokouksissaan 22.9.2016 ja 14.10.2016, jossa Toimintasuunnitelma 2017 hyväksyttiin.

Toiminnanjohtaja Heidi Saukkonen, 044 5578036, heidi.saukkonen@mielenterveyshelmi.fi  
Puheenjohtaja Juha Porkola, 041 5078951, jporkola@welho.com

## YHDISTYKSEN TULEVAISUUDEN KUVA, TOIMINTA-AJATUS JA ARVOT

Mielenterveysyhdistys HELMI ry on vuonna 1983 perustettu mielenterveyskuntoutujien ruohonjuuritason etujärjestö ja toimintayhteisö. HELMI ry:n toiminnan tavoitteena on mielenterveyskuntoutujien yhteiskunnallisen aseman parantaminen ja syrjäytymisen ennaltaehkäisy. Tähän tavoitteeseen pyritään kannustamalla jäseniä yhteisöllisyyteen osallistumisella ja osallistamisella. Vapaaehtoisuuteen ja vertaisuuteen perustuvan sekä arkielämää tukevan toiminnan toteuttaminen, kehittäminen ja koordinointi, on myös tärkeä osa yhdistyksen toimintaa.

Helmin toiminnassa lähtökohtana ovat vertaisuus, osallistaminen sekä vapaaehtoisuus. Jäsenet ja toiminnassa mukana olevat osallistuvat keskinäisen tuen ja vapaaehtoisuuden periaatteella päivittäin erilaisiin ryhmiin tai toiminnan muotoihin. Myös henkilökohtaista tukea on saatavilla elämänhallinnan vahvistamisen sekä tukihenkilötoiminnan kautta. Tätä kaikkea tukee sitoutunut ja koulutettu henkilökunta, jonka toiminnan pääperiaatteena on kohdata kaikki toiminnassa mukana olevat tasavertaisina, sekä tukea ja kannustaa omatoimisuuteen.

HELMI ry:n toimintaan kuuluu osana myös yhteiskunnallinen edunvalvonta. Tämä tapahtuu nostamalla asioita tai epäkohtia esille ja tuomalla niiden kautta mielenterveysväen näkökulmaa julkisuuteen sekä päivittäisissä kohtaamisissa että yhteiskunnallisessa vaikuttamisessa. Tavoitteena on yhdenvertaisuus ja ennakkoluulojen vähentäminen sekä mielenterveysväen oikeuksien toteutuminen yhteiskunnan kaikilla osa-alueilla.

Mielenterveysyhdistys HELMI ry:n toiminta-ajatus on, että HELMI ry edistää toiminnallaan mielenterveyskuntoutujien tasa-arvoa, hyvinvointia, sosiaalisia oikeuksia ja yhteiskunnan hyvinvointivastuuta yhteistyössä eri toimijoiden kanssa. Yhdistyksen kaiken toiminnan lähtökohtana on toimia määritellyn toiminta-ajatuksen toteuttamiseksi.

**Toiminnan tavoitetilana on tulevaisuuden kuva, joka on määritelty seuraavasti:**

Mielenterveysyhdistys HELMI ry on tunnettu ja tunnustettu mielenterveyskuntoutujien jäsenkeskeisen toiminnan laadukas kehittäjä ja edelläkävijä.

**Yhdistyksen arvot** määrittävät yhteisömme ajattelua, sitä mikä on sallittua ja mikä on tavoiteltavaa. Selkeästi määritellyt arvot auttavat myös tekemään valintoja ja valitsemaan sopivamman vaihtoehdon. HELMI ry:n arvot on kiteytetty seuraaviin kolmeen kohtaan:

- **ARVOSTAMME TOISIAMME.** Kohtelemme jäseniä, työtovereita ja muita yhteistyökumppaneita oikeudenmukaisesti, vastuullisesti, tasavertaisesti ja suvaitsevaisesti. Noudatamme yhteisiä pelisääntöjä.
- **YHTEISTYÖLLÄ ETEENPÄIN.** Yhdessä onnistumme avoimuuden, luottamuksen ja verkostoitumisen avulla. Keskinäisen avun ja tuen periaatteella etsimme ratkaisuja jäsentemme yhteiskunnalliseen yhdenvertaisuuteen ja elämänhallintaan liittyviin kysymyksiin.
- **TOIMIMME -EDELÄKÄVIJÄNÄ.** Toimimme yksilöä kunnioittaen yhteisömme parhaaksi, ruohonjuuritason osaamista ja kokemusta arvostaen. Huomioimme toimintaympäristössämme sekä kohderyhmässämme myös tulevaisuuden haasteet.

## **VARSINAINEN TOIMINTA**

Helmin toiminta on tärkeää, koska mielenterveyskuntoutujat ovat jatkuvassa vaarassa syrjäytyä yhteiskunnasta. Ennakkoluulot ovat syvällä ja tästä johtuen kokemus siitä, ettei tule hyväksytyksi ns. "normaaliväen" keskuudessa on hyvin yleinen. Yleistä on myös se, että mielenterveyspuolen taustaa omaavalla henkilöllä on erittäin haastavaa sijoittua takaisin työelämään. Tästä johtuen taitavakin osaaaja voi syrjäytyä mielenterveyshistorian takia sekä ystävistä että yhteiskunnasta.

Matalan kynnyksen Helmi-toimintaan voi tulla mukaan kuka tahansa. Diagnooseja ei kysytä. Jokainen kohdataan omana itsenään ja erilaisuus hyväksytään. Tämä on monelle vapauttava kokemus. Toimintaan osallistumisen kautta saadaan onnistumisen elämyksiä, merkityksellisyyden kokemuksia ja sosiaalisia kontakteja.

Helmi ry pitää yllä kahta matalan kynnyksen Helmi-taloa, johon kaikilla halukkailla on mahdollisuus tulla ja osallistua toimintaan. Toiminnan muotoja ovat vertaisuus, vapaaehtoistyö, erilaiset aktiviteettiryhmät, retket, keittiötoiminta, sopuhintaisen ruuan tarjoaminen, päivystys ja ryhmien vetäminen sekä niistä vastuun ottaminen. Helmi ry:n jäsenmäärä oli vuoden 2015 lopussa 1340. Jäsenmäärällä mitattuna Helmi on Suomen yksi suurimmista yksittäisistä alan toimijoista. Toiminta on avointa muillekin kuin jäsenille.

Yhteiskunnallisen vaikuttamisen ja edunvalvonnan osalta kohderyhmän oikeuksien esillä pitäminen sekä ennakkoluulojen vähentäminen ovat tärkeä osa toimintaa. Tähän liittyen jäsenet toimittavat lehteä, viestivät aktiivisesti netissä ja kirjoittavat kokemusasiantuntijuudesta sekä vertaisuudesta Helmin nettisivujen blogeissa. Aiheita ideoidaan ja jaetaan aktiivisesti sosiaalisessa mediassa sekä pohditaan erilaisissa virtuaali- ja ryhmäkeskusteluissa. Vaikka päivittäisen toiminnan aktiivinen toiminta-alue on Helsinki ja pääkaupunkiseutu, kohdistuu viestinnällinen tekeminen sekä sähköisen median, viestinnän ja tiedotteiden, edunvalvonnan ja Helmi -lehden osalta valtakunnallisesti koko maahan.

Omasta elämästä vastuun ottamista ja yhteiskunnassa tasavertaisena toimijana mukana olemista tukevat myös erilaiset luennot ja aktiivisuutta lisäävät toiminnot, sekä sosiaalisten kontaktien ylläpito. Henkilökunnan puolesta edellä mainittujen lisäksi koordinoidaan ja hoidetaan tukihenkilötoimintaa sekä palveluohjausta.

Helmi ry tekee myös aktiivista yhteistyötä alan muiden toimijoiden ja alaa lähellä olevien tahojen kanssa, sekä jäsentensä että henkilökuntansa kautta.

### **Toiminnan kohderyhmä**

Helmi on mielenterveyskuntoutujien ruohonjuuritason etujärjestö ja toimintayhteisö, jossa uskotaan, että oman elämänsä parhaita asiantuntijoita ovat ne, joilla on kokemusta erilaisiin mielenterveyden ongelmiin liittyvissä kysymyksistä. Siksi Helmi edunvalvontajärjestönä pitää mielenterveysväen puolia yhteiskunnassa vaikuttamalla mm. psykiatrisen hoidon ongelmiin sekä mielenterveysväen toimeentuloon, asumiseen ja oikeusturvaan liittyviin epäkohtiin.

**Toiminnan kohderyhmä** on mielenterveyskuntoutujat, kuntoutumassa olevat, kuntoutuneet sekä heidän omaisensa ja läheisensä.

Toiminnalla pyritään tavoittamaan mukaan mahdollisimman suuri joukko koko mielenterveysväestä: henkilöt, jotka ovat hoidon piirissä, tai sen ulkopuolella, jo kuntoutuneet tai kuntoutumassa olevat sekä mielenterveyden asioista kiinnostuneet, muut alan toimijat ja sidosryhmät, kunnallisesti ja valtakunnallisesti. Toiminnalla pyritään vaikuttamaan suomalaiseen asenneilmapiiriin, jossa mielenterveyden vaivoihin liittyvät asiat edelleen leimaavat ja määrittelevät ihmistä.

## TOIMINNAN YLEISET TAVOITTEET 2017

Mielenterveysyhdistys HELMI ry:n yleisiä tavoitteita vuodelle 2017 ovat:

- Yhteiskunnallisen syrjäytymisen estäminen ja ihmisarvon tuntemuksen vahvistaminen sairaudesta huolimatta. Tätä tavoitellaan osallistumisella ja osallistamisella, omien resurssien ja voimavarojen rajoissa, - sekä tukemalla sosiaalisten suhteiden luomiseen ja ylläpitoon.
- Yksilön hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistäminen. Osallistamalla yhteiseen tekemiseen, kokemalla itsensä tärkeäksi muiden seurassa tai tekemällä asioita, jotka tuottavat yhteistä hyvää.
- Ennakkoluulojen poistaminen ja mielenterveysväen aseman parantaminen yhteiskunnassa verkostoitumalla, viestimällä, tiedottamalla aiheesta, sekä osallistumalla erilaisiin tapahtumiin.
- Jäsenmäärän ja toiminnassa mukana olevien määrän maltillinen kasvattaminen, sekä yhä useamman mukaan tuleminen Helmi ry:n toimintaan. Toimintamuotoja tarkastellaan luovasti uutta kehittäen.
- Toiminnan laajentaminen ja kehittäminen siten, että entistä useampi ja kaikki ikäluokat löytävät toiminnasta itselleen sopivia ulottuvuuksia.
- Vapaaehtoistoimintaan osallistuvien määrän kasvattaminen. Pyritään löytämään jäsenistöstä sekä muualta uusia vapaaehtoisia toimintaan mukaan.
- Yhdistyksen strategian loppuun työstäminen ja jalkauttaminen käytännön tasolle.
- Luodaan arviointisuunnitelma ja riskianalyysi, joiden avulla kehitetään entisestään arviointimittareita toiminnalle.

## TOIMINNAN TAVOITTEET 2017 TOIMINTAMUODOITTAIN

Helmin toiminta koostuu monenlaisesta toiminnasta, joissa on huomioitu erilaiset osallistujat ja osallistumisen mahdollisuus.

Helmi-taloilla tapahtuvassa toiminnassa kantava teema on vertaisuus. Vertaiset vetävät ryhmiä, osallistuvat keittiötoimintaan ja valmistavat ruuan talolla kävijöille, toimittavat lehteä, kirjoittavat blogeja vertais- ja kokemusasiantuntijoina Helmin nettisivuilla, sekä varmistavat Pasilan Helmi -talon aukioloajan 365pv vuodessa.

Vaikka toimijat ovatkin aktiivisia ja hyvinkin omatoimisia, on henkilökunnan vastuulla järjestelmällinen toimintojen pyörittäminen ja toiminnan kehittäminen. Jäsenet ja toiminnassa mukana olevat ovat kuitenkin osa päivittäistä ideointia sekä vuoropuhelua.

Hoidosta kotiutumisen tai toipumisvaiheen aikana henkilökohtainen tuki varmistaa omatoimisuuden ylläpidon myös jatkossa. Tätä tukee palveluohjaus ja sen jälkeen tukihenkilötoiminta, sekä vertaistuki. Kun tämä ketju hoidetaan hyvin, voi mielenterveyden haasteista kärsivä kasvaa vertaistojaksi tai kokemusasiantuntijaksi. Toimintojen kautta voi löytää omia vahvuuksia ja itsevarmuutta palatakseen jopa takaisin työelämään. Tässä vaiheessa tosin vastaan tulee valitettavan usein työelämän asenteet ja muut käytännöt. Näihin tulisi pyrkiä saamaan muutosta yhteistyössä muiden mielenterveysalan toimijoiden kanssa.

### Keittiötoiminta

Keittiötoiminta mahdollistaa taloilla edullisen lounaan, joka on monelle toimintaan osallistujalle tärkeä osa päivää ja yksi tärkeä syy lähteä toimintaan mukaan. Keittiötoiminnassa mukana olevat vapaaehtoiset jäsenet saavat toimintaan osallistumisen kautta tietoa terveellisestä ruokavalioista, kokemuksen vastuun

ottamisesta ja onnistumisen kokemuksia. Koska terveellinen ja monipuolinen ruoka on tärkeä osa jaksamista, sekä olennainen osa myös mielenterveyden ylläpitoa, keittiötoiminta auttaa siihen osallistuvia jäseniä kehittymään omassa ruuanlaitossa, syömisen säännöllisyydessä ja terveiden elämäntapojen merkityksen ymmärtämisessä.

#### Keittiötoiminnan tavoitteet vuodelle 2017:

- Keittiötoimintaan osallistuvien kanssa ideoidaan ruokalistoja. Tämän kautta keittiötoimintaan osallistuvia kannustetaan terveelliseen ruoanlaittoon myös kotona, he saavat vastuuta keittiötoiminnassa ja tätä kautta heidän hyvinvointinsa vahvistuu.
- Panostetaan motivoituneen ilmapiiriin luomiseen, jossa ryhmäläiset ovat yksi toimija ja tasavertaisia toimijoita keittiössä. Keittiötyönohjaaja tapaa keittiön vapaaehtoisia työnohjauksellisissa yksilötapaamisissa säännöllisesti.
- Järjestetään luentoja terveellisistä elämäntavoista ja ruokavaliosta, sekä niiden vaikutuksesta hyvinvointiin. Näitä luentoja ja mahdollisia ryhmiä suunnitellaan yhteistyössä eri yhteistyökumppaneiden kanssa.
- Keittiötoiminnassa järjestetään mahdollisuuksien mukaan retkiä talon ulkopuolelle keittiötyön tapahtumiin.
- Keittiötoiminnan ruokaryhmään osallistuvia jäseniä kannustetaan kirjoittamaan Helmin Ei hullumpaa! blogiin, jossa voidaan jakaa jäsenistöön blogien kautta tietoa terveellisestä ja monipuolisesta ruokavaliosta.
- Keittiötoiminnan arvioinnin, tilastoinnin ja palautteen keräämisen kehittäminen

#### Taloilla tapahtuva toiminta, jäsenoiminta, ryhmätoiminta, tapahtumat ja retket

Helmi taloilla tapahtuva toiminta, ryhmätoiminta, tapahtumat, sekä erilaiset retket tarjoavat matalankynnyksen toimintaa, sekä mahdollisuuden osallistua monipuoliseen toimintaan. Tavoitteena on saada mahdollisimman suuri joukko toimintaan mukaan. Yleisen terveydentilan sekä ravitsemukseen liittyvien asioiden lisäksi hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistämiseen liittyvät liikunta, kulttuuri, kädentaidot, luovat aineet, luennot, vertaisuus ja aktiivinen toimiminen muiden hyväksi, sekä sosiaalisten suhteiden ylläpito ja hyväksytyksi tuleminen kokeminen. Toiminnassa korostuu vertaisuus ja kokemusasiantuntijuus. Tämän toiminnan ylläpidosta ja kehittämisestä vastaavat Helmissä ryhmätoiminnanohjaaja ja jäsenoiminnanohjaaja.

#### Jäsenoiminnan tavoitteet vuodelle 2017:

- Helmin ryhmätoiminnanohjaaja ja jäsenoiminnanohjaaja järjestävät lähes joka viikko retkiä, luentoja tai muita tapahtumia Helmi -talojen ulkopuolelle.
- Päiväretkiä järjestetään kolme kotimaassa, sekä yksi Tallinnan retki.
- Uutena toimintona mahdollisesti järjestetään kolmen päivän virkistysretket kotimaassa, sekä mahdollisesti Pietariin Venäjälle.
- Ryhmätoiminnan kehittäminen taloilla, eri ikäryhmien huomioiminen ryhmien tarjonnassa.
- Vertaisryhmien edelleen kehittäminen ja monipuolinen ideointi yhdessä jäsenten kanssa.
- Vertaisohjaajia lisää vetämään monipuolisia ryhmiä eri ikäryhmille.
- Järjestetään taloille noin kerran kuukaudessa asiantuntijaluentoja ajankohtaisista asioista, joilla jäsenet pääsevät osallistumaan keskusteluun.
- Järjestetään keskustelutilaisuuksia, jossa jäsenet ja muut toimintaan osallistuvat pääsisivät osallistumaan toiminnan suunnitteluun, sekä saisivat tietoa yhdistyksen ajankohtaisista asioista.
- Lomatoimintaa jäsenille on ollut kaksi kertaa vuodessa. Lomalle valitaan mukaan hakijoista ne, jotka eivät aiempina vuosina ole olleet mukana. Ensi vuodelle selvitetään mahdollisuutta lisätä lomatoimintaa jäsenille.
- Matalan kynnyksen talojen kävijämäärän edelleen kasvattaminen ja suuremman joukon jäsenten, sekä muiden toiminnoista hyötyvien tavoittaminen mukaan taloille ja toimintoihin.

- Arvioinnin, tilastoinnin ja palautteen keräämisen edelleen kehittäminen.

## Palveluohjaus

Helmin palveluohjaus on ainutlaatuista rinnalla kulkemista, jossa ohjattava opetetaan vähitellen ottamaan vastuu omasta elämästään. Omatoimisuuteen kannustetaan sparraamalla, ei tekemällä asioita ohjattavan puolesta. Helmin palveluohjaus ei ole hoidollinen vaan sitä täydentävä taho.

Palveluohjaus on yksilöllistä tukea, jonka piiriin pääsevät ne toiminnassa mukana olevat, jotka tarvitsevat kannustusta mm. henkilökohtaiseen arjessa selviämiseen. Palveluohjauksen yksilötasolle kohdistuva aktivointi lähtee siitä, että yhteiskunnasta syrjäytymisvaarassa oleva henkilö pääsee takaisin osaksi yhteiskuntaa. Monen kohdalla tämä lähtee siitä, että opetellaan perusasioiden hoitamista kotona, kuten mm. nousemaan ylös sängystä, pesemään hampaat ja laittamaan itselle ruokaa, oman hygienian sekä ruokailun merkityksen opettelemisesta jatkuen omakohtaisen asioinnin ja arjessa selviämisen opetteluun. Tulos ja vaikutus syntyvät tässä onnistumisessa. Aikajänne ohjattavan kunnosta ja tilanteesta riippuen on 1.5-2 vuotta. Kun ohjattava on tarpeeksi omatoiminen, voi hän tarvittaessa vielä siirtyä tukihenkilötoiminnan piiriin, jossa on yleensä jo katsottuna hänelle sopiva tukihenkilö. Tällaisella toiminnalla lähes kaikki tukihenkilösuhteet ovat olleet erittäin onnistuneita ja pysyviä. Tukihenkilötoiminta on aloitettu keväällä 2015.

Koska emme voi pitää rekisteriä ulkopuolisista henkilöistä, kannustetaan palveluohjattavia liittymään jäseniksi henkilökunnan turvallisuuteen ja suhteen kehittyvyyden seurantaan liittyen. Diagnooseja ei kysytä, mutta koska ohjaus on hyvin tiivistä ja luottamussuhteen rakentumista kehitetään pitkäjänteisesti, on työnantajan tärkeä tietää mahdolliset vaaranpaikat.

Palveluohjauksen tavoitteet vuodelle 2017:

- Tarjota edelleen laadukasta ja monipuolista palveluohjausta mahdollisimman monelle sitä tarvitsevalle.
- Palveluohjausprosessin edelleen kehittäminen ja jäsentäminen sellaiseksi, että palveluohjauksen piiriin pääsisi mahdollisimman moni sitä tarvitseva.
- Ennaltaehkäisevän toiminnan ja tiedon jakaminen järjestämällä koulutuksia ja luentoja.
- Palveluohjaajien läsnäolo jäsentaloilla, matalan kynnyksen neuvontaa ja ohjausta.
- Yhteistyön kehittäminen muiden alan toimijoiden kanssa.
- Palveluohjaajien työ määrän ja kuormittumisen helpottaminen onnistumalla luomaan toimivia ja kestäviä tukihenkilösuhteita.
- Palveluohjauksen arvioinnin, tilastoinnin ja palautteen keräämisen kehittäminen.

## Tukihenkilötoiminta

Tukihenkilötoiminnalla autetaan niitä yhdistyksen jäseniä, jotka kokevat yksinäisyyttä, joiden omat tukiverkostot ovat puutteelliset ja jotka tarvitsevat pidempiaikaista tukea. Tukihenkilösuhteessa huomioidaan tuettavan omat lähtökohdat ja tarpeet. Tuen muotoina ovat esim. kuunteleminen, keskustelu ja yhdessä harrastaminen, käytännön asioissa opastaminen ja muu puuhastelu. Tukisuhde solmitaan tuettavan ja tukihenkilön välille erillisellä sopimuksella.

Tukihenkilöt ovat vapaaehtoisia, jotka ovat sitoutuneet luottamuksellisuuteen, vaitioloon ja yhdistyksen arvoihin. Kiinnostuneet haastatellaan ja kaikki valitut suorittavat Helmin järjestämän tukihenkilökoulutuksen. Peruskoulutuksen lisäksi HELMI tarjoaa vapaaehtoisilleen työnohjausta ja lisäkoulutusta.

Tukihenkilötoiminta voi olla usein jatkoa palveluohjausprosessin päätteeksi. Tuettavan palveluohjausjakson sekä tukihenkilökoulutuksen kautta tukihenkilö ja tuettava pystytään kohdentamaan

mahdollisimman hyvin toisilleen sopivaksi. Tämä helpottaa palveluohjauksen jälkeen tuettavaa ja auttaa toimintakyvyn ja hyvinvoinnin ylläpidossa.

**Tukihenkilötoiminnan tavoitteet vuodelle 2017:**

- Uusien vapaaehtoisten tukihenkilöiden löytäminen toimintaan mukaan.
- 1-2 tukihenkilökoulutusta. Koulutuksiin rekrytoidaan ihmisiä lehti-ilmoitusten, sosiaalisen median ja muiden verkostojen kautta. Koulutukseen ostetaan kaksi ammattikouluttajaa. Koulutuskertoja yhteensä 4, jotka järjestetään Helmi-taloilla.
- Yhteensä kahdeksan työnohjausta, joita varten ostetaan ammattityönohjaajan palvelukset.
- 1 täydennyskoulutus, jota varten tarvitsemme ammattikouluttajan.
- Kaksi virkistystilaisuutta, jonne kutsutaan kaikki tukihenkilöt.
- Yksi tapaaminen, jonne kutsutaan kaikki tukihenkilöt ja tuettavat.
- Tukihenkilöiden koulutuksen ja virkistystoiminnan edelleen kehittäminen.
- Tukisuhteiden pysyvyys ja tuettavan elämänlaadun parantaminen.
- Tukihenkilötoiminnan arvioinnin, tilastoinnin ja palautteen keräämisen kehittäminen.

### **Vapaaehtoistoiminta**

Vapaaehtoistoimintaa kehitetään ja ideoidaan yhteistyössä jäsenten kanssa. Koulutuksia ja infotilaisuuksia vapaaehtoisuudesta järjestetään, sekä erilaisiin tapahtumiin osallistumalla pyritään löytämään uusia vapaaehtoisia toimintaan mukaan.

**Vapaaehtoistoiminnan tavoitteet vuodelle 2017:**

- Tempaus vapaaehtoisten rekrytoimiseksi.
- Vapaaehtoistoiminnan mainostamista lehti-ilmoituksin, verkostojen, omien viestintäkanavien ja sosiaalisen median kautta.
- 2 vapaaehtoisten ideointipäivää vuodessa.
- Vapaaehtoistoiminnan- ja mielenterveysmessuilla mukana oleminen ja vapaaehtoistoiminnan esille tuominen sitä kautta.
- Vapaaehtoistoiminnan edelleen kehittäminen ja uusien vapaaehtoisten löytäminen mukaan toimintaan.
- Vertaisohjaajakoulutus kokonaisuuden toteuttamiseen osallistuminen yhdessä muiden toimijoiden kanssa.
- Vapaaehtoistoiminnan kehittämisessä tehdään yhteistyötä muiden alan toimijoiden kanssa ja pyritään löytämään ja jakamaan toimivia käytäntöjä.
- Vapaaehtoistoiminnan koulutus- ja virkistystoiminnan edelleen kehittäminen.
- Vapaaehtoistoiminnan arvioinnin, tilastoinnin ja palautteen keräämisen kehittäminen.

### **VIESTINTÄ, VERKOSTOITUMINEN JA YHTEISKUNNALLINEN VAIKUTTAMINEN**

**Viestintää tehdään vuonna 2017 seuraavilla tavoilla:**

- Helmi lehti, joka ilmestyy neljä kertaa vuodessa. Jäsenlehti, jonka toimitukseen osallistuvat jäsenet. Lehdessä käsitellään jäsenille ajankohtaisia asioita, viestitään yhdistyksen toiminnasta.
- Yhdistyksen internet sivut, toimivat tiedotus-, ja viestintäkanavana, sekä kokemusasiantuntijoiden blogi kirjoitukset. Internet sivujen kehittäminen.
- Facebook, jonka kautta tiedotetaan ajankohtaisista asioista, sekä jaetaan tiedotteita toiminnasta ja ajankohtaisista yhteiskunnallisista asioista.
- Mahdolliset muut sosiaalisen median väylät ja niiden hyödyntäminen



- Jäsenille postitetaan 4 jäsenkirjettä vuoden aikana, jossa tiedotetaan tulevista vuosikokouksista, sekä myös muista ajankohtaisista asioista.
- Yhdistyksen sisäisen viestinnän kehittäminen järjestämällä keskustelutilaisuuksia, joissa käydään keskustelua yhdistyksen asioista. Lisäksi kehitetään muita sisäisiä viestinnän keinoja.
- Osallistumalla erilaisille messuille, tapahtumiin sekä tempauksiin, jossa tiedotetaan Helmin toiminnasta, sekä muista ajankohtaisista asioista.
- Uudistetaan yhdistyksen esitteet, joita jaetaan messuilla, tapahtumissa ja tempauksissa.

#### Tavoitteita viestinnän kehittämiseen vuodelle 2017:

- Helmi lehden vapaaehtoisten lukumäärän kasvattaminen
- Internet sivujen ja Facebook sivujen vierailumäärien kasvattaminen entisestään
- Facebook sivujen tykkääjien lukumäärän kasvattaminen
- Facebook sivujen päivitysten ja kommenttien lukumäärän kasvattaminen

Yhteiskunnallisen vaikuttaminen on ollut olennainen osa HELMI ry:n toimintaa koko reilun 30 -vuotisen historian ajan. Vaikuttamistoiminnalla pyritään mielenterveyskuntoutujien elämän ja hoidon laadun parantamiseen sekä epäkohtien esiin tuomiseen. Ennen kaikkea vaikuttamisella on pyritty ennakkoluulojen hälventämiseen koko mielenterveyssektorilla. Kokemusasiantuntijat, tai jäsenet, ovat keskeinen taho, joka havainnoi, hakee tietoa ja pohtii esiin nostettavia aiheita. Helmin jäsenet voivat osallistua yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen olemalla mukana vaikuttamisryhmän toiminnassa. Vaikuttamisryhmän nimi muuttui vuonna 2016 Vaikutamme yhdessä ryhmäksi. Tavoitteena on kehittää ryhmän toimintaa entisestään.

Verkostoituminen muiden alan toimijoiden kanssa on ollut tärkeä osa toimintaa. Yhteistyötä jatketaan Mielenterveyspoolissa, sekä Kohtaamo projektin kanssa. Lisäksi yhteistyötä tehdään monien eri alan toimijoiden kanssa erilaisissa tapahtumissa, ja tempauksissa. Yhteistyötä tehdään myös sosiaalialan - ja terveysalan ammattikoulujen ja ammattikorkeakoulujen kanssa. Alan opiskelijat voivat suorittaa opintoihinsa liittyviä työharjoitteluja yhdistyksen taloilla. Lisäksi kehitetään muuta mahdollista yhteistyötä oppilaitosten kanssa. Yhdistys on Suomen sosiaali ja terveys ry, SOSTESSA yhteistyöjäsenenä, sekä Mielenterveyden keskusliitossa kannatusjäsenenä. Lisäksi selvitetään mahdollista yhteistyötä te -toimiston kanssa. Vuoden 2017 aikana selvitetään mahdollinen jäsenyys ja yhteistyön kehittäminen muun muassa seuraavien järjestöjen kanssa: MTKL, Vates- säätiö, Valtakunnallinen työpajayhdistys, Suomen mielenterveysseura, Lapinlahden lähde, sekä mahdolliset muut järjestöt.

## TULEVAISUUDEN HAASTEET JA NIIDEN VAIKUTUKSET

Helmin osalta toimintaan liittyvät tulevaisuuden haasteet voidaan jaotella seuraaviin osa-alueisiin. Nämä ovat asioita, joita on syytä seurata ja olla ajan tasalla niiden kehittymisestä, sekä olla valmiina reagoimaan mahdollisiin muutoksiin. Henkilökuntaan liittyvien haasteiden osalta tehdään suunnitelmaa asioiden työstämisen eteen.

- Sote uudistus ja sen seuraaminen ja mahdolliset vaikutukset
- Ray, Fintoton ja Veikkauksen yhdistyminen ja sen vaikutusten seuraaminen
- Lainsäädännön mahdolliset muutokset ja niiden seuraaminen
- Ahkeruusrahan poistuminen vuoden 2016 alusta ja sen vaikutus toimintaan, vaikeus saada vapaaehtoistoimijoita
- Henkilökunnan ammattitaidon, osaamisen ja työhyvinvoinnin kehittäminen, sekä työsuojelu toimenpiteiden päivittäminen.

## HENKILÖSTÖ

Henkilöstön kuormittumiseen liittyvät haasteet ovat tiedossa ja ne on määritelty tärkeäksi kehitettäväksi alueeksi edelleen vuoden 2017 aikana.

Yhdistyksessä on 9 työntekijää: toiminnanjohtaja, järjestösihteeri, kaksi palveluohjaajaa, vapaaehtoistoiminnan ohjaaja, kaksi keittiötyönohjaajaa, sekä ryhmätoiminnan ohjaaja ja jäsenoiminnan ohjaaja.

Henkilöstön hyvinvointiin ja ammattitaidon ylläpitämiseen ja kehittämiseen liittyvät tavoitteet vuodelle 2017:

- Yhdistys tarjoaa henkilökunnalle työterveyshuollon palvelut.
- Työsuojelutoiminta ohjelman päivittäminen ja sen mukaiset tarvittavat lisäkoulutukset.
- Työohjauksen järjestäminen.
- Järjestetään kaksi virkistyspäivää vuodessa.
- Tarjotaan kulttuuriseteleitä kaksi kertaa vuodessa.
- Luodaan koulutus suunnitelmat henkilöstön ammattitaidon ylläpitämiseksi ja kehittämiseksi, sekä tarjotaan mahdollisuus osallistua suunnitelman mukaisesti alan koulutuksiin.
- Esimiestyössä tarjotaan tukea työn tekemiseen, sekä käydään säännölliset kehityskeskustelut, sekä esimiestapaamiset henkilöstön kanssa.
- Rakenteet henkilöstön yhteiselle toiminnan suunnittelulle ja kehittämiselle yhdessä esimiehen kanssa.
- Henkilökunnan näkemyksiä ja mielipiteitä kuunnellaan toiminnan suunnittelussa ja kehittämisessä

## HALLINTO

Yhdistyksen ylintä päätäntävaltaa käyttää jäsenistö kahdessa sääntömääräisessä vuosikokouksessa, kevät- ja syyskokouksessa. Jäsenistö valitsee yhdistykselle hallituksen syyskokouksessa. Hallituskausi on kaksi vuotta. Yhdistyksen hallitukseen kuuluu puheenjohtajan lisäksi 6 varsinaista jäsentä, sekä 4 varajäsentä. Hallitus kokoontuu noin kerran kuukaudessa käsittelemään yhdistyksen toimintaa, taloutta ja henkilöstöön liittyviä asioita. Toiminnanjohtaja vastaa hallituksen linjausten ja päätösten käytännön tasolle viemisestä.

## TALOUS, VARAINHANKINTA JA SIOITUSTOIMINTA

Varainhankintaan on budjetoitu tavanomaiset jäsenmaksut. Lisäksi jälleen tänä vuonna toivotaan ja odotetaan että Viola Raninin säätiö tukisi toimintaamme. Budjetoitu summa on 30.000 euroa.

Sijoitusomaisuus on muodostunut testamenttilahjoituksesta, josta odotetaan vuokratuottoja 23.000 euroa. Varainhankinnasta ja sijoituksista odotetaan vuonna 2017 tuottoja 65.690 euroa. Tästä tuotosta osa käytetään vuonna 2017 varsinaisen toiminnan alijäämän kattamiseen. Avustukset eivät ole riittäneet vuosiin varsinaisen toiminnan menojen täysimääräiseen kattamiseen.

### Arvioitu talous ja rahoitus 2017

Helmin talous ja toiminta vuonna 2017 on edellisten vuosien tavoin täysin riippuvainen ulkopuolisesta rahoituksesta. Varsinaisen toiminnan arvioidut menot vuonna 2017 ovat noin 836.230 euroa. Tähän anotaan avustusta RAY:ltä 544.000 euroa ja Helsingin kaupungilta 140.900 euroa. Loput noin 151.330 euroa katetaan oman toiminnan tuotoilla ja omista varoista. Tarkempi yhteenveto taloussuunnitelmasta liitteenä.

Alla olevassa taulukossa on selvitetty mistä Helmin rahoitus koostuu vuonna 2017

## Mielenterveysyhdistys HELMI ry

### Budjetoitu rahoitus 2017

	AK7	Rah osuus
Kohdeavustus RAY /AK 5	- €	
Kohdeavustus RAY /AK6	- €	
Kohdeavustus RAY /AK7	544 000 €	64,51 %
<b>Avustukset RAY</b>	<b>544 000 €</b>	
Yleisavustus Hgin kaup. terv.lautakunta	100 000 €	11,86 %
Kohdeavustus Helsingin sosiaalivirasto	40 000 €	4,74 %
Kohdeavustus Helsingin liikuntavirasto	900 €	0,11 %
<b>Avustukset Helsingin kaupunki</b>	<b>140 900 €</b>	<b>16,71 %</b>
<b>Avustukset yhteensä</b>	<b>684 900 €</b>	<b>81,22 %</b>
Omatoimiset tuotot	55 350 €	6,56 %
Varainhankinta	42 500 €	5,04 %
Sijoitustoiminta	23 190 €	2,75 %
Edellisen kauden ylijäämä	37 290 €	4,42 %
<b>Omatoimiset tuotot yhteensä</b>	<b>158 330 €</b>	<b>14,35 %</b>
<b>Kalkki yhteensä</b>	<b>843 230 €</b>	<b>100,00 %</b>

## Yhteenvetolukuja

	Budjetti suunnitelma 2016	Budjetti suunnitelma 2017
<b>VARSINAINEN TOIMINTA</b>		
<b>TUOTOT</b>		
Kohdeavustukset	600 000 €	584 900 €
Oman toiminnan tuotot	40 000 €	29 250 €
Perityt omavastuut	15 000 €	19 850 €
Ilmoitukset ym. Tuotot	5 000 €	6 250 €
<b>TUOTOT</b>	<b>660 000 €</b>	<b>640 250 €</b>
Henkilöstökulut	-404 759 €	-442 752 €
Toimintakulut	-71 716 €	-66 613 €
<b>MUUT KULUT</b>	<b>-325 342 €</b>	<b>-326 865 €</b>
<b>KULUT yht.</b>	<b>-801 817 €</b>	<b>-836 230 €</b>
<b>VARSINAINEN TOIMINTA</b>		
<b>VARSINAINEN TOIMINTA</b>	<b>-141 817 €</b>	<b>-195 980 €</b>
<b>VARAINHANKINTA</b>		
<b>KULUJÄÄMÄ</b>	<b>-98 917 €</b>	<b>-153 480 €</b>
<b>SIIJOITUS-JA RAHOITUSTOIMINTA</b>		
<b>SIIJOITUS-JA RAHOITUSTOIMINTA (brutto)</b>		<b>23 190 €</b>
Rahoitustoiminnan kulut		-7 000 €
<b>SIIJOITUS-JA RAHOITUSTOIMINTA (netto)</b>	<b>14 600 €</b>	<b>16 190 €</b>
<b>KULUJÄÄMÄ</b>	<b>-84 317 €</b>	<b>-137 290 €</b>
<b>YLEISAVUSTUKSET</b>	<b>100 000 €</b>	<b>100 000 €</b>
<b>TILIKAUDEN YLI-/ ALIJÄÄMÄ</b>	<b>15 683 €</b>	<b>-37 290 €</b>

## TOIMINNAN ARVIOINTI JA SEURANTA

Toimintaa arvioidaan ja seurataan suhteessa tavoitteisiin, toiminta-ajatukseen, kohderyhmiin ja pitkään historiaan mielenterveysväen puolesta puhumiseen, edunvalvontaan. Erilaiset toiminnan muodot voivat kohdistua useampaan tavoitteeseen. Toiminnan arviointi ja seuranta liittyvät vahvasti siihen, kuinka toiminnan tavoitteisiin päästään, mutta myös toiminnan kehittämiseen. Yhdistyksen toimintaa pyritään kehittämään sellaiseksi, että mahdollisimman suuri määrä mielenterveyskuntoutujia pääsisi toiminnan piiriin.

Yhdistyksen toiminta-ajatuksen, tavoitteiden ja arvojen toteutumista ja työn vaikuttavuutta seurataan ja arvioidaan vuoden 2017 aikana seuraavilla tavoilla:

- Tilastojen kerääminen kaikista toimintamuodoista.
- Kerätään palautetta toimintaan osallistuvilta.
- Järjestetään toimintaan osallistuville keskustelutilaisuuksia, joissa saadaan palautetta toiminnasta, jotta sitä voidaan kehittää yhteistyössä.
- Kerätään palautetta yhteistyökumppaneilta.
- Vapaaehtoisille järjestetään yhteisiä ideointipäiviä, joissa vapaaehtoistoimintaa voidaan kehittää.
- Seuraamalla toimintaa säännöllisissä esimiestapaamisissa, henkilöstöpalavereissa, kehittämispäivissä.
- Raportoimalla toiminnasta hallitukselle kuukausittaisissa kokouksissa, sekä vuosikokouksissa jäsenille.
- Jäsenkyselyn toteuttaminen vuoden aikana arviointisuunnitelman mukaisesti.
- Noudatetaan Ray:n ohjeita tulosten, vaikutusten ja seurannan arvioinnissa.

