



Mielenterveysyhdistys HELMI ry

Toimintasuunnitelma 2022



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-toiminta	6
3.2 Vapaaehtoistoiminta	8
3.3 Tukihenkilötoiminta	9
3.4 Kokemusasiantuntijat.....	10
3.5 Palveluohjaus.....	11
3.6 Keittiötoiminta.....	12
3.7 Älä jää yksin -hanke.....	13
4. VIESTINTÄ.....	14
5. VERKOSTOITUMINEN JA VAIKUTTAMINEN	16
6. TOIMINNAN ARVIOINTI	17
7. YHDISTYKSEN TALOUS.....	18
LIITTEET.....	20

LISÄTIETOA:

Toimintasuunnitelmaa 2022 hallitus on käsitellyt ja hyväksynyt sen 21.09.2021 kokouksessa.

Toiminnanjohtaja Heidi Saukkonen, 044 5578036, heidi.saukkonen@mielenterveyshelmi.fi
Puheenjohtaja Päivi Seila, 040 1699422, paivi.seila@mielenterveyshelmi.fi

Toimintasuunnitelma 2022

1. MIELENTERVEYSYHDISTYS HELMI RY

Mielenterveysyhdistys HELMI ry on vuonna 1983 perustettu matalan kynnyksen toimintayhteisö. Olemme mielenterveystoipujien etujärjestö ja uskomme, että mielenterveyden parhaita asiantuntijoita ovat ne, joilla on omassa elämässään tai läheistensä kautta kokemusta erilaisiin mielenterveyden ongelmiin liittyvistä kysymyksistä. Vertaisuus ja yhteisöllisyys ovat kantava voimamme.

Kenelle? Kohderyhmämme ovat täysi-ikäiset ja/tai pitkäaikaissairaat ja/tai työelämän ulkopuolella olevat sekä osatyökykyiset mielenterveystoipujat. Kaikki toiminnastamme kiinnostuneet ovat kuitenkin tervetulleita mukaan.

Miksi? Mielenterveystoipuja tarvitsee toimintaa, joka tarjoaa syyn nousta sängystä, lähteä ulos kodista ja kohdata muita ihmisiä. Yhteisöllisyys, osallisuus ja kokemus vertaisuudesta ja aito kuulluksi tuleminen lisäävät toipujan voimavaroja ja omanarvontuntoa. Toimintamme antaa päiviin rakennetta ja sisältöä, sekä tarjoaa onnistumisen kokemuksia. Mielenterveystoipuja saa arjenhallinnan valmiuksia ja itsenäinen toimijuus vahvistuu tarjoamamme ohjauksen avulla. Tuemme mielenterveystoipujaa omannäköisen hyvän elämän rakentamisessa ja ylläpitämisessä.

Miten? Vastaamme tarpeeseen tuottamalla matalan kynnyksen toimintaa, johon on helppo osallistua omana itsenä, ilman lähetettä. Toiminnassamme ei keskitytä kävijöiden sairauksiin tai hoitohistoriaan, diagnooseja ei kysytä. Emme ole hoidollinen taho. Matalan kynnyksen toimintaamme voi tulla mukaan kuka tahansa. Kohtaamme jokaisen omana itsenään ja erilaisuus on rikkaus. Tämä on monelle vapauttava kokemus.

Toimintaamme osallistuminen tarjoaa onnistumisen elämyksiä, merkityksellisyyden kokemuksia ja sosiaalisia kontakteja. Helmi-talolla on innostavaa päivittäistä toimintaa ja siellä kävijöiden tukena on osaava työntekijätiimi.

Eroon stigmasta! Mielenterveyden haasteisiin liittyvät asiat edelleen leimaavat ja määrittelevät ihmistä. Haluamme vaikuttaa suomalaiseen asenneilmapiiriin ja vähennämme aktiivisesti ennakkoluuloja lisäämällä tietoisuutta mielenterveysasioista sekä omissa tiedotuskanavissamme että verkostoyhteistyössä yhteiskuntavaikuttamisen edistämiseksi muiden mielenterveystoimijoiden kanssa. Pidämme mielenterveystoipujien puolia yhteiskunnassa ottamalla kantaa mm. psykiatrisen hoidon ongelmiin sekä mielenterveyden haasteita kohdanneiden toimeentuloon, asumiseen ja oikeusturvaan liittyviin epäkohtiin.

Tavoitteemme on:

1. Edistää ja ylläpitää toipujan psyykkistä toimintakykyä tarjoamalla aktivoivaa ja mielenterveyttä tukevaa toimintaa
2. Ehkäistä ja vähentää yksinäisyyttä tarjoamalla yhteisöllisyyden ja osallisuuden kokemusta lisäävää toimintaa
3. Vahvistaa ja ylläpitää toipujan omia voimavaroja ja itsenäistä toimijuutta tarjoamalla osallistavaa ja aktivoivaa toimintaa
4. Vahvistaa osatyökykyisten edellytyksiä työelämään paluuseen tarjoamalla sitä tukevaa toimintaa

Toimintasuunnitelma 2022

Arvomme

Arvomme ovat osa yhteisömme 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, keittiötyönohjaaja ja -työntekijä, 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 liikunta- ja kulttuuriseteleitä kaksi kertaa vuodessa, sekä järjestetään työhyvinvointia tukevaa toimintaa. Ammattitaidon ylläpitämiseksi ja kehittämiseksi tarjotaan mahdollisuus osallistua omaa työtä kehittäviin koulutuksiin, sekä järjestetään säännöllistä työnohjausta. Esimiestyössä tarjotaan tukea työn tekemiseen säännöllisten esihenkilötapaamisten myötä ja käydään säännölliset kehityskeskustelut henkilöstön kanssa.

Helmi on myös hakenut vuosille 2022–2023 STEA-avusteista Paikka auki-työntekijää talotoiminnan tehtäviin.

Toimintasuunnitelma 2022

2.3 Toimitilat

Yhdistyksen käytössä on vuokrattu toimitila Helsingissä Mäkelänkatu 56 osoitteessa, johon muutto tapahtui kesäkuussa 2020. Toimitila on kooltaan 540 m² ja koostuu isosta yhteisestä oleskelutilasta, kuudesta ryhmätalasta, keittiöstä ja ruokasalista. Lisäksi tilassa on henkilöstön sosiaali- ja toimistohuoneita. Tilat ovat esteettömät ja helposti saavuttavissa julkisilla kulkuvälineillä mistä päin pääkaupunkiseutua tahansa.

Helmi-talolla kävijät kohtaavat toisiansa vapaamuotoisesti eri toimintojen parissa. Ryhmätoiminnan lisäksi talolla voi viettää aikaa monella tavalla. Talolla on iso yhteinen oleskelutila ja ruokasali, erilaisia ryhmähuoneita, mahdollisuus lukea päivän lehti, käyttää tietokoneita, katsoa televisiota, kuunnella sekä soittaa instrumentteja tai kehittää kädentaitoja askartelun ja käsitöiden parissa. Erityisesti olemme järjestäneet tiloja vertaiskeskusteluja ja osallistavaa toimintaa tukien. Uuden Helmi-talon myötä olemme laajentaneet talon aukioloajaksi arkin klo 9–17:30 (ennen klo 9–15). Lisäksi iltaisin järjestetään ryhmätoimintaa. Viikonloppuisin toimintaa toivotaan voivan järjestää vapaaehtoisten päivystäjien voimin vuoden 2022 kuluessa. Tämä mahdollistaa toiminnan laajentamisen ja tavoitteena on, että entistä suurempi joukko voi osallistua Helmi-talon toimintaan.



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 2022, mikäli viranomaistahoilta tätä rajoittavaa ohjeistusta ei anneta. Yhdistys seuraa tilannetta ja reagoi sen vaatimalla tavalla.

Toimintasuunnitelma 2022

Toiminnan strategiset pääpainopistealueet ovat

- **Toimintaan osallistuvien tukeminen.** Tavoitteena on rakentaa Helmi-talosta aktiivisuutta tukeva yhteisö, josta löytyvä apu ja tuki koostuvat ammatillisuudesta, vertaisammatillisuudesta ja hyvästä yhdessäolosta. Lisäksi tavoitteena on monipuolisella elämysten ja kokemusten luomisella aktivoida mielenterveystoipujia. 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.
- **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-toiminta

Helmi tarjoaa mahdollisuuden osallistua monipuoliseen matalan kynnyksen yhteisölliseen toimintaan. Tarjoamme arvostavan sekä kuuntelevan kohtaamisen turvallisessa ympäristössä. Toiminnan tarkoituksena on tukea mielenterveystoipujia 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, ammattilaisohjaajien ja yhteistyökumppaneiden kanssa erilaisia ryhmiä, tapahtumia ja retkiä, joihin osallistuminen kävijöille on maksutonta tai erittäin edullista. Tämän toiminnan ylläpidosta ja kehittämisestä vastaavat Helmin toiminnanohjaajat ja vapaaehtoistoiminnan ohjaaja.

Toimintasuunnitelma 2022

Toiminnan toteuttaminen

Talotoiminta

- o Helmi-talolla kävijät kohtaavat toisensa vapaamuotoisesti eri toimintojen parissa. Ohjatun ryhmätoiminnan lisäksi talolla on mahdollisuus käyttää tietokoneita, lukea päivän lehti, pelata pelejä, soittaa erilaisia instrumentteja ja kehittää kädentaitoja askartelun ja käsitöiden parissa.
- o Helmi-talo on arkisin auki 9.00–17.30 henkilökunnan voimin, lisäksi vapaaehtoisten päivystäjien voimin talo pyritään pitämään auki myös viikonloppuisin ja juhlapyhinä.
- o Toimintaan osallistuu 40–70 hlö/pvä, käyntikertoja yhteensä 1200/kk ja 15000/vuosi. Eri henkilöitä n. 300 hlö/kk ja n.1500 hlö/vuosi.
- o Vuosikalenterin mukaiset teemajuhlat sekä pop up -tapahtumia kuten grillausta, letunpaistoa ja kävelyretkiä. Erityyppisiä tapahtumia on n. 1/vko.
- o Keskusteluiltoja ajankohtaisista mielenterveysaiheista ja luentoja terveellisistä elämäntavoista ja arjen taidoista järjestetään kuukausittain.
- o Yhteisöllisyyttä ja mahdollisuuksia kohdata vertaisia sekä henkilökuntaa tuetaan säännöllisillä viikkotapaamisilla, kuten aamukahvihetket, ideatuokiot ja yhteisöinfot.
- o Kävijöiden psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia tuetaan tarjoamalla mahdollisuus edulliseen jalkahoitoon, kampaaja ja hieronta palveluihin Helmi-talolla, jonne monen kävijän on helpompaa tulla.
- o Verkossa yhteisöllisyyttä tuetaan ja yksinäisyyttä vähennetään seuraavasti:
 - Virtuaaliporinat-ryhmä Facebookissa toimii keskustelualustana 200 henkilölle ympäri vuorokauden ja viikonloppuisin
 - Avomielin verkko -Chat Discordissa toimii keskustelualustana n.150 henkilölle ympäri vuorokauden ja viikonloppuisin

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 vuoden aikana n.60 eri ryhmää, yhteensä 30 viikoittaista ryhmää ja osallistujia tavoitellaan 8hlö/ryhmäkerta.
- o Vakiryhmien lisäksi lyhytkestoisia 3–8 krt kestäviä ryhmiä toteuttavat opiskelijat harjoittelujaksojen aikana, sekä työkokeilijat kokeilujaksolla.
- o Ryhmiä toteutetaan myös yhteistyössä Avomielin- yhdistysten ja Asukastalo Hannan kanssa.
- o Ryhmänohjaajina toimivat vapaaehtoiset, vertaiset, ammattiohjaajat, opiskelijat sekä henkilökunta.

Retkitoiminta

- o 50 retkeä vuodessa erilaisiin kulttuurikohteisiin ja tapahtumiin.
- o 6 omatoimiretkeä kulttuuritapahtumiin.
- o 2 kertaa vuodessa toteutetaan kotimaan päiväretki 50 hlö/kerta.
- o 1 kertaa vuodessa leiri yhteistyössä Avomielin yhdistysten kanssa.
- o 1 kertaa vuodessa Hyvinvointilomien lomaviikko (erillinen haku vuosittain)

Etätoiminta

Mikäli Korona-pandemia vaatii edelleen vuonna 2022 rajoituksia lähitoimintaan, Helmillä on valmiudet siirtää kaikki toiminta verkkoon heti ja toteuttaa jälleen päivittäin järjestettäviä erilaisia ryhmiä, tapahtumia ja luentoja

Toimintasuunnitelma 2022

Zoom- tai Teams-alustalla, sekä käynnistää uudelleen päivittäiset puhelinringit. Koronapandemian aikana suuren suosion saanut Helmin oma Facebook-ryhmä, Helmin virtuaaliporinat tulee säilymään, kuten myös Avomielin yhdistysten vertaisChat, Avomielin-verkko Discord -alustalla. Osa ryhmistä voidaan toteuttaa edelleen myös hybridimallilla, jotta niihin voi halutessaan osallistua myös kotoa käsin.

Toiminnan kehittäminen

- o Aktiivinen viestintä Helmin toiminnasta, jotta toimintamme pariin löydetään entistä helpommin
- o Lisätään entisestään positiivista näkyvyyttä ja aktiivisuutta sosiaalisessa mediassa
- o Toiminnan tutuksi tekeminen myös uuden toimipisteen lähialueen asukkaille
- o Aktivoidaan erilaisia kävijöitä osallistumaan ryhmä- ja muuhun toimintaan matalalla kynnyksellä
- o Vertaisryhmien kehittäminen edelleen vastaamaan toiminnan tavoitteisiin
- o Ryhmiä, retkiä ja tapahtumia ideoidaan yhdessä toimintaan osallistuvien kanssa
- 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 Arviointi- ja tilastotiedon entistä laajempi hyödyntäminen
- o Yhteistyöverkostot, yhteistapahtumat ja asiakasohjauksen tehostaminen

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: mielenterveystoipujat itse, heidän läheisensä tai mielenterveyden edistämisen itselleen tärkeäksi aiheeksi kokevat henkilöt.

Toiminnan toteuttaminen

Vapaaehtoiset Helmissä

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

Toimintasuunnitelma 2022

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
- 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 mielenterveystoipujia, joiden omat tukiverkostot ovat puutteelliset ja jotka tarvitsevat pidempiaikaista tukea. Tukihenkilösuhteessa huomioidaan tuettavan omat lähtökohdat ja tarpeet. Tuen muotoina ovat esim. kuunteleminen, keskustelu ja yhdessä harrastaminen, käytännön asioissa opastaminen ja arjessa rinnalla kulkeminen. Tukisuhde solmitaan tuettavan ja tukihenkilön välille erillisellä sopimuksella.

Tukihenkilöt ovat vapaaehtoisia, jotka ovat sitoutuneet luottamuksellisuuteen, vaitioloon ja yhdistyksen arvoihin. Kiinnostuneet haastatellaan ja kaikki valitut suorittavat Helmin järjestämän tukihenkilökoulutuksen. Peruskoulutuksen lisäksi Helmi tarjoaa vapaaehtoisilleen työnohjausta ja lisäkoulutusta.

Tukihenkilötoiminta voi olla usein 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

- o 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.
- o Toiminnan sisällöstä sopii tukipari yhdessä ohjaajan kanssa.
- o Helmi tukee kuluissa 100 €/kalenterivuosi kuitteja vastaan, esim. Liikunta, kulttuuri, kahvila -käynnit.
- o Vapaaehtoistoiminnan ohjaaja on sekä tuettavan että tukihenkilön apuna aina tarvittaessa.

Tukihenkilötoimintaan osallistuvien tukeminen

- o Tukihenkilötoimintaan osallistuvien osaamisen kasvattaminen ja ylläpitäminen:

Toimintasuunnitelma 2022

- 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 palveluohjauksuuden 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 vakiinnuttaa koulutettujen kokemusasiantuntijoiden roolia yhdistyksen toiminnassa esimerkiksi kokemustarinaa pohjaavien keskusteluiltojen ja ryhmien sekä sairaala- ja oppilaitosesittelyjen merkeissä.

Kokemusasiantuntijan puheenvuorot

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

Keskusteluillat Helmi-talolla

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

Kokemusasiantuntijoiden ohjaamat ryhmät

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

Toimintasuunnitelma 2022

3.5 Palveluohjaus

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

Yksilöllinen palveluohjaus

Palveluohjaus on tarkoitettu henkilöille, jotka tarvitsevat tukea ja ohjausta asiointiin ja henkilökohtaiseen arjessa selviämiseen opetteluun. Palveluohjauksen yksilötasolle kohdistuva aktivointi lähtee siitä, että yhteiskunnasta syrjäytymisvaarassa oleva henkilö pääsee takaisin osaksi yhteiskuntaa. Helmin palveluohjaus ei ole hoidollinen vaan sitä täydentävä taho. Sairaalasta kotiuduttua voi palveluohjauksen rooli olla merkittävä. Palveluohjaaja tukee ja ohjaa tuettavan hoitamaan omia asioitaan ja pitämään kiinni sovituista hoitokontakteista ja tapaamisista.

Ryhmämuotoinen palveluohjaus

Ryhmämuotoisessa ohjauksessa tarjotaan sosiaalisia kontakteja turvallisessa ympäristössä ja siinä hyödynnetään useita eri ohjausmenetelmiä toiminnallisista terapeuttisiin menetelmiin. Osallistujia tuetaan omien voimavarojen ja vahvuuksien löytämisessä. Ryhmäohjaus tukee säännöllisen arkirytmien toteuttamista ja parantaa elämänhallintaa. Valmiudet tehdä itsenäisiä päätöksiä vahvistuvat, kyky hoitaa omia asioita vahvistuu ja henkilö kykenee ottamaan enemmän vastuuta omasta arjestaan. Osallistujia autetaan rakentamaan omannäköistä, mielekästä elämää mielenterveysongelmasta huolimatta. Ryhmät ovat suljettuja tarvittavan luottamuksen ilmapiiriin saavuttamiseksi.

Pop Up -palveluohjaus

Palveluohjaajat ovat osallistujien tukena myös yksittäisissä tilanteissa ja ratkovat toimintaan osallistuvien palveluohjausongelmia Helmi-talon arjessa. Haasteet ovat samankaltaisia kuin yksilöohjauksessakin, mutta yksittäisiä. Keskustelun/neuvonnan avulla tilanne rauhoittuu ja asiakas saa vastauksen etsimäänsä ongelmaan.

Palveluohjauksen toteuttaminen

Palveluohjaus

- o 40 hlö/vuosi yksilöpalveluohjauksessa.
- o Palveluohjaussuhde 20 kertaa/asiakas, tarvittaessa tarjotaan 10 lisäkertaa.
- o Tuetaan ohjattavaa luomaan säännöllistä arkirytmisiä ja parantamaan elämänhallintaa.
- o Rohkaistaan kotoa liikkeelle yksilöohjaajan tukemana
- o Vahvistetaan valmiuksia hoitaa omia asioita, kykyä tehdä itsenäisiä päätöksiä ja tuetaan vastuun ottamista omasta arjesta.
- o Rohkaistaan uusiin paikkoihin tutustumiseen jatkossa myös itsenäisesti.
- o Autetaan rakentamaan omannäköistä mielekästä elämää mielenterveysongelmasta huolimatta
- 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.

Toimintasuunnitelma 2022

Ryhmämuotoinen palveluohjaus

- o 10 kpl ryhmämuotoista palveluohjausta, jolla tavoitetaan 60 kpl osallistujia.
- o Ryhmät kokoontuvat 2–10 kertaa riippuen ryhmän luonteesta.
- o Tarjotaan sosiaalisia kontakteja ryhmäohjauksessa turvallisessa ympäristössä.
- o Ryhmämuotoisessa palveluohjauksessa hyödynnetään useita eri ohjausmenetelmiä.
- o Tuetaan omien voimavarojen ja vahvuuksien löytämistä.
- o Palveluohjausryhmät vuonna 2022: Voimavaroja arkeen, MTEA1, Unikoulu, Mindfulness, Unelmakeidas sekä muita arjen taitoja valmentavia ryhmiä.

Pop up -palveluohjaus

- o Yksittäisen haasteen tai asioinnin tukemista ja ohjausta, 1–3 käyntiä/asiakas.
- o Pop Up -ohjausta tarjotaan maanantaisin ja keskiviikkoisin klo 13–15.30 puhelimitse, verkkovälitteisesti ja Helmi-talolla.
- o Kohtaamiskerrat 60/kk ja 720/vuosi.

Palveluohjausprosessin kehittäminen

- o Molemmat palveluohjaajat ovat käyneet 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 mielenterveystoipujia ja olla osa yhteisöä.
 - Lounasruokailijoita vuodessa 12000.
 - Lounasruokailu tulee olemaan auki koko vuoden, aiempina vuosina on keittiöt olleet suljettuna kesäkauden.
- o Helmi Café
 - Tärkeä kohtaamis- ja keskustelupaikka kuntoutujille.
 - Keittiössä valmistetaan tarjottavat leivonnaiset ja vapaaehtoiset pitävät kahvilaa auki.
 - Työntekijä paikalla myös keskustelemassa ajankohtaisista aiheista ja tarvittaessa apuna kassalla.

Toimintasuunnitelma 2022

- Aukiolo joka arkipäivä klo 9.00–17.00.
- 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 keittiötyöntekijöiden 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.
- Ruoka-apu.fi
 - Ateriatempaukset, ilmaiset ateriat 2 krt vuosi

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 hyötyväälle ja tuetaan sillä työelämään paluuta.

3.7 Älä jää yksin -hanke

Helmi on hakenut vuosille 2022–2025 STEA-avustusta Älä jää yksin -hankkeelle, jonka tarkoituksena on yksinäisyyttä kokevien syrjäytymisen ja mielenterveysongelmien ennaltaehkäisy sekä yksinäisyyden tunteen helpottaminen tarjoamalla vapaaehtoisten toteuttamaa keskusteluapua puhelimitse ja Chatissa iltaisin. Vapaaehtoisten päätehtävä on kohdata kuunnelleen ja läsnä ollen ja antaa tietoa paikallisesta matalan kynnyksen toiminnasta. Heidät perehdytetään tehtäväänsä ja he saavat valmiudet ohjata henkilö myös kriisiavun piiriin. Avustuksella katetaan työntekijän palkkakulut ja työvälineet. Lisäksi avustuksella katetaan vapaaehtoisten perehdytys, lisäkoulutus ja säännöllinen työnohjaus, joiden kautta ylläpidetään osaavaa, motivoitunutta ja sitoutunutta vapaaehtoisverkostoa. Avustuspäätös saadaan tammikuussa 2022

Hankkeen tavoitteena on:

1. Keskusteluavun tarjonnan kasvattaminen ilta-aikoina, jolloin kohtaamispaikat ovat kiinni
2. Vapaaehtoisten rekrytointi, koulutus ja koordinointi, vapaaehtoisverkoston vakiinnuttaminen, 60 hlö

Toimintasuunnitelma 2022

3. Etäauttamisen mallin juurruttaminen osaksi yhdistyksen ydintoimintaa
4. Yhteistyöverkoston luominen valtakunnallisesti paikallisten mielenterveys toimijoiden kanssa asiakasohjauksen tueksi

Helmi-luurin ja -chatin avulla voimme vapaaehtoisvoimin lievittää kohderyhmämme yksinäisyyttä. Koronarajoitusten aikana olemme järjestäneet työntekijävetoisia puhelinrinkejä 45min/2kpl/pvä ja yksilöpuheluita 15min/3-5kpl/pvä. Kuukausittain puhelinrinkeihin osallistui 90–100 keskustelijaa ja yksilöpuheluihin 60–90 henkilöä. Iltaisin tapahtuvaa kontaktointia ei toiveista huolimatta ole ollut mahdollista järjestää. Haluamme lisätä saavutettavuutta myös iltaisin.

Mieli ry:n raportti vuoden 2020 kriisipuhelimesta 24/7 osoittaa, että palvelun vastausprosentti ylsi vain 32:een. Niin ikään Mieli ry:n ylläpitämän Sekaisin Chat -palvelun yhteydenottojen määrä kasvoi vuonna 2020 edellisvuodesta 25 % ja käytyjen keskustelun määrä kasvoi 50 %. Keskusteluun jonottaneista vain joka viides pääsi läpi. Tarve auttavalle puhelin- ja chat-keskustelulle on siis suuri. Ilta-aikaan palvelua on tällä hetkellä vähän tarjolla. Haluamme kasvattaa omalta osaltamme kapasiteettia näihin palveluihin.

Koronasulun päättyessä puhelinauttamista ja verkkochatissa päivystystä tekevien työntekijöiden resurssit siirtyvät lähitoiminnan toteuttamiseen kohtaamispaikassamme. Vaikka koronapandemia hellittää ja matalan kynnyksen kohtaamispaikkoja päästään aukaisemaan, jää palvelujen ulkopuolelle paljon ihmisiä, jotka eivät psyykkisistä tai fyysisistä syistä kohtaamispaikoille pääse. Helmi-chatin avulla saamme tavoitettua ne, jotka kokevat helpommaksi ottaa yhteyttä verkossa kirjoittaen kuin puhelimitse.

Samankaltaista toimintaa on valtakunnallisesti ja paikallisesti, mutta edellä kuvatusti kysyntää sekä puhelimen että chatin välityksellä tapahtuvalle kohtaamiselle ja henkilökohtaiselle tuelle on enemmän kuin sitä pystytään tarjoamaan tällä hetkellä. Helmi-luuri ja Helmi-chat palvelevat valtakunnallisesti. Keskitymme tarjoamaan helpotusta sen hetkiseen yksinäisyyden tunteeseen. Tiedotamme yhteydenottajia myös paikallisesta matalan kynnyksen toiminnasta ja kannustamme siihen osallistumiseen.

4. VIESTINTÄ

Viestintää tehdään seuraavilla tavoilla:

- o Yhdistys tiedottaa toiminnastaan ja ajankohtaisista asioista aktiivisesti sosiaalisen median kanavissa
- o Yhdistyksen internetsivut toimivat tiedotus- ja viestintäkanavana, jossa tiedotetaan yhdistyksen toiminnasta, sekä ajankohtaisista asioista.
- o Jäsenlehti Helmi-lehti, 4krt/vuosi. Lehden toimitukseen osallistuvat jäsenet. Lehdessä käsitellään jäsenille ajankohtaisia asioita ja viestitään yhdistyksen toiminnasta. Lehteä jaetaan lisäksi yhteistyökumppaneille ja tapahtumissa kaikille aiheesta ja toiminnasta kiinnostuneille.
- o Jäsenkirje 4krt/vuosi. Ajankohtaiset asiat ja toiminta.
- o Yhteisötilaisuudet Helmi-talolla
- o Messut, tapahtumat sekä tempaukset, tiedotus Helmin toiminnasta sekä muista ajankohtaisista asioista.
- o Face to Face -viestintä: Kokemusasiantuntija vieraillee säännöllisesti potilasosastoilla ja terveys- ja sosiaalialan oppilaitoksissa kertomassa Helmin toiminnasta.

Toimintasuunnitelma 2022

VIESTINTÄSUUNNITELMA 2022						
Tavoite	Kohderyhmä	Kanavat	Siisältö	Aikataulu	Vastuuhenkilö	
Yleistys						
Jäsenet	Tiedottaa ja lisätä yhtenäisyyttä	Yhdistyksen jäsenet ja jäsenyydestä kiinnostuneet	Someviestintä, Verkkoosuus Helmi-lehti, Jäsenkirje, Tehtäväkortti sähköpostittain, Yhteisökalut	Heimotominnon tiedotus, Yhteisökalut	Vuokottan 4 krt/vuosi 4krt/vuosi Akkusti muutokset	Toiminnanjohtaja Järjestötoimeen
Seuran	Tiedottaa yhdistyksen toiminnasta, tavoitteista ja tuloksista Tavoitteen tiedon ja osaamisen kasvattaminen	Helmi-lehti, Työntekijät, työntekijät, työkalut, vapaaehtoiset	Helmi-lehti, Sähköposti, Tapaamiset ja kokoukset, Yhteisökalut, someviestintä	Tavoitteet ja toimintasuunnitelmat, Ohjelmat ja koulutus, Tuomion tulosten raportointi, Mahdolliset resurssit	Helmi-lehti, kokoukset, Video- ja kuulumisalakaverit, Vapaaehtoisuuden tapaamiset	Toiminnanjohtaja Järjestötoimeen Vapaaehtoisuuden ohjaaja
Rahoitus	Tiedottaa yhdistyksen toiminnasta, tavoitteista ja tuloksista	Stoa, Helsingin kaupunki, Viola Ramin	Kunin omat raportointikanavat	Toiminnan laajuus, tavoitteet, tulokset	Kuukausiraportointi-pöytä (Stoa) Helmi-lehti (Viola Ramin) Toukokuu (Stoa) Korokuu (Helsingin kaupunki)	Toiminnanjohtaja Järjestötoimeen
Verkot	Yhteistyön avulla synergiatien saavuttaminen, asiakasohjauksen toteuttaminen	Muut mielenterveysyhdistykset ja järjestöt, Seurat ja golfklubit, Oppilaitokset	Helmi-lehti, Kuukausitiedotteet, Toimintasuunnitelmat, Verkkoosaukset	Heimotominnon tiedotus ja esittely, Tavoitteet ja toimintasuunnitelmat, Verkkoosaukset, Vuokottamistoiminta	Kuukausittain, neljännessuorittain, verkkoosaukset mukaisesti	Toiminnanjohtaja
Kokuyhteisö	Osaava, motivoitunut ja motivoitunut toiminnan toteuttajaksi Lisätä henkilöitä Helmiin	Työntekijät, työntekijät, opettajat, vapaaehtoiset, Oppilaitokset, te-toiminta, väkivaltayhdistykset	Someviestintä, Verkkoosaukset, LinkedIn, toimijoiden välityksellä	Tarjolla olevat tehtävät, Heimotominnon tiedotus ja esittely	Kuukausittain, tarpeiden mukaan	Toiminnanjohtaja
Ilmi-ilmoittaminen	Tiedottaa yhdistyksen toiminnasta, tavoitteista ja tuloksista	Helmi-lehti, toimintaan osallistuvat ja sitä kiinnostuneet	Verkkoosaukset, Helmi-lehti, Jäsenkirje	Toiminnan laajuus, tavoitteet, tulokset	Säännöllinen, mutta satunnainen	Toiminnanjohtaja Järjestötoimeen
Yhteisöviestintä	ajattelun tiedon antaminen avoimella kriteerillä muodostamassa	Helmi-lehti, toimintaan osallistuvat ja sitä kiinnostuneet	Someviestintä, Verkkoosaukset, Helmi-lehti, Jäsenkirje	Tuomion laajuus, ohjelmat ja raportointi, väkivaltatiedotus, toimintaan		Toiminnanjohtaja Järjestötoimeen
HEIMOTOMINNA						
Yhteisöviestintä	Tiedottaa yhdistyksen toiminnasta, löydä lisää toimintaan osallistuneita henkilöitä, osallistaa ja lisätä yhtenäisyyttä	Työntekijät, työntekijät ja muut toiminnasta kiinnostuneet	Someviestintä, Verkkoosaukset, Helmi-lehti, Jäsenkirje, Tehtäväkortti sähköpostittain, Yhteisökalut	Heimotominnon tiedotus ja esittely	Ennen Vuokottan 4 krt/vuosi 4krt/vuosi Akkusti muutokset, Kuukausittain	Toiminnanjohtaja
Tapahtumat	Tiedottaa yhdistyksen toiminnasta, löydä lisää toimintaan osallistuneita henkilöitä, osallistaa ja lisätä yhtenäisyyttä	Työntekijät, työntekijät ja muut toiminnasta kiinnostuneet	Someviestintä, Verkkoosaukset, Helmi-lehti, Jäsenkirje, Tehtäväkortti sähköpostittain, Yhteisökalut	Heimotominnon tiedotus ja esittely	Ennen Vuokottan 4 krt/vuosi 4krt/vuosi Akkusti muutokset, Kuukausittain	Toiminnanjohtaja
Kokoukset	Tiedottaa yhdistyksen toiminnasta, löydä lisää toimintaan osallistuneita henkilöitä, osallistaa ja lisätä yhtenäisyyttä	Työntekijät, työntekijät ja muut toiminnasta kiinnostuneet	Someviestintä, Verkkoosaukset, Helmi-lehti, Jäsenkirje, Tehtäväkortti sähköpostittain, Yhteisökalut	Heimotominnon tiedotus ja esittely	Ennen Vuokottan 4 krt/vuosi 4krt/vuosi Akkusti muutokset, Kuukausittain	Toiminnanjohtaja
Luokitukset	Tiedottaa yhdistyksen toiminnasta, löydä lisää toimintaan osallistuneita henkilöitä, osallistaa ja lisätä yhtenäisyyttä	Työntekijät, työntekijät ja muut toiminnasta kiinnostuneet	Someviestintä, Verkkoosaukset, Helmi-lehti, Jäsenkirje, Tehtäväkortti sähköpostittain, Yhteisökalut	Heimotominnon tiedotus ja esittely	Ennen Vuokottan 4 krt/vuosi 4krt/vuosi Akkusti muutokset, Kuukausittain	Toiminnanjohtaja
Kokoukset	Tiedottaa yhdistyksen toiminnasta, löydä lisää toimintaan osallistuneita henkilöitä, osallistaa ja lisätä yhtenäisyyttä	Työntekijät, työntekijät ja muut toiminnasta kiinnostuneet	Someviestintä, Verkkoosaukset, Helmi-lehti, Jäsenkirje, Tehtäväkortti sähköpostittain, Yhteisökalut	Heimotominnon tiedotus ja esittely	Ennen Vuokottan 4 krt/vuosi 4krt/vuosi Akkusti muutokset, Kuukausittain	Kokoukset
Vapaaehtoisuus	Tiedottaa yhdistyksen toiminnasta, löydä lisää toimintaan osallistuneita henkilöitä, osallistaa ja lisätä yhtenäisyyttä	Työntekijät, työntekijät ja muut toiminnasta kiinnostuneet	Someviestintä, Verkkoosaukset, Helmi-lehti, Jäsenkirje, Tehtäväkortti sähköpostittain, Yhteisökalut	Heimotominnon tiedotus ja esittely	Ennen Vuokottan 4 krt/vuosi 4krt/vuosi Akkusti muutokset, Kuukausittain	Vapaaehtoisuuden ohjaaja

Toimintasuunnitelma 2022

Tuohenkäsitöitä	Tiedottaa yhdistyksen toimintaa, löytää lisää toimintaan osallistuneita henkilöitä, soveltaa ja lisää yhteistyötä	Mielenterveyskeskukset ja omalleen kertyvät mi-työajat, yksinäiset mi-työajat.	Terveystietoa Verkostovut Hälm-lähti Jäsenkirje Seikkajuttu Sähköposti Yhteiskamari	Tuohenkäsitöitä on tiedotus ja sisältö	Ilmestään 4 krt/vuosi 4krt/vuosi Aikuiset muutokset Keskustellaan	Vapaapäivien osittain
Mielenterveys	Tiedottaa yhdistyksen palveluohjelmista, toimii palveluohjelmien ja palveluohjelmien osallistuneiden henkilöiden kanssa.	Sosiaalisten kottuvien mi-työajat, Erityisiä arperi Maailman kokonaiset mi-työajat, sosiaalisen palveluohjelmien tarjottavat mi-työajat	Sosiaalisen Verkostovut Hälm-lähti Jäsenkirje Seikkajuttu Sähköposti Yhteiskamari	Mielenterveyskeskusten tiedotus ja sisältö	Ilmestään 4 krt/vuosi 4krt/vuosi Aikuiset muutokset Keskustellaan	Mielenterveys

5. VERKOSTOITUMINEN JA 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.

Päyhteistyökumppanit:

1. Avomielin-yhdistykset
2. Mielenterveyspooli
3. Mielenterveyden keskusliitto
4. Helsingin päihde- ja mielenterveysjärjestöjen verkosto
5. Uudenmaan päihde- ja mielenterveysjärjestöjen verkosto

Yhteistyötä jatketaan Mielenterveyspoolissa, jota kautta tehdään yhteisiä kampanjoita sekä kannanottoja ajankohtaisista asioista. Olemme Mielenterveyden keskusliiton jäsen ja tämän jäsenyyden myötä yhdistys on aktiivisesti mukana liiton järjestämissä koulutuksissa ja tapahtumissa. Avomielin-yhteistyössä muiden pääkaupunkiseudun mielenterveysyhdistysten kanssa järjestetään yhteistä toimintaa ja retkiä sekä jaetaan tietoa. Helmi on Suomen sosiaali- ja terveys ry SOSTEssa yhteistyöjäsenenä ja Suomen Sosiaalipsykiatristen yhteisöjen keskusliiton jäsen. Yhteistyötä tehdään hyvin moninaisesti. Toisten järjestöjen kanssa yhteistyö on toiminnan toteuttamista yhteistyössä, toisten kanssa taas tiedon jakamista tai verkostoitumista erilaisissa yhteistyöryhmissä.

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.

Mielenterveysyhdistys HELMI ry:n eri yhteistyötahot:

Alvi ry	Helsingin kaupungin vammaisneuvosto	Lilinkotisäätiö	Stadin ammattiopisto
Avomielin	Helsingin klubitalot ry	Metropolia ammattikorkeakoulu	Suomen palveluohjausyhdistys ry
Ammattiopisto Live	Helsingin päihde- ja mielenterveysjärjestöjen verkosto	Mielenterveyden keskusliitto	Sympati ry
Ammattiopisto Luovi	Helsingin Työkanava HeTy ry	Mielenterveyspooli	Taiteen sulattamo
Eskot ry	Hus Hyks psykiatrian sairaalat	Mieli ry	Tukikohta ry
Espoon mielenterveysyhdistys EMY	Hyvinvointilomat	Niemikotisäätiö	Tukiyhdistys Karvinen

Toimintasuunnitelma 2022

Finfami ry	Kaksisuuntaiset ry	Pro Lapinlahti	Tukiyhdistys Majakka ry
Helsingin aikuisopisto	Kiertuenäyttämö Kansallisteatteri	Sosped säätiö	Uudenmaan päihde- ja mielenterveysjärjestöjen verkosto
Helsingin kaupunki työväenopisto	Kukunori ry	Soste ry	Vantaan Hyvät tuulet
Helsingin kaupunki psykiatria ja päihdepalvelut	Laurea ammattikorkeakoulu	Suomen Sosiaalipsykiatristen yhteisöjen keskusliitto	Yhteisölohuone Olkkari
Helsingin kaupungin liikuntavirasto			

6. TOIMINNAN ARVIOINTI

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 mielenterveystoipujia pääsisi Helmin toiminnan piiriin.

Toimintaa arvioidaan ja seurataan säännöllisesti. Seuraamme kuukausittain toteutuneita osallistujamääriä toimintamuotokohtaisesti. Keräämme säännöllisesti palautetta toimintamuotokohtaisesti edellä kuvatuin mittarein. Lisäksi keräämme tietoa toimintaan osallistuvilta suullisesti yhteisissä aamukahvihetkissä, yhteisökahveilla ja ideointituokioissa. Tuloksia käsitellään kuukausittain henkilökuntapalaverissa ja toimintamuotokohtaisissa tapaamisissa. Toimintaa kehitetään ketterästi ja tulevaa suunnitellaan saadun palautteen pohjalta. Toiminnanjohtaja raportoi tuloksia hallitukselle säännöllisesti ja niiden pohjalta luodaan yhdistyksen strategiaa ja toimintasuunnitelmaa.

Helmi osallistuu 2021 toteutettavaan STEAn raportointipilottiin, joten vuonna 2022 kehittämistä tehdään tämän pohjalta. Käyttöön otettu Pokka-arviointityökalu ei ollut valitettavasti riittävä yhdistyksen käyttöön ja tästä syystä vuonna 2022 käytössä tulee olemaan Webropol-ohjelma, jonka avulla tietoa voidaan sekä kerätä että yhdistellä niin yhdistyksen toiminnan kehittämiseksi kuin myös rahoittajien raportointitavoitteita vastaavaksi.

Toiminnan arviointi

- Palautekyselyt (sähköinen lomake/paperilomake)
 - Laaja asiakaskysely kevät/syky.
 - Ryhmäpalaute avoimista ohjatuista ryhmistä kevät/syky.
 - Ryhmäpalaute suljetuista ohjatuista ryhmistä alku/loppupalaute
 - Tapahtuma- ja retkipalaute satunnaisotanta.
 - Vapaaehtoisipalaute kevät/syky
 - Palveluohjausasiakkaat alku/väli/loppupalaute (Kykyviisari)
 - Tukihenkilötoiminnan asiakkaat alku/loppupalaute
 - Suullinen palaute kirjataan palautelomakkeella järjestelmään
- Yhteisötilaisuudet, joissa otetaan vastaan suullista palautetta ja ideoita
 - Aamukahvihetki päivittäin.
 - Kerran viikossa ideatuokio.
 - Kerran kuussa yhteisökahvit.
 - Kerran kuussa vapaaehtoistapaaminen.
 - Kerran vuodessa yhteinen syystapaaminen.
 - Kerran vuodessa vuosikokous.
- Itsearviointi

Toimintasuunnitelma 2022

- 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

- Hallitukselle säännöllisesti hallituksen kokouksissa.
- Yhdistyksen jäsenille vuosikokouksissa.
- Noudatamme STEA:n ohjeita tulosten, vaikutusten ja seurannan arvioinnissa.

Toiminnan vaikuttavuus yksilön kannalta

- Tarjoamme syyn lähteä kotoa ja kokemuksen yhteisöön kuulumisesta.
- Tuemme mielenterveystoipuja arjen rakenteita ja autamme 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.

7. YHDISTYKSEN TALOUS

Arvioitu talous ja rahoitus 2022

Helmin talous ja toiminta vuonna 2022 on edellisten vuosien tavoin täysin riippuvainen ulkopuolisesta rahoituksesta. Avustusta haetaan STEA:lta 564 990 euroa, Helsingin kaupungilta 150 000 euroa ja Liikuntavirastolta 1 000 euroa.

Olemme saaneet ohjeellisen avustussuunnitelman toiminta-avustuksen suhteen edellä mainitulla summalla Stealta vuodelle 2022, mutta Veikkauksen voittovarojen vähentyminen ja avustusosuuksiin kohdistuvien

Toimintasuunnitelma 2022

leikkausten jako on edelleen epäselvä. Joudumme siis varautumaan, että avustuksemme pienenee nykytasoon nähden.

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 67 550 euroa. Avustusten ja omatoimiset tuottojen yhteisumma on arviolta yhteensä 783 540 euroa. Tämä kuitenkin edellyttää, että toimintaa päästään Vallilan Helmi-talolla toteuttamaan täysimääräisesti ilman koronarajoituksia. Varsinaisen toiminnan arvioidut menot tulevat olemaan yhteensä 803056,33 euroa, mutta vastaavasti tämä kulu toteutuu vain ilman rajoituksia.

Varsinaisen toiminnan alijäämäksi tulee -19516,33 euroa. Näitä kuluja pyritään kattamaan varainhankinnan ja sijoitusten tuotoilla, joista kulujen jälkeen tuotoksi odotetaan yhteensä 39 241,50 euroa. Oma varallisuutta käytetään keittiötilan remontointiin lukitusjärjestelmän osalta 20 000 euroa.

Tilikauden alijäämäksi jää näin ollen - 274,83 euroa.

Edellisten lisäksi vuodelle 2022 hankeavustusta haetaan 79 112 euroa ja Paikka auki-avustusta 37 799 euroa. Avustuksilla on tarkoitus kattaa kaikki hankekulut, omatoimisia tuottoja ei näihin liity.

Toimintasuunnitelma 2022

LIITTEET

Liite 1. Budjetoitu rahoitus 2022

Mielenterveysyhdistys HELMI ry				
Budjetoitu rahoitus	2022	Rah osuus	2021	Rah osuus
Kohdeavustus STEA	564 990 €	68,04 %	564 990 €	71,32 %
Avustukset STEA	564 990 €		564 990 €	
Yleisavustus Helsingin kaupunki	150 000 €	18,06 %	136 000 €	17,17 %
Kohdeavustus Helsingin liikuntavirasto	1 000 €	0,12 %	1 000 €	0,13 %
Avustukset Helsingin kaupunki	151 000 €	18,18 %	137 000 €	17,29 %
Avustukset yhteensä	715 990 €	86,22 %	701 990 €	88,61 %
Omatoimiset tuotot	67 550 €	8,13 %	42 680 €	5,39 %
Varainhankinta	22 500 €	2,71 %	22 500 €	2,84 %
Sijoitustoiminta	24 370 €	2,93 %	25 055 €	3,16 %
Omatoimiset tuotot yhteensä	114 420 €	13,78 %	90 235 €	11,39 %
Kaikki yhteensä	830 410 €	100,00 %	792 225 €	100,00 %
Mielenterveysyhdistys HELMI ry				
Toteutunut rahoitus	2020	Rah osuus	2019	
Kohdeavustus STEA / AK	564 990 €	71,83 %	564 990 €	
Avustukset RAY	564 990 €		564 990 €	
Yleisavustus Helsingin kaupunki ter	140 000 €	17,80 %	135 000 €	
Kohdeavustus Helsingin liikuntavira	670 €	0,09 %	509 €	
Avustukset Helsingin kaupunki	140 670 €	17,88 %	135 509 €	
Avustukset yhteensä	705 660 €	89,72 %	700 499 €	
Omatoimiset tuotot	29 985 €	3,81 %	41 552 €	
Varainhankinta	25 508 €	3,24 %	26 870 €	
Sijoitustoiminta	25 385 €	3,23 %	24 258 €	
Omatoimiset tuotot yhteensä	80 878 €	10,28 %	92 680 €	
Kaikki yhteensä	786 538 €	100,00 %	793 179 €	

Toimintasuunnitelma 2022

Liite 2. Talousarvio 2022

Talousarvio 2022	Talousarvio 2022	Talousarvio 2021	Toteutunut 1.1.-31.12.2020
VAR SINAINEN TOIMINTA			
TUOTOT			
Staa/AK-avustus	564990	564990	564990
Helsingin kaupunki, Sosiaali- ja terveyslautakunta	150000	134000	134000
Helsingin kaupunki, Lähtöavustus	1000	1000	670
KONDEAVUSTUKSET	715 990,00	701 990,00	705 652,00
Käyttötönnän tuotot	54600	30150	20233,9
Toiminnan omaavustukset, osallistujat	9750	9330	6051,5
Muut tuotot	3200	3200	3699,25
TUOTOT	783 540,00	744 670,00	735 636,65
KULUT			0
HENKILÖSTÖKULUT			0
Palkat ja palkkiot henkilökunta	-346559,56	-359200,61	-385878,71
Muut palkkiot	-37350	-31844	-27417,05
Saadut kala- ym. konsultit	0	0	12590,69
Eläkeavustuskulut	-60 647,92	-60166,27	-58901,3
Muut sos. vahvistuskulut	-14520,85	-14422,01	-11831,7
Muut henkilökulut	-32300	-27620	-32307,04
Ely-keskus toist	0	0	12026,1
HENKILÖSTÖKULUT	-491 378,33	-493 252,89	-491 719,01
POISTOT			
MUUT KULUT			
Ostetut työvälineet	-3100	0	-2866,93
Vapaaehtoisuustoiminta	-11900	-9400	-1784,2
Käyttötönnän aineet ja tarvikkeet	-60400	-41659	-34246,11
Helmistöiminta, Ryhmä-, retki-, tapahtumakulut	-24450	-24900	-10332,7
Kulttuuri ja liikunta (poistuu)	0	0	-3735,35
Asustukset	-300	-300	-300
Tähtäintopalvelut	-23000	-22365	-19204,41
Lehti- ja tiedotuskulut	-20800	-10500	-13680,97
Ostetut palvelut	-8500	-16500	-7627,43
Kone- ja laitevauriot	-6000	-8000	-10536,51
Käytöstä poistamat	-2000	-2000	-15175,73
ICT-kulut	-10000	-10000	-22504,96
Toimistokulut	-15800	-23800	-33123,79
Toimistokulut	-111628	-109310,64	-122342,23
Muut toimistokulut	-13800	-13300	-14298,73
MUUT KULUT	-311 678,00	-292034,64	-311760,05
KULUT	-803 056,33	-785 287,53	-803 479,06
VAR SINAINEN TOIMINTA	-19 516,33	-40 617,53	-67 842,41
TUOTTO-KULUJÄÄMÄ	-19 516,33	-40617,53	-67 842,41
MUU TOIMINTA			
Remonttikulut	-20 000,00	0,00	-77 410,50
Muutokulut	0,00	0,00	-6 842,37
Sivostokulut/muut	0,00	0,00	-560,00
KULUT	-20 000,00	0,00	-84 821,87
TUOTTO-KULUJÄÄMÄ	-39 516,33	-40 617,53	-152 664,28
VARAINHANKINTA			
TUOTOT			
JÄSENMAKSUT	7500	7500	8208
MUUT TUOTOT	15000	15000	17300
TUOTOT	22 500,00	22500	25508
VARAINHANKINTA	22 500,00	22 500,00	25 508,00
TUOTTO-KULUJÄÄMÄ	-17 016,33	-18117,53	-127 156,28
SUOITUS- JA RAHOITUSTOIMINTA			
TUOTOT			
OSINKOTUOTOT	900	900	832,5
KORKOTUOTOT	0	0	821,86
TUOTOT/TESTAMENTTI	23470	24154,8	23730,8
TUOTOT	24370	25054,8	25385,16
KULUT	0	0	-40
KORKOKULUT	0	0	0
KULUT/TESTAMENTTI	-7628,5	-7628,5	-6480,37
KULUT	-7628,5	-7628,5	-6520,37
SUOITUS- JA RAHOITUSTOIMINTA	16 741,50	17 426,30	18 864,79
TUOTTO-KULUJÄÄMÄ	-274,83	-691,23	-108 291,49
TILIKAUDEN YLI-ALIJÄÄMÄ	-274,83	-691,23	-108 291,49

Toimintasuunnitelma 2022

Liite 3. Talousarvio 2022–2025 // Älä jää yksin -hanke

ÄLÄ JÄÄ YKSIIN -HANKE	2022	2023	2024	KOKO HANKE
HANKEAVUSTUKSET STEA	79112	80312	83512	242936
HANKEAVUSTUKSET MUUT	0	0	0	0
TUOTOT YHTEENSÄ	79112	80312	83512	242936
KULUT				0
HENKILÖSTÖKULUT				0
Palkat ja palkkiot henkilökunta	-46692	-46692	-46692	-140076
Eläkevakuutuskulut				0
TyEL-vakuutusmaksut	-8241	-8241	-8241	-24723
Muut sos. vakuutuskulut	-1279	-1279	-1279	-3838
Muut henkilöstökulut	-1600	-1600	-1600	-4800
HENKILÖSTÖKULUT	-57812	-57812	-57812	-173437
Vapaaehtoistoiminta	-3200	-6400	-9600	-19200
Tilihallintopalvelut	-450	-450	-450	-1350
Lehti- ja tiedotuskulut	-1500	-2500	-2500	-6500
Kalustohankinnat	-800	0	0	-800
ICT-ohjelmat/päivitys	-2000	-2000	-2000	-6000
Puhelin ja toimistokulut	-12250	-10050	-10050	-32350
Muut toimintakulut	-1100	-1100	-1100	-3300
KULUT YHTEENSÄ	-79112	-80312	-83512	-242937
TUOTTO-/KULUJÄÄMÄ				0
TUOTTO-/KULUJÄÄMÄ				0
TILIKAUDEN YLI-/ALIJÄÄMÄ	0	0	0	-1

Liite 4. Talousarvio 2022–2023 // Paikka auki-haku 2022

PAIKKA AUKI	2022	2023	KOKO HANKE
HANKEAVUSTUKSET STEA	37799	34799	72598
HANKEAVUSTUKSET MUUT	0	0	0
TUOTOT YHTEENSÄ	37799	34799	72598
KULUT			0
HENKILÖSTÖKULUT	-34239	-34239	-68477
Kalustohankinnat	-800	0	-800
Puhelin ja toimistokulut	-2610	-410	-3020
Matkakulut/henkilökunta	-150	-150	-300
KULUT YHTEENSÄ	-37799	-34799	-72597
TUOTTO-/KULUJÄÄMÄ	0	0	0
TUOTTO-/KULUJÄÄMÄ	0	0	0
TILIKAUDEN YLI-/ALIJÄÄMÄ	0	0	1