



Mielenterveysyhdistys HELMI ry

Toimintasuunnitelma 2020



Helsingin kaupunki

Toimintasuunnitelma 2020

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, toiminta taloilla	6
3.2 Vapaaehtoistoiminta	7
3.3 Tukihenkilötoiminta	8
3.4 Kokemusasiantuntijat	9
3.5 Palveluohjaus	9
3.6 Keittiötoiminta.....	11
4. VIESTINTÄ.....	12
5. VERKOSTOITUMINEN JA YHTEISKUNNALLINEN VAIKUTTAMINEN	12
6. TOIMINNAN ARVIOINTI, SEURANTA JA VAIKUTTAVUUS.....	14
7. TALOUS, VARAINHANKINTA JA SIJOITUSTOIMINTA.....	15
LIITTEET	16

LISÄTIETOA:

Toimintasuunnitelmaa 2020 hallitus on käsitellyt suunnittelukokouksessaan 11.09.2019 tämän jälkeen varsinaisissa kokouksissaan 26.09.2019 jossa Toimintasuunnitelma 2020 hyväksyttiin.

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

Toimintasuunnitelma 2020

1. MIELENTERVEYSYHDISTYS HELMI RY

Mielenterveysyhdistys HELMI ry on vuonna 1983 perustettu ruohonjuuritason mielenterveysyhdistys. Helmi on mielenterveyskuntoutujien etujärjestö ja toimintayhteisö, jossa uskotaan, että mielenterveyden parhaita asiantuntijoita ovat ne, joilla on omassa elämässään kokemusta erilaisiin mielenterveyden ongelmiin liittyvistä kysymyksistä. Vertaisuus ja yhteisöllisyys ovat Helmin kantava voima.

Toiminnan kohderyhmä on mielenterveyskuntoutujat. Henkilöt, jotka ovat hoidon piirissä tai sen ulkopuolella, jo kuntoutuneet tai kuntoutumassa olevat.

Helmi tunnistaa tarpeen tukea mielenterveyskuntoutujia omannäköisen hyvän elämän luomisessa ja tarpeen ehkäistä ennalta syrjäytymistä ja toivottomuuden tunnetta.

Helmi vastaa tarpeeseen tuottamalla matalan kynnyksen toimintaa, johon on helppo osallistua omana itsenä, ilman lähetettä. Toiminnassa ei keskitytä kävijöiden sairauksiin tai hoitohistoriaan, diagnooseja ei kysytä. Helmi ei ole hoidollinen taho. Matalan kynnyksen toimintaan voi tulla mukaan kuka tahansa. Jokainen kohdataan omana itsenään ja erilaisuus hyväksytään. Tämä on monelle vapauttava kokemus.

Toimintaan osallistumisen kautta saadaan onnistumisen elämyksiä, merkityksellisyyden kokemuksia ja sosiaalisia kontakteja. 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.

Helmi tunnistaa oman vastuunsa mielenterveysongelmista kärsivien stigmanpoistajana ja toiminnalla pyritään vaikuttamaan suomalaiseen asenneilmapiiriin, jossa mielenterveyden vaivoihin liittyvät asiat edelleen leimaavat ja määrittelevät ihmistä. Helmi pitää mielenterveysväen puolia yhteiskunnassa vaikuttamalla mm. psykiatrisen hoidon ongelmiin sekä mielenterveysväen toimeentuloon, asumiseen ja oikeusturvaan liittyviin epäkohtiin. Helmi aktiivisesti vähentää ennakkoluuloja ja lisää tietoisuutta mielenterveysasioista omissa tiedotuskanavissaan ja lisäksi on mukana verkostoyhteistyössä yhteiskuntavaikuttamisen edistämiseksi muiden mielenterveystoimijoiden kanssa.

Toiminnan tavoitteet ovat

- Mielenterveyskuntoutujien arjessa aktivoitumisen ja toimintakyvyn tukeminen
- Mielenterveyskuntoutujien syrjäytymisen ehkäiseminen
- Mielenterveyskuntoutujien itsenäisen elämän ja omien tavoitteiden edistäminen

Yhdistyksen arvot ovat

- 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

Toimintasuunnitelma 2020

- yhteiskunnalliseen yhdenvertaisuuteen ja elämänhallintaan liittyviin kysymyksiin.
- Toimimme edelläkävijänä: Toimimme yksilöä kunnioittaen yhteisömmä parhaaksi, ruohonjuuritason osaamista ja kokemusta arvostaen. Huomioimme toimintaympäristössämme sekä kohderyhmässämme myös tulevaisuuden haasteet.

2. YHDISTYKSEN ORGANISAATIO

2.1 Hallinto

Yhdistyksen ylintä päätäntävaltaa käyttää jäsenistö sääntömääräisessä vuosikokouksessa. Jäsenistö valitsee yhdistykselle hallituksen vuosikokouksessa. Yhdistyksen hallitukseen kuuluu puheenjohtajan lisäksi 6 varsinaista jäsentä sekä 4 varajäsentä. Kunkin hallituksen jäsenen hallituskausi on kaksi vuotta. Kolme varsinaista ja kaksi varajäsentä on erovuorossa vuoden välein. 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 yhdistys panostaa tarjoamalla työterveyshuollon kattavat palvelut. Henkilöstölle tarjotaan kulttuuriseteleitä kaksi kertaa vuodessa, sekä järjestetään tyky-toimintaa. Ammattitaidon ylläpitämiseksi ja kehittämiseksi tarjotaan mahdollisuus osallistua koulutuksiin, jotka tukevat omaa työtä, sekä järjestetään säännöllistä työnohjausta. Esimiestyössä tarjotaan tukea työn tekemiseen, sekä käydään säännölliset kehityskeskustelut ja esimiestapaamiset henkilöstön kanssa.

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 kunnon johdosta.



3. YHDISTYKSEN TOIMINTA

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

Toiminnan strategiset pääpainopistealueet ovat

- **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 julkisuuskuva 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.

Toimintasuunnitelma 2020

3.1 Helmi-talot, toiminta taloilla

Helmi tarjoaa mahdollisuuden osallistua monipuoliseen matalan kynnyksen yhteisölliseen toimintaan. Tarjoamme arvostavan sekä kuuntelevan kohtaamisen turvallisessa ympäristössä.

Toiminnan tarkoituksena on tukea mielenterveyskuntoutujia ja syrjäytymisvaarassa olevia aktiivisen toimijuuden omaksumisessa. Toiminta tarjoaa yhä laajemmalle ja moninaisemmalle joukolle runsaasti mielekkäitä elämyksiä ja kokemuksia ja syitä nousta sängystä. Toiminnassa vertaisuus ja vapaaehtoisuus ovat keskiössä ja korostamme aktiivista toimimista muiden hyväksi, sosiaalisten kontaktien merkitystä ja hyväksytyksi tulemisen kokemusta sellaisena kuin on.

Tuotamme kohderyhmälle yhdessä vapaaehtoisten, ulkopuolisten ammattilaisohjaajien sekä yhteistyökumppaneiden kanssa erilaisia ryhmiä ja tapahtumia ja retkiä, joihin osallistuminen kävijöille on maksutonta tai erittäin edullista. Tämän toiminnan ylläpidosta ja kehittämisestä vastaavat toiminnanohjaajat Helmi-taloilla.

Toiminnan toteuttaminen

Talotoiminta

- Helmi-taloilla kävijät kohtaavat toisensa vapaamuotoisesti eri toimintojen parissa. Taloilla on kahvihuone, erilaisia ryhmähuoneita, kirjasto, mahdollisuus käyttää tietokoneita, soittaa erilaisia instrumentteja ja kehittää kädentaitoja askartelun ja käsitöiden parissa.
- Helmi-taloilla järjestetään sekä pop up -tapahtumia kuten grillausta, letunpaistoa, tikkakisoja ja kävelyretkiä, että juhlapyhinä teemajuhlia
- Helmi-taloilla järjestetään lisäksi kerran kuussa keskusteluiltoja ajankohtaisista mielenterveysaiheista ja luentoja terveellisistä elämäntavoista ja arjen taidoista
- Yhteisöllisyyttä ja mahdollisuuksia kohdata vertaisia sekä henkilökuntaa tuetaan säännöllisillä viikkotapaamisilla, kuten kahvihetket, ideatuokiot ja yhteisöinfot
- Helmi-talot ovat arkisin auki 9 - 15, lisäksi Pasilassa vapaaehtoisten päivystäjien voimin talo pystytään pitämään lähes 365 päivää vuodessa auki myös iltaisin ja viikonloppuisin
- Helmi-taloilla on kävijöitä kuukausittain 250 yksittäistä henkilöä ja yksittäisiä käyntikertoja kertyy lähes 1000 kuukaudessa

Ryhmätoiminta

- Ryhmätoimintaa järjestetään monipuolisesti musiikin, liikunnan, kulttuurin, kädentaitojen ja muiden luovien aiheiden saralla, lisäksi taloilla on viihteellisempiä yhteisöllisyyttä kasvattavia ryhmiä karaokesta bingoon
- Taloilla kokoontuu yhteensä 20 ryhmää/vko, osallistujia tavoitellaan 8hlö/ryhmäkerta
- Vakiryhmien lisäksi lyhytkestoisia 3-8 krt kestäviä ryhmiä toteuttavat opiskelijat harjoittelujaksolla sekä työkokeilijat kokeilujaksolla
- Ryhmänohjaajina toimivat sekä vapaaehtoiset, vertaiset, ammattiohjaajat että henkilökunta

Retkitoiminta

- 40-50 retkeä vuodessa erilaisiin kulttuurikohteisiin ja tapahtumiin
- 2 kertaa vuodessa toteutetaan kotimaan päiväretki 50 hlö/kerta
- 1 kertaa vuodessa toteutetaan kotimaan yönyliretki 16hlö/kerta
- 1-2 kertaa vuodessa toteutetaan ulkomaan retki 1-2 pv 16 hlö/kerta

Toimintasuunnitelma 2020

Toiminnan kehittäminen

- Yhteistyöverkostoja vahvistetaan ja yhteistyötä kehitetään, esim. Avomielin-verkosto
- Kehitetään vertaisryhmiä edelleen vastaamaan toiminnan tavoitteisiin
- Ryhmien, retkien ja tapahtumien ideointi yhdessä toimintaan osallistuvien kanssa
- Toteutetaan uutena toiminnanohjaajien oma Sohwareissaajat- ryhmä vuorokuukausina molemmilla taloilla. Vuorokerroilla tavoitellaan Helmi-talojen kävijöiden aktiivisempaa liikkumista talojen välillä
- Aktivoidaan erilaisia kävijöitä osallistumaan ryhmä- ja muuhun toimintaan matalalla kynnyksellä. Yhdenvertaisuutta ja moninaisuutta huomioidaan toiminnassa entistäkin vahvemmin (esim. monikulttuurisuus ja seksuaalivähemmistöt). Tähän tueksi järjestetään henkilökunnalle mahdollisesti sateenkaarisertifiointikoulutus Seta ry:llä
- Lisätään keskustelutilaisuuksia, joissa toimintaan osallistuvat pääsevät osallistumaan toiminnan suunnitteluun ja saavat tietoa yhdistyksen ajankohtaisista asioista. Hyödynnetään keskustelutilaisuuksissa myös kokemusasiantuntijoita sekä ulkopuolisia eri alojen asiantuntijoita.
- Lisätään entisestään positiivista näkyvyyttä ja aktiivisuutta sosiaalisessa mediassa
- Arviointi- ja tilastotiedon entistä parempi hyödyntäminen toiminnan suunnittelussa

3.2 Vapaaehtoistoiminta

Helmi-talojen arjessa vapaaehtoisilla on suuri merkitys. Tapoja toimia vapaaehtoisena räätälöidään jokaisen omien voimavarojen mukaan. Vapaaehtoistoimintaa yleisesti kehitetään ja ideoidaan yhteistyössä toimintaan osallistuvien kanssa. Vapaaehtoisena toimiminen tukee osallistujan arjen rakenteita ja on omiaan lisäämään merkityksellisyyden kokemusta. Sosiaalinen kanssakäyminen ja yhteisöön kuuluminen ovat tärkeä vapaaehtoisuuden anti. Vapaaehtoistoimintaan ovat tervetulleita kaikki halukkaat; mielenterveyskuntoutujat itse, heidän läheisensä tai mielenterveyden edistämisen itselleen tärkeäksi aiheeksi kokevat henkilöt.

Toiminnan toteuttaminen

Vapaaehtoiset taloilla

- 40 aktiivista vapaaehtoista
- Ohjaavat vertaisryhmiä viikoittain taloilla
- Toimivat talopäivystäjinä mahdollistaen talojen pidemmät aukiolot ja turvallisuuden
- Ovat keittiötoiminnassa mukana valmistaen päivittäin tarjottavaa lounasta
- Ovat kahvilatoiminnassa mukana pyörittäen kahvilaa ja valmistamalla tarjottavat
- Ovat mukana vaikuttamistyössä ja Helmin hallituksessa

Vapaaehtoistoimintaan osallistuvien tukeminen

- Perehdytetään toimintaan ja muotoillaan vapaaehtoisuutta toimijan voimavarojen mukaisesti
- Vahvistetaan täsmäkoulutuksilla 2 krt/vuosi toimintaedellytyksiä vastuullisena talopäivystäjänä, esim. paloturvallisuuskoulutus
- Järjestetään yhteisöllinen virkistyspäivä 2krt/vuosi kaikille vapaaehtoisille yhdessä ja lisäksi omansa eri toimintamuodoille

Uusien vapaaehtoisten rekrytointi

- Viestintä: Helmi-lehti, sosiaalinen media, Helmi-esite, vapaaehtoisuuskonferenssit ja mielenterveysmessut ja mielenterveysverkosto sekä omat sidosryhmät
- Vapaaehtoistoiminnan- ja mielenterveysmessuilla mukana oleminen ja vapaaehtoistoiminnan esille tuominen sitä kautta

Toimintasuunnitelma 2020

- Näkyvyyden lisääminen oppilaitoksissa ja tapahtumissa
- Järjestetään vapaaehtoisten ideointipäiviä 2krt/vuosi, jotka avoimia kaikille toiminnasta kiinnostuneille
- 10 uutta aktiivista vapaaehtoista mukaan toimintaan vuoden aikana

Vapaaehtoistoiminnan kehittäminen

- Verkostoitumisen lisääminen. Vapaaehtoistoiminnan kehittämisessä tehdään yhteistyötä muiden alan toimijoiden kanssa ja pyritään löytämään ja jakamaan toimivia käytäntöjä
- Pop up -vapaaehtoisuuden muotojen kehittäminen
- Vapaaehtoistoiminnan arvioinnin, tilastoinnin ja palautteen keräämisen suunnitelmallinen toteutus ja kerätyn tiedon hyödyntäminen toiminnan toteuttamisessa

3.3 Tukihenkilötoiminta

Tukihenkilötoiminnalla autetaan yksinäisyyttä kokevia mielenterveyskuntoutujia, 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 arjessa rinnalla kulkeminen. 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.

Toiminnan toteuttaminen

Tukiparisuhteet

- Tukiparit sopivat yhdessä sopimuksella:
 - tapaamisväli tuettavan ja tukijan välillä, yleensä 1-4krt/kk
 - tapaamiset ja seuranta ohjaajan kanssa, 3 kk välein
 - mahdolliset lomat ja muut tauot
- Toiminnan sisällöstä sopii tukipari yhdessä ohjaajan kanssa
- Helmi tukee kuluissa 100€/vuosi kuitteja vastaan, esim. Liikunta, kulttuuri, kahvila -käynnit
- Vapaaehtoistoiminnan ohjaaja on sekä tuettavan että tukihenkilön apuna aina tarvittaessa

Tukihenkilötoimintaan osallistuvien tukeminen

- Tukihenkilötoimintaan osallistuvien osaamisen kasvattaminen ja ylläpitäminen
 - järjestetään 1-2 uusien tukihenkilöiden peruskoulutusta
 - järjestetään 1 kokemusasiantuntijalähtöinen koulutus jo toiminnassa mukana oleville
 - tukihenkilötoiminnan raamien/käsikirjan luominen, rakenteen selkeyttäminen
 - yhteistyö muiden mielenterveysjärjestöjen kanssa koulutuksen osalta
- Tukihenkilötoimintaan osallistuvien sitouttaminen pitkäkestoiseen toimintaan (min 6kk)
 - yhteydenpidon lisääminen, yhteistapaamiset

Toimintasuunnitelma 2020

- järjestetään yhteistapaamiset tukihenkilöpareille, sekä yksilölliset ohjaajan kanssa, että virkistysluontoiset
- virkistykset 2 kertaa vuodessa tukihenkilöille
- työnohjukset tukihenkilöille 4 kertaa vuodessa

Uusien tukihenkilöiden rekrytointi

- Tukihenkilötoimintaan osallistuvien määrän kasvattaminen 25 tukipariin
- Viestintä: Helmi-lehti, sosiaalinen media, Helmi-esite, vapaaehtoisuuskokoukset ja mielenterveysmessut ja mielenterveysverkosto sekä omat sidosryhmät
- Kokemusasiantuntijan oppilaitosvierailuilla esittely toiminnasta

Tukihenkilötoiminnan kehittäminen

- Tukihenkilöpoolin luominen palveluohjaussuhteen lopettavia varten
- Tukihenkilötoiminnan arvioinnin, tilastoinnin ja palautteen kerääminen suunnitelman mukaisesti
- Säännölliset palautekyselyt 2 kertaa vuodessa
- laadullisen palautteen kerääminen tukipari kohtaamisista

3.4 Kokemusasiantuntijat

Tulevan toimintavuoden aikana yhdistys jatkaa koulutettujen kokemusasiantuntijoiden roolin kehittämistä yhdistyksen toiminnassa esimerkiksi kokemusasiantuntijan vastaanoton sekä keskusteluiltojen ja sairaala- ja oppilaitosesittelyjen merkeissä.

Kokemusasiantuntijan puheenvuorot

- Sairaalayhteistyö HUS:in kanssa, eri yhteistyöryhmissä sekä potilasryhmissä
- Oppilaitosyhteistyö esimerkiksi Laurean kanssa
- Helmin toiminnan suunnittelu yhteistyössä henkilökunnan kanssa

Kokemusasiantuntijan vastaanotto

- Tarjoamme keskusteluapua tarjoaville mahdollisuuden keskustella kokemusasiantuntijan kanssa kerran kuussa kummallakin Helmi-talolla
- Kokemusasiantuntijan roolina on kuunnella, antaa vinkkejä sekä käytännön asioiden hoitoon että kertoa omista kokemuksistaan ja siitä, miten on esimerkiksi itse haastavista tilanteista selvinnyt

Keskusteluilto Helmi-taloilla

- keskusteluiltojen rakenteessa tarjotaan sekä ammatillista että kokemusasiantuntijan näkökulmaa pohjustukseksi illalle
- kokemusasiantuntija madaltaa kynnystä osallistua keskusteluun tasavertaisena

3.5 Palveluohjaus

Palveluohjaus on yksilöllistä tukea ihmisille, jotka tarvitsevat apua ja ohjausta 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. Palveluohjaaja tukee ja ohjaa tuettavaa hoitamaan omia asioitaan ja pitämään kiinni sovitusta hoitokontakteista ja tapaamisista. Helmi pystyy tarjoamaan palveluohjausta myös ruotsin kielellä.

Toimintasuunnitelma 2020

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

Palveluohjauksen toiminnan toteuttaminen

Palveluohjaus

- 40 hlö/vuosi yksilöpalveluohjauksessa
- Palveluohjaussuhde 20krt/asiakas, tarvittaessa tarjotaan 10 lisäkertaa
- Tuetaan ohjattavaa luomaan säännöllistä arkirytmää ja parantamaan elämänhallintaa
- Vahvistetaan valmiuksia tehdä itsenäisiä päätöksiä, kykyä hoitaa omia asioita ja tuetaan vastuun ottamista omasta arjesta
- Autetaan rakentamaan omannäköistä mielekästä elämää mielenterveysongelmasta huolimatta
- Rohkaistaan kotoa liikkeelle yksilöohjaajan saattamana
- Yksilöllisen palveluohjauksen päättyessä on mahdollisuus tarvittaessa siirtyä tukihenkilötoiminnan piiriin
- Yksilöllisessä palveluohjauksessa mukana oleville järjestetään myös retkiä 2 krt/vuosi. Retkien tarkoituksena on sosiaalisten suhteiden luominen ja virkistys
- Rohkaisu uusiin paikkoihin tutustumiseen jatkossa myös itsenäisesti

Ryhmämuotoinen palveluohjaus

- 10 kpl ryhmämuotoista palveluohjausta, jolla tavoitetaan 60 kpl osallistujia
- Tarjotaan sosiaalisia kontakteja ryhmäohjauksessa turvallisessa ympäristössä
- Ryhmämuotoisessa palveluohjauksessa tullaan hyödyntämään enemmän esimerkiksi luovia menetelmiä ryhmien ohjauksessa
- Tuetaan omien voimavarojen ja vahvuuksien löytämistä
- Palveluohjausryhmät vuonna 2020:
 - 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

Palveluohjausprosessin kehittäminen

- Molemmat palveluohjaajat ovat käyneet vuosien 2018-2020 aikana Neuropsykiatrisen valmentajan koulutuksen, jonka oppeja hyödynnetään Helmin palveluprosessin kehittämisessä
- Vuonna 2019 kehitetyn arviointi- ja palautekyselyn käyttöä jatketaan ja siitä saatuja tuloksia hyödynnetään toimintakykyvaikutusten selvittämisessä ja palveluohjaustoiminnan kehittämisessä

Toimintasuunnitelma 2020

- Suunnitteilla ryhmämuotoisen palveluprosessin laajentamista, esimerkiksi Unelmakeitaan toteutus yhdessä ruotsinkielisen mielenterveysyhdistyksen kanssa, Sympati R.F. heidän toimitiloissaan
- Elintapaohjauksen hyödyntäminen yksilö- ja ryhmätyöskentelyssä, verkostoituminen ja yhteistyön kehittäminen

3.6 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. 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.

Keittiötoiminnan toteuttaminen

Keittiötoiminnan muodot

- Lounasruokailu
 - terveellinen, edullinen ja monipuolinen lounas 3,50€
 - monille ensimmäinen kontakti taloon ja sen toimintaan
 - mahdollisuus tavata muita kuntoutujia ja olla osa yhteisöä
 - Lounasruokailijoita vuodessa 8000
- Helmi Café
 - tärkeä kohtaamis- ja keskustelupaikka kuntoutujille
 - keittiössä valmistetaan tarjottavat leivonnaiset ja vapaaehtoiset pitävät kahvilaa auki
 - työntekijä paikalla myös keskustelemassa ajankohtaisista aiheista ja tarvittaessa apuna kassalla
 - Kahvilassa kävijöitä vuodessa 1000
- Teemajuhlat
 - kalenterivuoden juhlapäivät huomioidaan ruokalistoja suunniteltaessa ja juhla-aterioilla tarjotaan ruokaa, jota monella ei ole kotiin mahdollista hankkia
 - kesällä grillataan ja paistetaan lettuja, osallistujat itse aktiivisia toimijoita valmisteluissa
- Kokkikurssit ja luennot
 - Kokkikursseilla tutustutaan eri maiden ruokaperinteisiin ja harjoitellaan kokin ohjauksessa ruoanlaittoa
 - luentoja terveellisistä elämäntavoista ja ruokavaliosta sekä niiden vaikutuksesta hyvinvointiin. Näitä luentoja ja ryhmiä toteutetaan yhteistyökumppaneiden kanssa
- Ruokaretket
 - vierailut ruoka-aiheilla messuilla
 - sadonkorjuumatka, sieni- ja marjametsät sekä ruoan laitto
- EU-ruokajakelu
 - 2 krt vuodessa, yhteensä 400 pakettia ruokaa vähävaraisille
 - Lisäksi keittiön ollessa kiinni tarjotaan ilmaisia aterioita eu-ruokajakelun ruoka-aineista tehtynä

Toimintasuunnitelma 2020

Keittiötoiminnan vapaaehtoiset

- 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

Keittiötoiminnan kehittäminen

- Arviointia, tilastointia ja palautteen keräämistä kehitetään
- Lounasruokailulla pyritään saavuttamaan entistä paremmin kohderyhmää tehokkaan viestinnän avulla, erityisesti sosiaalista mediaa hyödyntäen

4. VIESTINTÄ

Viestintää tehdään seuraavilla tavoilla:

- Helmi-lehti, joka ilmestyy neljä kertaa vuodessa, on jäsenlehti, jonka toimitukseen osallistuvat jäsenet. Lehdessä käsitellään jäsenille ajankohtaisia asioita ja viestitään yhdistyksen toiminnasta. Lehteä jaetaan lisäksi yhteistyökumppaneille ja tapahtumissa kaikille aiheesta ja toiminnasta kiinnostuneille
- Yhdistyksen internetsivut toimivat tiedotus- ja viestintäkanavana, jossa tiedotetaan yhdistyksen toiminnasta, sekä ajankohtaisista asioista
- Yhdistys tiedottaa toiminnastaan ja ajankohtaisista asioista aktiivisesti sosiaalisen median kanavissa, ja näissä tiedottamista pyritään laajentamaan ja kehittämään
- Jäsenille postitetaan 4 jäsenkirjettä vuoden aikana, joissa 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
- Face to Face -viestintä: Kokemusasiantuntija vierailee säännöllisesti Auroran sairaalan potilasosastoilla ja terveys- ja sosiaalialan oppilaitoksissa kertomassa Helmin toiminnasta

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.

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. Elokuussa 2019 Helmi hyväksyttiin myös Suomen Sosiaalipsykiatristen yhteisöjen keskusliiton jäseneksi.

Toimintasuunnitelma 2020

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 yhteistyötahot:

Al-anon	Laurea ammattikorkeakoulu
Alvi ry	Lilinkotisäätiö
Avomielin	Luovi
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	Suomen Sosiaalipsykiatristen yhteisöjen keskusliitto
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
Kukunori ry	Yhteisölohuone Olkkari

Toimintasuunnitelma 2020

6. TOIMINNAN ARVIOINTI, SEURANTA JA VAIKUTTAVUUS

Toimintaa arvioidaan ja seurataan suhteessa tavoitteisiin, toiminta-ajatukseen, kohderyhmiin ja edunvalvontaan sekä pitkään historiaan mielenterveysväen puolesta puhumisessa. Yhdistyksen perustavoitteet ovat kaiken toiminnan lähtökohta ja kaikki toimenpiteet ohjaavat tavoitteisiin pääsemiseen. Yhdistyksen toimintaa kehitetään sellaiseksi, että mahdollisimman suuri määrä mielenterveyskuntoutujia pääsisi Helmin toiminnan piiriin.

Toiminnan arviointi

- Palautekyselyt (sähköinen lomake/paperilomake)
 - kerran vuodessa laaja asiakaskysely kevät/syysy
 - ryhmäpalaute ohjatuista ryhmistä kevät/syysy
 - tapahtumapalaute satunnaisotanta
 - kerran vuodessa sidosryhmäkysely
- Yhteisötilaisuudet, joissa otetaan vastaan suullista palautetta ja ideoita
 - kerran viikossa tiistaisumpit
 - Kerran viikossa ideatuokio
 - kerran kuussa yhteisökahvit
 - kerran vuodessa yhteinen syystapaaminen
 - kerran vuodessa vuosikokous
- Itsearviointi
 - työntekijöiden viikko- ja kuukausipalaverit sekä kehittämispäivät
 - kerran vuodessa itsearviointikysely hallitukselle ja toimihenkilöille
 - kaksi kertaa vuodessa vapaaehtoisten ideointipäivät

Toiminnan seuranta ja kehittäminen

- Matalan kynnyksen toimintaan osallistuneiden määrät ja niiden kehitys
- Eri toimintamuotoihin osallistuneiden määrät ja niiden kehitys
- Toimintaan osallistuneiden vapaaehtoisten määrät ja niiden kehitys
- Palautekyselyiden tulokset ja muutokset
- Yhteisötilaisuudet osana viikoittaisia rakenteita antavat mahdollisuuden tehdä muutoksia ja kehittää toimintaa ketterästi

Toiminnasta raportointi

- Raportoidaan toiminnasta hallitukselle kuukausittaisissa kokouksissa sekä jäsenille vuosikokouksissa
- Noudatetaan STEA:n ohjeita tulosten, vaikutusten ja seurannan arvioinnissa.

Toiminnan vaikuttavuus yksilön kannalta

- Tarjoamme syyn lähteä kotoa ja kokemuksen yhteisöön kuulumisesta
- Tuemme kuntoutujan arjen rakenteita ja autamme kuntoutujaa luomaan tarpeellisia rutiineja
- Lisäämme toimintaamme osallistuvan merkityksellisyyden kokemista, tarjoamme onnistumisen kokemuksia ja mahdollisuuden kehittää arjen taitoja
- Vähennämme yksinäisyyttä ja syrjäytymisen vaaraa ja tarjoamme sosiaalisia kontakteja
- Luomme tukiverkostoja ja annamme sekä tukea, että valmiuksia ottaa vastuu omasta elämästä
- Tarjoamme turvalliset puitteet kokemusten vaihtoon vertaisten kanssa, joka vähentää negatiivisia tunteita ja leimautumisen pelkoa

Toimintasuunnitelma 2020

Toiminnan vaikuttavuus yhteiskunnan kannalta

- o Tuemme Julkisen sektorin palveluiden kohdistamista paremmin ja vähennämme niiden tarvetta
- o Arjen rakenteita vahvistamalla vähennämme häiriökäyttäytymistä ja rikollisuutta
- o Yhteisöllisellä toiminnalla vähennämme yksinäisyyttä ja syrjäytymistä
- o Toiminnalla lisäämme osallistujan kokemusta merkityksellisyydestä ja vähennämme näin itsemurhariskiä ja ennenaikaisia kuolemia
- o Jaamme tietoa mielenterveysongelmista ja vähennämme stigmaa
- o Vertaistoimintamme avulla vaikuttavuus leviää ketjureaktion tavalla ruohonjuuritasolla suoraan ihmiseltä toiselle

7. TALOUS, VARAINHANKINTA JA SJOITUSTOIMINTA

Varainhankintaan on budjetoitu jäsenmaksut 9 000 euroa. Lisäksi vuonna 2020 on varainhankintaan budjetoitu kertaluontoinen lahjoitus 500 euroa ja Viola Raninin säätiön tuki, jonka budjetoitu summa on 20 000 euroa.

Sijoitusomaisuus on muodostunut testamenttilahjoituksesta, josta odotetaan vuokratuottoja kulujen jälkeen 16 594 euroa. Varainhankinnasta ja sijoituksista odotetaan vuonna 2019 tuottoja 53 722 euroa. Tästä tuotosta osa käytetään vuonna 2020 varsinaisen toiminnan alijäämän kattamiseen. Avustukset eivät ole riittäneet vuosiin varsinaisen toiminnan menojen täysimääräiseen kattamiseen.

Arvioitu talous ja rahoitus 2020

Helmin talous ja toiminta vuonna 2020 on edellisten vuosien tavoin täysin riippuvainen ulkopuolisesta rahoituksesta. Varsinaisen toiminnan arvioidut menot vuonna 2020 ovat noin 821 922 euroa. Tähän on saatu avustusta STEA:lta 564 990 euroa, Helsingin kaupungilta 135 000 euroa ja anotaan Liikuntavirastolta 3 000 euroa. Loput noin 102 000 euroa katetaan oman toiminnan tuotoilla ja omista varoista. Tarkempi yhteenveto taloussuunnitelmasta liitteenä.

Toimintasuunnitelma 2020

LIITTEET

Liite 1. Budjetoitu rahoitus 2020

Alla olevassa taulukossa on selvitetty mistä Helmin rahoitus koostuu vuonna 2020

Mielenterveysyhdistys HELMI ry				
Budjetoitu rahoitus 2020	Budjetti 2020	Rahoitusosuus	Budjetti 2019	
		Rah osuus		
Kohdeavustus STEA / AK7	564 990 €	70,20 %	564 990 €	
Avustukset RAY	564 990 €		564 990 €	
Yleisavustus Helsingin kaupunki terv.laut	135 000 €	16,77 %	135 000 €	
Kohdeavustus Helsingin sosiaalivirasto	- €	0,00 %	- €	
Kohdeavustus Helsingin liikuntavirasto	3 000 €	0,37 %	2 600 €	
Avustukset Helsingin kaupunki	138 000 €	17,15 %	137 600 €	
Avustukset yhteensä	702 990 €	87,35 %	702 590 €	
Omatoimiset tuotot	48 070 €	5,97 %	48 570 €	
Varainhankinta	29 500 €	3,67 %	37 500 €	
Sijoitustoiminta	24 222 €	3,01 %	24 256 €	
Omatoimiset tuotot yhteensä	101 792 €	12,65 %	110 326 €	
Kaikki yhteensä	804 782 €	100,00 %	812 916 €	

Toimintasuunnitelma 2020

Liite 2. Yhteenveto 2019 – 2020

	Budjetti suunnitelma 2020	Budjetti suunnitelma 2019
<i>VARSINAINEN TOIMINTA</i>		
TUOTOT		
Kohdeavustukset	702 990 €	702 590 €
Oman toiminnan tuotot	33 570 €	33 570 €
Perityt omavastuut	11 300 €	11 300 €
Ilmoitukset ym. Tuotot	3 200 €	3 700 €
TUOTOT	751 060 €	751 160 €
Henkilöstökulut	- 487 604 €	- 447 226 €
Toimintakulut	- 315 318 €	- 340 528 €
MUUT KULUT	- 19 000 €	- 19 500 €
KULUT yht.	- 821 922 €	- 807 254 €
<i>VARSINAINEN TOIMINTA</i>		
VARSINAINEN TOIMINTA	- 70 862 €	- 56 094 €
VARAINHANKINTA	29 500 €	37 500 €
KULUJÄÄMÄ	- 41 362 €	- 18 594 €
SIIJOITUS-JA RAHOITUSTOIMINTA	16 594 €	17 256 €
KULUJÄÄMÄ	- 24 769 €	- 1 338 €
YLEISAVUSTUKSET	0 €	0 €
TILIKAUDEN YLI-/ ALIJÄÄMÄ	- 24 769 €	-1 338 €