



Mielenterveysyhdistys HELMI ry

Vuosikertomus

2018



Helsingin kaupunki
Sosiaali- ja terveysvirasto

SISÄLLYSLUETTELO

1.	MIELENTERVEYSYHDISTYS HELMI RY	3
2.	YHDISTYKSEN ORGANISAATIO	3
2.1.	HALLINTO	3
2.2.	HENKILÖSTÖ	4
2.3.	TOIMITILAT	4
3.	YHDISTYKSEN TOIMINTA.....	5
3.1.	TOIMINTA HELMI-TALOILLA	5
3.2.	KEITTIÖTOIMINTA	10
3.3.	PALVELUOHJAUS	12
3.4.	TUKIHENKILÖTOIMINTA JA VAPAAEHTOISTOIMINTA	14
4.	VIESTINTÄ JA YHTEISKUNNALLINEN VAIKUTTAMINEN	17
5.	YHTEISTYÖ	17
6.	TALOUS JA RAHOITUS	18
6.1.	VARAINHANKINAT JA SIOITUSTOIMINTA	19
6.2.	TILIKAUDEN 2017 TULOKSEN ARVIOINTI	19
	LIITTEET	20

1. MIELENTERVEYSYHDISTYS HELMI RY

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. Jäseniä kannustetaan 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.

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 ennakoluuloja 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.

Toiminnan tavoitteet vuodelle 2018 olivat toimintaan osallistuvien tukeminen, positiivinen näkyvyys ja julkisuuskuvan tehostaminen viestinnällä, verkostoituminen, organisaation, johtamisen ja työyhteisön kehittäminen sekä tasapainoinen talous.

2. YHDISTYKSEN ORGANISAATIO

Yhdistyksen hallitus hoitaa yhdistyksen asioita, vastaa yhdistyksen kokousten päätösten toimeenpanosta ja edustaa yhdistystä. Hallituksen työtä tuetaan kouluttamalla jäseniä ja kehittämällä hallituksen työmuotoja yleistavoitteena mielenterveyspalveluiden käyttäjien aseman parantaminen. Hallitukseen kuuluu vuosikokouksessa valitut puheenjohtaja ja 2-8 muuta varsinaista jäsentä sekä 0-8 varajäsentä. Hallituksen jäsenten toimikausi on kolmen vuosikokouksen välinen aika. Hallituksen jäsenistä on aina erovuorossa puolet. Lisäksi yhdistyksellä on 9 vakituista työntekijää.

2.1. YHDISTYKSEN HALLITUS VUONNA 2018

Varsinaiset jäsenet: Päivi Seila, puheenjohtaja Timo Krohn, 1.varapuheenjohtaja Kaj Erlund, 2.varapuheenjohtaja Eija Honkala Tuula Samulin Roosa Tiensuu Mikko Kallio	Varajäsenet: Arja Pieviläinen Arto Haatanen Allan Wilen Veli-Matti Lehikoinen
---	--

Vuosikertomus 2018

2.1.1 YHDISTYKSEN VUOSIKOKOUS

Yhdistyksen sääntömääräinen kevät kokous pidettiin vuonna 2018 Herttoniemen Helmi-talolla 26.4.2018. Puheenjohtajana kokouksessa toimi kaupunkineuvos Rakel Hiltunen. Osallistujamäärä oli 22 henkilöä. Kokouksessa uudistettiin yhdistyksen sääntöjä, suurin muutos oli siirtyminen yhden vuosikokouksen malliin. Aiempina vuosina järjestetty syyskokous korvattiin jäsenille järjestetyllä syykahvit -tilaisuudella, jossa keskustelua käytiin kuluneesta ja tulevasta vuodesta, sekä mahdollisten uusien toimitilojen etsinnästä. Yhdistyksen seuraava vuosikokous on keväällä 2019. Kokouksessa käsitellään vuoden 2018 vuosikertomus ja tilinpäätös, vuoden 2019 toimintasuunnitelma ja talousarvio. Lisäksi suoritetaan valinnat hallitukseen erovuoroisten tilalle.

2.2. HENKILÖSTÖ

Yhdistyksessä oli vuonna 2018 yhdeksän vakituista työntekijää; toiminnanjohtaja, järjestösihteeri, kaksi keittiötoiminnan ohjaajaa, kaksi toiminnanohjaajaa, kaksi palveluohjaajaa ja vapaaehtoistoiminnan ohjaaja. Henkilöstössä tapahtui muutoksia vuonna 2018 ja uudet työntekijät palkattiin Herttoniemen keittiötyönohjaajan, vapaaehtoistoiminnan ohjaajan, Pasilan keittiötyönohjaajan, sekä järjestösihteerin toimiin.

Yhdistys tukee henkilökunnan työssäjaksamista työnohjauksella, vuosittaisilla virkistyspäivillä ja tyky-toiminnalla. Lisäksi yhdistys tarjoaa henkilökunnan ammattitaidon kehittämiseksi ja ylläpitämiseksi mahdollisuuden osallistua heidän työtään tukeviin koulutuksiin ja seminaareihin.

Esimiestyön rakenteita on vuonna 2018 kehitetty entisestään ja nämä tukevat myös omalta osaltaan henkilöstön työssäjaksamista. Säännöllisissä kehityskeskusteluissa ja esimiestapaamisissa keskustellaan työssäjaksamisesta ja työn kehittämisestä ja haasteista. Lisäksi yhdistys tarjoaa työterveyspalvelut henkilökunnalle.

Varsinaisten työntekijöiden lisäksi Herttoniemessä suoritti työssäoppimisjaksoaan yksi lähihoitajaopiskelija ja työkokeilussa oli yksi henkilö puolen vuoden ajan. Pasilan talolla oli vuoden aikana kaksi lähihoitajaopiskelijaa ja yksi sosionomiopiskelija. Lisäksi yksi sosionomiopiskelija ja kaksi toimintaterapeuttiopiskelijaa osallistuivat molempien talojen toimintaan vuorotellen. Opiskelijoiden työpanos on ollut merkittävä ja rikastuttanut valtavasti toimintaamme.

2.3 TOIMITILAT

Yhdistyksen käytössä oli kaksi vuokrattua toimitilaa Helsingissä: Pasilan Helmi –talo osoitteessa Pasilan puistotie 7, ja Herttoniemessä osoitteessa Mäenlaskijantie 4. Kävijämäärä taloilla oli toimintavuonna 2018 yhteensä 13302 (11 614/2017).



3. YHDISTYKSEN TOIMINTA

Mielenterveysyhdistys HELMI ry:n varsinainen matalan kynnyksen toiminta jakautuu Helmi-taloilla tapahtuvaan ryhmätoimintaan, retkiin ja tapahtumiin, keittiötoimintaan, palveluohjaukseen, tukihenkilötoimintaan ja vapaaehtoistoimintaan, sekä viestintään ja yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen. Kaikessa toiminnassa ovat keskiössä talojen kävijät ja toiminnassa mukana olevat mielenterveysaiheesta kiinnostuneet ihmiset.

Vuoden 2018 lopussa yhdistyksen jäsenmäärä oli 953. Valtaosa toiminnasta ja jäsenistä keskittyy Helsinkiin ja sen lähialueille. Yhteiskunnallisen vaikuttamisen ja Helmi-lehden kautta jäseniä on tullut myös muualta Suomesta. Toimintaan osallistuvan ei tarvitse olla jäsen, mutta yleensä aktiivisesti toiminnassa mukana olevat liittyvät jäseniksi erilaisten jäsenetujen myötä.

Toiminta keskittyy suurelta osin Herttoniemen ja Pasilan Helmi-talojen ympärille. Matalan kynnyksen Helmi-talot ovat kävijöille voimauttavia paikkoja, joihin voi tulla osallistumaan tai oleskelemaan. Viikoittaista toimintaa on myös talojen ulkopuolella erilaisten retkien ja tapahtumien muodossa.

Yhdistys vietti 35v-juhlavuotta ja sen myötä vietettiin 35v-juhlaa Paasitornin juhlasalissa. Juhlaan kutsuttiin yhdistyksen jäsenet sekä yhteiskumppaneita, juhlapuhujana toimi Pentti Arajärvi ja juhlaohjelman suunnittelussa ja toteutuksessa oli mukana joukko yhdistyksen jäseniä.

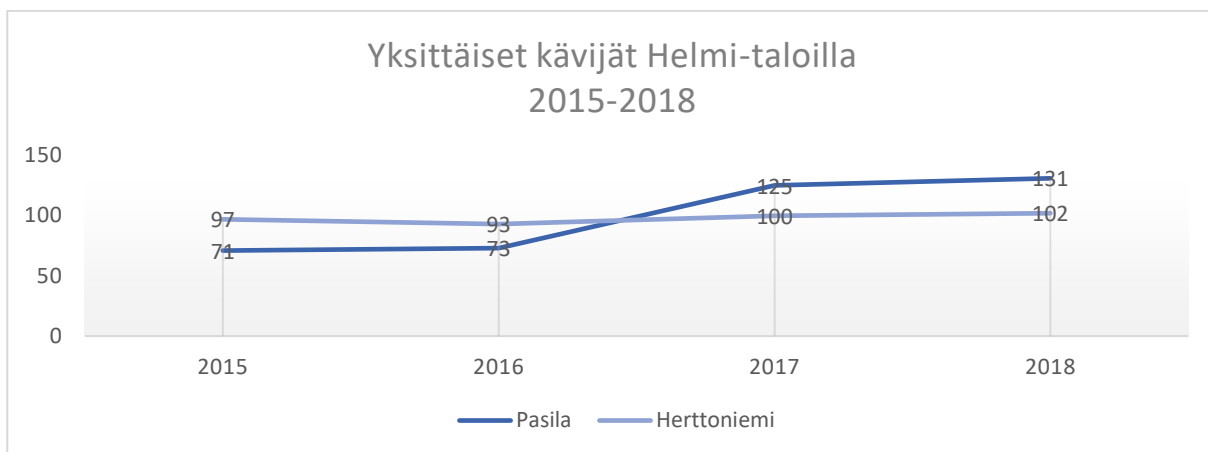
3.1. TOIMINTA HELMI-TALOILLA

Helmi-taloilla järjestettävän matalan kynnyksen toiminnan keskeisenä tavoitteena on toimintaan osallistuvien tukeminen kannustamalla osallistumaan, sosiaalisten verkostojen rakentaminen ja vahvistaminen sekä vertaistoimintaan kannustaminen. Yhtenä tavoitteena on tarjota syrjäytymisvaarassa oleville yhdenvertainen mahdollisuus osallistua yhteiskunnan tarjoamiin erilaisiin liikunta- ja kulttuuritapahtumiin sekä retki- ja lomatoiminnan mahdollistaminen niille, joilla oman taloudellisen- tai terveydellisen tilanteen kautta ei tätä mahdollisuutta muuten olisi.

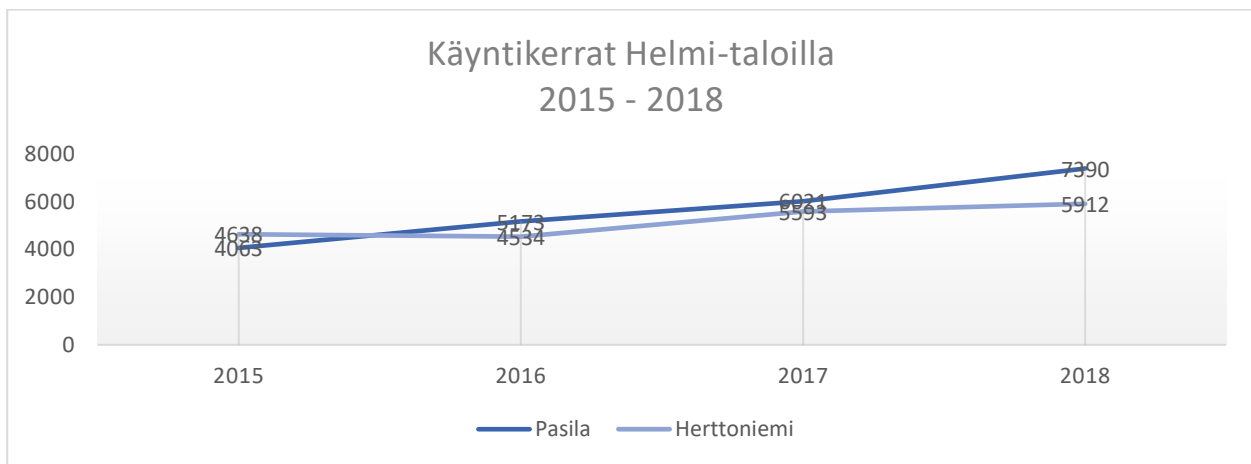
3.1.1 KÄVIJÄMÄÄRÄ JA AUKIOLOPÄIVÄT

Yhdistyksen Helmi-taloilla vuonna 2018 oli yksittäisiä eri kävijöitä keskimäärin 233 (2017/225) eri henkilöä kuukaudessa ja käyntikertoja taloilla oli yhteensä 13302(2017/11 614). Vuonna 2018 Pasilan taloon kävi tutustumassa yhteensä noin 165 (228) henkilöä ja Herttoniemessä 272 (198) henkilöä.

Vuosikertomus 2018



Kaavio 1. Yksittäiset kävijät Helmi-taloilla 2015 – 2018



Kaavio 2. Yksittäiset käyntikerrat Helmi-taloilla 2015 – 2018

Aukiolopäiviä oli Pasilassa 320 ja Herttoniemen talolla 240. Pasilan Helmi-talon aukiolon lähes vuoden jokaisena päivänä mahdollistavat vapaaehtoiset päivystäjämme. Päivystäjät pitivät talon auki myös arki- ja juhlapäihinä, joka koetaankin todella arvokkaaksi. On tärkeää, että juhlapäihinäkin on auki jokin mukava paikka, jossa saa vertaistukea, ja juhlapäivät huomioidaan asiaankuuluvien herkuin ja koristeluin. Päivystäjien perehdytystä lisättiin ja otettiin käyttöön päivystäjäläpaverit kaksi kertaa vuodessa sekä vastuusopimukset otettiin käyttöön. Näin päivystäjät ovat alkaneet suhtautua päivystämiseen vastuullisemmin, suunnitelmallisemmin sekä omaaloitteisemmin.

3.1.2 RYHMÄT

Päivittäisellä ryhmätoiminnalla tarjotaan kävijöille monipuolista ja maksutonta tekemistä. Tavoitteena on löytää jokaiselle mielekästä ja aktivoivaa toimintaa, joka mahdollistaa sosiaalisen kanssakäymisen muiden kävijöiden kanssa. Ryhmänohjaajina toimivat pääosin vapaaehtoiset vertaisohjaajat. Kohdennetut, suljetut tai määrämutoiset kurssit sisältävät yleensä pienen omavastuuosuuden ja niissä ohjaajana on ulkopuolinen ammattilainen aihepiirin mukaan.

Ryhmien suunnittelussa otetaan huomioon kävijöiden toiveet ja toiminnan monipuolisuus. Aihealueina ryhmissä ovat kulttuuri, käden taidot, keskustelu- ja vertaistuki, liikunta ja hyvinvointi. Tärkeän roolin viikoittain kokoontuvissa ryhmissä omaavat viihde ja ajanviete, esimerkiksi karaoke, bingo ja levyraati ovat kesto suosikkeja.

Vuosikertomus 2018

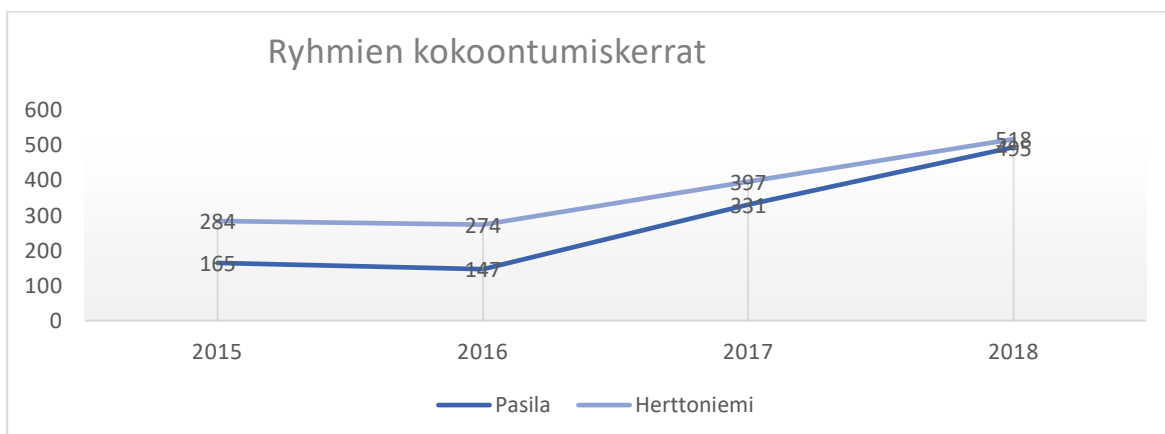
Pasilan Helmi -talossa toimi viikoittaisina ja vakituksina ryhminä muun muassa kuvataidepaja, kaksisuuntaisten vertaistukiryhmä, levyraati, musahässäkkä-bändikerho sekä pelikerho. Vakiintuneiden ryhmien lisäksi kehoitettiin useita erilaisia liikunnallisia ja viihteellisiä ryhmiä opiskelijoiden johdolla runsaasti. Toiminnanohjaaja koordinoi myös helmiläisten omia liikunta- ja kokkausryhmiä Liikuntavirastolla, Aikuisopistolla sekä Helsingin työväenopistolla. Uutena vakiintuneena ryhmänä toteutettiin Liike- ja hyvinvointiryhmä yhteistyössä Kumppanuustalo Hannan kanssa.

Herttoniemen Helmi –talon ryhmätoiminnassa suurin osa painottui luovaan, taidepainotteiseen toimintaan. Vuonna 2018 kokoontui viikoittain erilaisia kuvataideryhmiä, luovan kirjoittamisen ryhmät, huovutusryhmä ja lauluryhmä Helmin Närhet. Tarinatuokio säilytti myös paikkansa vakituksena ryhmänä. Uusina vakituksina ryhminä aloitti Luovasti langoilla ja Lempikappaleet -ryhmä. Liikunnallista hyvinvointia lisäsi uutena ryhmänä aloittanut Kävelyfutis -ryhmä, sekä suuren suosion saanut päivittäinen taukojumppa. Lisäksi talolla kokoontui useita erilaisia kurssimuotoisia ryhmiä, esimerkiksi ”Kohti parempaa unta” -ryhmä, keskusteluryhmä, tiffany-, kortti-, ym. askarteluryhmiä. Herttoniemen Helmi-talon tilojen kapasiteetti on toiminnallisesti niin käytetty, että ryhmien määrää on ollut haastavaa lisätä vuodesta 2017. Kokoontumiskertoja on kuitenkin lisätty huomattavasti edelliseen vuoteen verraten ja sitä kautta osallistumiskertoja on myös tullut paljon lisää.

Kuukausittain pidetyt Yhteisökahvit osoittautuivat suosituiksi. Yhteisökahveilla on tiedotettu ajankohtaisista aiheista, tulevista tapahtumista, retkistä ja muistutettu myös jo käynnissä olevista avoimista ryhmistä. Talojen omat, yhteisölliset tuokiot ovat osoittautuneet tärkeiksi tilaisuuksiksi kävijöiden ja henkilökunnan yhteisen pohdinnan ja yhteisöllisyyden lisäämisen takia. Yhteisökahvit on vakiinnuttanut paikkansa ohjelmassamme.

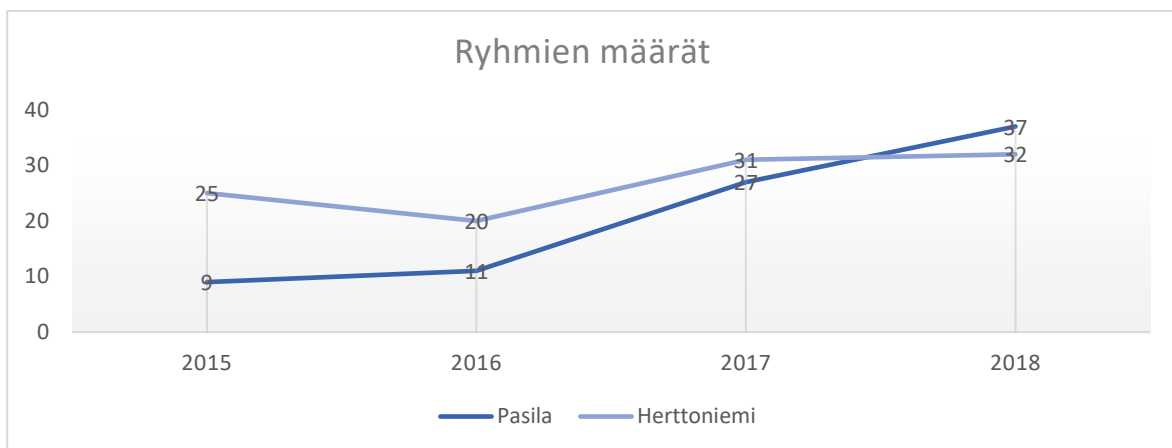
Liikuntaviraston kanssa tehtiin yhteistyötä erityisryhmille järjestettävän liikunnan osalta. Helmi tuki rahallisesti liikuntaviraston erityisryhmiin osallistuvia kävijöitään ja jäseniään kustantamalla 50% kurssin kokonaissummasta. Liikuntaryhmäyhvitykset otettiin käyttöön vuonna 2017 ja kasvua oli edellisvuoteen nähden 38 %.

Eri ryhmien lukumäärä vuonna 2018 oli Herttoniemen Helmi-talolla 32 ja yhteensä ryhmät kokoontuivat 518 kertaa vuoden aikana. Pasilan Helmi-talolla ryhmiä oli 30 talolla kokoontuvaa ja talon ulkopuolisia toteutettiin aikuisopistolla, työväenopistolla ja Kumppanuustalo Hannassa yhteensä 7. Pasilassa kokoontumiskertoja oli yhteensä 495. Ryhmien määrä on kasvanut molemmilla Helmi-taloilla paljon verrattuna aiempiin vuosiin ja osallistujia yhteensä ryhmissä on ollut 5907.



Kaavio 3. Ryhmien kokoontumiskerrat Helmi-taloilla 2015 – 2018

Vuosikertomus 2018



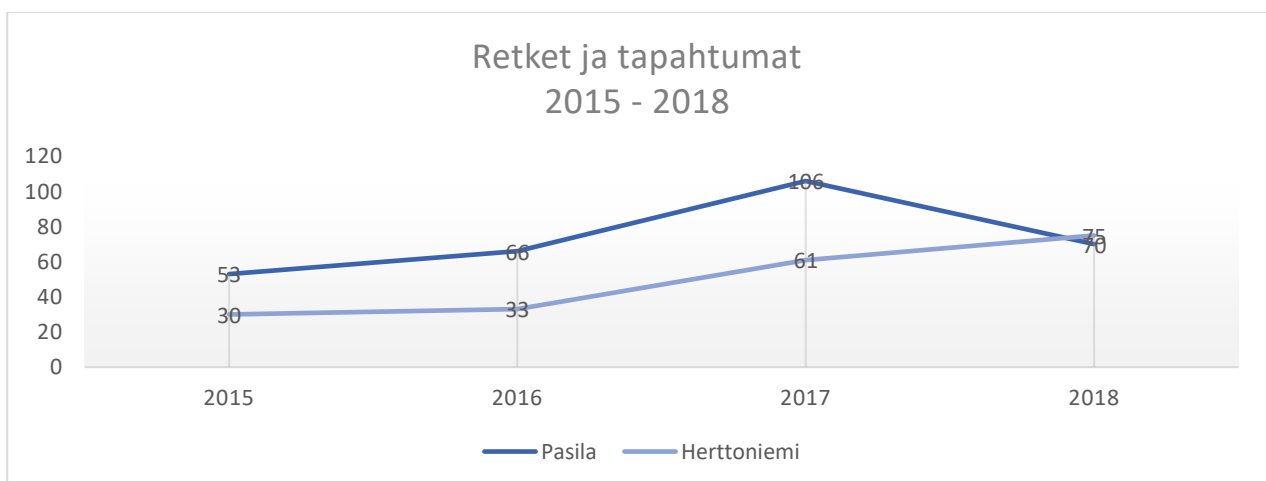
Kaavio 4. Ryhmien määrät Helmi-taloilla 2015 – 2018

3.1.3 RETKET JA TAPAHTUMAT

Päivä- ja viikkoretket ovat monelle todella tärkeää ajanvietettä. Yhdistyksen toiminta mahdollistaa monelle osallistumisen erilaisiin elämyksiin ja tarjoaa kokemuksia turvallisessa seurassa edulliseen hintaan. Retket ovat toteutuneet lähes aina täysillä osallistujamäärillä ja ovat erittäin suosittuja. Lähes viikoittain tehtiin iltapäiväretkiä pääkaupunkiseudulla moniin erilaisiin kohteisiin, kulttuuri- ja muihin tapahtumiin ja konsertteihin, sekä lisäksi kesällä erilaisia ulkoilmaretkiä.

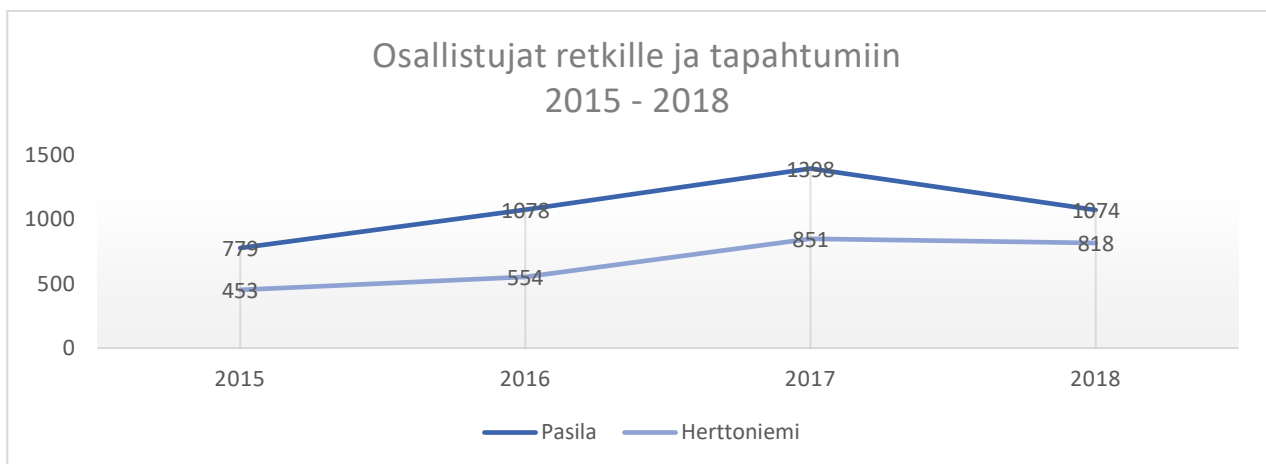
Vuoden aikana tehtiin perinteisten kotimaan päiväretkien Porvoon ja Mäntsälän lisäksi Tallinnan päiväreissu sekä jo toista kertaa järjestetty Pietarin kolmen päivän matka. Pietarin matkalle osallistuneista suurin osa oli henkilöitä, jotka eivät muuten pääsisi matkustamaan koskaan minnekään rahan tai seuran puutteen vuoksi. Matkalle otettiin mukaan ensikertalaisia, jotta elämys voitiin tarjota myös heille, jotka eivät ole päässeet aiemmin mukaan.

Retkiä ja tapahtumia toteutettiin yhteensä 145 kpl. Osallistujia oli vuoden aikana yhteensä 1892 henkilöä.



Kaavio 5. Retket ja tapahtumat 2015 – 2018

Vuosikertomus 2018



Kaavio 6. Osallistujat retkille ja tapahtumiin 2015 – 2018

Perinteisten joulun ja muiden juhlapyhien teematapahtumien lisäksi Pasilassa järjestettiin kevään aikana terapiakoirapäiviä ja kesällä järjestettiin pihapeli- ja grillauspäiviä sekä ohjelmallisia perjantaikahviloita. Herttoniemessä vierailulla kävi koirakaveri, järjestettiin tapahtumia mm. erilaisten juhlapyhien yhteyteen, vietettiin taidenäyttelyn avajaisia ja kesäjuhla. Herttoniemessä toteutettiin ensimmäistä kertaa myös kevät- että joulumyyjäiset, joissa halukkaat saivat myydä itse tekemiään tuotteita. Kummallakin Helmi-talolla järjestettiin myös useita keskusteluiltoja kävijöiden aiheitoiveiden perusteella.

Helmi-päivää vietettiin Pasilan Helmi-talolla, jossa vuoden 2018 Helmiläiseksi valittiin lisa Saariviva. Pasilan talolla tarjottiin vuoden aikana perinteisen ryhmätoiminnan lisäksi myös mahdollisuus osallistua edulliseen hierontaan. Hieronta oli todella suosittu.

Syyskokouksen tilalle järjestettiin Herttoniemen Helmi-talolla Syyskahvit jäsenten, hallituksen jäsenten ja henkilökunnan kesken, yhteisen ideointi- ja tiedotusasioiden merkeissä. Aiheina tilaisuudessa oli toiminnan kehitys ja suunnitelmat tulevalle toimintakaudelle. Varsinaisia päätöksiä ei tilaisuudessa tehty, mutta ideat ja toiveet kirjattiin ylös. Tilaisuudessa saatiin paljon hyviä kehitysideoita ja se oli tunnelmaltaan lämminhenkinen. Syyskahvit todettiin tervetulleeksi tilaisuudeksi jatkossakin.

Avomielin-verkostossa toimiminen toi mukanaan uudenlaista yhteistoimintaa eri järjestöjen jäsenistön ja henkilökunnan välille, muun muassa yhteispiknik Suomenlinnassa, erilaiset turnaukset ja tapahtumat. Lapinlahden lähteen sekä kansallisteatterin kiertuenäyttämön kanssa jatkettiin yhteistyötä teatterinäytösten muodossa keväällä ja syksyllä. Lapinlahdessa järjestettiin myös luentoja esimerkiksi valokuvaaja Magi Viljasen luento kuvaamisesta mielisairaaloissa ympäri maailmaa. Pasilan lounaskeittiössä on jatkettu vuonna 2017 aloitettua yhteistyötä Helsingin Työkanava, HeTy ry:n kanssa. Vuoden aikana järjestettiin viisi kertaa kansainvälisen ruoanlaiton ryhmä. Toteutuksesta vastasivat ohjaajat ja vapaaehtoiset yhdessä. Herttoniemen keittiössä järjestettiin teemaviikkoja, jolloin lounaalla oli tarjolla makuja maailmalta. Herttoniemen Helmi-talolla järjestettiin ravitsemus- ja painonhallintaryhmiä vuoden aikana. Toteutuksesta vastasivat Helsingin yliopiston ravitsemusterapeuttiopiskelijat.

Palautetta kerättiin suoraan ryhmien osallistujilta kevätkauden ja syyskauden päättyessä. Palaute oli positiivista ja 95% oli täysin tai lähes tyytyväisiä Helmin ryhmätoimintaan kummallakin talolla. Tiedotusta toivottiin lisää ja siihen jo kevään palautteiden perusteella tehtiin parannuksia. Lähes kaikki vastanneista kokivat saaneensa tapahtumista ja retkistä voimia arkeen ja kokivat toiminnan hyödylliseksi. Vuoden aikana pystyttiin järjestämään useita suoraan kävijöiltä toiveina tulleita teatteriretkiä, leffaretkiä, luentoja yms. Myös ryhmätarjonnan

Vuosikertomus 2018

monipuolisuutta ja liikuntaryhmien taloudellista tukemista kiiteltiin. Ryhmien, retkien ja tapahtumien määrä koettiin tällä hetkellä sopivaksi, vain muutama vastanneista toivoisi niitä lisää.

3.1.4 LOMAT JA KURSSITUKI

Loma- ja kurssitoiminnalla tuetaan ja edistetään psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia mahdollistamalla mm. sosiaalisia kontakteja ja luomalla mielekästä tekemistä. Vuonna 2018 Helmi ry sai Hyvinvointilomat ry:n kautta mahdollisuuden yhteen tuettuun lomaan. Kesälomalle Lomakoti Tammilehdossa osallistui 15 lomalaista, Helmin oma vertaislomaohjaaja mukaan luettuna. Jäsenille tarjottiin mahdollisuutta hakea kurssitukea yleishyödylliseen koulutukseen. Palautteiden perusteella kaikki kokivat loman itselleen hyödylliseksi ja kaikki saivat siitä voimia arjessa jaksamiseen. Kaikkien lomalaisten mielestä loma oli kokonaisuudessaan onnistunut, lomaohjelma oli monipuolinen, henkilökunta ystävällistä ja ruoka maittavaa. Kiitosta sai myös Helmin oma lomaohjaaja ja Helmi yleisesti yhteisen loman järjestäjänä. Loman tiedottamiseen liittyvät asiat ja toimivat järjestelyt saivat myös kiitosta. Yhteiskuljetuksesta lomapaikalle annettiin kiitosta.

3.2 KEITTIÖTOIMINTA

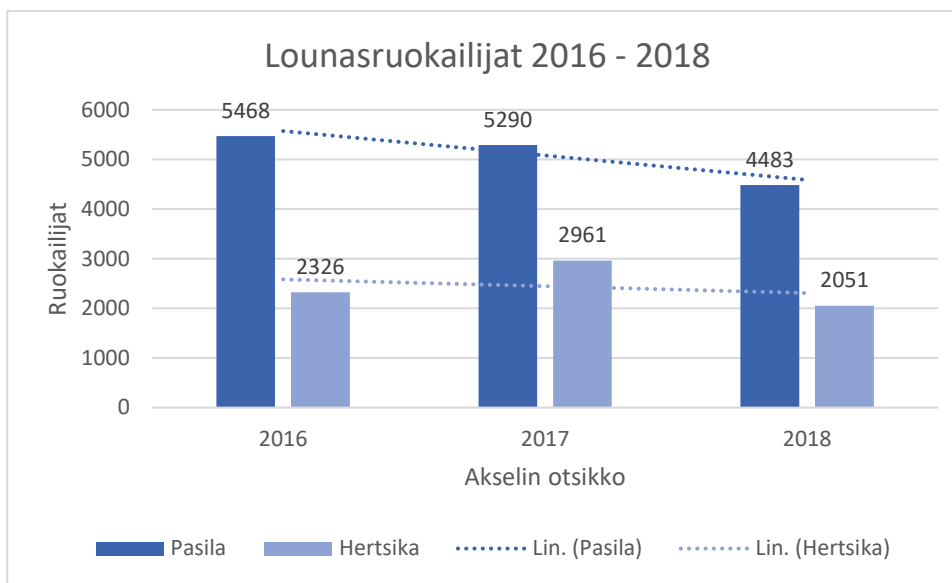
Keittiötoiminta mahdollistaa taloilla edullisen lounaan, joka on monelle toimintaan osallistuvalla tärkeä osa päivää ja yksi tärkeä syy lähteä toimintaan mukaan. Keittiötoiminnassa mukana olevat vapaaehtoiset saavat toimintaan osallistumisen kautta tietoa terveellisestä ruokavaliosta, kokemuksen vastuun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

3.2.1 LOUNASRUOKAILU

Vuonna 2018 talojen keittiöt ovat tarjonneet kävijöilleen edullista ja ravitsevaa ruokaa arkisin ma-pe ja Pasilassa vapaaehtoisen päivystäjän voimin myös sunnuntaisin. Kesätauko on ollut juhannuksesta elokuun alkuun. Henkilöstövaihdoksien johdosta on kummallakin talolla turvaututtu myös varamiespalveluun, mutta kokonaiskävijämäärässä tämä vaihdos näkyy ruokailijamäärän laskuna.

Pasilassa ruokailijoita lounasruokailussa on ollut 4483 kpl vuonna 2018 (5290 kpl vuonna 2017) ja Herttoniemessä 2051 (2961 kpl vuonna 2017)

Vuosikertomus 2018



Kaavio 7. Lounasruokailijat 2016 – 2018

3.2.2 HELMI CAFÉ

Vuonna 2018 Helmi Café oli Pasilassa avoinna perjantai-iltapäivisin yhteensä 22 kertaa ja vierailijoita kahvilassa kävi yhteensä 303 henkilöä (edellisenä vuonna 38/757). Herttoniemessä kahvila oli auki joka toinen lauantai yhteensä 17 kertaa ja asiakkaita kävi 190 (edellisenä vuonna 14/259).

Helmi Cafén aukiolosta vastasi aina yhdestä kahteen vapaaehtoista. Helmi Café on monelle kuntoutujalle tärkeä kohtaamis- ja keskustelupaikka perjantai-iltapäivinä. Kahvilassa on järjestetty myös ohjelmallisia iltoja elävän musiikin tai runojen parissa. Kahvilassa kävijät arvostivat erityisesti sitä, että heillä oli mahdollisuus tavata muita ihmisiä ja nauttia edullisia kahvilatuotteita joka perjantai-iltapäivä.

3.2.3 CATERING-PALVELUT

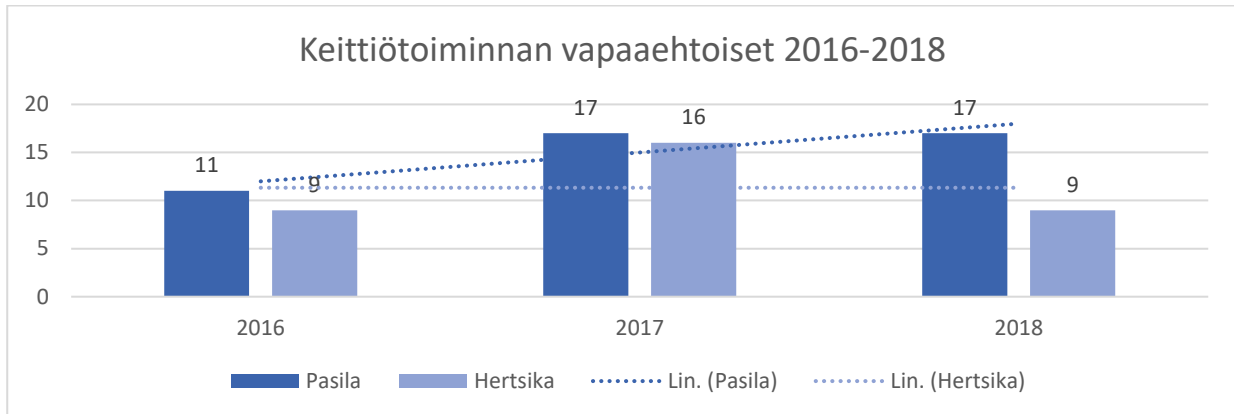
Pasilan toimipiste on myös ollut sovitusti yhteistyökumppanien tapahtumakäytössä ja Pasilan keittiö on valmistanut tarjottavat tapahtumiin. Tämä on toteutettu sekä keittiötoimen ohjaajan että vapaaehtoisten voimin. Toiminta on pienimuotoista ja toiminnasta ei tavoitella voittoa.

3.2.4 KEITTIÖTOIMINNAN VAPAAEHTOISET

Keittiötoiminnan vapaaehtoiset ovat osallistuneet ruokalistasuunnitteluun toimintasuunnitelman mukaisesti ja ideoineet terveellisiä lounasruokavaihtoehtoja. Keittiötoiminnassa on vuoden aikana keskitytty hyvän yhteishengen luomiseen ja toisten kannustamiseen. Keittiötoiminnassa molemmilla Helmi-taloilla on vuoden 2018 aikana huomioitu erilaiset juhlapyhät kuten ystävänpäivä, juhannus, halloween, itsenäisyyspäivä ja joulu, jolloin on järjestetty myös teemaan liittyvää ohjelmaa. Lisäksi ohjelmaa on järjestetty Pasilan Helmi-talolla Pasila-päivänä, sekä vietettiin grillauspäiviä Pasilan Helmi-talon pihalla.

Vuosikertomus 2018

Molempien talojen keittiöissä on ollut työkokeilija suorittamassa harjoittelua keittiötoiminnan parissa. Helmi-talojen keittiö- ja kahvilatoimintaan osallistuville vapaaehtoisille järjestettiin keväällä 2017 omavalvontakoulutus Pasilan toimipaikassa. Koulutukseen osallistui 11 henkilöä. Vapaaehtoisille järjestettiin yksi virkistyspäivä vuonna 2018.



Kaavio 7. Keittiötoiminnan vapaaehtoiset 2016 – 2018

Palautetta keittiötoiminnasta ja lounasruokailusta on kerätty palautelomakkeella, johon on voinut vastata ympäri vuoden. Palautetta on kerätty anonyymisti ja sitä kertyi Pasilassa 40 lounasruokailijalta ja Herttoniemessä 10 lounasruokailijalta. Vuoden 2018 keittiötoiminnasta kerätyn palautteen perusteella lounasasiakkaat olivat pääsääntöisesti erittäin tyytyväisiä lounasruokailuun ja kokivat toiminnan itselleen tärkeäksi. Palautteeseen on pyritty reagoimaan nopeasti ja esimerkiksi lounasruokatoiveet on toteutettu. Palautteiden perusteella lounasruokailu on yksi tärkeimmistä Helmi-taloilla tapahtuvasta toiminnasta.

3.3 PALVELUOHJAUS

Palveluohjauksella tavoitellaan ohjattavan henkilön itsenäisen toimintakyvyn ja arjenhallinnan vahvistumista, tarvittavien tukiverkostojen luomista, yksinäisyyden vähentymistä ja syrjäytymisen ehkäisyä. Palveluohjaus perustuu yksilölliseen ammatilliseen apuun sekä ryhmämuotoiseen ammatillaisen ohjaukseen. Helmin palveluohjaus ei ole hoidollinen, vaan sitä täydentävä taho. Asiakassuhde perustuu rinnalla kulkemiseen ja kumppanuuteen. Asiakkaan diagnoosi tai sairaudenkuva ei ole toiminnassa keskeinen tarkastelun kohde. Toimintavuonna 2018 kehitettiin palveluohjausta entisestään sellaiseksi, että sillä tavoitettaisiin suurempi joukko tukea ja ohjausta tarvitsevia. Tähän tavoitteeseen pääsemiseksi yksilötyöskentelyn aikaa rajattiin lyhytkestoisemmaksi ja palveluohjausta alettiin toteuttamaan myös ryhmämuotoisena.

3.3.1 YKSILÖOHJAUS

Palveluohjauksen yksilötasolle kohdistuva aktivointi lähtee siitä tavoitteesta, että yhteiskunnasta syrjäytymisvaarassa oleva henkilö pääsee takaisin osaksi yhteiskuntaa. Sairaalasta kotiuduttua voi palveluohjauksen rooli olla merkittävä. Palveluohjaaja tukee ja ohjaa tuettavan hoitamaan omia asioitaan ja pitämään kiinni sovituista hoitokontakteista ja tapaamisista. Palveluohjaus alkaa usein kotona tehtävästä toiminnasta, perusasioiden kuten oman hygienian, kodinhoidon sekä ruokailun merkityksen opettelemisesta

Vuosikertomus 2018

jatkuen omakohtaisen asioinnin ja arjessa selviämisen harjoitteluun. Elämänhallintaan liittyvien asioiden hoidossa ohjattavat tarvitsevat myös paljon tukea ja erilaiset asiointikäynnit esimerkiksi terveysasemalla, sosiaalitoimistossa, KELAssa, psykiatrian hoitopaikoissa, edunvalvontatoimistossa, velkaneuvojalla, poliisilla jne. ovat myös suuressa roolissa palveluohjaustyössä.

Yksilöohjausta tarvitsevat kaikkein syrjäytyneimmät, joilla on vaikeuksia liikkua ja kohdata muita ihmisiä. Näitä ihmisiä varten tarvitaan intensiivistä, henkilökohtaista palveluohjausta. Yksilölliseen palveluohjaukseen tuli vuoden aikana yhteensä viisi uutta asiakasta. Jonossa heitä oli myös viisi, mutta uusia yksilöasiakkaita ei voitu ottaa vastaan, koska uuden ryhmämuotoisen palveluohjauksen suunnitteluun ja toteuttamiseen siirtyi resurssija. Pitkäkestoisia yksilöllisen palveluohjauksen asiakassuhteita päätettiin ja vuonna 2018 niitä oli 27 (57 vuonna 2017). Asiakkaista 19 oli naisia ja 8 miestä.

Päivittäin yhdellä palveluohjaajalla on keskimäärin 2 – 3 tapaamista tuettavien arjessa. Sen lisäksi asioita hoidetaan puhelimitse, sähköpostilla ja tavataan Helmi-taloilla. Tapaamisia yhden asiakkaan kanssa oli keskimäärin kolme kertaa kuukaudessa. Palveluohjaajat ovat tukena myös yksittäisissä tilanteissa Helmi-talojen arjessa, eikä näitä tapaamisia lasketa varsinaiseksi asiakkuudeksi. Keskustelun, ohjauksen/neuvonnan avulla tilanne voi rauhoittua tai se etenee niin, ettei laajempaan palveluohjaukseen ole tarvetta.

Palveluohjauksesta voidaan siirtyä vielä tukihenkilötoiminnan piiriin, jossa palveluohjaaja ja vapaaehtoistoiminnan ohjaaja yhteistyössä tuettavan kanssa etsivät sopivan tukihenkilön ja siirtyminen tukihenkilötoimintaan tehdään suunnitelmallisesti. Vuonna 2018 tukihenkilötoiminnan piiriin siirtyi kuitenkin vain yksi asiakas, tarve olisi ollut useammalle, mutta yhdistyksellä on ollut haasteita löytää ja kouluttaa uusia tukihenkilöitä riittävästi tarpeen mukaan.

Kerätyn palautteen perusteella asiakkaat olivat olleet tyytyväisiä saamaansa tukeen ja apuun. Merkityksellisintä palveluohjauksessa koettiin olevan kotikäynnit. Asiakkaiden arkeen jalkautuminen ja intensiivinen kotona tehtävä työ on asiakkaiden mukaan sellaista, mitä he eivät ole muualta saaneet. Merkityksellisenä koettiin myös erilaisissa viranomaistapaamisissa mukana oleminen. Uskallus toimia ja kohdata ihmisiä yhdessä palveluohjaajan kanssa sekä ylipäättänsä kiinnostus elämään koettiin myös tärkeäksi.

Asiakkaiden palautteita:

”Palveluohjaaja toimii eräänlaisena kaikkien lankojen kiinni pitäjänä, kun ei itse pysty”.

”Tämä on tosi tärkeää työtä! Kotona väsyminen näkyy voimakkaimmin ja siellä ainakin minulla on suurimmat haasteet masennuksen takia.”

”Palveluohjaaja nosti ylös huonosta alakuloisuudesta”

”Palveluohjaajan avulla pääsin velkaneuvontaan ja aloin hoitamaan raha-asioitani”

”Olisin menettänyt luottotietoni ilman palveluohjaajan apua! Sairastan vakavaa masennusta ja minulla on lapsi. Palveluohjaajan avulla olen myös saanut hoidettua häätöni liittyviä asioita. Ilman palveluohjaajaa olisin asunnoton ja luottotiedoton.”

3.3.2 RYHMÄOHJAUS

Toimintavuoden 2018 aikana toteutettiin kolme palveluohjausryhmää. Näillä ryhmillä tavoitettiin kokonaisuudessaan 21 osallistujaa. Ryhmiin pystyivät osallistumaan ainoastaan sellaiset ihmiset, jotka muutenkin olivat aktiivisia. Ryhmämuotoisen palveluohjauksen toteutus jatkuu ainakin vuoden 2019 ajan.

Vuosikertomus 2018

Ryhmämuotoista palveluohjausta toteutettiin molemmilla Helmi-taloilla. Kaikkien palveluohjausryhmien keskeisenä teemana oli voimavarakeskeisyys. Mielenterveyden keskusliiton kanssa yhteistyössä järjestettiin #muntoivo Toivon työpaja nuorille aikuisille mielenterveyskuntoutujille. Ryhmän tavoitteena oli tunnistaa omia voimavaroja ja vahvuuksia, löytää keinoja toipumiseen ja tulevaisuuden toiveiden tavoittelemiseen. Ryhmä kokoontui kuusi kertaa ja ryhmään osallistui kuusi 18-35-vuotiasta nuorta aikuista.

Helmin omina ryhminä toteutettiin Unelmakeidas ja Voimavaroja arkeen ryhmät. Unelmakeitaaseen kuului kaksi kolmen tunnin mittaista kokoontumista. Ensimmäisellä kerralla tehtiin unelmien kartta, joka auttaa tulemaan tietoiseksi omista unelmista. Toisella kerralla tarkasteltiin voimavaroja, jotka auttavat unelmien toteuttamisessa. Unelmakeidas työskentelyyn osallistui 10 kuntoutujaa. Voimavaroja arkeen ryhmän tavoitteena oli lisätä osallistujien itsetuntemusta ja auttaa tunnistamaan omia voimavaroja, rohkaistua tekemään omaan elämäntilanteeseen liittyviä tavoitteita ja ottamaan askeleita niiden suuntaan. Ryhmä kokoontui 10 kertaa ja siihen osallistui viisi kuntoutujaa. Kaikki ryhmään osallistuneet olisivat toivoneet, että ryhmä olisi jatkunut pitempään. Ryhmän päättymisen jälkeen ryhmäläiset jatkoivat tapaamisia keskenään ja kokoontuivat vertaistukiryhmänä. Helmi tarjosi heille tilat, että tämä mahdollistui.

Ryhmien palautteista nousi selkeästi esiin vertaistuen merkitys ja tärkeys.

”Sain hyödyllistä tietoa paljon sekä ohjaajilta, että muilta ryhmäläisiltä, sain vertaistukea keskusteluissa.”

”On saanut käsitellä asioita, nähnyt muiden näkökulmia ja löytänyt mistä saa voimaa, positiivisia asioita ja vahvuuksia.”

”Parasta oli vertaistukikeskustelut ja se, että sain paljon hyödyllistä tietoa itselleni.”

”Löysin kaverin ryhmästä.”

Vuoden 2018 yhtenä tavoitteena oli palveluohjauksen arvioinnin ja palautteen keräämisen kehittäminen. Loppuvuodesta aloitimme tähän liittyen yhteistyön A-Klinikkasäätiön Arjen toimintakyky- hankkeen kanssa. Vuoden 2019 alusta otamme käyttöön uuden kyselyn palveluohjaukseen osallistuvien toimintakyvystä ja elämäntilanteesta. Kyselyn tarkoituksena on kartoittaa palveluohjausasiakkaiden tilannetta, toimintakykyä ja hyvinvointia. Kyselyllä kerätään tietoa palveluohjauksen kehittämistä varten ja toimintakykyvaikutusten arvioimiseen.

3.4 VAPAAEHTOISTOIMINTA JA TUKIHENKILÖTOIMINTA

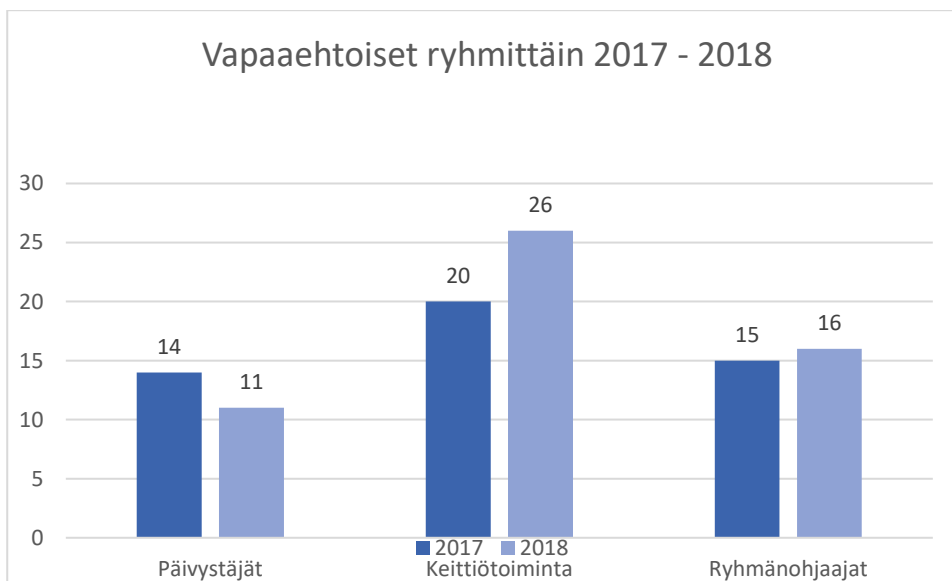
Helmi-taloilla järjestetään monenlaista toimintaa, jonka kehittämisessä ovat jäsenet, sekä toimintaan osallistuvat tärkeässä roolissa. Vapaaehtoisena voi tehdä hyvää muille, saada lisää sisältöä omaan elämään ja tuottaa siten molemminpuolista iloa. Vapaaehtoisena pääsee tutustumaan uusiin ihmisiin ja ylläpitämään sosiaalista verkostoa ja täten ehkäisemään syrjäytymistä. Vapaaehtoisena saa mahdollisuuden osallistua, vaikuttaa, kokeilla ja oppia uutta.

Vapaaehtoisuuteen ja vertaisuuteen perustuva toiminta on yhdistykselle tärkeä arvo, jonka takia sen toteuttamiseen ja kehittämiseen tarvitaan kaikkien panosta. Pyrkimyksenä on mahdollistaa kävijöiden osallistuminen omien voimavarojensa mukaan kaikkeen yhdistyksen toimintaan ja porrastaa sitä oman jaksamisen mukaan. Yhdistyksen lähtökohtana on arkielämää tukevan toiminnan toteuttaminen.

3.4.1 VAPAAEHTOISTOIMINTA

Helmi-talojen arjessa vapaaehtoisilla on suuri merkitys. Vapaaehtoisena voi auttaa talon toiminnassa monella eri tavalla. Vapaaehtoisena voi toimia keittiötyön, liikunnan, kulttuurin tai muun harrastetoiminnan parissa. Vapaaehtoisena voi olla järjestämässä yksittäisiä tapahtumia tai sitoutua pidempiaikaiseen tekemiseen. Toimintaan ovat tervetulleita kaikki kiinnostuneet.

Vapaaehtoiset toimivat Helmi-taloilla päivystäjinä, ryhmänohjaajina sekä keittiötoiminnan vapaaehtoisina. Keittiön vapaaehtoiset auttavat keittiötyöntekijää ruoan valmistamisessa, rahastamisessa sekä keittiön ja ruokasalin siivoamisessa. Ilta- ja lauantaikahvilan vapaaehtoiset luovat iloista kahvilatunnelmaa, huolehtivat yleisestä viihtyvyydestä sekä kahvilatuotteiden myynnistä. Ryhmänohjaajina olevat vapaaehtoiset ohjaavat yhdistyksemme moninaisia ryhmiä levyraadista kuvataideryhmään ja bingosta luontoryhmään. Päivystäjät toimivat talojen isäntinä ja emäntinä iltaisin ja viikonloppuisin.



Kaavio 10. Vapaaehtoiset ryhmittäin 2017 – 2018

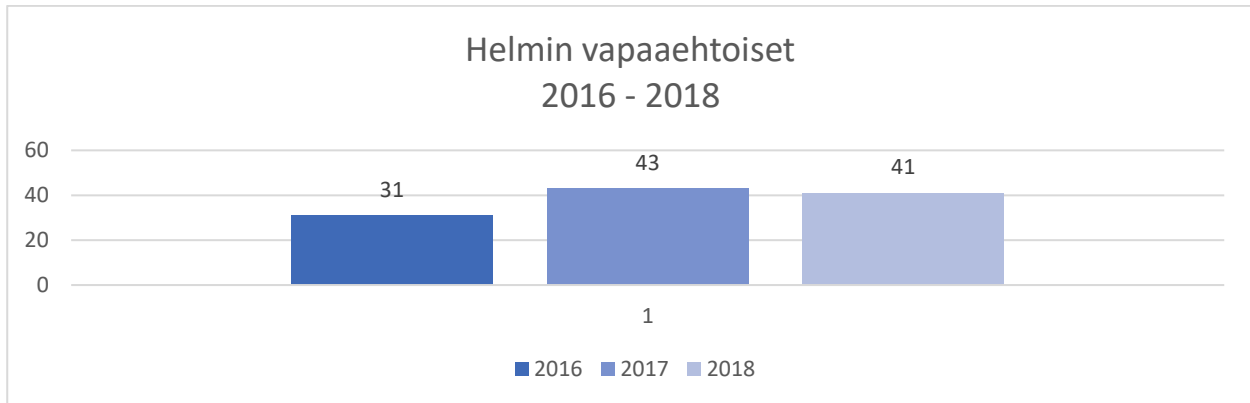
Olemme jakaneet tietoa vapaaehtoistoiminnasta tiedottamalla laajalti yhteistyöverkostossamme, kotisivuillamme ja sosiaalisessa mediassa. Olemme tuoneet toimintaa esille sekä vapaaehtois- että mielenterveysmessuilla. Olemme myös kuluvaan vuoteen aikana panostaneet voimakkaasti toiminnassa jo mukana olevien motivoimiseksi mukaan vapaaehtoistoimintaan.

Vapaaehtoisten sitouttamiseksi ja palkitsemiseksi järjestimme kaksi virkistystilaisuutta, jonne kutsuimme kaikki vapaaehtoiset. Näihin tilaisuuksiin on osallistunut aina suuri joukko ihmisiä. Palkitsimme myös vuoden vapaaehtoisena ja juhlistimme vapaaehtoisten päivää molemmilla taloilla järjestetyssä juhlassa. Lisäksi eri toimintamuotojen vapaaehtoiset viettivät omia virkistyspäiviään

Kaikki yhdistyksen toiminnassa mukana olevat eivät ole välttämättä valmiita sitoutumaan pidempiaikaisesti vapaaehtoistoimintaan, mutta kertaluonteinen, talkoohenkinen vapaaehtoisuus on sopinut monelle. Olemme järjestäneet talkoovapaaehtoisuutta arkipäivisin molemmilla Helmi-taloilla kokoontuvien aamukahvihetkien yhteydessä. Aamukahvihetkessä on mukana henkilöstön edustaja, jonka johdolla keskustellaan läsnä olevia kiinnostavista aiheista, tarjotaan talon puolesta kahvit ja jaetaan päivittäisiä tehtäviä. Talkoohenkiset kertaluonteiset

Vuosikertomus 2018

vapaaehtoistehtävät ovat olleet erityisesti keittiön avustavat tehtävät, roskien vieni ja ruokasalin siivous. Pop up – vapaaehtoisuus on osoittautunut toimivaksi vapaaehtoisuuden muodoksi, jonka kautta olemme saaneet aktivoitua useampia, tähän asti vapaaehtoistoiminnan ulkopuolella, olevia kävijöitä. Varhaiseen kellonaikaan sijoittuva aamukahvihetki on saanut liikkeelle niitä kävijöitä, jotka omien sanojensa mukaan olisivat muuten jääneet kotiin.

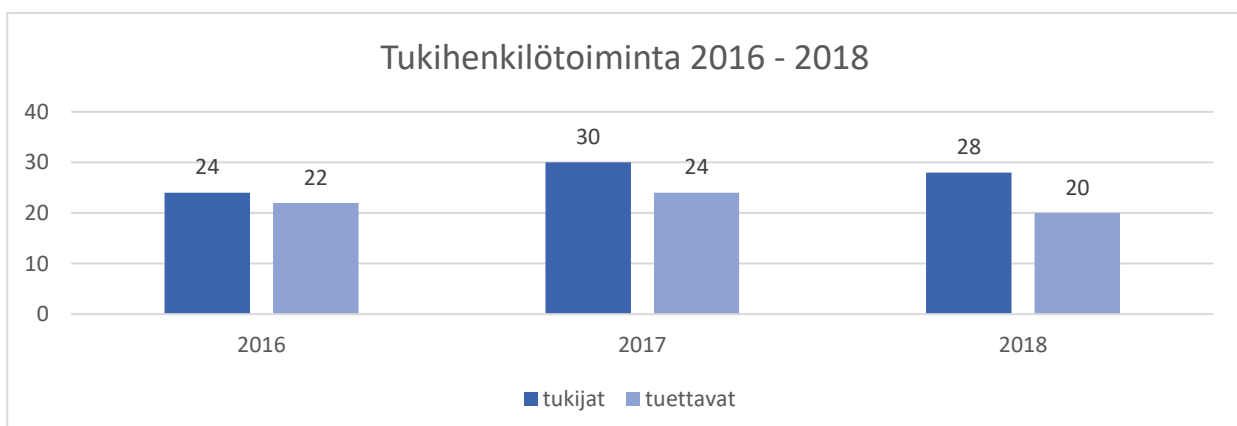


Kaavio 11. Helmin vapaaehtoiset 2016 – 2018

Vapaaehtoisena toimiminen tukee arjen rakenteita ja on omiaan lisäämään merkityksellisyyden kokemusta. Sosiaalinen kanssakäyminen ja yhteisöön kuuluminen ovat tärkeä vapaaehtoisuuden anti. Palautteista selviää, että vapaaehtoisena toimivat kokevat kunnia-asiakseen olla mukana Helmin toiminnassa ja yhteisössä.

3.4.2 TUKIHENKILÖTOIMINTA

Tukihenkilötoiminnalla autetaan niitä henkilöitä, jotka kokevat yksinäisyyttä, joiden omat tukiverkostot ovat puutteelliset, ja jotka tarvitsevat pidempiaikaista tukea. Keskimäärin noin puolet tuettavista on tullut palveluohjauksen piiristä, toisen puolen koostuessa muista yhdistyksen toiminnassa mukana olevista tai muuta kautta tulleista. Tukihenkilösuhteessa huomioidaan tuettavan omat lähtökohdat ja tarpeet. Tuen muotoina ovat esimerkiksi kuunteleminen, keskustelu, yhdessä harrastaminen ja käytännön asioissa opastaminen. Erittäin tärkeää on, että tuettavan ja tukijan välille syntyy luottamuksellinen tukisuhde. Tukihenkilöt ovat vapaaehtoisia, jotka ovat sitoutuneet luottamuksellisuuteen, vaitioloon ja yhdistyksen arvoihin. Tukisuhde solmitaan tuettavan ja tukihenkilön välille erillisellä sopimuksella. Kiinnostuneet haastatellaan ja kaikki valitut perehdytetään huolella tehtäväänsä. Vuonna 2018 solmittiin kolme uutta tukihenkilösuhdetta ja rekrytoitiin kolme uutta tukihenkilöä. Voimassa olevia tukihenkilösuhteita oli 2018 yhteensä 21 kappaletta.



Kaavio 12. Tukihenkilötoiminta 2016 – 2018

Vuosikertomus 2018

Tukihenkilöille järjestettiin vuonna 2018 säännöllistä työhohjausta neljä kertaa vuoden aikana. Tukihenkilöiden sitouttamiseksi toimintaan toteutimme kaksi virkistystapahtumaa, jotka molemmat sijoituivat loppuvuoteen.

Tukihenkilötoiminta on niin tuettavien kuin tukijoiden osalta koettu erittäin merkitykselliseksi ja se on tuottanut lisäarvoa elämään. Kehittämiskohtana todettiin uusien tukihenkilöiden saaminen mukaan toimintaan ja uutena tulleiden sitouttaminen. Parhaimmillaan tukihenkilösuhde on johtanut pitkäaikaiseen ystävyyteen.

4. VIESTINTÄ JA YHTEISKUNNALLINEN VAIKUTTAMINEN

Yhteiskunnallisen vaikuttamisen osuus on ollut olennainen osa HELMI ry:n toimintaa koko 35 –vuotisen historian ajan. Vaikuttamistoiminnalla on pyritty 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.

Yksi tärkeistä vaikuttamistoiminnan keinoista on yhteistyö Mielenterveyspoolissa. Mielenterveyspooli koostuu keskeisistä valtakunnallisista mielenterveysalan toimijoista. Mielenterveyspooliin palkattiin STEA:lta saadun rahoituksen myötä projektipäällikkö ja viestintäsuunnittelija. Näin ollen Mielenterveyspooli voi tehdä vaikuttamistyötä entistä tehokkaammin.

Helmi –lehti on lähes yksinomaan yhdistyksen jäsenten voimin toteutettava mielenterveysväen kulttuuri- ja mielipidelehti. Lehden tarkoitus on edistää mielenterveyteen liittyviä asioita keskinäisen vuorovaikutuksen, asioista tiedottamisen sekä yhdistyksen äänitorvena olemisen kautta. Lehti ilmestyi vuoden aikana neljä kertaa. Painosmäärä oli 3.000-4.000 lehteä per kerta. Lehden teko työllisti juttujen tekemisen, kuvien ja kuvituksen kautta toimintavuoden aikana noin 35 jäsentä.

Yhdistys teki aktiivista viestintää vuoden 2018 aikana Helmi-lehden lisäksi myös sosiaalisessa mediassa sekä yhdistyksen internet -sivuilla. Näissä kanavissa pyrittiin nostamaan aktiivisesti ajankohtaisia asioita esille sekä tuomaan yhdistyksen toimintaa näkyväksi laajemmin.

Vuoden aikana osallistuimme useisiin tapahtumiin Helmin näkyvyyden ja tiedottamisen lisäämiseksi. Toimintaa esiteltiin muun muassa vapaaehtoistoiminnan ja mielenterveysmessujen lisäksi Kampin palvelukeskuksessa ”mielen hyvinvointi iltapäivä” tilaisuudessa, kahdesti HUS:n OLKAssa, Aurorapäivillä sekä Sähköttäjänpuiston avajaistapahtumassa.

5. YHTEISTYÖ

Yhteistyötä tehtiin vuoden 2018 aikana useiden eri toimijoiden kanssa liittyen toiminnan järjestämiseen; retket, tapahtumat ja ryhmät. Verkostoitumista ja yhteistyötä pyrittiin vuoden 2018 aikana lisäämään muiden toimijoiden kanssa. Muiden toimijoiden ja mielenterveysyhdistysten toimintaan käytiin tutustumassa ja keskustelua käytiin mahdollisen yhteistyön kehittämisestä tulevaisuudessa.

Helmin kokemusasiantuntijat osallistuivat Auroran sairaalan ”users forum” –tilaisuuteen. Tilaisuuden tarkoituksena on lisätä vuoropuhelua entisten ja nykyisten potilaiden sekä järjestöjen ja sairaalan välillä, aiheena tällä kertaa oli uuden sairaalan rakentaminen, johon oli Helmissä kerätty toimintaan osallistuvien mielipiteitä ja näkökulmia ja tätä viestiä vietiin eteenpäin.

Vuosikertomus 2018

Yhteistyötä tehtiin vuoden 2018 aikana eri toimijoiden kanssa. Lapinlahden lähteen kanssa tehtiin yhteistyötä erilaisten yhteisten tapahtumien muodossa. Lisäksi oltiin mukana Iloliikkuja tapahtumassa sekä Aurora päivässä. Yhteistyötä aloitettiin myös liittymällä Avomielin verkostoon. Avomielin verkoston kanssa järjestettiin yhteisiä turnauksia, retkiä ja tapahtumia, sekä järjestettiin yhteinen henkilökunnan virkistäytymispäivä. Yhdistys osallistui Stadin Recovery työryhmään, jonka tavoitteena on yhteistyössä kehittää toipumisorientaatio ajattelun tuomista mielenterveystyöhön. Stadin Recovery työryhmässä on järjestöjen, sekä Helsingin kaupungin edustajia mukana. Ohessa lista yhdistyksen yhteistyötahoista, joiden kanssa on tehty tai tehdään jossain määrin yhteistyötä.

Mielenterveysyhdistys HELMI ry:n yhteistyötahot

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

Yhteistyötahoille lähetettiin vuoden lopussa kysely koskien yhteistyön sujuvuutta ja sen kehittämistä tulevaisuudessa. Kysely lähetettiin 48 kontaktille ja vastauksia saatiin 15. Kehittämisehdotuksia kyselystä tuli seuraavanlaisia: Lisää yhteistyötä muiden yhdistysten kanssa, enemmän viikonloppu- ja iltatoimintaa, enemmän ääntä toiminnasta, sekä nuorekkuutta. Tärkeäksi koettiin matalan kynnyksen osallistumismahdollisuus ja monipuolinen tarjonta.

6. TALOUS JA RAHOITUS

HELMi ry:n yli 35-vuotisen toiminnan on mahdollistanut ulkopuolinen avustusrahoitus. STEA on päärahoittaja noin 70 % osuudella. Helsingin kaupungin järjestöavustuksen osuus on noin 17% ja Helmin oman toiminnan tuotot noin 13 %.

Vuosikertomus 2018

6.1. Varainhankinat ja sijoitustoiminta

Varainhankinta ja sijoitustoiminta kattavat varsinaisesta toiminnasta sen kuluosuuden, johon avustukset eivät riitä. Käytännössä näin tapahtuu joka vuosi. Saadut avustukset eivät riitä Helmin monipuolisen ja laajan toiminnan kuluihin.

Tilivuoden 2018 varainhankinnan ja sijoitustoiminnan tuottoja on käytetty vuoden 2018 varsinaisen toiminnan alijäämän kattamiseen.

Varainhankintaan sisältyy tavanomaisten jäsenmaksujen lisäksi Viola Raninin säätiöltä saatu 20.000 euron avustus toimintamme tukemiseen.

Sijoitustoiminnan tuotot ovat vuokratuottoja, jotka pohjaavat yhdistyksemme vuonna 2003 saamaan testamenttilahjoitukseen. Helmi ry ei harjoita aktiivista riskipitoista sijoitustoimintaa, vaan saadut testamenttivarat ovat turvallisesti ja vuokratuloa tuottavasti sijoitettu asunto-osakkeisiin.

6.2. Tilikauden 2018 tuloksen arviointi

HELMI ry:n vuoden 2018 tilinpäätös osoittaa varsinaisen toiminnan osalta *52.559,13* euron kulujäämää. Saadut kohdeavustukset ja omatoimiset tuotot eivät siis riittäneet toimintojen kuluihin. Varsinaisen toiminnan-kulujäämää on katettu tämän vuoden varainhankinnan, sijoitustoiminnan ja yleisavustusten tuotoilla.

Edellä esitetyn mukaisesti kirjanpidon osoittamaksi tilikauden alijäämäksi muodostuu kokonaisuudessaan *-5.661,96 euroa (-38.402,16 euroa)*.

Talouden ja rahoituksen yhteenvetolukuja on esitetty toimintakertomuksen liitteissä. Virallinen tilinpäätös liitetietoineen on laadittu erilliseen tilinpäätöskansioon.

LIITTEET

Liite 1 Toiminnan
rahoitus

Toiminnan kokonaisrahoitus	2018		2017
Kohdeavustus STEA / AK7	544 000 €	70,11 %	544 000 €
Avustukset RAY	544 000 €		544 000 €
Yleisavustus Helsingin kaupunki terv.laut	135 000 €	17,40 %	135 000 €
Kohdeavustus Helsingin sosiaalivirasto	- €	0,00 %	- €
Kohdeavustus Helsingin liikuntavirasto	- €	0,00 %	1 633 €
Avustukset Helsingin kaupunki	135 000 €	17,40 %	136 633 €
Avustukset yhteensä	679 000 €	87,51 %	680 633 €
Omatoimiset tuotot	43 649 €	5,63 %	43 929 €
Varainhankinta	29 750 €	3,83 %	30 622 €
Sijoitustoiminta	23 531 €	3,03 %	23 308 €
Omatoimiset tuotot yhteensä	96 930 €	12,49 %	97 859 €
Kaikki yhteensä	775 930 €	100,00 %	778 492 €

Vuosikertomus 2018

Liite 2 Talousvertailu 2018 toteutuma – budjetti

Talousvertailu vuodelta 2018	TOTEUTUNUT 1.1.-31.12.2018	TALOUSARVIO 2018
VARSINAINEN TOIMINTA		
TUOTOT		
KOHDEAVUSTUKSET	679000	679 000
Keittiötoiminnan tuotot	27705	39 630
Jäsenten omavastuut	8028	15 210
Muut tuotot	7916	25 972
TUOTOT	722 649	759 812
KULUT		
HENKILÖSTÖKULUT		
Palkat ja palkkiot henkilökunta	-311274	-340 796
Muut palkkiot	-23443	-24 900
Saadut kela- ym. korvaukset	8043	0
Eläkevakuutuskulut	-59079	-63 115
Muut sos. vakuutuskulut	-9013	-10 517
Muut henkilöstökulut	-42208	-35 500
HENKILÖSTÖKULUT	-436974	-474 828
POISTOT		
MUUT KULUT		
Ostetut työvoimapaiveut	-8857	0
Vapaaehtoistoiminta	-1124	-14 000
Keittiötoiminnan aineet ja tarvikkeet	-46183	-42 700
Loma-, retki- ja ryhmäkulut	-14274	-38 650
Kulttuuri ja liikunta	-8730	-15 800
Avustukset	-445	0
Tilihallintopalvelut	-21503	-23 000
Lehti- ja tiedotuskulut	-11148	-18 000
Ostetut palvelut	-13604	-10 000
Kone- ja laitevuokrat	-10179	-10 480
Kalustohankinnat	-13044	-4 200
ATK-kulut	-8699	-9 500
Toimistokulut	-25854	-35 500
Toimitilakulut	-110411	-114 900
35 juhlat	-21989	-25 000
Muut toimintakulut	-22192	-32 460
MUUT KULUT	-338234	-369 190
KULUT	-775208	-869 018
VARSINAINEN TOIMINTA	-52559	-109 206
TUOTTO-/KULUJÄÄMÄ	-52559	-109 206
VARAINHANKINTA		
TUOTOT		
JÄSENMAKSUT	9150	12 750
MUUT TUOTOT	20600	25 500
TUOTOT	29750	38 250
VARAINHANKINTA	29750	38 250
TUOTTO-/KULUJÄÄMÄ	-22809	-70 956
SIJOITUS- JA RAHOITUSTOIMINT	0	0
TUOTOT	0	0
OSINKOTUOTOT	743	700
KORKOTUOTOT	0	0
TUOTOT/TESTAMENTTI	22789	22 560
TUOTOT	23531	23 260
KULUT		0
KORKOKULUT	-10	0
KULUT/TESTAMENTTI	-6374	-6 700
KULUT	-6384	-6 700
SIJOITUS- JA RAHOITUSTOIMINT.	17147	16 560
TUOTTO-/KULUJÄÄMÄ	-5662	-54 396
TUOTTO-/KULUJÄÄMÄ	-5662	-54 396
YLEISAVUSTUKSET	0	0
TOIMINTA-AVUSTUS	0	0
YLEISAVUSTUKSET	0	0
TUOTTO-/KULUJÄÄMÄ	-5662	-54 396
TILIKAUDEN YLI-/ALIJÄÄMÄ	-5662	-54 396

Vuosikertomus 2018

Toimintakertomuksen 2018 allekirjoitus

Helsinki 26.2.2019

puheenjohtaja

1.varapuheenjohtaja

toiminnanjohtaja

2.varapuheenjohtaja
