



Mielenterveysyhdistys HELMI ry

Toimintasuunnitelma 2019



Helsingin kaupunki

SISÄLLYSLUETTELO

1. MIELENTERVEYSYHDISTYS HELMI RY	3
2. YHDISTYKSEN ORGANISAATIO	4
2.1 HALLINTO	4
2.2 HENKILÖSTÖ	4
2.3 TOIMITILAT	4
3. YHDISTYKSEN TOIMINTA	5
3.1 HELMI-TALOT, RYHMÄT, RETKET JA TAPAHTUMAT	6
3.2 KEITTIÖTOIMINTA	6
3.3 PALVELUOHJAUS	7
3.4 TUKIHENKILÖTOIMINTA	8
3.5 VAPAAEHTOISTOIMINTA	8
4. VIESTINTÄ	9
5. VERKOSTOITUMINEN JA YHTEISKUNNALLINEN VAIKUTTAMINEN	9
6. TOIMINNAN ARVIOINTI JA SEURANTA	11
7. TALOUS, VARAINHANKINTA JA SJOITUSTOIMINTA	11
LIITTEET	12

LISÄTIETOA:

Toimintasuunnitelmaa 2019 hallitus on käsitellyt suunnittelukokouksessaan 6.9.2018 tämän jälkeen varsinaisissa kokouksissaan 21.9.2018 ja 22.11.2018 jossa Toimintasuunnitelma 2019 hyväksyttiin.

Toiminnanjohtaja Heidi Saukkonen, 044 5578036, heidi.saukkonen@mielenterveysthelmi.fi
Puheenjohtaja Päivi Seila, 044 7431109, paivi.seila@mielenterveysthelmi.fi

1. MIELENTERVEYSYHDISTYS HELMI RY

Mielenterveysyhdistys HELMI ry on vuonna 1983 perustettu ruohonjuuritason mielenterveysyhdistys.

Helmi tarjoaa toimintaa, johon osallistuminen on vapaaehtoista. Toiminnassa ei keskitytä kävijöiden sairauksiin tai hoitohistoriaan, emme ole hoidollinen taho. Tärkeimpiä asiantuntijoita yhdistyksessämme ovat toimintaan osallistuvat, joilla on kiinnostusta mielenterveysasioihin tai kokemusta niistä joko omakohtaisesti tai läheisen kautta. Helmi-taloilla on innostavaa päivittäistä toimintaa ja siellä kävijöiden tukena on osaava työntekijätiimi. 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.

Yhdistyksen toiminnan tarkoitus on mielenterveyskuntoutujien tukeminen ja syrjäytymisen ennaltaehkäisy tuottamalla matalan kynnyksen toimintaa, johon on helppo osallistua omana itsenä. Yhdistys tuottaa tämän toiminta-ajatuksen mukaisia palveluita ja pyrkii vähentämään ennakkoluuloja lisäämällä tietoisuutta mielenterveysasioista. Yhdistys tähtää aktiiviseen tiedotus- ja yhteiskuntavaikuttamiseen sekä yhteistyöhön mielenterveysalan toimijoiden kanssa.

Yhdistyksen missio on olla vahva yhteisö, joka auttaa mielenterveyskuntoutujia omannäköiseen hyvään elämään.

Yhdistyksen arvot määrittävät yhteisömme ajattelua, sitä mikä on sallittua ja mikä on tavoiteltavaa. Selkeästi määritellyt arvot auttavat myös tekemään valintoja eri vaihtoehtojen välillä. HELMI ry:n arvot on kiteytetty seuraaviin kolmeen kohtaan:

- *ARVOSTAMME TOISIAMME. Kohtelemme toimintaan osallistuvia, 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 yhteisömme jäsenten yhteiskunnalliseen yhdenvertaisuuteen ja elämänhallintaan liittyviin kysymyksiin.*
- *TOIMIMME EDELLÄKÄVIJÄNÄ. Toimimme yksilöä kunnioittaen yhteisömme parhaaksi, ruohonjuuritason osaamista ja kokemusta arvostaen. Huomioimme toimintaympäristössämme sekä kohderyhmässämme myös tulevaisuuden haasteet.*

Helmi on mielenterveyskuntoutujien ruohonjuuritason etujärjestö ja toimintayhteisö, jossa uskotaan, että mielenterveyden parhaita asiantuntijoita ovat ne, joilla on omassa elämässään kokemusta erilaisiin mielenterveyden ongelmiin liittyvistä 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.

Toiminnalla pyritään tavoittamaan mukaan mahdollisimman suuri joukko koko mielenterveysväestä: henkilöt, jotka ovat hoidon piirissä tai sen ulkopuolella, jo kunnoutuneet 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.

2. YHDISTYKSEN ORGANISAATIO

2.1 Hallinto

Yhdistyksen ylintä päätäntävaltaa käyttää jäsenistö sääntömääräisessä vuosikokouksessa. Jäsenistö valitsee yhdistykselle hallituksen vuosikokouksessa. 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.

2.2 Henkilöstö

Yhdistyksessä on 9 työntekijää: toiminnanjohtaja, järjestösihteeri, kaksi palveluohjaajaa, vapaaehtoistoiminnan ohjaaja, kaksi keittiötyönohjaajaa sekä kaksi toiminnanohjaajaa. Yhdistys tarjoaa harjoittelupaikan työkokeilun jaksoille sekä sosiaali- ja terveysalan opiskelijoille. Ammattitaitoinen henkilökuntaa ohjaa harjoittelua.

Henkilöstön hyvinvointiin ja ammattitaidon ylläpitämiseen ja kehittämiseen liittyvät tavoitteet vuodelle 2019:

- Yhdistys tarjoaa henkilökunnalle työterveyshuollon palvelut.
- Henkilökunnalle järjestetään työnohjausta.
- Järjestetään tyky-/virkistystoimintaa.
- Tarjotaan kulttuuriseteleitä kaksi kertaa vuodessa.
- Luodaan koulutussuunnitelmat henkilöstön ammattitaidon ylläpitämiseksi ja kehittämiseksi sekä tarjotaan mahdollisuus osallistua suunnitelman mukaisesti alan koulutuksiin.
- Esimiestyössä tarjotaan tukea työn tekemiseen sekä käydään säännölliset kehityskeskustelut ja esimiestapaamiset henkilöstön kanssa.
- Parannetaan rakenteita henkilöstön yhteisen toiminnan suunnittelulle ja kehittämiselle yhdessä esimiehen kanssa.
- Henkilökunnan näkemyksiä ja mielipiteitä kuunnellaan toiminnan suunnittelussa ja kehittämisessä.

2.3 Toimitilat

Yhdistyksen käytössä on kaksi vuokrattua toimitilaa Helsingissä: Pasilassa osoitteessa Pasilan puistotie 7 ja Herttoniemessä osoitteessa Mäenlaskijantie 4. Uusia mahdollisia toimitiloja kartoitetaan tilanpuutteen, liikuntarajoitteisten paremman huomioimisen ja tilojen kunnan johdosta.



3. YHDISTYKSEN TOIMINTA

Toiminnan tarkoituksena on mielenterveyskuntoutujien tukeminen ja syrjäytymisen ennaltaehkäisy tuottamalla matalan kynnyksen toimintaa, johon on helppo osallistua omana itsenä. Yhdistys tuottaa tämän toiminta-ajatuksen mukaisia palveluita ja pyrkii vähentämään ennakkoluuloja lisäämällä tietoisuutta mielenterveysasioista.

Toiminnan strategiset pääpainopistealueet ovat toimintaan osallistuvien tukeminen, positiivinen näkyvyys ja julkisuuskuvan tehostaminen viestinnällä, verkostoituminen, organisaation, johtamisen ja työyhteisön kehittäminen sekä tasapainoinen talous.

Toimintaan osallistuvien tukeminen. Tavoitteena on rakentaa Helmi-taloista aktiivisuutta tukevia yhteisöjä, joista löytyvä apu ja tuki koostuvat ammatillisuudesta, vertaisammatillisuudesta ja hyvästä yhdessäolosta. Lisäksi tavoitteena on monipuolisella elämysten ja kokemusten luomisella aktivoida mielenterveyskuntoutujia. Tuemme vahvasti kokemusasiantuntijuuden prosessia, mikä lisää toimintavarmuutta, ammatillisuuden kasvua sekä minuuden vahvistumista. Palveluohjaus ja tukihenkilötoiminta ovat tärkeä osa toimintaan osallistuvien tukemista. Näillä toimintamuodoilla tavoitellaan elämän ja arjen hallinnan parantumista, yksilöllisyyttä, itsenäisyyttä, toimintakyvyn vahvistamista, tukiverkoston mahdollistamista ja yksinäisyyden vähentymistä.

Positiivinen näkyvyys ja julkisuuskuvan tehostaminen viestinnällä. Pidämme Helmi-lehden korkeaa tasoa yllä julkaisemalla arkipäivän ympärille rakentuvia artikkeleita. Pidämme verkkosivumme ja sosiaalisen median viestintämme elävänä ja ajantasaisena pyrkien aikaansaamaan vuoropuhelua. Lisäämme tietoisuutta yhdistyksemme toiminnasta jalkautumalla kentälle suunnitelmallisesti, jotta mahdollisimman moni saisi tietoa toiminnasta.

Verkostoituminen. Vaikutamme yhdistyksen ja mielenterveyskuntoutujien asemaan ja siihen liittyvään keskusteluun. Toimimme yhdistykselle tarkoituksenmukaisissa verkostofoorumeissa sekä yhteistyössä koko toimintaympäristössämme.

Organisaation, johtamisen ja työyhteisöjen kehittäminen. Uudistamme työtä tukevia rakenteita ajanmukaisiksi ja tarkoituksenmukaisiksi. Panostamme ammatillisuuden kehittämiseen sekä teknisten että vuorovaikutuksellisten taitojen osalta. Toiminta saavuttaa tavoitteensa suunnitelmallisella työskentelyllä. Pyrimme luomaan vahvan ammatillisesti toimivan Helmi-yhteisön, jossa vastuuta jaetaan ja otetaan toimintaan osallistuvien näkökulma huomioon.

Tasapainoinen talous. Yhdistys hoitaa taloutta asiantuntijoiden avustuksella. Muokkaamme toimintojamme rahoittajien edellytysten mukaisesti, mutta myös vaikutamme näkemyksiin edellytyksistä.

Toiminnan tavoitteet ovat mielenterveyskuntoutujien toimintakyvyn edistäminen, itsenäisen elämän ja omien tavoitteiden edistäminen ja arjessa aktivoitumisen tukeminen.

Yhdistys tarjoaa monipuolista toimintaa Helmi-taloilla sekä talojen ulkopuolella. Yhdistys ylläpitää kahta matalan kynnyksen Helmi-taloa, joihin kaikilla halukkailla on mahdollisuus tulla ja osallistua toimintaan. Toiminnan muotoja ovat ryhmätoiminta, retket ja tapahtumat, vapaaehtoistyö, keittiötoiminta, palveluohjaus sekä vapaaehtoisuuteen perustuva tukihenkilötoiminta. Helmin toiminnassa lähtökohtana ovat vertaisuus,

Toimintasuunnitelma 2019

osallistaminen ja vapaaehtoisuus. Toiminnassa mukana olevat osallistuvat keskinäisen tuen ja vapaaehtoisuuden periaatteella päivittäin erilaisiin ryhmiin tai toiminnan muotoihin.

Tulevan toimintavuoden aikana yhdistys aktiivisesti kehittää ja lisää koulutettujen kokemusasiantuntijoiden roolia yhdistyksen toiminnassa. Tavoitteena on kartoittaa muiden yhdistysten järjestämiä kokemusasiantuntijakoulutuskokonaisuuksia sekä sitä, kuinka koulutuksesta kiinnostuneet pääsevät näihin osallistumaan ja sitä kautta toimimaan yhdistyksen kokemusasiantuntijoina tulevaisuudessa.

3.1 Helmi-talot, ryhmät, retket ja tapahtumat

Helmi tarjoaa mahdollisuuden osallistua monipuoliseen matalan kynnyksen yhteisölliseen toimintaan, johon kuuluvat taloilla tapahtuva toiminta, ryhmätoiminta, tapahtumat ja erilaiset retket. Näillä pyritään edistämään toimintaan osallistuvien hyvinvointia ja toimintakykyä kokonaisvaltaisesti. Taloilla tuotetaan yhdessä vapaaehtoisten sekä yhteistyökumppaneiden kanssa erilaisia liikunta-, kulttuuri-, kädentaito- ja luovien aineiden ryhmiä ja tapahtumia, joihin osallistuminen kävijöille on pääsääntöisesti maksutonta tai erittäin edullista. Toiminnassa vertaisuus ja vapaaehtoisuus ovat keskiössä ja korostamme aktiivista toimimista muiden hyväksi, sosiaalisten kontaktien merkitystä ja hyväksytyksi tulemisen kokemusta sellaisena kuin on. Tämän toiminnan ylläpidosta ja kehittämisestä vastaavat toiminnanohjaajat Helmi-taloilla.

Tavoitteet vuodelle 2019:

- Helmin toiminnanohjaajat järjestävät lähes joka viikko retkiä, asiantuntijaluentoja, tapahtumia Helmi-taloilla tai muita tapahtumia Helmi-talojen ulkopuolelle
- Kokopäiväretkiä järjestetään kaksi kotimaassa sekä yksi Tallinnan retki
- Yhteistyöleiri EMY:n kanssa molempien yhdistysten jäsenille
- Vapaaehtoisten ryhmänohjaajien omat virkistyspäivät kaksi kertaa vuodessa
- Vertaisryhmien edelleen kehittäminen ja monipuolinen ideointi yhdessä toimintaan osallistuvien kanssa
- Kävijöiden aktivoiminen osallistumaan ryhmä- ja muuhun monipuoliseen toimintaan mm. rohkaisemisen ja kannustamisen sekä tapahtumista tiedottamisen kautta
- Järjestetään keskustelutilaisuuksia, jossa jäsenet ja muut toimintaan osallistuvat pääsisivät osallistumaan toiminnan suunnitteluun sekä saivat tietoa yhdistyksen ajankohtaisista asioista
- Mahdollisuus hakea tuetulle lomalle Hemin kautta, yhteistyössä Hyvinvointilomat ry:n kanssa
- Matalan kynnyksen talojen toimintaan osallistuvien määrän lisääminen
- Yhteisöllisyyden lisääminen entisestään mm. Helmi-taloilla olevien tapahtumien määrän lisäämisellä
- Arvioinnin, tilastoinnin ja palautteen keräämisen edelleen kehittäminen

3.2 Keittiötoiminta

Keittiötoiminta mahdollistaa taloilla edullisen lounaan, joka on monelle toimintaan osallistuvalla tärkeä osa päivää ja yksi suuri syy lähteä toimintaan mukaan. Keittiötoiminnassa mukana olevat vapaaehtoiset saavat toimintaan osallistumisen kautta tietoa terveellisestä ruokavaliosta sekä kokemuksen vastuun ottamisesta ja onnistumisista. Koska terveellinen ja monipuolinen ruoka on tärkeä osa jaksamista ja olennainen osa myös mielenterveyden ylläpitoa, keittiötoiminta auttaa siihen osallistuvia kehittymään omassa ruuanlaitossa, syömisen säännöllisyydessä ja terveiden elämäntapojen merkityksen ymmärtämisessä.

Toimintasuunnitelma 2019

Keittiötoiminnan tavoitteet vuodelle 2019:

- 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 ilmapiriin luomiseen, jossa ryhmäläiset ovat yksi tasavertainen toimija 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 retkiä talon ulkopuolelle keittiötyön tapahtumiin.
- Keittiötoiminnan arviointia, tilastointia ja palautteen keräämistä kehitetään.

3.3 Palveluohjaus

Palveluohjaus on yksilöllistä tukea, jonka piiriin pääsevät ne toiminnassa mukana olevat, jotka tarvitsevat apua ja ohjausta asioinnin ja henkilökohtaisen arjessa selviämisen opetteluun. Palveluohjauksen yksilötasolle kohdistuva aktivointi lähtee siitä tavoitteesta, että yhteiskunnasta syrjäytymisvaarassa oleva henkilö pääsee takaisin osaksi yhteiskuntaa. Helmin palveluohjaus ei ole hoidollinen vaan hoitoa täydentävä taho. Sairaalasta kotiutuneelle voi palveluohjauksen rooli olla merkittävä. Palveluohjaaja tukee ja ohjaa tuettavan hoitamaan omia asioitaan ja pitämään kiinni sovitusta hoitokontakteista ja tapaamisista.

Palveluohjaus on yksilöllistä lyhytkestoista ja tavoitteellista tukea, jonka tavoitteena on lisätä arjessa selviämistä. Yksilöllisen palveluohjauksen lisäksi yhdistys tarjoaa ryhmämuotoista palveluohjausta molemmilla taloilla. Palveluohjauksesta on mahdollista siirtyä tukihenkilötoiminnan piiriin, jolloin palveluohjaaja ja vapaaehtoistoiminnan ohjaaja yhteistyössä tuettavan kanssa etsivät hänelle sopivan tukihenkilön. Siirtyminen tukihenkilötoimintaan tehdään suunnitelmallisesti.

Vuonna 2019 jatketaan palveluohjauksen ryhmämuotoisen ja yksilötyöskentelyn kehittämistä edelleen.

Palveluohjausryhmät vuonna 2019:

Unelmakeidas-ryhmä tarjoaa mahdollisuuden pysähtymiseen ja itsensä kuuntelemiseen, omien unelmien löytämiseen ja kokemusten jakamiseen.

Voimavaroja arkeen -ryhmän tavoitteena on rohkaista tekemään omaan elämäntilanteeseen liittyviä tavoitteita ja ottamaan askeleita niiden suuntaan sekä lisätä itsetuntemusta ja auttaa tunnistamaan omia voimavaroja. Ryhmässä tehdään asioita yhdessä, kuullaan ja jaetaan ideoita ja tutustutaan paikkoihin, jotka valitaan yhdessä. Ryhmän päätyttyä sen on mahdollisuus jatkaa vertaisryhmänä.

MTEA1 eli Mielenterveyden ensiapukurssi keskittyy mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen ja henkisen hyvinvoinnin ylläpitämiseen

Toimintasuunnitelma 2019

Palveluohjauksen tavoitteet vuodelle 2019:

- Tarjotaan yksilöllistä palveluohjausta mahdollisimman monelle tuen tarpeessa olevalle.
- Tarjotaan ja edelleen kehitetään ryhmämuotoista palveluohjausta.
- Yksilöllisen palveluohjauksen päättyessä on mahdollisuus tarvittaessa siirtyä ryhmämuotoiseen palveluohjaukseen tai tukihenkilötoiminnan piiriin.
- Palveluohjauksen vaikuttavuuden arvioinnin, tilastoinnin ja palautteen keräämisen edelleen kehittäminen
- Yksilöllisessä palveluohjauksessa mukana oleville järjestetään myös retkiä. Retkien tarkoituksena on sosiaalisten suhteiden luominen, virkistys sekä tutustumiset tai asioimiset eri paikkoihin tarpeiden mukaan.
- Elintapaohjauksen hyödyntäminen yksilö- ja ryhmätyöskentelyssä, verkostoituminen ja yhteistyön kehittäminen
- Palveluohjausprosessin edelleen kehittäminen
- Palveluohjauksen päättyessä asiakas saatetaan tukihenkilötoiminnan piiriin, mikäli siihen on tarve.

3.4 Tukihenkilötoiminta

Tukihenkilötoiminnalla autetaan niitä, 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.

Tukihenkilötoimintaan siirtyminen voi usein taata tuen jatkumon palveluohjausprosessin päätyttyä. Tuettavan palveluohjaus jakson ja tukihenkilökoulutuksen antaman informaation avulla tukihenkilö ja tuettava pystytään kohdentamaan mahdollisimman hyvin toisilleen sopiviksi. Tämä helpottaa tuettavan arjesta selviytymistä palveluohjauksen jälkeen ja auttaa toimintakyvyn ja hyvinvoinnin ylläpidossa.

Tukihenkilötoiminnan tavoitteet vuodelle 2019:

- Uusien vapaaehtoisten tukihenkilöiden löytäminen toimintaan mukaan
- Järjestetään 1-2 uusien tukihenkilöiden peruskoulutusta.
- Järjestetään 1-2 jatkokoulutusta tukihenkilöille.
- Yhteydenpidon ja tapaamisten kehittäminen, säännöllisiä yhteisiä tapaamisia
- Virkistystoiminnan järjestäminen
- Säännöllisen työnohjauksen järjestäminen
- Tukihenkilötoiminnan raamien/käsikirjan luominen, rakenteen selkeyttäminen
- Tukihenkilötoiminnan arvioinnin, tilastoinnin ja palautteen keräämisen kehittäminen

Toimintasuunnitelma 2019

3.5 Vapaaehtoistoiminta

Vapaaehtoistoimintaa kehitetään ja ideoidaan yhteistyössä toimintaan osallistuvien kanssa. Koulutuksia ja info tilaisuuksia vapaaehtoisuudesta järjestetään, ja erilaisiin tapahtumiin osallistumalla pyritään löytämään uusia vapaaehtoisia toimintaan mukaan.

Vapaaehtoistoiminnan tavoitteet vuodelle 2019:

- Järjestetään 2 vapaaehtoisten ideointipäivää vuodessa.
- Vapaaehtoistoiminnan- ja mielenterveysmessuilla mukana oleminen ja vapaaehtoistoiminnan esille tuominen sitä kautta
- Näkyvyyden lisääminen muissa tapahtumissa ja oppilaitoksissa
- Vapaaehtoisille koulutusten järjestämistä
- Vapaaehtoisten virkistystoiminnan järjestämistä
- Vapaaehtoistoiminnan edelleen kehittäminen ja uusien vapaaehtoisten löytäminen mukaan toimintaan
- 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.

4. VIESTINTÄ

Viestintää tehdään vuonna 2019 seuraavilla tavoilla:

- Helmi-lehti, joka ilmestyy neljä kertaa vuodessa, on jäsenlehti, jonka toimitukseen osallistuvat jäsenet. Lehdessä käsitellään jäsenille ajankohtaisia asioita ja viestitään yhdistyksen toiminnasta.
- Yhdistyksen internetsivut toimivat tiedotus- ja viestintäkanavana ja sisältävät kokemusasiantuntijoiden blogikirjoituksia.
- Sosiaalinen media, sisältäen Facebook ja Instagram
- Jäsenille postitetaan 4 jäsenkirjettä vuoden aikana, jossa tiedotetaan tulevista vuosikokouksista sekä muista ajankohtaisista asioista.
- Yhdistyksen sisäistä viestintää kehitetään järjestämällä keskustelutilaisuuksia, joissa käydään keskustelua yhdistyksen asioista. Lisäksi kehitetään muita sisäisiä viestinnän keinoja.
- Osallistutaan erilaisille messuille, tapahtumiin sekä tempauksiin, joissa tiedotetaan Helmin toiminnasta sekä muista ajankohtaisista asioista.
- Yhdistyksen messuilla, tapahtumissa ja tempauksissa jaettavat esitteet uudistetaan.

5. VERKOSTOITUMINEN JA YHTEISKUNNALLINEN VAIKUTTAMINEN

Verkostoituminen muiden alan toimijoiden kanssa on ollut tärkeä osa yhdistyksen toimintaa ja tavoitteena on kehittää ja tiivistää sitä entisestään. Verkostoitumisen kautta tavoitteena on yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa vaikuttaa mielenterveysalan asioihin sekä vähentää ennakkoluuloja yhteiskunnassa.

Toimintasuunnitelma 2019

Yhteistyötä jatketaan Mielenterveyspoolissa, jota kautta tehdään yhteisiä kampanjoita sekä kirjelmiä ajankohtaisista asioista. Helmi on jäsenenä Mielenterveyden keskusliitossa, ja tämän jäsenyyden myötä yhdistys tulee olemaan aktiivisesti mukana liiton järjestämissä koulutuksissa ja tapahtumissa. Avomielin-yhteistyössä muiden pääkaupunkiseudun yhdistysten kanssa järjestetään yhteistä toimintaa ja retkiä sekä jaetaan tietoa.

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.

Yhdistys osallistuu myös Stadin Recovery työryhmään, jonka tavoitteena on yhteistyössä kehittää toipumisorientaatio ajattelun tuomista mielenterveystyöhön. Stadin Recovery työryhmässä on järjestöjen, sekä Helsingin kaupungin edustajia mukana.

Ohessa lista tahoista, joiden kanssa yhteistyötä tehdään hyvin moninaisesti. Toisten yhdistysten kanssa yhteistyö on toiminnan toteuttamista yhteistyössä, toisten kanssa taas tiedon jakamista tai verkostoitumista erilaisissa yhteistyöryhmissä.

Mielenterveysyhdistys HELMI ry:n yhteistyö tahot

Al-anon	Kukunori ry
Alvi ry	Laurea ammattikorkeakoulu
Avomielin	Lilinkotisäätiö
Ammattiopisto Luovi	Luovi
Eskot ry	Metropolia ammattikorkeakoulu
Espoon mielenterveysyhdistys EMY	Mielenterveyden keskusliitto
Finfami ry	Mielenterveyspooli
Finfami uusimaa ry	Niemikotisäätiö
Helsingin aikuisopisto	Pro Lapinlahti
Helsingin kaupunki työväenopisto	Suomen mielenterveysseura
Helsingin klubitalot ry	Sosped säätiö
Helsingin kaupunki psykiatria ja päihdepalvelut	Soste ry
Helsingin liikuntavirasto	Stadin ammattiopisto
Helsingin Työkanava HeTy ry	Suomen palveluohjausyhdistys ry
Hus Hyks psykiatrian sairaalat	Sympati ry
Hyvinvointilomat	Taiteen sulattamo
Kaksisuuntaiset ry	Tukikohta ry
Kiertuenäyttämö Kansallisteatteri	Tukiyhdistys Karvinen
Keskuspuiston ammattiopisto	Tukiyhdistys Majakka ry
Kohtaamo	Vantaan Hyvät tuulet
	Yhteisölohuone Olkkari

Toimintasuunnitelma 2019

6. TOIMINNAN ARVIOINTI JA SEURANTA

Toimintaa arvioidaan ja seurataan suhteessa tavoitteisiin, toiminta-ajatukseen, kohderyhmiin ja edunvalvontaan sekä pitkään historiaan mielenterveysväen puolesta puhumisessa. 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 2019 aikana seuraavilla tavoilla:

- Tilastoja kerätään 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.
- Seurataan toimintaa säännöllisissä esimiestapaamisissa, henkilöstöpalavereissa ja kehittämispäivissä.
- Raportoidaan toiminnasta hallitukselle kuukausittaisissa kokouksissa sekä jäsenille vuosikokouksissa.
- Kohderyhmälle toteutetaan kyselyitä vuoden aikana suunnitelmallisesti nettisivujen ja sosiaalisen median kautta.
- Suoritetaan kyselyitä toimintaan osallistuville.
- Noudatetaan STEA:n ohjeita tulosten, vaikutusten ja seurannan arvioinnissa.

7. TALOUS, VARAINHANKINTA JA SIOITUSTOIMINTA

Varainhankintaan on budjetoitu jäsenmaksut 12 000 euroa. Lisäksi vuonna 2019 on varainhankintaan budjetoitu kertaluontoinen lahjoitus 500 euroa ja Viola Raninin säätiön tuki, jonka budjetoitu summa on 25 000 euroa.

Sijoitusomaisuus on muodostunut testamenttilahjoituksesta, josta odotetaan vuokratuottoja kulujen jälkeen 17 256 euroa. Varainhankinnasta ja sijoituksista odotetaan vuonna 2019 tuottoja 54 756 euroa. Tästä tuotosta osa käytetään vuonna 2019 varsinaisen toiminnan alijäämän kattamiseen. Avustukset eivät ole riittäneet vuosiin varsinaisen toiminnan menojen täysimääräiseen kattamiseen.

Arvioitu talous ja rahoitus 2019

Helmin talous ja toiminta vuonna 2019 on edellisten vuosien tavoin täysin riippuvainen ulkopuolisesta rahoituksesta. Varsinaisen toiminnan arvioidut menot vuonna 2019 ovat noin 807 257 euroa. Tähän on saatu avustusta STEA:lta 564 990 euroa, Helsingin kaupungilta 135 000 euroa ja anotaan Liikuntavirastolta 2 600 euroa. Loput noin 105 000 euroa katetaan oman toiminnan tuotoilla ja omista varoista. Tarkempi yhteen 2veto taloussuunnitelmasta liitteenä.

Toimintasuunnitelma 2019

LIITTEET

Liite 1. Budjetoitu rahoitus 2019

Alla olevassa taulukossa on selvitetty mistä Helmin rahoitus koostuu vuonna 2019

	2019	
Kohdeavustus STEA / AK7	564 990 €	70,11 %
Avustukset RAY	564 990 €	
Yleisavustus Helsingin kaupunki terv.lautakunta	135 000 €	16,75 %
Kohdeavustus Helsingin sosiaalivirasto	- €	0,00 %
Kohdeavustus Helsingin liikuntavirasto	2 600 €	0,32 %
Avustukset Helsingin kaupunki	137 600 €	17,07 %
Avustukset yhteensä	702 590 €	87,18 %
Omatoimiset tuotot	48 570 €	6,03 %
Varainhankinta	37 500 €	4,65 %
Sijoitustoiminta	17 256 €	2,14 %
Omatoimiset tuotot yhteensä	103 326 €	12,82 %
Kaikki yhteensä	805 916 €	100,00 %

Toimintasuunnitelma 2019

Liite 2. Yhteenveto 2018 – 2019

	Budjetti suunnitelma 2018	Budjetti suunnitelma 2019
<i>VARSINAINEN TOIMINTA</i>		
TUOTOT		
Kohdeavustukset	679 000 €	702 590 €
Oman toiminnan tuotot	39 630 €	33 570 €
Perityt omavastuut	15 210 €	11 300 €
Ilmoitukset ym. Tuotot	4 600 €	3 700 €
Työllistämistuet	21 372 €	0 €
TUOTOT	759 812 €	751 160 €
Henkilöstökulut	-474 828 €	-447 226 €
Toimintakulut	-32 460 €	-19 500 €
MUUT KULUT	-361 730 €	-340 528 €
KULUT yht.	-869 018 €	-807 254 €
<i>VARSINAINEN TOIMINTA</i>		
VARSINAINEN TOIMINTA	-109 206 €	-56 094 €
VARAINHANKINTA	38 250 €	37 500 €
KULUJÄÄMÄ	-70 956 €	-18 594 €
<i>SIJOITUS-JA RAHOITUSTOIMINTA</i>		
SIJOITUS-JA RAHOITUSTOIMINTA	16 560 €	17 256 €
KULUJÄÄMÄ	-54 396 €	-1 338 €
YLEISAVUSTUKSET	0 €	0 €
TILIKAUDEN YLI-/ ALIJÄÄMÄ	-54 396 €	-1 338 €