



Mielenterveysyhdistys HELMI ry

Vuosikertomus

2019



SISÄLLYS

1. MIELENTERVEYSYHDISTYS HELMI RY	3
2. YHDISTYKSEN ORGANISAATIO	4
3. YHDISTYKSEN TOIMINTA	5
3.1 MATALAN KYNNYKSEN TOIMINTA	6
3.2 KEITTIÖTOIMINTA	11
3.3 PALVELUOHJAUS	13
3.4 VAPAAEHTOISTOIMINTA JA TUKIHENKILÖTOIMINTA	14
3.5 HELMIN KOKEMUSASIAANTUNTIJAT	17
4. TOIMINTAAN OSALLISTUNEIDEN PALAUTE.....	17
5. VIESTINTÄ JA YHTEISKUNNALLINEN VAIKUTTAMINEN	19
6. YHTEISTYÖ	19
7. TALOUS JA RAHOITUS.....	20
LIITTEET	22

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 kohderyhmänä on mielenterveyskuntoutujat. Mielenterveyskuntoutujina viitataan henkilöihin, jotka ovat hoidon piirissä tai sen ulkopuolella. He voivat olla jo kuntoutuneita tai kuntoutumassa olevia.

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 kävijöiden tukena on osaava työntekijätiimi.

Helmi haluaa omalta osaltaan aktiivisesti vähentää ennakkoluuloja mielenterveysongelmista kärsiviä kohtaan, sekä vähentää heidän kokemaansa leimautumista eli stigmaa. Helmi pitää mielenterveysväen puolia yhteiskunnassa ottamalla kantaa ajankohtaisiin mielenterveysaiheisiin Mielenterveyspoolin jäsenenä. Helmi lisää tietoisuutta mielenterveysasioista omissa tiedotuskanavissaan ja on lisäksi mukana verkostoyhteistyössä yhteiskuntavaikuttamisen edistämiseksi muiden mielenterveystoimijoiden kanssa.

Toiminnan tavoitteet vuonna 2019:

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

Yhdistyksen arvot vuonna 2019:

- **Arvostamme toisiamme:** Kohtelemme toimintaan osallistuvia, työtovereita ja muita yhteistyökumppaneita oikeudenmukaisesti, vastuullisesti, tasavertaisesti ja suvaitsevaisesti. Noudatamme yhteisiä pelisääntöjä
- **Yhteistyöllä eteenpäin:** Onnistumme yhdessä avoimuuden, luottamuksen, 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.

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.

Yhdistyksen käytännön toiminnasta, taloudesta, raportoinnista hallitukselle ja rahoittajalle sekä hallituksen päätösten toimeenpanosta vastaa toiminnanjohtaja. Yhteensä Helmillä on yhdeksän vakituista työntekijää ja kaksi määräaikaista työntekijää.

2.1 Yhdistyksen hallitus vuonna 2019

Varsinaiset jäsenet:

Päivi Seila, puheenjohtaja
Timo Krohn, varapuheenjohtaja
Eija Honkala
Tuula Samulin
Roosa Tiensuu
Allan Wilen
Arja Pieviläinen

Varajäsenet:

Eeva Helameri
Jussi Ala-aho
Veli-Matti Lehikoinen

2.1.1 Yhdistyksen vuosikokous 2019

Yhdistyksen sääntömääräinen kevätkokous pidettiin vuonna 2019 Herttoniemen Helmi-talolla 24.4.2019. Puheenjohtajana toimi kaupunkineuvos Rakel Hiltunen. Kokoukseen osallistui 35 Helmin jäsentä. Kokouksessa käytiin läpi edeltävän vuoden vuosikertomus, tilinpäätös ja kuluvan vuoden toimintasuunnitelma sekä talousarvio. Lisäksi suoritettiin valinnat hallitukseen erovuoroisten tilalle.

Yhdistyksen siirryttyä vuonna 2018 yhden vuosittaisen kokouksen malliin, on jäsenille kuitenkin haluttu tarjota virallinen mahdollisuus keskusteluun hallituksen kanssa. Tämä päätettiin toteuttaa syksyisin järjestettävällä syyskahvit -tilaisuudella. Tilaisuudessa keskustellaan toiminnan kehittämisestä ja suunnitelmista tulevalle toimikaudelle. Lisäksi jäsenistölle annettiin mahdollisuus keskustella mahdollisesta talojen yhdistymisestä. Ajatuksena oli pitää keskustelua yllä ja vastata jäseniä ja kävijöitä askarruttaviin kysymyksiin mahdollisen suuren muutoksen kynnyksellä. Varsinaisia päätöksiä tilaisuudessa ei tehdä, mutta ideat ja toiveet kirjataan ylös. Yhdistyksen seuraava vuosikokous on keväällä 2020. Kokouksessa käsitellään vuoden 2019 vuosikertomus ja tilinpäätös, vuoden 2020 toimintasuunnitelma ja talousarvio.

2.2 Henkilöstö

Yhdistyksessä oli vuonna 2019 yhdeksän vakituista työntekijää; toiminnanjohtaja, järjestösihteeri, kaksi keittiötoiminnan ohjaajaa, kaksi toiminnanohjaajaa, kaksi palveluohjaajaa ja vapaaehtoistoiminnan ohjaaja. Henkilöstössä tapahtui vuoden aikana muutoksia. Toiminnanjohtajan jäätyä pitkälle sairauslomalle elokuussa siirtyi järjestösihteeri virkaatekeväksi toiminnanjohtajaksi. Järjestösihteerin työtehtävään palkattiin määräaikainen työntekijä, joka aloitti toimen lokakuussa. Lokakuussa aloitti myös Herttoniemen

Vuosikertomus 2019

keittiötyönohjaajan toimesta uusi vakituinen työntekijä. Marraskuussa Pasilan talon keittiössä aloitti palkkatuettu työntekijä vuoden määräaikaisella työsopimuksella keittiötyönohjaajan apulaisena.

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

Henkilöstön ohjattavana on vuoden mittaan sekä opinnoissaan mielenterveysalan harjoitusjaksoja suorittavia opiskelijoita että työkokeilijoita/kuntouttavassa työtoiminnassa olevia henkilöitä. Vuoden 2019 aikana Herttoniemessä suoritti työssäoppimisjaksoaan kaksi lähihoitajaopiskelijaa, yksi yhteisöpedagogi-opiskelija ja toiminnanohjauksen työkokeilussa oli yksi henkilö puolen vuoden ajan. Pasilan talolla vuoden aikana oli kaksi lähihoitajaopiskelijaa ja yksi sosionomiopiskelija sekä keittiötyössä kolmen kuukauden jakson ajan työkokeilija ja työssä kuntoutuja kuuden viikon ajan.

2.3 Toimitilat

Yhdistyksen käytössä oli kaksi matalan kynnyksen kohtaamispaikkaa, vuokratilat Helsingissä: Pasilan Helmi-talo osoitteessa Pasilan puistotie 7, ja Herttoniemen Helmi-talo osoitteessa Mäenlaskijantie 4. Joulukuussa 2019 löytyi pitkään etsinnässä ollut uusi yhteinen, kulkuesteetön toimitila Helsingin Vallilasta. Uusi toimitila mahdollistaa toiminnan ja lounasruokailun läpi vuoden, laajemman ryhmävalikoiman, enemmän yhteistä tekemistä taloille ja luontevan mahdollisuuden matalan kynnyksen vertaiskohtaamisiin. Vallilan Helmeen muutto tulee tapahtumaan kesäkuussa 2020.



3. YHDISTYKSEN TOIMINTA

Mielenterveysyhdistys HELMI ry:n toiminnan perusta ovat Helmi-talot, matalan kynnyksen kohtaamispaikat, joissa tarjolla on omaehtoista tekemistä taloilla, monipuolista ryhmätoimintaa, erilaisia tapahtumia sekä keittiötoimintaa, joka mahdollistaa päivittäisen lämpimän lounaan tarjoamisen taloilla edulliseen hintaan. Lisäksi järjestämme viikoittain retkiä erilaisiin pääkaupunkiseudun kohteisiin. Tarjoamme myös yksilöllistä ja ryhmämuotoista palveluohjausta ja tukihenkilötoimintaa. Toiminnan suunnittelussa ovat mukana kaikki helmiläiset, kävijät, vapaaehtoiset, ja kokemusasiantuntijat henkilökunnan ja hallituksen kanssa. Kaikessa toiminnassa ovat keskiössä talojen kävijät ja toiminnassa mukana olevat mielenterveysaiheesta kiinnostuneet ihmiset. Matalan kynnyksen Helmi-talot ovat kävijöille voimauttavia paikkoja, joihin voi tulla osallistumaan tai oleskelemaan.

Vuosikertomus 2019

Yhdistyksen toiminta on kaikille avointa. Tukea yhdistyksen toiminnalle voi osoittaa liittymällä Helmi ry:n jäseneksi. Jäsenmaksu oli 15 € vuonna 2019. Vuoden 2019 lopussa yhdistyksen jäsenmäärä oli 831. Yhdistyksen jäsenet saavat Helmi-lehden sekä jäsenkirjeet kotiin postitettuna ja lisäksi Mielenterveyden keskusliiton Revanssilehden sekä muita keskusliiton kautta saatavia etuja, jotka ovat tarkoitettu kaikille jäsenyhdistysten jäsenille. Jäsenet voivat myös olla mukana vaikuttamassa vuosikokouksessa äänellään. Valtaosa toiminnasta keskittyy Helsinkiin ja sen lähialueille. Yhteiskunnallisen vaikuttamisen ja Helmi-lehden kautta jäseniä on tullut kuitenkin myös muualta Suomesta.

Helmi osallistuu yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen Mielenterveyspoolin ja Mielenterveyden keskusliiton jäsenenä ja tekee yhteistyötä pääkaupunkiseudun muiden mielenterveysyhdistysten kanssa Avomieliin-verkostossa. Vaikuttamistyössä mielenterveyskuntoutujien edunvalvonta ja stigmanpoisto ovat edelleen ajankohtaisia. Koemme tärkeäksi myös tiedottaa yhdistyksen toimintaan osallistuville tai toimintaa seuraaville sosiaalisen median kautta mielenterveyskentällä tapahtuvista uudistuksista ja ajankohtaisista teemoista.

3.1 MATALAN KYNNYKSEN TOIMINTA

Yhdistyksen toiminnan tavoitteena on mielenterveyskuntoutujien arjessa aktivoitumisen ja toimintakyvyn tukeminen, mielenterveyskuntoutujien syrjäytymisen ehkäiseminen ja mielenterveyskuntoutujien itsenäisen elämän ja omien tavoitteiden edistäminen. Kaikessa toiminnassa pyritään toteuttamaan näitä tavoitteita. Ryhmätoimintaan osallistumalla opitaan uusia taitoja ja samalla vahvistetaan sosiaalisia verkostoja. Matalan kynnyksen kohtaamispaikat tarjoavat mielekkyyttä päiviin ja vertaisuus poistaa kokemusta yksinäisyydestä. Helmin yhteisö ei sulje ketään pois ja jokainen voi tulla omana itsenään ja kokea näin elämässään arvostusta. Helmin järjestämien retkien kautta tarjotaan syrjäytymisvaarassa oleville yhdenvertainen mahdollisuus osallistua kulttuuritapahtumiin. Lisäksi Helmi tarjoaa taloudellista tukea liikunta-, retki-, ja lomatoimintaan niille, joilla ei oman taloudellisen- tai terveydellisen tilanteen vuoksi mahdollisuutta osallistumiseen muuten olisi.

3.1.1 Kävijämäärä ja aukiolopäivät

Helmi-taloilla vuonna 2019 oli kuukausittain yksittäisiä eri kävijöitä keskimäärin 243 (2018/233) ja yksittäisiä (eri) käyntikertoja taloilla oli yhteensä 12 293 (2018/13 302).

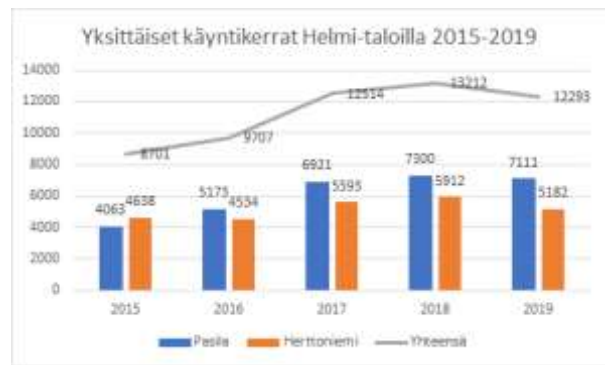
Pasilan talo oli auki vuoden jokaisena päivänä. Herttoniemen talolle aukiolopäiviä kertyi 240.

Helmi-talot olivat arkisin auki 9 – 15. Lisäksi Pasilassa aukiolon arki-iltaisain sekä viikonloppuisin ja pyhinä mahdollistivat vapaaehtoiset talopäivystäjät. Myös Herttoniemen talolla vapaaehtoiset talopäivystäjät pitivät taloa auki joka toinen lauantai, sekä tarvittaessa arkipäivisin. Kävijöiden keskuudessa koettiin todella arvokkaaksi, että juhlapyhinäkin on auki jokin mukava paikka, jossa saa vertaistukea. Juhlapyhät huomioitiin asiaankuuluvien herkuin ja koristeluin.

Vuosikertomus 2019



Kaavio 1. Yksittäiset kävijät Helmi-taloilla 2015 – 2019



Kaavio 2. Yksittäiset käyntikerrat Helmi-taloilla 2015 – 2019

3.1.2 Talotoiminta

Helmi-taloilla kävijät kohtasivat toisensa vapaamuotoisesti eri toimintojen parissa. Taloilla on tilaa kahittelulle, erilaisia ryhmähuoneita, kirjasto, mahdollisuus käyttää tietokoneita, lukea päivän lehti, soittaa erilaisia instrumentteja tai levysoitinta, kehittää kädentaitoja askartelun ja käsitöiden parissa tai vaikkapa pelata erä shakkia. Tilaisuudet spontaaneille kohtaamisille toiminnan lomassa ovat olleet omiaan luomaan hyviä keskustelunaloituksia niin päivän uutisista kuin omista vertaiskokemuksistakin. Helmi-taloilla järjestettiin pop up-tapahtumia kuten grillausta, letunpaistoa, tikkakisoja, kävelyretkiä ja juhlapyhinä teemajuhlia. Helmi-taloilla järjestettiin lisäksi kerran kuussa keskusteluiltoja ajankohtaisista mielenterveysaiheista tai luentoja terveellisistä elämäntavoista ja arjen taidoista.

Yhteisöllisyyttä ja mahdollisuuksia kohdata vertaisia sekä henkilökuntaa lisättiin vuoden aikana järjestämällä säännöllisiä viikkotapaamisia, kuten yhteiset aamupuuro- ja kahvihetket, ideatuokiot ja tiistaisummit. Lisäksi kuukausittain pidetyt yhteisökahvit ovat tärkeä osa ohjelmaamme. Yhteisökahveilla tiedotettiin ajankohtaisista aiheista, tulevista tapahtumista, retkistä ja muistutettiin myös jo käynnissä olevista avoimista ryhmistä. Talojen omat, yhteisölliset tuokiot ovat olleet tärkeitä tilaisuuksia kävijöille ja henkilökunnalle, koska niissä voitiin yhdessä jakaa kuulumisia ja näin entisestään lisätä yhteenkuuluvuuden tunnetta.

3.1.3 Ryhmät

Päivittäinen ryhmätoiminta tarjoaa kävijöille monipuolista, maksutonta tai hyvin edullista tekemistä. Tavoitteena on löytää jokaiselle mielekästä ja aktivoivaa toimintaa, joka mahdollistaa sosiaalisen kanssakäymisen muiden kävijöiden kanssa. Kummallakin talolla on omat viikko-ohjelmansa ja niistä tiedotettiin yhdistyksen internet-sivuilla, Facebookissa, Helmi-lehdessä ja jäsenkirjeissä.

Ryhmänohjaajina toimivat pääosin vapaaehtoiset vertaisohjaajat. Kohdennetut, suljetut tai määrämuotoiset kurssit sisältävät yleensä pienen omavastuuosuuden ja niissä ohjaajana oli ulkopuolinen ammattilainen aihepiiriin mukaan. Ryhmien suunnittelussa otettiin huomioon kävijöiden toiveet ja toiminnan monipuolisuus. Aihepiirit liikkuvivat kulttuurin, käden taitojen, keskustelu- ja vertaistuen, liikunnan ja hyvinvoinnin alueilla. Tärkeän roolin viikoittain kokoontuvissa ryhmissä omasivat viihde ja ajanviete, esimerkiksi karaoke, bingo ja levyraati olivat kesto suosikkeja.

Liikuntaviraston kanssa tehtiin yhteistyötä erityisryhmille järjestettävän liikunnan osalta. Helmi tuki rahallisesti liikuntaviraston erityisryhmiin osallistuvia kävijöitään ja jäseniään kustantamalla 50% kurssin kokonaissummasta. Hyvityksiä annettiin 45 kurssipaikasta, yhteensä 997e (2018/ 1031,50e).

Vuosikertomus 2019

Ryhmät Pasilassa

Pasilan Helmi -talossa toimi viikoittaisina ja vakituksina ryhminä kuvataidepaja, karaoke, bingo, levyraati, musahässäkkä sekä pelikerho. Musahässäkkä-ryhmästä muodostui vuonna 2019 ”Mun koira” -niminen yhtye, joka soitti ensimmäisen keikkansa Porissa Moniäänirockissa ja siellä suuren suosion saatuaan, aloitti esiintymiset myös muualla. Bändin toiminta on vakiintunutta ja se keikkailee säännöllisesti esimerkiksi lähiravintoloissa ja Pasilan Helmi-talon tapahtumissa.

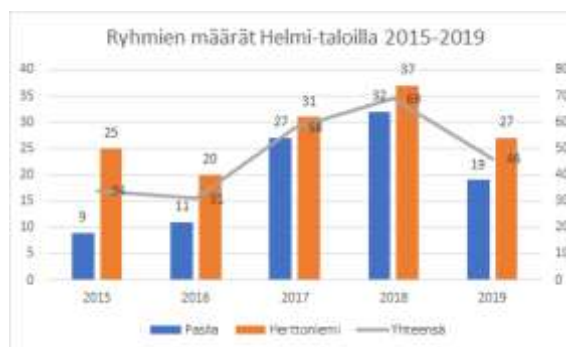
Vakiintuneiden ryhmien lisäksi kokeiltiin useita erilaisia liikunnallisia ja viihteellisiä ryhmiä rentoutusryhmistä tietokilpailuihin. Suosituimmaksi muodostui kesällä kokoontunut naisten ryhmä, joka toteutettiin kävijöiden pyynnöstä. Ryhmien järjestämisen ja toteuttamisessa avustamisen lisäksi toiminnanohjaaja koordinoi myös Helmiläisten omia liikunta- ja kokkausryhmiä Liikuntavirastolla ja Helsingin työväenopistolla. Vuonna 2019 toteutettiin sekä keväällä että syksyllä kaksi hyvinvointiteemaan liittyvää yhteistyöryhmää Kumppanuustalo Hannan kanssa. Syksyn ajan talolla kokoontui kerran viikossa ammattilaisvalokuvaaja Magi Viljasen ohjaama valokuvausryhmä, joka keskittyi vahvasti osallistujien yksilölliseen kuvailmaisuun. Osallistujat kokivat ryhmän todella vaikuttavaksi ja merkitykselliseksi. Ryhmä oli suljettu ja kauden päättyessä pidettiin valokuvanäyttely Lapinlahden lähteen galleriassa.

Pasilan lounaskeittiössä jatkettiin vuonna 2017 aloitettua yhteistyötä Helsingin Työkanava, HeTy ry:n kanssa. Vuoden aikana järjestettiin viisi kertaa kansainvälisen ruoanlaiton ryhmä. Toteutuksesta vastasivat ohjaajat ja vapaaehtoiset yhdessä.

Ryhmät Herttoniemessä

Herttoniemen talolla ryhmätoiminnasta suurin osa painottui luovaan, taidepainotteiseen toimintaan. Vuonna 2019 kokoontui viikoittain erilaisia kuvataideryhmiä, kaksi luovan kirjoittamisen ryhmää, huovutusryhmä sekä lauluryhmä Helmin Närhet. Luovien toimintojen avulla pyrittiin antamaan lisää voimavaroja ja elämää rikastuttavia onnistumisen kokemuksia. Uusina vakituksina ryhminä aloitti Diskojumppa-, keskusteleva Hei, hei mitä kuuluu -ryhmä ja Helsinki -aiheinen keskusteluryhmä. Liikunnallista hyvinvointia kävelyfutiksen lisäksi antoi päivittäin kokoontuva ja suuren suosion saanut taukojumppa. Lisäksi talolla kokoontui useita erilaisia kurssimuotoisia ryhmiä, esimerkiksi naistenryhmä, kankaanpainanta-, tietokilpailu-, kirjansidonta- ja rentoutusryhmä, sekä kortti- ym. askarteluryhmiä. Ravitsemusluennot toivat mahdollisuuden oman hyvinvoinnin seuraamiseen.

Eri ryhmien lukumäärä vuonna 2019 oli Herttoniemen Helmi-talolla 27 ja yhteensä ryhmät kokoontuivat 601 kertaa vuoden aikana. Pasilan Helmi-talolla ryhmiä oli 14 ja kokoontumiskertoja oli yhteensä 593. Talojen ulkopuolisia ryhmiä toteutettiin aikuisopistolla, työväenopistolla ja Kumppanuustalo Hannassa yhteensä viisi. Ryhmien suosio on kasvanut molemmilla Helmi-taloilla, ja osallistujia yhteensä ryhmissä on ollut 6724 (5907/2018).



Vuosikertomus 2019

Kaavio 3. Ryhmien kokoontumiskerrat Helmi-taloilla 2015 – 2019

Kaavio 4. Ryhmien määrät Helmi-taloilla 2015 – 2019

3.1.3 Retket ja tapahtumat

Helmin retket ja tapahtumat ovat toivottuja ja odotettuja ja niiden määrää on lisätty vuoden 2019 aikana kävijöiden toiveiden mukaisesti. Retket antavat uusia elämyksiä ja kokemuksia osallistujille ja tapahtumissa vahvistetaan yhteisöllisyyttä yhdessä suunnitteleamalla, toteuttamalla ja kokemalla. Tapahtumia on toteutettu siivouspäivän tohinoista aina juhlalliseen itsenäisyyspäivän viettoon.

Helmin retket

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 maksimosallistujamäärillä ja ovat erittäin suosittuja. Vuoden aikana tehtiin perinteisten kotimaan päiväretkien (vuonna 2019 Kirkkonummi ja Salo) lisäksi Tallinnan päiväretki ja yön yli kestänyt sadonkorjuureissu Itä-Suomeen sekä joka viikko iltapäiväretkiä mm. taidemuseoihin, lähisaariin ja elokuviin. Retkien suunnittelusta ja toteutuksesta ovat vastanneet vuoroviikoin talojen toiminnanohjaajat.

MUSEOT

Valokuvataiteen museo x2
Päivälehdien museo
EMMA: Michael Jackson
HAM: Ellen Theseleff
STOA: Aistikkaat
STOA: Itä meidän -näyttely
KIASMA
Ateneum x2
Amos Rex
FAME musiikkimuseo
Hakasalmen huvila

LUONTO JA ULKOILU

Kävelyretki Ruskeasuon talleille
Metsäkävely / Skatan tila
Villiyrttikävely
Salaisen puutarhan syreenijuhla
Picnic Hertsikan kallioilla
Mustasaari
Pihlajasaari
Kuusijärvi
Hanamijuhla Roihuvuori
Tuomarinkylän heinätalkoot

TUTUSTUMISRETKET

Tripla
OODI
Oopperatalon kulissit
Heureka
Sea Life
Kevätmessut
Silakkamarkkinat
Valkosipulifestarit
Kummituskävely

MUSIIKKI

Moniäänirock reissu Pori
Esko Linnavalli sävellyskilpailu
RSO kenraaliesitys Musiikkitalo
Sami Saari&Jazzpojat, Jatsimpaa joulua

PÄIVÄRETKET

Tallinnan päiväretki
Päiväretki Saloon
Päiväretki Kirkkonummelle
Sadonkorjuu retki (yön yli kestävä)

SEKALAISET

Kesäravintola Maininki
Roihuvuoren Rio
Hietsun kirppisretki
Regatta-retki
Minigolf Hietaniemessä
Haluatko Miljonääriksi tv-kuvaukset
Linnanmäkipäivä
HIFK-matsi x7
Leffaretket x 5

TEATTERI

Espoon kaupunginteatteri, Sanaton rakkaus
Suomenlinnan kesäteatteri, Idän pikajuna
Talvisirkus Hurjaruuth
Helsingin kaupunginteatteri, Kinky Boots
Helsingin kaupunginteatteri, Parasta elämässä
Taivallahden kesäteatteri, Hotelli Humina

AVOMIELIN

Avomieliin keilturnaus
Bilisturnaus Meriemyssä
Avomieliin mölkky
Avomieliin minigolf
Avomieliin yhteispiknik Suomenlinna

Vuosikertomus 2019



Tapahdumat Pasilassa

Perinteisten joulun ja muiden juhlapyhien tapahtumien lisäksi Pasilassa vietettiin runsaasti erilaisia teemapäiviä sekä ohjelmallisia perjantaikahviloita. Perjantaikahviloissa kuultiin musisointia ja runoja sekä saatiin koiraterapiaa lempeältä jätiltä- Irlanninsusikoira Elliltä. Kesällä grillailtiin ja pelailtiin pihapelejä.

Läpi vuoden järjestettiin keskusteluiltoja (14kpl) eri teemoilla. Keskusteluiltojen aiheita olivat mm. kokemusasiantuntijuus, ravitsemusneuvonta, itsemurhien ehkäisy, paloturvallisuus ja kehopositiivisuus. Kehopositiivisuusilta järjestettiin yhdessä syömishäiriöliitto Sylyn ja kehopositiivisuuden puolestapuhuja ja mediapersoona Jenny Lehtisen kanssa. SETA ry:n Sateenkaarisenioreiden kanssa aloitettiin yhteistyö ja Pasilan talolla startattiin Helmin historian ensimmäinen sateenkaarikahvila. Sekä vanhat kävijät että uudet varta vasten teeman vuoksi paikalle tulleet antoivat tapahtumasta hyvää palautetta ja toivoivat sateenkaariteeman ja muun monimuotoisuuden näkyvän myös tulevana vuonna toiminnassa jollain lailla. Osa henkilökunnasta kävi myös SETA:n järjestämän Sateenkaariseniorit- yhteisöllisyys voimavarana koulutuksen. Vuoden mittaan tiivistimme yhteistyötä Laakson psykiatrisen poliklinikan kanssa jalkautumalla kertomaan toiminnasta yhdessä koulutettujen kokemusasiantuntijoiden kanssa. Tällä pyrimme lisäämään tietoisuutta Helmin toiminnasta ja saavuttamaan uusia kävijöitä.

Tapahdumat Herttoniemessä

Herttoniemessä vuoden kulkua huomioitiin järjestämällä erilaisia tapahtumia juhlapyhien yhteyteen, sekä vietettiin algoritmisen taidenäyttelyn avajaisia. Lisäksi runoilija Elina Salminen piti Kesken-runoilan ja luovan kirjoittamisen ryhmät pitivät keväällä Gaalan, missä kuultiin ryhmässä syntyneitä tekstejä. Toukokuussa järjestetyssä Helmi -päivässä valittiin vuoden 2019 Helmiläiseksi ahkerana vapaaehtoisena toimiva Christina Palm. Syysjuhlaa vietettiin sadonkorjuu -teemalla Herttoniemen Helmi-talolla syyskuussa. Vuosittaiset Halloween-juhlat olivat myös menestys ja naamiaisasuihin oli panostettu erittäin paljon. Herttoniemessä pidettiin myös joulumyyjäiset, joissa halukkaat saivat myydä itse tekemiään tuotteita. Tavaravaihtoviikot toteutettiin kierrätyksen tärkeyttä korostaen. Herttoniemen Helmi-talolla järjestettiin mahdollisuus edullisiin jalkahoitoihin ja tämä huomattiinkin erittäin tarpeelliseksi lisäksi kävijöiden hyvinvointiin. Keittiössä järjestettiin teemaviikkoja, jolloin lounaalla oli tarjolla makuja maailmalta. Herttoniemen Helmi-talolla järjestettiin ravitsemus- ja painonhallintaryhmiä vuoden aikana, joiden toteutuksesta vastasivat Helsingin yliopiston ravitsemusterapeuttipiskelijat.

Talojen ulkopuoliset tapahtumat

Avomielin-verkostossa toimiminen toi jälleen mukanaan uudenlaista yhteistoimintaa eri järjestöjen jäsenistön ja henkilökunnan välille. Vietimme esimerkiksi yhteistä piknikpäivää Suomenlinnassa, järjestimme mölkkyturnauksen ja osallistuimme erilaisiin kisoihin. Tänä vuonna perinteisten Marrasiltamien järjestäminen oli Helmi ry:n vastuulla ja loistavat juhlat pidettiin Puotilan työväentalolla 21.11.2019. Helmi sai kovasti kiitosta lämminhenkisen juhlan pääjärjestäjänä. Osallistujia juhlassa oli lähes 100 henkilöä.

Vuosikertomus 2019

Retkiä ja tapahtumia toteutettiin yhteensä 272 (2018/145). Osallistujia oli vuoden aikana yhteensä 3409 (2018/1892) henkilöä.



Retket ja tapahtumat 2015 – 2019



Kaavio 5.

Kaavio 6. Osallistujat retkille ja tapahtumiin 2015 – 2019

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 2019 Helmi ry sai Hyvinvointilomat ry:n kautta mahdollisuuden yhteen tuettuun lomaan. Kesälomalle Lomakoti Kotorannassa osallistui 14 lomalaista, Helmin oma vertaislomaohjaaja mukaan luettuna. Palautteiden perusteella kaikki kokivat loman itselleen hyödylliseksi ja lähes kaikki saivat lomasta voimia arjessa jaksamiseen. Loma oli kaikkien lomalaisten mielestä kokonaisuudessaan onnistunut, lomaohjelma oli monipuolinen ja ruoka maistavaa. Palautteissa nostettiin erikseen esille Helmin oma vertaisohjaaja, sekä Helmi yleisesti loman järjestämisestä. Kiitosta saatiin myös järjestelyistä sekä yhteiskuljetuksesta.

3.2 KEITTIÖTOIMINTA

Keittiötoiminta mahdollistaa taloilla edullisen lounaan, joka on monelle kävijälle 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.

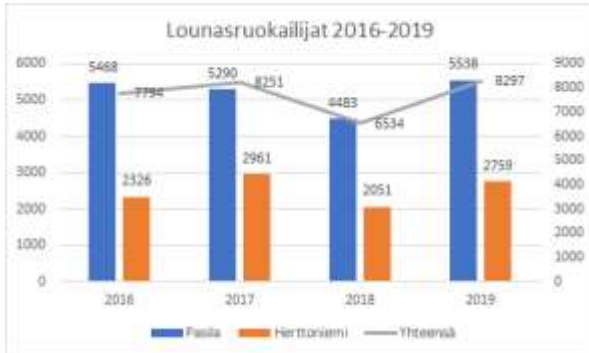
Oma valmistusprosentti on korkea (80-90), raaka-aineet tilataan tukusta (Heino) kerran viikossa. Pyrimme käyttämään kauden vihanneksia ja juureksia. Käytämme kotimaisia raaka-aineita aina kun se on mahdollista ja järkevää. Valmisruokia emme käytä kuin poikkeustilanteissa. Keittiössä valmistetaan myös molempien talojen suolaiset ja makeat kahvilatuotteet.

Keittiötoiminnassa molemmilla Helmi-taloilla on vuoden 2019 aikana huomioitu erilaiset juhlapyhät kuten ystävänpäivä, juhannus, halloween, itsenäisyyspäivä, uusi vuosi ja jouluku, jolloin on järjestetty myös teemaan liittyvää ohjelmaa. Lisäksi vietettiin grillauspäiviä Pasilan Helmi-talon pihalla.

3.2.1 Lounasruokailu

Vuosikertomus 2019

Vuonna 2019 talojen keittiöt ovat tarjonneet kävijöilleen edullista ja ravitsevaa ruokaa arkisin ma-pe ja Pasilassa vapaaehtoisen päivystäjän voimin myös lauantaisin ja sunnuntaisin. Kesätauko on ollut juhannuksesta elokuun alkuun.



Ruokailijamäärät taloilla ovat nousseet huomasti vuoden 2019 aikana, Pasilassa ruokailijoita lounasruokailussa on ollut 5538 kpl (4483/2018) ja Herttoniemessä 2759 (2051/2018).

Kaavio 7. Lounasruokailijat 2016 – 2019

3.2.2 Helmi Café

Vuonna 2019 Helmi Café oli Pasilassa avoinna perjantai-iltapäivisin yhteensä 30 kertaa ja vierailijoita kahvilassa kävi yhteensä 547 henkilöä (edellisenä vuonna 22/303). Herttoniemessä kahvila oli auki yhteensä 9 kertaa ja asiakkaita kävi 116 (edellisenä vuonna 17/190).

Helmi Cafén aukiolosta vastasi aina 2-3 vapaaehtoista. Helmi Café on monelle kuntoutujalle tärkeä kohtaamis- ja keskustelupaikka. Pasilan Kahvilassa on järjestetty myös ohjelmallisia iltoja elävän musiikin, runojen ja lemmikkien parissa. Kahvilassa kävijät arvostivat erityisesti sitä, että heillä oli mahdollisuus tavata muita ihmisiä ja nauttia edullisia kahvilatuotteita. Tarjottavat kahvilaan valmistettiin keittiötyönohjaajan ja vapaaehtoisten kanssa. Kahvilan toiminnasta, rahastamisesta ja siivouksesta vastasi 2-3 vapaaehtoista.



3.2.3 Catering-palvelut

Pasilan toimipiste on myös ollut sovitusti yhteistyökumppanien, kuten kuvataideterapeuttien ja Kaksisuuntaiset ry:n tapahtumakäytössä ja Pasilan keittiö on valmistanut tarjottavat tapahtumiin. Tämä on toteutettu sekä keittiötoimen ohjaajien että vapaaehtoisten voimin. Toiminta on pienimuotoista ja toiminnasta ei tavoitella voittoa.

Vuosikertomus 2019

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 ammattilaisen 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.

3.3.1 Yksilöohjaus

Palveluohjaus on yksilöllistä ja tavoitteellista tukea, jonka tarkoituksena on lisätä arjessa selviämistä. Palveluohjaus alkaa usein kotona tehtävästä toiminnasta, perusasioiden kuten oman hygienian, kodinhoidon sekä ruokailun merkityksen opettelemisesta jatkuen omakohtaisen asioinnin ja arjessa selviämisen harjoitteluun. Palveluohjaaja tukee ja ohjaa tuettavaa hoitamaan omia asioitaan ja pitämään kiinni sovitusta hoitokontakteista ja tapaamisista. 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. Yksilöllisessä palveluohjauksessa oli vuoden 2019 aikana yhteensä 32 asiakasta. Yksittäisiä tapaamisia oli yhteensä 750. Nämä tapaamiset koostuivat kotikäynneistä, erilaisista asiointikäynneistä, verkostopalavereista ja tapaamisista Helmi-taloilla.

Päivittäin yhdellä palveluohjaajalla oli keskimäärin 2 – 3 tapaamista tuettavien arjessa. Sen lisäksi asioita hoidettiin puhelimitse, sähköpostilla ja tavattiin Helmi-taloilla. Tapaamisia yhden asiakkaan kanssa oli keskimäärin kolme kertaa kuukaudessa. Vuonna 2019 toteutimme myös lyhytkestoisia 1- 3 kerran palveluohjaus tapaamisia. Keskustelun/neuvonnan avulla tilanne rauhoittui ja asiakas sai vastauksen etsimäänsä. Palveluohjaajat ovat tukena myös yksittäisissä tilanteissa Helmi-talojen arjessa, eikä näitä tapaamisia lasketa varsinaiseksi asiakkuudeksi.

Vuoden 2019 aikana otettiin käyttöön uusi kysely palveluohjaukseen osallistuvien toimintakykyvaikutusten arvioimiseen. Kyselyn avulla kartoitetaan palveluohjausasiakkaiden elämäntilannetta, toimintakykyä ja hyvinvointia. Kyselyä toteutettiin vuoden 2019 aikana alku- tai keskivaiheen kyselyinä ja varsinaisia tuloksia tullaan saamaan vuonna 2020 kun ensimmäiset myös alkukyselyn tehneet palveluohjausasiakkuudet päättyvät.

3.3.2 Ryhmäohjaus

Yksilöllisen palveluohjauksen päätyttyä on ollut mahdollisuus osallistua ryhmämuotoiseen palveluohjaukseen. Haasteena on kuitenkin ollut, että henkilöt, joilla on vaikeuksia liikkua ja kohdata muita ihmisiä, eivät ole pystyneet osallistumaan ryhmätoimintaan. Palveluohjausryhmiin on osallistunut myös muita kuin yksilöllisessä ohjauksessa olleita. Toimintavuoden 2019 aikana toteutettiin yhteensä yhdeksän ”suljettua” palveluohjausryhmää. Ryhmiin osallistui keskimäärin kuusi osallistujaa/ryhmä.

Vuosikertomus 2019

Yhteistyössä Ruoka- ja riippuvuus hankkeen kanssa toteutettiin vertaisryhmä hallitsemattomasta syömisestä kärsiville. Ryhmän tavoitteena oli saada tietoa ja tukea hallitsemattomasta syömisestä toipumiseen. Ryhmä kokoontui 14 kertaa kevään aikana ja loppukesästä järjestettiin vielä yksi seuranta tapaaminen. Saadun palautteen perusteella ryhmäläiset kokivat saaneensa tietoa sekä vertaistukea.

Vertaisryhmän lisäksi suljettujen palveluohjausryhmien teemoina olivat seuraavat asiat:

- Unelmakeidas ryhmiä pidettiin yhteensä kolme. Yksi ryhmistä toteutettiin yhteistyössä Paavalin seurakunnan kanssa. Ryhmä tarjosi mahdollisuuden pysähtymiseen ja itsensä kuuntelemiseen, omien unelmien löytämiseen ja kokemusten jakamiseen.
- Voimavaroja arkeen ryhmän tavoitteena oli lisätä osallistujien itsetuntemusta ja auttaa tunnistamaan omia voimavaroja.
- MTEA1 eli mielenterveyden ensiapukurssi keskittyi mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen ja henkisen hyvinvoinnin ylläpitämiseen.
- Tunnistatko tunteesi? -ryhmä toteutettiin yhdessä kokemusasiantuntijan kanssa. Ryhmässä käsiteltiin tunteita ja niiden vaikutusta itseen sekä tunteiden hyväksyvää kohtaamista.
- Uniryhmässä käytimme Mind-Body-Bridging menetelmää. Ryhmän tarkoituksena oli oppia käyttämään kehon ja mielen toiminnan yhdistävää menetelmää. Miten keho ja mieli vapautuvat stressistä.
- Tunteesta toiminnaksi -ryhmässä käytimme luovia menetelmiä, mm. savea ja oman tarinan kuvittamista maalaamalla.

3.4 VAPAAEHTOISTOIMINTA JA TUKIHENKILÖTOIMINTA

Helmi-taloilla järjestetään monenlaista vapaaehtoisuuteen perustuvaa toimintaa, jonka kehittämisessä vapaaehtoiset ja toimintaan osallistuvat ovat tärkeässä roolissa. Vapaaehtoisena voi tehdä hyvää muille, saada lisää sisältöä omaan elämään ja tuottaa siten molemminpuolista iloa. Vapaaehtoisena on mahdollisuus tutustua uusiin ihmisiin ja ylläpitää sosiaalista verkostoa. Tämä omalta osaltaan ehkäisee syrjäytymistä. Vapaaehtoisena saa mahdollisuuden osallistua, vaikuttaa, kokeilla ja oppia uutta. Tärkeää on saada kokemus merkityksellisyydestä ja yhteisöön kuulumisesta.

Vapaaehtoistoimintaa ideoidaan ja kehitetään yhteistyössä toimintaan osallistuvien kanssa. Tavoitteena on tarjota jokaiselle mahdollisuus toimia vapaaehtoisena oman jaksamisen ja voimavarojen puitteissa. Näin omalta osaltamme pyrimme tukemaan yksilön toimintakykyä, ja tarjoamaan mahdollisuuden onnistumisen kokemuksiin. Vapaaehtoinen voi toimia keittiötyön, liikunnan, kulttuurin tai muun harrastetoiminnan parissa. Hän voi osallistua toimintaan kertaluontoisesti, tai sitoutua pidempiaikaisesti. Vuoden 2019 loppuun mennessä toiminnassa oli mukana 33 aktiivista taloilla toimivaa vapaaehtoista sekä 10 tukihenkilötoiminnan piirissä toimivaa vapaaehtoista. Pyrimme aktiivisesti samaan toimintaan mukaan uusia vapaaehtoisia.

3.4.1 Vapaaehtoistoiminta

Helmi-talojen arjessa vapaaehtoisilla on suuri merkitys. Vapaaehtoiset toimivat päivystäjinä ja ryhmänohjaajina sekä keittiö- ja kahvilatoiminnassa. 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. Keittiötoiminnan vapaaehtoiset osallistuvat ruokalistasuunnitteluun toimintasuunnitelman

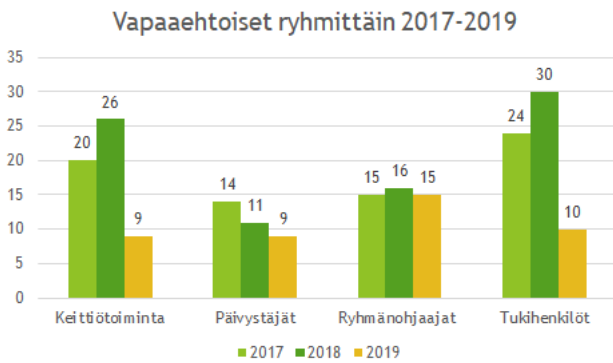
Vuosikertomus 2019

mukaisesti sekä ideoineet terveellisiä lounasruokavaihtoehtoja. Keittiötoiminnassa on vuoden aikana keskitytty hyvän yhteishengen luomiseen ja toisten kannustamiseen.

Ryhmänohjaajina olevat vapaaehtoiset ohjaavat yhdistyksemme monia ryhmiä levyraadista käsityöryhmään. Viikko-ohjelman mukaiset ryhmät ovat tärkeä osa talojen toimintaa, ja ryhmänohjaajien sitoutuminen on ollut erittäin arvokasta. Päivystäjät toimivat talojen isäntinä ja emäntinä iltaisin ja viikonloppuisin toimistoaukioloaikojen ulkopuolella ja mahdollistivat kävijöillemme lisää yhteistä oleskeluaikaa.

Vapaaehtoisille järjestettiin kaksi yhteistä virkistyspäivää vuoden aikana, ja jokaiselle toimintamuodolle sen lisäksi omat virkistysensä kahdesti vuoden aikana. Vapaaehtoisten kouluttamistarpeet kartoitettiin ja heille järjestettiin paloturvallisuuskoulutus. Vapaaehtoisina toimiville ja siitä kiinnostuneille järjestettiin yhteinen kehittämisspäivä keskustakirjasto Oodissa, jossa pohdittiin yhdessä Helmin toiminnan vahvuuksia, heikkouksia, uhkia ja mahdollisuuksia. Molemmissa toimipisteissä järjestettiin myös säännölliset ideatuokiot, joissa yhdessä ideoidaan Helmin toimintaa. Palkitsimme myös vuoden vapaaehtoisen ja juhlistimme vapaaehtoisten päivää 5.12. molemmilla taloilla järjestetyssä juhlassa. Samalla muistimme jokaista vapaaehtoista pienellä joululahjalla.

Vapaaehtoistoimintaa esiteltiin sekä mielenterveys-, että vapaaehtoistoiminnan messuilla. Yhteistyötä oppilaitosten kanssa tiivistettiin ja tarjosimme opiskelijoille mahdollisuuden suorittaa osia vapaaehtoistoiminnan opintokokonaisuuksista Helmissä. Kävimme myös Laurean projektitorilla esittelemässä toimintaa, ilmoitimme avoimista tehtävistä uusimaa.fi portaalissa, MTKL:n palvelussa sekä sosiaalisessa mediassa. Vireille saatiin myös opinnäytetyö vapaaehtoistoimintaan liittyen, tarkoituksena selvittää mitkä tekijät saavat mielenterveyskuntoutujan aloittamaan vapaaehtoistoiminnan ja millä tavoin se vaikuttaa kuntoutujan arkeen ja jaksamiseen.



”Järjestimme myös kampanjan terapiatakuu-kansalaisaloitteeseen liittyen yhteistyössä Mielenterveyspoolin kanssa. Yhdessä vapaaehtoisten kanssa keräsimme allekirjoituksia yhden päivän Kampin Narinkkatorilla järjestetyssä tempauksessa.”

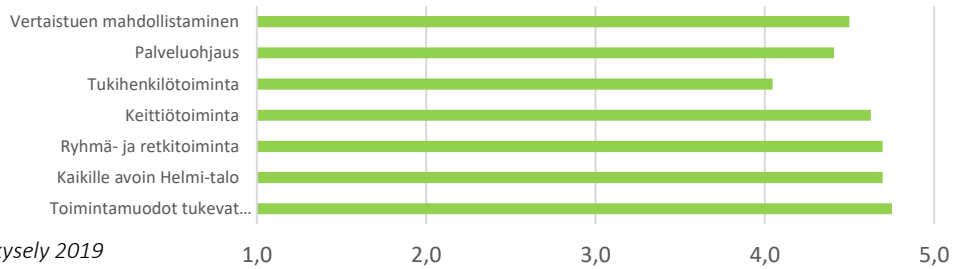


Kaavio 8. Vapaaehtoiset ryhmittäin 2017 – 2019

Vapaaehtoisena toimiminen tukee arjen rakenteita ja on omiaan lisäämään merkityksellisyyden kokemusta. Sosiaalinen kanssakäyminen ja yhteisöön kuuluminen ovat tärkeä vapaaehtoisuuden anti. Vapaaehtoisille teetettyyn kyselyyn vastasi 73% vapaaehtoisena taloilla toimivista. Palautteista selviää, että vapaaehtoisena toimivat kokevat Helmin vapaaehtoisuuden olevan kaikilta osa-alueiltaan kiitettävällä tasolla ja että toimintamuodot tukevat yhdistyksen tavoitteita.



Vuosikertomus 2019

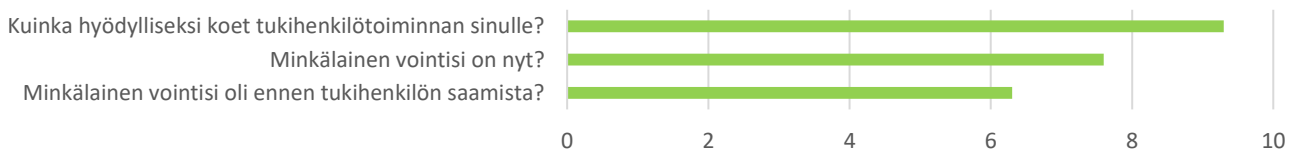


Kaavio 9. Vapaaehtoiset palautekysely 2019

3.4.2 Tukihenkilötoiminta

Tukihenkilötoiminnalla autetaan niitä henkilöitä, jotka kokevat yksinäisyyttä, joiden omat tukiverkostot ovat puutteelliset ja jotka tarvitsevat pidempiaikaista tukea. Keskimäärin puolet tuettavista ovat tulleet 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 tehtävänsä.

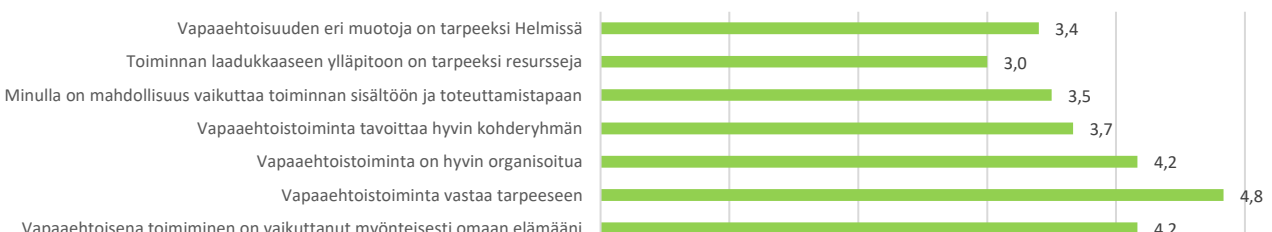
Tukihenkilötoiminta on niin tuettavien kuin tukijoiden osalta koettu erittäin merkitykselliseksi ja se on tuottanut lisäarvoa elämään. Parhaimmillaan tukihenkilösuhde on johtanut pitkäaikaiseen ystävytyteen. Kehityskohtana voidaan nähdä uusien tukihenkilöiden saaminen mukaan toimintaan ja uutena tulleiden sitouttaminen. Tukihenkilöinä toimivien määrä on tippunut edellisvuodesta huomattavasti (30->10) ja haasteena onkin löytää pitkäaikaiseen tukihenkilösuhteeseen sitoutuvia vapaaehtoisia. Tukihenkilötoimintaan saatiin vuoden aikana kuitenkin mukaan kaksi uutta tukihenkilöä. Tukihenkilötoiminnan tuettavien kyselyyn 2019 vastasi 70% tuettavista ja arviointia tehtiin kouluasteikolla 4-10. Tukihenkilötoiminnan merkitys tuettavalle on erittäin suuri ja vointi on kohentunut tukihenkilösuhteen myötä.



Kaavio 10. Tuettavien palautekysely 2019

Syksyllä 2019 tukihenkilökoulutusta alettiin järjestämään yhteistyössä Helsingin Mielenterveysseuran kanssa ja samalla tukihenkilötoiminnan käsikirjan ja raamien kehittämiseen saatiin apua Mieli ry:ltä. Tukihenkilöille järjestettiin neljä työnohjausta vuoden aikana. Virkistyksiä tukihenkilöiden jaksamisen tukemiseksi oli keväällä ja loppuvuodesta. Kevätkaudella järjestettiin merihenkkinen illallisristeily ja syyskaudella kulttuurireissu Fame -musiikkimuseoon, jonka jälkeen aterioitiin yhdessä. Tukihenkilöiden ja tuettavien kanssa järjestettiin yhteinen illallinen, jossa mukana olivat palveluohjaaja ja vapaaehtoistoiminnan ohjaaja. Yhteydenpitoa tukiparin ja ohjaajan välillä tehostettiin ja toiminnassa mukana olevia kannustettiin osallistumaan yhteisiin virkistyksiin. Tukihenkilöt ja tuettavat tapasivat ohjaajaan järjestetyssä tapaamisessa, missä kartoitettiin nykytilanne ja sovittiin jatkosta.

Tukihenkilötoiminnan kyselyyn 2019 vastasi 60% tukihenkilötoiminnassa olevista ja vaikka pääsääntöisesti tulokset ovat kiitettävällä tasolla, on erityisesti tukihenkilötoiminnan resursointia kehitettävä.



Kaavio 11. Tukihenkilöinä toimivien palautekysely 2019

3.5 HELMIN KOKEMUSASIAANTUNTIJAT

Helmin kokemusasiantuntijuuden tarkoitus on lisätä tietoisuutta mielenterveyden eri ongelmista, kertoa toipumisen vaiheista ja rohkaista kuulijoita tutustumaan Helmiin paremmin ja sitä kautta löytämään taloilla jaettavan vertaistuen ja matalan kynnyksen toiminnan piiriin. Puheenvuorot ovat tärkeitä stigmanpoistossa ja auttavat terveydenhuollon ammattilaisia ohjaamaan omia asiakkaitaan Helmin toimintaan mukaan.

Vuoden 2019 aikana kokemusasiantuntija Tuula Samulin on pitänyt kokemusasiantuntijan puheenvuoroja Sairaalayhteistyössä HUS:in kanssa sekä yhteistyöryhmissä että potilasryhmissä, oppilaitosyhteistyönä Laurean kanssa ja ollut mukana Helmin toiminnan suunnittelussa yhteistyössä henkilökunnan kanssa.

Helmi-taloilla järjestetyissä keskusteluilloissa on ollut mukana eri kokemusasiantuntija illan teeman mukaisesti. Keskusteluiltojen rakenteessa tarjotaan sekä ammatillista että kokemusasiantuntijan näkökulmaa pohjustukseksi keskustelulle. Kokemusasiantuntija madaltaa kynnystä osallistua keskusteluun tasavertaisena kokijana.

Uutena palvelumuotona vuonna 2019 Helmin toimintaan osallistuville tarjottiin kokemusasiantuntijan vastaanottoa, jossa oli mahdollisuus keskustella kokemusasiantuntijan kanssa kerran kuussa kummallakin Helmi-talolla. Kokemusasiantuntijan roolina oli kuunnella, antaa vinkkejä sekä käytännön asioiden hoitoon että kertoa omista kokemuksistaan ja siitä, miten on esimerkiksi itse haastavista tilanteista selvinnyt. Vuodelle kertyi yhteensä kahdeksan vastaanottokäyntiä. Kokemusasiantuntijan vastaanoton kehittämistä jatketaan seuraavan vuoden aikana.

4. TOIMINTAAN OSALLISTUNEIDEN PALAUTE

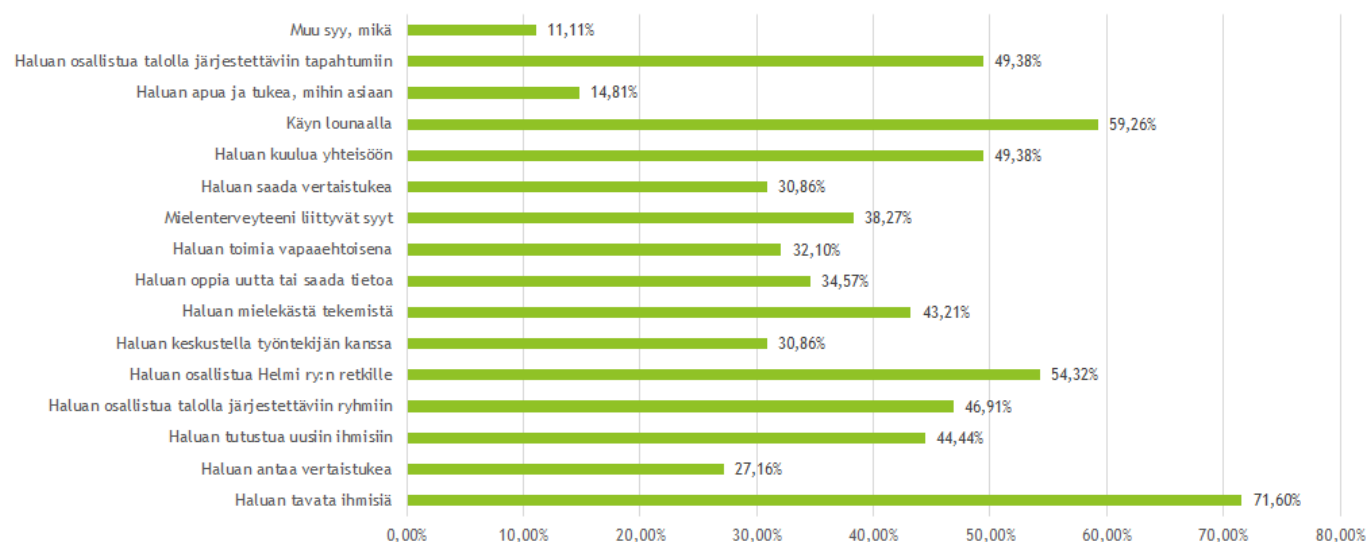
Vuonna 2019 teetetyn laajan asiakaskyselyn (81 vastausta) perusteella kyselyyn vastanneet arvioivat asteikoilla 4-10 oman hyvinvointinsa olleen ennen Helmin toimintaan osallistumista keskimäärin 6,0 ja nyt toiminnassa mukana ollessaan keskimäärin 7,5. Kysyimme myös, onko Helmin toimintaan osallistuminen lisännyt merkityksellisyyttä vastaajan elämään ja peräti 80% vastaajista (79kpl) koki kohtuullisesta erittäin suuren määrän kasvua.

Samassa kyselyssä kysyttiin myös Helmin tavoitteiden toteutumista.

Vuosikertomus 2019

	Täysin tai jokseenkin samaa mieltä	Täysin tai jokseenkin eri mieltä	Ei osaa sanoa /ei samaa eikä eri mieltä
Mielenterveyskuntoutujien arjessa aktivoitumisen ja toimintakyvyn tukeminen			
Olen saanut mielekästä tekemistä	66 %	4 %	30 %
Toiminnan tarjoama tuki on auttanut minua	63 %	5 %	32 %
Mielenterveyskuntoutujien syrjäytymisen ehkäiseminen			
Minut on kohdattu hyvin	78 %	5 %	17 %
Olen saanut tukea	58 %	11 %	31 %
Olen päässyt osaksi yhteisöä	69 %	6 %	25 %
Mielenterveyskuntoutujien itsenäisen elämän ja omien tavoitteiden edistäminen			
Olen tullut kuulluksi	74 %	9 %	17 %
Olen saanut uusia elämyksiä ja kokemuksia	79 %	3 %	19 %
Olen oppinut uusia asioita	64 %	8 %	29 %

Syitä osallistua Helmin toimintaan olivat (valintoja sai tehdä useammankin, yhteensä 517 vastausta)



Avoimissa palautteissa nostettiin esille kehittämiskohteiksi erityisesti seuraavia seikkoja:

”Enemmän retkiä, 50,65%: Vaihtelevuutta, Iltaisin ja viikonloppuisin. Moni haluaa elämyksiä, mutta yksin ei tule lähdeTTYä.”

”Enemmän omatoimista tekemistä taloille, 20,78%: Parempaa jäsenaktiivisuutta ja -lähtöisyyttä, juttutuokiot tavatessa, Iltaisin ja viikonloppuisin. Hyödynnetään tämä hieno harrastusten viriämisympäristö.”

”Enemmän ryhmätoimintaa, 36,36%: Luovaa toimintaa alkuiltaan. Uusia ryhmiä. Iltaisin ja viikonloppuisin.”

”Enemmän tapahtumia ja teemapäiviä, 35,06%: Jotain millä tuo yksinäisiä 18-30 v talolle, itsehoito, ”asiantuntijat” ajankohtaisista asioista, Ex-tempore tapahtumia, mitä toteutetaan porukalla mikä nyt sattuu olemaan silloin paikalla”

Vuosikertomus 2019

”Jollain muulla tavalla, 15,58%: Työntekijät viettäisivät enemmän aikaa kävijöiden kanssa, Edunvalvontaa, tuetut raha-asiat, jonkinlaista ystävystymistoimintaa”

Avoimissa palautteissa Helmin toiminnassa parhaana pidettiin seuraavia seikkoja:

”Loistavaa, tärkeää toimintaa, ihan ok, tarpeellista, Ilmapiiri on hyväksyvä, suvaitseva, rakentava.”

”Elämään sisältöä tarjoavaa ohjelmaa Ihmiset ja juttelu, Vaikea eritellä mikä on parasta. Ihmiset, toiminta, lounaat...”

”Ihanaa, että on paikka/yhteisö, jossa ei joudu vastaamaan kysymykseen: "Mitä sä teet (työksesi/opiskelet)?"

”Ei tarvitse olla yksin. Avoin ja hyvä ilmapiiri. Yhdessä tekeminen, Toiminnan järjestäminen, päivystys” ”Helppous, ääretön hyväksyntä, viisaat ihmiset ja mielenkiintoiset, tekeminen ja erilainen "harrastusterapia”

5. VIESTINTÄ JA YHTEISKUNNALLINEN VAIKUTTAMINEN

Yhteiskunnallinen vaikuttaminen on osa Helmi ry:n toimintaa. Vaikuttamistoiminnalla on pyritty mielenterveyskuntoutujien elämän ja hoidon laadun parantamiseen sekä epäkohtien esiin tuomiseen. Ennen kaikkea vaikuttamisella on pyritty ennakkoluulojen ja stigman hälventämiseen koko mielenterveyssektorilla.

Yksi tärkeistä vaikuttamistoiminnan keinoista on yhteistyö Mielenterveyspoolissa. Mielenterveyspooli koostuu keskeisistä valtakunnallisista mielenterveysalan toimijoista. Mielenterveyspooli tekee vaikuttamistyötä tehokkaasti yhteisten tavoitteiden eteen.

Helmi-lehti on lähes yksinomaan yhdistyksen jäsenten voimin toteutettava kulttuuri- ja mielipidelehti. Lehden tarkoitus on edistää mielenterveyteen liittyviä asioita keskinäisen vuorovaikutuksen, asioista tiedottamisen sekä yhdistyksen äänitorvena olemisen kautta. Lehti ilmestyy vuoden aikana neljä kertaa. Painosmäärä oli 2000-3000 lehteä per numero. Lehden teko työllisti juttujen tekemisen, kuvien ja kuvituksen kautta toimintavuoden aikana noin 35 jäsentä.

Yhdistys teki aktiivista viestintää vuoden 2019 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. Viestintää on lisätty omissa kanavissa entisestään ja henkilökunta on saanut koulutusta some-viestinnän tehokkaampaan toteuttamiseen.

Vuoden aikana osallistuimme useisiin tapahtumiin Helmin näkyvyyden ja tiedottamisen lisäämiseksi. Toimintaa esiteltiin muun muassa vapaaehtoistoiminnan ja mielenterveysmessujen lisäksi Aurorapäivillä, eri oppilaitoksissa ja Terapiatakuu-tempauksessa.

6. YHTEISTYÖ

Vuosikertomus 2019

Yhteistyötä tehtiin vuoden 2019 aikana useiden eri toimijoiden kanssa retkien, tapahtumien ja ryhmien järjestämisen merkeissä. Verkostoitumista ja yhteistyötä lisättiin vuoden 2019 aikana. Muiden toimijoiden ja mielenterveysyhdistysten toimintaan käytiin tutustumassa. Lapinlahden lähteen kanssa tehtiin yhteistyötä erilaisten yhteisten tapahtumien muodossa. Avomielin verkoston kanssa järjestettiin yhteisiä turnauksia, retkiä ja tapahtumia, sekä järjestettiin yhteinen henkilökunnan virkistätymispäivä. Yhdistys osallistui Stadin Recovery työryhmään, jonka tavoitteena on yhteistyössä kehittää toipumisorientaatio ajattelun tuomista mielenterveystyöhön. Stadin Recovery työryhmässä on järjestöjen ja Helsingin kaupungin edustajia. Ohessa lista yhdistyksen yhteistyötahoista.

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
Kohtaus	Kumaja

7. TALOUS JA RAHOITUS

Vuosikertomus 2019

Helmi ry:n toiminnan mahdollistaa ulkopuolinen avustusrahoitus. STEA on päärahoittaja noin 71 % osuudella. Helsingin kaupungin järjestöavustuksen osuus on noin 17% ja Helmin oman toiminnan tuotot noin 12 %.

7.1. VARAINHANKINAT JA SIOITUSTOIMINTA

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 2019 varainhankinnan ja sijoitustoiminnan tuottoja on käytetty vuoden 2019 varsinaisen toiminnan alijäämän kattamiseen. Varainhankintaan sisältyy tavanomaisten jäsenmaksujen lisäksi Viola Raninin säätiöltä saatu 18 000 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.

7.2. TILIKAUDEN 2019 TULOKSEN ARVIOINTI

HELMI ry:n vuoden 2019 tilinpäätös osoittaa varsinaisen toiminnan osalta *91 421,45* 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 *-45 362,70 euroa (-5.661,96 euroa)*.

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

Vuosikertomus 2019

LIITTEET

Liite 1 Toiminnan rahoitus 2019 // Budjetti vs. toteutunut

Mielenterveysyhdistys HELMI ry			
Budjetoitu rahoitus 2019			Budjetti 2018
		Rah osuus	AK6
Kohdeavustus STEA / AK7	564 990 €	69,50 %	544 000 €
Avustukset RAY	564 990 €		544 000 €
Yleisavustus Helsingin kaupunki terv.lau	135 000 €	16,61 %	100 000 €
Kohdeavustus Helsingin sosiaalivirasto	- €	0,00 %	40 000 €
Kohdeavustus Helsingin liikuntavirasto	2 600 €	0,32 %	900 €
Avustukset Helsingin kaupunki	137 600 €	16,93 %	140 900 €
Avustukset yhteensä	702 590 €	86,43 %	684 900 €
Omatoimiset tuotot	48 570 €	5,97 %	43 420 €
Varainhankinta	37 500 €	4,61 %	38 250 €
Sijoitustoiminta	24 256 €	2,98 %	23 260 €
Omatoimiset tuotot yhteensä	110 326 €	13,57 %	104 930 €
Kaikki yhteensä	812 916 €	100,00 %	789 830 €

Mielenterveysyhdistys HELMI ry			
Toteutunut rahoitus 2019			Toteutunut 2018
		Rah osuus	
Kohdeavustus STEA / AK7	564 990 €	71,23 %	544 000 €
Avustukset RAY	564 990 €		544 000 €
Yleisavustus Helsingin kaupunki te	135 000 €	17,02 %	135 000 €
Kohdeavustus Helsingin sosiaalivir	- €	0,00 %	- €
Kohdeavustus Helsingin liikuntavir	509 €	0,06 %	- €
Avustukset Helsingin kaupunki	135 509 €	17,08 %	135 000 €
Avustukset yhteensä	700 499 €	88,32 %	679 000 €
Omatoimiset tuotot	41 552 €	5,24 %	40 449 €
Varainhankinta	26 870 €	3,39 %	29 750 €
Sijoitustoiminta	24 258 €	3,06 %	23 531 €
Omatoimiset tuotot yhteensä	92 680 €	11,68 %	93 730 €
Kaikki yhteensä	793 179 €	100,00 %	772 730 €

Vuosikertomus 2019

Liite 2 Talousvertailu 2019 // Budjetti vs. toteutunut

VERTAILU ARVIO VS. TOTEUTUNUT	TOTEUTUNUT	TALOUSARVIO
	1.1.-31.12.2019	1.1.-31.12.2019
	HELMY ry	HELMY ry
VARAINAINEN TOIMINTA		
TUOTOT		
KOHDEAVUSTUKSET	700 499,00	702 590,00
Keittiötoiminnan tuotot	27 613,55	33 570,00
Jäsenten omavastuut	8 896,50	11 300,00
Muut tuotot	5 041,66	3 700,00
TUOTOT	742 050,71	751 160,00
KULUT		
HENKILÖSTÖKULUT		
Palkat ja palkkiot henkilökunta	-354 503,28	-320 000,00
Muut palkkiot	-30 253,40	-24 300,00
Saadut kela- ym. korvaukset	12 428,23	0,00
Eläkevakuutuskulut	-60 384,71	-59 456,00
Muut sos. vakuutuskulut	-8 895,84	-9 500,00
Muut henkilöstökulut	-43 533,30	-33 970,00
Ely-keskus tuet	2 459,95	0,00
HENKILÖSTÖKULUT	-482 682,35	-447 226,00
POISTOT		
MUUT KULUT		
Ostetut työvoimapaiveut	-11 038,22	-1 000,00
Vapaaehtoistoiminta	-5 986,92	-10 400,00
Keittiötoiminnan aineet ja tarvikkeet	-43 617,21	-51 100,00
Loma-, retki- ja ryhmäkulut	-21 550,82	-28 100,00
Kulttuuri ja liikunta	-5 961,78	-4 000,00
Avustukset	-300,00	-500,00
Tilihallintopalvelut	-22 007,63	-21 300,00
Lehti- ja tiedotuskulut	-10 620,30	-7 500,00
Ostetut palvelut	-6 791,27	-26 210,00
Kone- ja laitevuokrat	-10 404,01	-13 200,00
Kalustohankinnat	-18 137,79	-14 150,00
ATK-kulut	-13 875,74	-7 000,00
Toimistokulut	-44 721,00	-34 200,00
Toimilakulut	-112 225,70	-121 868,00
Muut toimintakulut	-23 551,42	-19 500,00
MUUT KULUT	-350 789,81	-360 028,00
KULUT	-833 472,16	-807 254,00
VARAINAINEN TOIMINTA	-91 421,45	-56 094,00
TUOTTO-/KULUJÄÄMÄ		
TUOTTO-/KULUJÄÄMÄ	-91 421,45	-56 094,00
VARAINHANKINTA		
TUOTOT		
JÄSENMAKSUT	8 870,00	12 000,00
MUUT TUOTOT	18 000,00	25 500,00
TUOTOT	26 870,00	37 500,00
VARAINHANKINTA	26 870,00	37 500,00
TUOTTO-/KULUJÄÄMÄ	-64 551,45	-18 594,00
SUOITUS- JA RAHOITUSTOIMINTA		
TUOTOT		
OSINKOTUOTOT	787,50	1 000,00
KORKOTUOTOT	0,00	0,00
TUOTOT/TESTAMENTTI	23 470,80	23 256,00
TUOTOT	24 258,30	24 256,00
KULUT		
KORKOKULUT	0,00	0,00
KULUT/TESTAMENTTI	-4 989,55	-7 000,00
KULUT	-5 069,55	-7 000,00
SUOITUS- JA RAHOITUSTOIMINTA	19 188,75	17 256,00
TUOTTO-/KULUJÄÄMÄ	-45 362,70	-1 338,00
TUOTTO-/KULUJÄÄMÄ	-45 362,70	-1 338,00
YLEISAVUSTUKSET		
TOIMINTA-AVUSTUS	0,00	0,00
YLEISAVUSTUKSET	0,00	0,00
TUOTTO-/KULUJÄÄMÄ	-45 362,70	-1 338,00
TILIKAUDEN YLI-/ALIJÄÄMÄ	-45 362,70	-1 338,00

Vuosikertomus 2019

Toimintakertomuksen 2019 allekirjoitus

Helsinki 25.2.2020

puheenjohtaja

varapuheenjohtaja

toiminnanjohtaja
