



Mielenterveysyhdistys HELMI ry

# Toimintasuunnitelma 2021



# SISÄLLYSLUETTELO

1. MIELENTERVEYSYHDISTYS HELMI RY .....	3
2. YHDISTYKSEN ORGANISAATIO .....	4
2.1 Hallinto .....	4
2.2 Henkilöstö.....	4
2.3 Toimitilat.....	5
3. YHDISTYKSEN TOIMINTA.....	5
3.1 Helmi-talo, toiminta talolla .....	6
3.2 Vapaaehtoistoiminta .....	7
3.3 Tukihenkilötoiminta .....	8
3.4 Kokemusasiantuntijat.....	9
3.5 Palveluohjaus.....	10
3.6 Keittiötoiminta.....	11
4. VIESTINTÄ.....	13
5. VERKOSTOITUMINEN JA YHTEISKUNNALLINEN VAIKUTTAMINEN .....	13
6. TOIMINNAN ARVIOINTI, SEURANTA JA VAIKUTTAVUUS.....	14
7. TALOUS, VARAINHANKINTA JA SIJOITUSTOIMINTA.....	16
LIITTEET.....	17

## LISÄTIETOA:

Toimintasuunnitelmaa 2021 hallitus on käsitellyt ja hyväksynyt sen 22.9.2020 kokouksessa.

Toiminnanjohtaja Heidi Saukkonen, 044 5578036, [heidi.saukkonen@mielenterveyshelmi.fi](mailto:heidi.saukkonen@mielenterveyshelmi.fi)

Puheenjohtaja Päivi Seila, 044 7431109, [paivi.seila@mielenterveyshelmi.fi](mailto:paivi.seila@mielenterveyshelmi.fi)

## Toimintasuunnitelma 2021

# 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** ovat täysi-ikäiset pitkäaikaissairaat ja työelämän ulkopuolella olevat sekä osatyökykyiset mielenterveyskuntoutujat. Kaikki Helmin toiminnasta kiinnostuneet ovat kuitenkin tervetulleita osallistumaan toimintaan.

**Helmi tunnistaa tarpeen:** Mielenterveyskuntoutuja tarvitsee toimintaa, joka tarjoaa syyn nousta sängystä, lähteä ulos kodista ja kohdata muita ihmisiä. Yhteisöllisyys, osallisuus ja kokemus vertaisuudesta ja aito kuulluksi tuleminen lisäävät kuntoutujan voimavaroja ja omanarvontuntoa. Helmin toiminta antaa päiviin rakennetta ja sisältöä, sekä tarjoaa onnistumisen kokemuksia. Mielenterveyskuntoutuja saa arjenhallinnan valmiuksia ja itsenäinen toimijuus vahvistuu Helmin tarjoaman ohjauksen avulla. Tuemme mielenterveyskuntoutujaa omannäköisen hyvän elämän luomisessa.

**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

1. Tarjoamme toimintaa, joka edistää ja ylläpitää kuntoutujan psyykkistä toimintakykyä sekä lisää fyysistä ja sosiaalista aktivoitumista
2. Vähennämme tai ehkäisemme kuntoutujan yksinäisyyttä tarjoamalla toimintaa, jonka avulla yhteisöllisyyden kokemus ja sosiaaliset kontaktit lisääntyvät
3. Edistämme ja ylläpidämme kuntoutujien itsenäistä toimijuutta tarjoamalla vapaaehtoistoimintaa sekä muuta osallistavaa toimintaa kunkin omien voimavarojen mukaan
4. Helmin tavoite on lisätä työelämään paluuta tukevaa toimintaa osatyökykyisille

### Helmi ry:n arvot

## Toimintasuunnitelma 2021

---

Arvomme ovat osa yhteisön arkea. Näitä periaatteita sovellamme kaikessa toiminnassamme sekä verkosto- ja vaikuttamisyhteistyössä. Arvomme ohjaavat meitä myös työyhteisönä ja toimivat suunnannäyttäjänä hallinnollisessa kehittämistyössä.

1. **Arvostus ja avoimuus.** Jokainen kohdataan arvostaen ja tasavertaisesti. Perusedellytyksenä avoin vuorovaikutus toisiamme kuunnellen ja erilaisuutta kunnioittaen.
2. **Yhteisöllisyys.** Ketään ei jätetä yksin ja jokaiselle löytyy oma sijansa. Toimimme yksilöä kunnioittaen yhteisömme parhaaksi. Yhdessä olemme enemmän.
3. **Luottamus.** Luotamme toisiimme ja tulevaisuuteen. Näemme esteiden sijaan mahdollisuudet myös haastavissa tilanteissa.

## 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.

## Toimintasuunnitelma 2021

### 2.3 Toimitilat

Yhdistyksen käytössä on vuokrattu toimitila Helsingissä Mäkelänkatu 56 osoitteessa, johon muutto tapahtui kesäkuussa 2020. Toimitila on kooltaan 540 m<sup>2</sup> ja koostuu isosta yhteisestä oleskelutilasta, kuudesta ryhmätilasta, keittiöstä ja ruokasalista. Lisäksi tilassa on henkilöstön sosiaali- ja toimistohuoneita. Uudet tilat ovat esteettömät ja helposti saavuttavissa julkisilla kulkuvälineillä mistä päin pääkaupunkiseutua tahansa.



## 3. YHDISTYKSEN TOIMINTA

Yhdistys tarjoaa monipuolista toimintaa Helmi-talolla sekä talon ulkopuolella. Yhdistys ylläpitää matalan kynnyksen Helmi-taloa, johon 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. Yhdistyksen toimintasuunnitelma on rakennettu vallitseva koronatilanne huomioiden turvallisesti toimintaan osallistuville. Toimintaa toteutetaan täysimääräisesti vuonna 2021, mikäli viranomaistahoilta tätä rajoittavaa ohjeistusta ei anneta. Yhdistys seuraa tilannetta ja reagoi sen vaatimalla tavalla.

### Toiminnan strategiset pääpainopistealueet ovat

- **Toimintaan osallistuvien tukeminen.** Tavoitteena on rakentaa Helmi-taloista aktiivisuutta tukevia yhteisöjä, joista löytyvä apu ja tuki koostuvat ammatillisuudesta, vertaisammattillisuudesta ja hyvästä yhdessäolosta. Lisäksi tavoitteena on monipuolisella elämysten ja kokemusten luomisella aktivoida mielenterveyskuntoutujia. Tuemme vahvasti kokemusasiantuntijuuden prosessia, joka 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.

## Toimintasuunnitelma 2021

---

- **Positiivinen näkyvyys ja julkisuuskuvan tehostaminen viestinnällä.** Pidämme Helmi-lehden korkeaa tasoa yllä julkaisemalla arkipäivän ympärille rakentuvia artikkeleita. Pidämme verkkosivumme ja sosiaalisen median viestintämme elävänä ja ajantasaisena pyrkien aikaansaamaan vuoropuhelua. Lisäämme tietoisuutta yhdistyksemme toiminnasta jalkautumalla kentälle suunnitelmallisesti, jotta mahdollisimman moni saisi tietoa toiminnasta.
- **Verkostoituminen.** Vaikutamme yhdistyksen ja mielenterveyskuntoutujien asemaan ja siihen liittyvään keskusteluun. Toimimme yhdistykselle tarkoituksenmukaisissa verkostofoorumeissa sekä yhteistyössä koko toimintaympäristössämme.
- **Organisaation, johtamisen ja työyhteisöjen kehittäminen.** Uudistamme työtä tukevia rakenteita ajanmukaisiksi ja tarkoituksenmukaisiksi. Panostamme ammatillisuuden kehittämiseen sekä teknisten että vuorovaikutuksellisten taitojen osalta. Toiminta saavuttaa tavoitteensa suunnitelmallisella työskentelyllä. Pyrimme luomaan vahvan ammatillisesti toimivan Helmi-yhteisön, jossa vastuuta jaetaan ja otetaan toimintaan osallistuvien näkökulma huomioon.
- **Tasapainoinen talous.** Yhdistys hoitaa taloutta asiantuntijoiden avustuksella. Muokkaamme toimintojamme rahoittajien edellytysten mukaisesti, mutta myös vaikutamme näkemyksiin edellytyksistä.

### 3.1 Helmi-talo, toiminta talolla

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 on maksutonta tai erittäin edullista. Tämän toiminnan ylläpidosta ja kehittämisestä vastaavat toiminnanohjaajat Helmi-talolla.

#### Toiminnan toteuttaminen

##### Talotoiminta

- Helmi-talolla kävijät kohtaavat toisensa vapaamuotoisesti eri toimintojen parissa. Talolla on yksi suuri oleskelutila, erilaisia ryhmähuoneita, mahdollisuus käyttää tietokoneita, soittaa erilaisia instrumentteja ja kehittää kädentaitoja askartelun ja käsitöiden parissa.
- Helmi-talolla järjestetään sekä pop up -tapahtumia kuten grillausta, letunpaistoa ja kävelyretkiä, että juhlapyhinä teemajuhlia.
- Kävijöiden psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia tuetaan tarjoamalla mahdollisuus edulliseen jalkahoitoon, kampaaja ja hieronta palveluihin Helmi-talolla, jonne monen kävijän on helpompaa tulla.
- Helmi-talolla järjestetään lisäksi kerran kuussa keskusteluiltoja ajankohtaisista mielenterveysaiheista ja luentoja terveellisistä elämäntavoista ja arjen taidoista.

## Toimintasuunnitelma 2021

---

- o Yhteisöllisyyttä ja mahdollisuuksia kohdata vertaisia sekä henkilökuntaa tuetaan säännöllisillä viikkotapaamisilla, kuten kahvihetket, ideatuokiot ja yhteisöinfot.
- o Helmi-talo on auki arkisin auki 9:00 – 17:30 henkilökunnan voimin, lisäksi vapaaehtoisten päivystäjien voimin talo pyritään pitämään auki myös viikonloppuisin ja juhlapyhinä. Tämä mahdollistaa toiminnan laajentamisen ja tavoitteena on, että entistä suurempi joukko tarvitsijoita löytää toimintaan mukaan.
- o Helmi-talolla on kävijöitä kuukausittain 300 yksittäistä henkilöä ja yksittäisiä käyntikertoja kertyy lähes 1440 kuukaudessa.
- o Avomielin verkko -Chat, jossa Helmin vapaaehtoiset tai työntekijät päivystävät kaksi kertaa viikossa.

### Ryhmätoiminta

- o Ryhmätoimintaa järjestetään monipuolisesti musiikin, liikunnan, kulttuurin, kädentaitojen ja muiden luovien aiheiden saralla, lisäksi taloilla on viihteellisempiä yhteisöllisyyttä kasvattavia ryhmiä karaokesta bingoon.
- o Talolla kokoontuu yhteensä 30 ryhmää/vko, osallistujia tavoitellaan 8hlö/ryhmäkerta.
- o Vakiryhmien lisäksi lyhytkestoisia 3–8 krt kestäviä ryhmiä toteuttavat opiskelijat harjoittelujaksojen aikana, sekä työkokeilijat kokeilujaksolla.
- o Toiminnanohjaajat toteuttavat myös ryhmiä talolla.
- o Ryhmänohjaajina toimivat sekä vapaaehtoiset, vertaiset, ammattiohjaajat että henkilökunta.

### Retkitoiminta

- o 40–50 retkeä vuodessa erilaisiin kulttuurikohteisiin ja tapahtumiin.
- o 6 omatoimiretkiä kulttuuritapahtumiin.
- o 2 kertaa vuodessa toteutetaan kotimaan päiväretki 50 hlö/kerta.
- o 1 kertaa vuodessa leiri yhteistyössä Avomielin yhdistysten kanssa.

### Toiminnan kehittäminen

- o Yhteistyöverkostoja vahvistetaan ja yhteistyötä kehitetään, esim. Avomielin-verkosto.
- o Kehitetään vertaisryhmiä edelleen vastaamaan toiminnan tavoitteisiin.
- o Ryhmiä, retkiä ja tapahtumia ideoidaan yhdessä toimintaan osallistuvien kanssa.
- o Aktivoidaan erilaisia kävijöitä osallistumaan ryhmä- ja muuhun toimintaan matalalla kynnyksellä. Yhdenvertaisuutta ja moninaisuutta huomioidaan toiminnassa entistäkin vahvemmin.
- o Lisätään keskustelutilaisuuksia, joissa toimintaan osallistuvat pääsevät osallistumaan toiminnan suunnitteluun ja saavat tietoa yhdistyksen ajankohtaisista asioista. Hyödynnetään keskustelutilaisuuksissa myös kokemusasiantuntijoita sekä ulkopuolisia eri alojen asiantuntijoita.
- o Lisätään entisestään positiivista näkyvyyttä ja aktiivisuutta sosiaalisessa mediassa.
- o Arviointi- ja tilastotietoa hyödynnetään entistä paremmin toiminnan suunnittelussa.

## 3.2 Vapaaehtoistoiminta

Helmi-talon 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.

## Toimintasuunnitelma 2021

---

### Toiminnan toteuttaminen

#### Vapaaehtoiset Helmissä

- o 40 aktiivista vapaaehtoista
- o Vertais- ja harrasteryhmien ohjaajia
- o Chat-palvelun moderaattoreita
- o Talopäivystäjiä mahdollistaen talojen pidemmät aukiolot ja turvallisuuden
- o Keittiötoiminnassa mukana valmistaen päivittäin tarjottavaa lounasta
- o Kahvilatoiminnassa mukana pyörittäen kahvilaa ja valmistamalla tarjottavat
- o Vaikuttamistyössä ja Helmin hallituksessa

#### Vapaaehtoistoimintaan osallistuvien tukeminen

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

#### Uusien vapaaehtoisten rekrytointi

- o Viestintä: Helmi-lehti, sosiaalinen media, Helmi-esite, vapaaehtoisuuskokoukset ja mielenterveysmessut ja mielenterveysverkosto sekä omat sidosryhmät.
- o Vapaaehtoistoiminnan- ja mielenterveysmessuilla mukana oleminen.
- o Näkyvyyden lisääminen oppilaitoksissa ja tapahtumissa.
- o Järjestetään vapaaehtoisten ideointipäiviä 2krt/vuosi, jotka avoimia kaikille toiminnasta kiinnostuneille.
- o 10 uutta aktiivista vapaaehtoista mukaan toimintaan vuoden aikana.

#### Vapaaehtoistoiminnan kehittäminen

- o Verkostoitumista lisätään. Vapaaehtoistoiminnan kehittämisessä tehdään yhteistyötä muiden alan toimijoiden kanssa ja pyritään löytämään ja jakamaan toimivia käytäntöjä.
- o Pop up -vapaaehtoisuuden muotoja kehitetään
- o Vapaaehtoistoiminnan arvioinnin, tilastoinnin ja palautteen keräämistä toteutetaan suunnitelmallisesti ja kerättyä tietoa hyödynnetään toiminnan toteuttamisessa ja kehittämisessä.

### 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.



## Toimintasuunnitelma 2021

---

Tukihenkilötoiminta voi olla usein jatkona palveluohjausprosessin päätyttyä. 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.
  - Säännölliset tapaamiset ohjaajan kanssa, 1 kk matchin jälkeen, sitten 3 kk välein.
  - Mahdolliset lomat ja muut tauot.
- Toiminnan sisällöstä sopii tukipari yhdessä ohjaajan kanssa.
- Helmi tukee kuluissa 100 €/kalenterivuosi 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 kokemusasiantuntijälähtöinen 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 ohjaajan kanssa.
  - Virkistykset 2 kertaa vuodessa tukihenkilöille ja 2 kertaa vuodessa tukipareille yhteisesti.
  - Säännölliset työnohjaukset tukihenkilöille.

#### 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 esitellään toimintaa.

#### Tukihenkilötoiminnan kehittäminen

- Tukihenkilöpoolin luominen palveluohjaussuhteen lopettavia varten.
- Tukihenkilötoiminnan arvioinnin, tilastoinnin ja palautteen kerääminen suunnitelman mukaisesti.
- Säännölliset palautekyselyt 2 kertaa vuodessa.
- Laadullisen palautteen kerääminen tukiparikohtaisista.

### 3.4 Kokemusasiantuntijat

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

## Toimintasuunnitelma 2021

---

### Kokemusasiantuntijan puheenvuorot

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

### Kokemusasiantuntijan vastaanotto

- o Tarjoamme keskusteluapua tarvitseville mahdollisuuden keskustella kokemusasiantuntijan kanssa Helmi-talolla.
- o Kokemusasiantuntijan roolina on kuunnella, antaa vinkkejä sekä käytännön asioiden hoitoon että kertoa omista kokemuksistaan ja siitä, miten on itse haastavista tilanteista selvinnyt.

### Keskusteluillat Helmi-talolla

- o Keskusteluiltojen rakenteessa tarjotaan sekä ammatillista että kokemusasiantuntijan näkökulmaa pohjustukseksi illalle.
- o Kokemusasiantuntija madaltaa kynnystä osallistua keskusteluun tasavertaisena.

### Kokemusasiantuntijoiden ryhmät

- o Helmi-talolla; omia ryhmiä, tiimityöskentelynä toisen kokemusasiantuntijan kanssa, sekä luovia menetelmiä hyödyntäen.
- o Verkossa virtuaalisesti.
- o Yhteistyössä palveluohjaajan kanssa.
- o Sairaaloiden potilasosastoilla.

## 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.

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

- o 40 hlö/vuosi yksilöpalveluohjauksessa.
- o Palveluohjaussuhde 20krt/asiakas, tarvittaessa tarjotaan 10 lisäkertaa.
- o Tuetaan ohjattavaa luomaan säännöllistä arkirythmiä ja parantamaan elämänhallintaa.
- o Vahvistetaan valmiuksia tehdä itsenäisiä päätöksiä, kykyä hoitaa omia asioita ja tuetaan vastuun ottamista omasta arjesta.
- o Autetaan rakentamaan omannäköistä mielekästä elämää mielenterveysongelmasta huolimatta

## Toimintasuunnitelma 2021

---

- o Rohkaistaan kotoa liikkeelle yksilöohjaajan saattamana.
- o Yksilöllisen palveluohjauksen päättyessä pyritään tarjoamaan mahdollisuus päästä tukihenkilötoiminnan piiriin.
- o Yksilöllisessä palveluohjauksessa mukana oleville järjestetään myös retkiä 2 krt/vuosi. Retkien tarkoituksena on sosiaalisten suhteiden luominen ja virkistys.
- o Rohkaistaan uusiin paikkoihin tutustumiseen jatkossa myös itsenäisesti.

### Ryhmämuotoinen palveluohjaus

- o 10 kpl ryhmämuotoista palveluohjausta, jolla tavoitetaan 60 kpl osallistujia.
- o Tarjotaan sosiaalisia kontakteja ryhmäohjauksessa turvallisessa ympäristössä.
- o Ryhmämuotoisessa palveluohjauksessa hyödynnetään useita eri ohjausmenetelmiä
- o Tuetaan omien voimavarojen ja vahvuuksien löytämistä.
- o Palveluohjausryhmät vuonna 2021: Ulkopuolisten ammattilaisten taholta vetämänä Unikoulu, MBB, kehoistimukset, sekä kaksi muuta ulkopuolisen vetämää ryhmää. Palveluohjaajien vetämänä Depressiokoulu, Mielenterveyden ensiapu 1–2 krt vuodessa, Tunnista tunteesi, Voivaroja arkeen, Unelmakeidas, sekä arjen taitojen valmentava ryhmä.

### Palveluohjausprosessin kehittäminen

- o Molemmat palveluohjaajat ovat käyneet vuosien 2018–2020 aikana Neuropsykiatrisen valmentajan koulutuksen, jonka oppeja hyödynnetään edelleen Helmin palveluprosessin kehittämisessä.
- o Yksilöpalveluohjaus prosessin edelleen kehittäminen, sekä yhteyden kehittäminen tukihenkilötoimintaan siirtymisen osalta.
- o Arviointi- ja palautekyselyitä kehitetään edelleen ja niistä saatuja tuloksia hyödynnetään toimintakykyvaikutusten selvittämisessä ja palveluohjaustoiminnan kehittämisessä.

## 3.6 Keittiötoiminta

Keittiötoiminta mahdollistaa talolla 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

- o 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 9600.
  - Lounasruokailu tulee olemaan auki koko vuoden, aiempina vuosina on keittiöt olleet suljettuna kesäkauden.
- o Helmi Café
  - Tärkeä kohtaamis- ja keskustelupaikka kuntoutujille.

## Toimintasuunnitelma 2021

---

- Keittiössä valmistetaan tarjottavat leivonnaiset ja vapaaehtoiset pitävät kahvilaa auki.
- Työntekijä paikalla myös keskustelemassa ajankohtaisista aiheista ja tarvittaessa apuna kassalla.
- Aukiolo joka arkipäivä klo 14:00 – 17:00.
- Kahvilassa asioi kävijöitä vuodessa 6000.
- 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-aiheisilla messuilla.
  - Ruokatapahtumiin osallistuminen.
- EU-ruokajakelu
  - 2 krt vuodessa, kootaan ja jaetaan yhteensä 400 pakettia ruokaa vähävaraisille.

### 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.
- Keittiötoiminnassa tarjotaan mahdollisuus työkokeilupaikkaan mahdollisimman monelle siitä hyötyvälle ja tuetaan sillä työelämään paluuta.

## Toimintasuunnitelma 2021

### 4. VIESTINTÄ

Viestintää tehdään seuraavilla tavoilla:

- o 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.
- o Yhdistyksen internetsivut toimivat tiedotus- ja viestintäkanavana, jossa tiedotetaan yhdistyksen toiminnasta, sekä ajankohtaisista asioista.
- o Yhdistys tiedottaa toiminnastaan ja ajankohtaisista asioista aktiivisesti sosiaalisen median kanavissa, ja näissä tiedottamista pyritään laajentamaan ja kehittämään.
- o Jäsenille postitetaan 4 jäsenkirjettä vuoden aikana, joissa tiedotetaan tulevista vuosikokouksista sekä muista ajankohtaisista asioista.
- o Yhdistyksen sisäistä viestintää kehitetään järjestämällä keskustelutilaisuuksia, joissa käydään keskustelua yhdistyksen asioista. Lisäksi kehitetään muita sisäisiä viestinnän keinoja.
- o Osallistutaan erilaisille messuille, tapahtumiin sekä tempauksiin, joissa tiedotetaan Helmin toiminnasta sekä muista ajankohtaisista asioista.
- o 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 kannanottoja 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. Avomielin-yhteistyössä muiden pääkaupunkiseudun mielenterveysyhdistysten 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. Eri oppilaitosten opiskelijat voivat myös tehdä opinnäytteensä Helmille. Lisäksi kehitetään muuta mahdollista yhteistyötä oppilaitosten kanssa. Yhdistys on Suomen sosiaali- ja terveys ry SOSTEssa yhteistyöjäsenenä.

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.

## Toimintasuunnitelma 2021

Mielenterveysyhdistys HELMI ry:n yhteistyötahot:

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

## 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. Arvioinnin tueksi otetaan käyttöön Pokka arviointi työkalu, jonka kautta saamme luotua toimivia kyselyitä toiminnan arvioimiseksi.

Toiminnan arviointi

- Palautekyselyt (sähköinen lomake/paperilomake)
  - Kerran vuodessa laaja asiakaskysely kevät/syksy.
  - Ryhmäpalaute ohjatuista ryhmistä kevät/syksy.
  - Tapahtumapalaute satunnaisotanta.
  - Kerran vuodessa sidosryhmäkysely.
- Yhteisötilaisuudet, joissa otetaan vastaan suullista palautetta ja ideoita
  - Aamukahvihetki päivittäin.

## Toimintasuunnitelma 2021

---

- Kerran viikossa ideatuokio.
- Kerran kuussa yhteisökahvit.
- Kerran kuussa vapaaehtoismiitti.
- 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.

### Toiminnan vaikuttavuus yhteiskunnan kannalta

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

## 7. TALOUS, VARAINHANKINTA JA SIOITUSTOIMINTA

### Arvioitu talous ja rahoitus 2021

Helmin talous ja toiminta vuonna 2021 on edellisten vuosien tavoin täysin riippuvainen ulkopuolisesta rahoituksesta. Varsinaisen toiminnan arvioidut menot vuonna 2021 ovat noin 785 287 euroa. Tähän haetaan STEA:lta avustusta 564 990 euroa, Helsingin kaupungilta 136 000 euroa ja Liikuntavirastolta 1 000 euroa. Avustukset eivät ole riittäneet vuosiin varsinaisen toiminnan menojen täysimääräiseen kattamiseen. Joten omatoimisia tuottoja tarvitaan avustusten lisäksi.

Omatoimisia tuottoja arvioidaan saatavan keittiötoiminnan, lehden mainosmyynnin ja omavastuiden osalta yhteensä 42 680 euroa. Varsinaisen toiminnan alijäämä on -40617,53 euroa. Tämä pyritään kattamaan varainhankinnan ja sijoitusten tuotoilla, joista tuotoksi odotetaan 39 926,3 euroa. Tilikauden ylijäämäksi arvioidaan 691,23 euroa. Tarkempi yhteenveto taloussuunnitelmasta liitteenä.



## Toimintasuunnitelma 2021

## LIITTEET

## Liite 1. Budjetoitu rahoitus 2021

Alla olevassa taulukossa on selvitetty mistä Helmin rahoitus koostuu vuonna 2021

Budjetoitu rahoitus 2021	Budjetti 2021		Budjetti 2020	
		Rah osuus		Rah osuus
Kohdeavustus STEA	564 990 €	71,32 %	564 990 €	69,50 %
Avustukset STEA	564 990 €		564 990 €	
Yleisavustus Helsingin kaupunki	136 000 €	17,17 %	135 000 €	16,61 %
Kohdeavustus Helsingin liikuntavirasto	1 000 €	0,13 %	2 600 €	0,32 %
Avustukset Helsingin kaupunki	137 000 €	17,29 %	137 600 €	16,93 %
<b>Avustukset yhteensä</b>	<b>701 990 €</b>	<b>88,61 %</b>	<b>702 590 €</b>	<b>86,43 %</b>
Omatoimiset tuotot	42 680 €	5,39 %	48 570 €	5,97 %
Varainhankinta	22 500 €	2,84 %	37 500 €	4,61 %
Sijoitustoiminta	25 055 €	3,16 %	24 256 €	2,98 %
Omatoimiset tuotot yhteensä	90 235 €	11,39 %	110 326 €	13,57 %
<b>Kaikki yhteensä</b>	<b>792 225 €</b>	<b>100,00 %</b>	<b>812 916 €</b>	<b>100,00 %</b>

## Toimintasuunnitelma 2021

## Liite 2. Yhteenveto 2020 – 2021

Talousarvio vuodelle 2021	Talousarvio 2021	Talousarvio 2020
<b>VARSINAINEN TOIMINTA</b>		
<b>TUOTOT</b>		
KOHDEAVUSTUKSET	701 990,00	702 990,00
Keittiötoiminnan tuotot	30 150,00	33 570,00
Toiminnan omavastuut, osallistujat	9 330,00	11 300,00
Muut tuotot	3 200,00	3 200,00
<b>TUOTOT</b>	<b>744 670,00</b>	<b>751 060,00</b>
<b>KULUT</b>		
<b>HENKILÖSTÖKULUT</b>		
Palkat ja palkkiot henkilökunta	-359 200,61	-329 501,97
Muut palkkiot	-31 844,00	-36 850,00
Saadut kela- ym. korvaukset	0,00	0,00
Eläkevakuutusikulut	-60 166,27	-68 068,20
Muut sos. vakuutusikulut	-14 422,01	-15 764,27
Muut henkilöstökulut	-27 620,00	-37 420,00
Ely-keskus tuet	0,00	0,00
<b>HENKILÖSTÖKULUT</b>	<b>-493 252,89</b>	<b>-487 604,44</b>
<b>POISTOT</b>		
<b>MUUT KULUT</b>		
Ostetut työvoimapaalvelut	0,00	-5 000,00
Vapaaehtoistoiminta	-9 400,00	-10 300,00
Keittiötoiminnan aineet ja tarvikkeet	-41 659,00	-48 800,00
Loma-, retki- ja ryhmäkulut	-24 900,00	-27 100,00
Kulttuuri ja liikunta	0,00	-6 000,00
Avustukset	-300,00	-300,00
Tilihallintopalvelut	-22 365,00	-21 300,00
Lehti- ja tiedotuskulut	-10 500,00	-10 000,00
Ostetut palvelut	-16 500,00	-11 750,00
Kone- ja laitevuokrat	-8 000,00	-13 200,00
Kalustohankinnat	-2 000,00	-5 400,00
ATK-kulut	-10 000,00	-7 000,00
Toimistokulut	-23 800,00	-27 300,00
Toimittajakulut	-109 310,64	-121 868,00
Muut toimintakulut	-13 300,00	-19 000,00
<b>MUUT KULUT</b>	<b>-292 034,64</b>	<b>-334 318,00</b>
<b>KULUT</b>	<b>-785 287,53</b>	<b>-821 922,44</b>
<b>VARSINAINEN TOIMINTA</b>	<b>-40 617,53</b>	<b>-70 862,44</b>
<b>TUOTTO-/KULUJÄÄMÄ</b>	<b>-40 617,53</b>	<b>-70 862,44</b>
<b>VARAINHANKINTA</b>		
<b>TUOTOT</b>		
JÄSENMAKSUT	7 500,00	9 000,00
MUUT TUOTOT	15 000,00	20 500,00
<b>TUOTOT</b>	<b>22 500,00</b>	<b>29 500,00</b>
<b>VARAINHANKINTA</b>	<b>22 500,00</b>	<b>29 500,00</b>
<b>TUOTTO-/KULUJÄÄMÄ</b>	<b>-18 117,53</b>	<b>-41 362,44</b>
<b>SUOITUS- JA RAHOITUSTOIMINTA</b>		
<b>TUOTOT</b>		
OSINKOTUOTOT	900,00	750,00
KORKOTUOTOT	0,00	0,00
<b>TUOTOT/TESTAMENTTI</b>	<b>24 154,80</b>	<b>23 472,00</b>
<b>TUOTOT</b>	<b>25 054,80</b>	<b>24 222,00</b>
<b>KULUT</b>		
KORKOKULUT	0,00	0,00
<b>KULUT/TESTAMENTTI</b>	<b>-7 628,50</b>	<b>-7 628,50</b>
<b>KULUT</b>	<b>-7 628,50</b>	<b>-7 628,50</b>
<b>SUOITUS- JA RAHOITUSTOIMINTA</b>	<b>17 426,30</b>	<b>16 593,50</b>
<b>TUOTTO-/KULUJÄÄMÄ</b>	<b>-691,23</b>	<b>-24 768,94</b>
<b>TUOTTO-/KULUJÄÄMÄ</b>	<b>-691,23</b>	<b>-24 768,94</b>
YLEISAVUSTUKSET		0,00
TOIMINTA-AVUSTUS		0,00
YLEISAVUSTUKSET		0,00
<b>TUOTTO-/KULUJÄÄMÄ</b>	<b>-691,23</b>	<b>-24 768,94</b>
<b>TILIKAUDEN YLI-/ALIJÄÄMÄ</b>	<b>-691,23</b>	<b>-24 768,94</b>

Hyväksytty Mielenterveysyhdistys HELMI ry:n hallituksen kokouksessa 22.9.2020  
Tarkennettu avustuspäätösten jälkeen ja vahvistettu hallituksen kokouksessa 2.2.2021