



Mielenterveysyhdistys HELMI ry

Vuosikertomus 2023



SISÄLLYSLUETTELO

| | | |
|-----|---|----|
| 1. | MIELENTERVEYSYHDISTYS HELMI RY | 4 |
| 2. | YHDISTYKSEN ORGANISAATIO | 5 |
| 2.1 | Hallinto | 5 |
| 2.2 | Henkilöstö..... | 5 |
| 2.3 | Toimitilat | 6 |
| 3. | YHDISTYKSEN TOIMINTA..... | 6 |
| 3.1 | Helmi-toiminta | 8 |
| 3.2 | Vapaaehtoistoiminta | 15 |
| 3.3 | Tukihenkilötoiminta | 18 |
| 3.4 | Palveluohjaus..... | 20 |
| 3.5 | Keittiötoiminta..... | 22 |
| 4. | VIESTINTÄ | 23 |
| 5. | VERKOSTOITUMINEN JA VAIKUTTAMINEN | 24 |
| 6. | TOIMINNAN ARVIOINTI JA SEURANTA | 25 |
| 7. | TALOUS, VARAINHANKINTA JA SJOITUSTOIMINTA | 31 |
| | LIITTEET..... | 33 |

LISÄTIETOA:

Vuosikertomus hyväksyttiin 21.3.2024 hallituksen kokouksessa.

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

Vuosikertomus 2023

TOIMINTA LUKUINA 2023

| | | | MUUTOS |
|--|-------------|-------------|--------------------|
| TALOLLA TOIMINTAAN OSALLISTUVAT | 2023 | 2022 | 2023 / 2022 |
| Yksittäiset kävijät/aukiolopäivä | 40 | 39 | 3 % |
| Yksittäiset kävijät/kuukausi | 255 | 223 | 14 % |
| Käyntikerrat/kuukausi | 902 | 814 | 11 % |
| Käyntikerrat/vuosi | 10044 | 8949 | 12 % |
| Aukiolopäivät/vuosi | 249 | 232 | 7 % |
| KEITTIÖTOIMINTA | 2023 | 2022 | |
| Ruokailijat/pvä | 33 | 30 | 10 % |
| Ruokailijat/kk | 692 | 609 | 14 % |
| Ruokailijat/vuosi | 8298 | 6697 | 24 % |
| Aukiolopäivät/vuosi | 249 | 221 | 13 % |
| RYHMÄTOIMINTA | 2023 | 2022 | |
| Osallistujat/ryhmä | 5 | 5 | 0 % |
| Osallistujat/vuosi | 5866 | 5066 | 16 % |
| Ryhmät/vuosi | 86 | 86 | 0 % |
| Kokoontumiskerrat/vuosi | 1174 | 970 | 21 % |
| TAPAHTUMAT | 2023 | 2022 | |
| Osallistujat/tapahtuma | 16 | 18 | -11 % |
| Osallistujat/vuosi | 2646 | 2147 | 23 % |
| Tapahtumat/vuosi | 167 | 119 | 40 % |
| RETKET | 2023 | 2022 | |
| Osallistujat/retki | 11 | 10 | 10 % |
| Osallistujat/vuosi | 651 | 740 | -12 % |
| Retket/vuosi | 61 | 76 | -20 % |
| VAPAAEHTOISTOIMINTA | 2023 | 2022 | |
| Ryhmänohjaajat | 21 | 21 | 0 % |
| Keittiö | 15 | 23 | -35 % |
| Vapaaehtoispassi * aloitettu 2022 | 19 | 9 | 111 % |
| Päivystäjät/Chat | 3 | 2 | 50 % |
| Opiskelijat+työkokeilijat | 25 | 24 | 4 % |
| TUKIHENKILÖTOIMINTA | 2023 | 2022 | |
| Tukihenkilöt | 23 | 29 | -21 % |
| Tukiparien tapaamiskerrat | 251 | 262 | -4 % |
| Uudet Matchit | 7 | 15 | -53 % |
| PALVELUOHJAUS | 2023 | 2022 | |
| Asiakkuudet/vuosi | 43 | 53 | -19 % |
| Asiointikerrat/vuosi | 418 | 411 | 2 % |
| Palveluohjausryhmät/vuosi | 18 | 16 | 13 % |
| Osallistujat/vuosi | 263 | 206 | 28 % |
| Pop up-asiakaskohtaamiset/vuosi | 282 | 530 | -47 % |

1. MIELENTERVEYSYHDISTYS HELMI RY

Mielenterveysyhdistys HELMI ry on vuonna 1983 perustettu ruohonjuuritason mielenterveysyhdistys. Olemme toimintayhteisö, jossa vertaisuus ja yhteisöllisyys ovat kantava voima. Matalan kynnyksen toimintaamme voi tulla mukaan kuka tahansa. Jokainen kohdataan omana itsenään ja erilaisuus hyväksytään.

Helmi on mielenterveystoipujien matalan kynnyksen kohtaamispaikka, joka tarjoaa monipuolista toimintaa sekä mahdollisuuden viettää aikaa vertaisten kanssa. Helmin toiminta koostuu ryhmistä, retkistä ja tapahtumista, vapaaehtois- ja tukihenkilötoiminnasta sekä yksilö- ja ryhmämuotoisesta palveluohjauksesta. Lisäksi Helmissä on edullinen lounasruoka päivittäin tarjolla.

Vaikutamme yhteiskunnallisiin asenteisiin ja mielenterveyden ongelmiin liittyvän stigman poistamiseen yhteistyössä muiden mielenterveystoimijoiden kanssa.

Vuoden 2023 lopussa yhdistyksessä oli 649 jäsentä, mutta toimintaan osallistuminen ei vaadi jäsenyyttä.

Kohderyhmä

Toiminnan kohderyhmä ovat täysi-ikäiset pitkäaikaissairaat ja työelämän ulkopuolella olevat sekä osatyökykyiset mielenterveystoipujat. Kaikki Helmin toiminnasta kiinnostuneet ovat kuitenkin tervetulleita osallistumaan toimintaan.

Tarve

Mielenterveystoipuja tarvitsee päiviin rakennetta ja sisältöä, jotta arjenhallinnan valmiudet ja toimintakyky pysyvät yllä ja vahvistuvat. Yksinäisyyden kokemuksen väheneminen ja sosiaalisten kontaktien lisääntyminen aktivoivat toipujaa ja ehkäisevät syrjäytymistä. Itsenäisen toimijuuden tukeminen ja onnistumisen kokemusten tarjoaminen lisäävät toipujan voimavaroja.

Matalan kynnyksen toiminnan myötä mielenterveystoipuja saa kokemuksen yhteisöllisyydestä, kuulluksi tulemisesta, osallisuudesta ja vertaisuudesta. Tarjoamme paikan, jossa jokainen saa olla oma itsensä ja osallistua toimintaan omien voimavarojensa mukaan. Helmi tukee mielenterveystoipujia oman näköisen hyvän elämän luomisessa.

Toiminnan tavoitteet vuonna 2023

Tarjoamme mielenterveyttä tukevaa ja aktivoivaa toimintaa, jonka myötä osallisuuden kokemus kasvaa, yksinäisyys vähenee ja arjenhallinnan sekä itsenäisen toimijuuden edellytykset kasvavat.

Tavoitteenamme on, että mielenterveystoipujan:

1. Psykkinen ja sosiaalinen toimintakyky pysyy yllä tai vahvistuu
2. Osallisuuden kokemus ja oma toimijuus vahvistuu
3. Yksinäisyyden kokemus ja syrjäytymisen uhka vähenee

Arvot

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

Vuosikertomus 2023

1. **Yhdenvertaisuus.** Kohtaamme toisemme arvostaen ja tasavertaisesti, kuunnellen ja erilaisuutta kunnioittaen.
2. **Yhteisöllisyys.** Ketään ei jätetä yksin ja jokaiselle löytyy oma sijansa. Toimimme yhdessä avoimesti, yksilöä kunnioittaen ja yhteisömmme parhaaksi.
3. **Luottamus.** Luotamme toisiimme ja tulevaisuuteen. Näemme 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 6–9 kertaa vuodessa käsittelemään yhdistyksen toimintaa, taloutta ja henkilöstöön liittyviä asioita. Toiminnanjohtaja vastaa hallituksen linjausten ja päätösten käytännön tasolle viemisestä.

2.1.1 Yhdistyksen hallitus vuonna 2023 (27.4.2023 asti)

Varsinaiset jäsenet: Päivi Seila (pj), Tuula Samulin (vpj), Timo Krohn (2.vpj), Eeva Helameri, Roosa Tiensuu, Juha Porkola ja Jyrki Wahlstedt

Varajäsenet: Allan Wilen, Jussi Ala-Aho, Arja Sihvonen, Minna Mahkonen

2.1.2 Yhdistyksen hallitus vuonna 2023 (27.4.2023 eteenpäin)

Varsinaiset jäsenet: Päivi Seila (pj), Tuula Samulin (vpj), Timo Krohn (2.vpj), Juha Porkola, Jyrki Wahlstedt, Roosa Tiensuu ja Tiina Viitanen

Varajäsenet: Arja Sihvonen, Harri Fagerlund, Taru Reinikainen ja Veera Henriksson

2.1.3 Yhdistyksen vuosikokous 2023

Yhdistyksen sääntömääräinen vuosikokous järjestettiin Helmi-talolla 27.4.2022. Puheenjohtajana toimi kaupunkineuvos Timo Honkala. Kokouksessa oli läsnä 35 äänivaltaista kokousedustajaa. Kokouksessa käytiin läpi edeltävän vuoden vuosikertomus, tilinpäätös ja kuluvan vuoden toimintasuunnitelma sekä talousarvio. Vuosien 2023 ja 2024 jäsenmaksuksi vahvistettiin 15 e/vuosi. Lisäksi suoritettiin valinnat hallitukseen erovuoroisten tilalle.

2.2 Henkilöstö

Yhdistyksessä on 11 työntekijää: toiminnanjohtaja, järjestösihteeri, kaksi toiminnanohjaajaa ja palveluohjaajaa, vapaaehtoistoiminnan ohjaaja, keittiötyönohjaaja ja keittiötyöntekijä. Paikka auki-avustuksella jatkoi yksi toiminnanohjaaja ja lisäksi keittiöapulainen palkattiin Paikka auki avustuksella määräaikaiseen työsuhteeseen. Toiminnassa oli mukana vuoden 2023 aikana työntekijöiden lisäksi yhteensä peräti 74 vapaaehtoista

Vuosikertomus 2023

toteuttamassa ryhmätoimintaa talolla, talon askareissa avustamassa, keittiötoiminnassa ja tukihenkilötoiminnassa. Yhdistys tarjoaa myös harjoittelupaikkoja työkokeilun jaksoille, kuntouttavaan työtoimintaan, sekä sosiaali- ja terveysalan opiskelijoille. Ammattitaitoinen henkilökunta ohjaa harjoittelua. Vuoden 2023 aikana Helmissä suoritettiin harjoittelua 25 opiskelijaa ja työkokeilijaa.

Henkilöstön hyvinvointia ja työssä jaksamista tuetaan tarjoamalla liikunta- ja kulttuuriseteleitä kaksi kertaa vuodessa. Lisäksi järjestetään työkykyä ja -hyvinvointia ylläpitävää toimintaa. Ammattitaidon ylläpitämiseksi ja kehittämiseksi tarjotaan mahdollisuus osallistua koulutuksiin, jotka tukevat omaa työtä. Henkilöstölle järjestetään myös säännöllistä työnohjausta. Esimies tarjoaa tukea työn tekemiseen, sekä käydään säännölliset kehityskeskustelut ja esimiestapaamiset henkilöstön kanssa.

2.3 Toimitilat

Yhdistyksen käytössä on vuokrattu toimitila Helsingissä osoitteessa Mäkelänkatu 56. Tilat ovat esteettömät ja helposti saavuttavissa julkisilla kulkuvälineillä mistä päin pääkaupunkiseutua tahansa. Toimitila on kooltaan 540 m² ja koostuu isosta yhteisestä oleskelutilasta, kuudesta ryhmätilasta, keittiöstä ja ruokasalista. Lisäksi toimitilassa on henkilöstön toimistohuoneita ja sosiaalityötila.

Helmi-talolla kävijät kohtaavat toisiansa vapaamuotoisesti eri toimintojen parissa. Ryhmätoiminnan lisäksi talolla voi viettää aikaa monella tavalla ja Helmi Cafessa on tarjolla päivittäin edullista aamupuuroa, lounasta ja kahvilatuotteita. Ison yhteisen oleskelutilan lisäksi Helmi-talolla on huoneet taiteilua, bänditoimintaa, tietokoneen käyttöä ja television katselua varten. Lisäksi talossa on rauhallinen Olkkari ja Relaamo pienemmille ryhmille ja vertaiskeskusteluja varten. Talon huoneet on nimetty kävijöiden ehdotuksien pohjalta. Yhteisessä oleskelutilassa, Siskon Salissa, muistetaan toiminnan testamenttitukija Sisko Grönroosia.



Kuvia Helmi-talolta vuodelta 2021

3. YHDISTYKSEN TOIMINTA

Yhdistys tarjoaa monipuolista toimintaa Helmi-talolla sekä sen ulkopuolella ja lisäksi pienissä määrin verkkovälitteisesti. Yhdistys ylläpitää matalan kynnyksen Helmi-taloa, johon kaikilla halukkailla on mahdollisuus tulla ja osallistua toimintaan. Toiminnan muotoja ovat ryhmätoiminta, retket ja tapahtumat, keittiötoiminta, vapaaehtoistyö, palveluohjaus sekä vapaaehtoisuuteen perustuva tukihenkilötoiminta. Helmin toiminnassa lähtökohdina ovat vertaisuus, osallisuus ja yhteisöllisyys. Toiminnassa mukana olevat osallistuvat keskinäisen tuen ja vapaaehtoisuuden periaatteella päivittäin erilaisiin ryhmiin ja muihin toiminnan muotoihin.

Vuosikertomus 2023

Strategiset pääpainopisteet

Toimintaan osallistuvien tukeminen

Olemme arjen aktiivisuutta tukeva yhteisö, josta löytyvä apu ja tuki koostuvat ammatillisuudesta, vertaisuudesta ja hyvästä yhdessäolosta. Otamme kopin meille ohjautuvista mielenterveystoipujista. Olemme aidosti kiinnostuneita toimintaan osallistujien haasteista ja mahdollisuuksista.

- o Tuemme elämän ja arjen hallintaa
- o Tuemme toimintakyvyn vahvistumista
- o Tarjoamme palveluohjausta ja -neuvontaa
- o Edistämme tukiverkoston muodostumista ja vahvistumista

Yhteisöllisyyden kehittäminen

Tuemme jokaista löytämään oman merkityksellisen paikkansa yhteisön jäsenenä ja aktiivisena toimijana, ei olemaan pelkästään toiminnan kohteena. Lisäämme Helmin sosiaalista pääomaa vastavuoroisen ja tasavertaisen toiminnan, luottamuksen sekä yhteisten arvojen kautta. Muiden hyväksi toimiminen ja mahdollisuus vaikuttaa antavat osallistujille kokemuksen yhteisöllisyydestä.

- o Luomme ja vahvistamme yhteenkuuluvuuden tunnetta
- o Vaalimme keskinäistä arvostusta ja tasavertaisuutta
- o Lisäämme vastavuoroisuutta ja halua toimia toistemme hyväksi
- o Vähennämme yksinäisyyden kokemusta

Vertais- ja vapaaehtoistoiminnan vahvistaminen

Helmissä jokaisella on mahdollisuus osallistua vapaaehtoistoimintaan omien voimavarojen mukaan. Haluamme tarjota ja kehittää mielekästä ja entistä monimuotoisempaa vapaaehtoistoimintaa. Yhdessä tekeminen ja vastuun ottaminen yhteisössä lisäävät itsenäistä toimijuutta ja antavat kokemuksen osallisuudesta.

- o Panostamme vuorovaikutuksen vahvistamiseen ja osallistamiseen
- o Tarjoamme monimuotoista, osallistujien tarpeet ja toiveet huomioivaa vapaaehtoistoimintaa
- o Kasvatamme vertais- ja vapaaehtoistoimijoiden roolia toiminnassamme
- o Tuemme osaamisen vahvistumista ja varmuutta toimia itsenäisesti

Saavutettavuuden edistäminen

Helmiin on helppo löytää, tulla ja osallistua. Laadukas matalan kynnyksen toimintamme on kaikille avointa ja saavutettavaa.

- o Varmistamme, että Helmi-talo ja Helmin toiminta on helposti saavutettavissa
- o Takaamme yhdenvertaisen, esteettömän ja yhtäläisen mahdollisuuden osallistua
- o Tarjoamme laadukasta, kohderyhmälle sopivaa toimintaa
- o Huolehdimme asiakasohjauksesta sidosryhmistä meille ja meiltä sidosryhmille

Vaikuttavan viestinnän toteuttaminen

Eri viestintäkanavia hyödyntäen pyrimme tavoittamaan kohderyhmäämme nykyistä laajemmin, jotta yhä suurempi joukko tuen tarvisijoita löytää toimintamme piiriin.

- o Lisäämme Helmin näkyvyyttä ja tunnettavuutta
- o Vahvistamme viestintään käytettäviä resursseja
- o Hyödynnämme kohdennettua verkko- ja lehtimainontaa tehokkaasti
- o Jalkaudumme hoitotahoihin, oppilaitoksiin, tapahtumiin ja messuille

Vuosikertomus 2023

Tasapainoisen talouden ylläpitäminen

Taloussuunnittelumme perustana ovat Helmin toiminta-ajatus, strategia ja toiminnalle asetetut tavoitteet. Talouden suunnittelu ja budjetointi perustuvat aiempien vuosien toteumiin ja arvioon tulevan tilikauden toteutettavasta toiminnasta. Tilikauden aikana seuraamme talustilannetta ja arvioimme muutostarpeita säännöllisesti.

- o Pidämme organisaation pienenä ja joustavana
- o Toimintamme on laadukasta ja kustannustehokasta
- o Toimimme yhteistyössä avustustahojen kanssa rahoituksen turvaamiseksi jatkossakin
- o Kehitämme olemassa olevia varainhankinnan väyliä ja otamme uusia käyttöön

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.

Tuemme toimintaan osallistuvien mahdollisuuksia kohdata vertaisia sekä henkilökuntaa säännöllisillä viikkotapaamisilla: näihin kuuluvat päivittäiset aamukahvihetket ja taukojummat, yhteiset ruokailuajat, viikoittaiset ideatuokiot sekä kuukausittaiset yhteisökahvit. Helmi-talon yhteisölliset tuokiot ovat olleet tärkeitä tilaisuuksia kävijöille ja henkilökunnalle, koska niissä voitiin yhdessä jakaa kuulumisia ja näin entisestään lisätä osallisuuden ja yhteisöllisyyden tuntua.

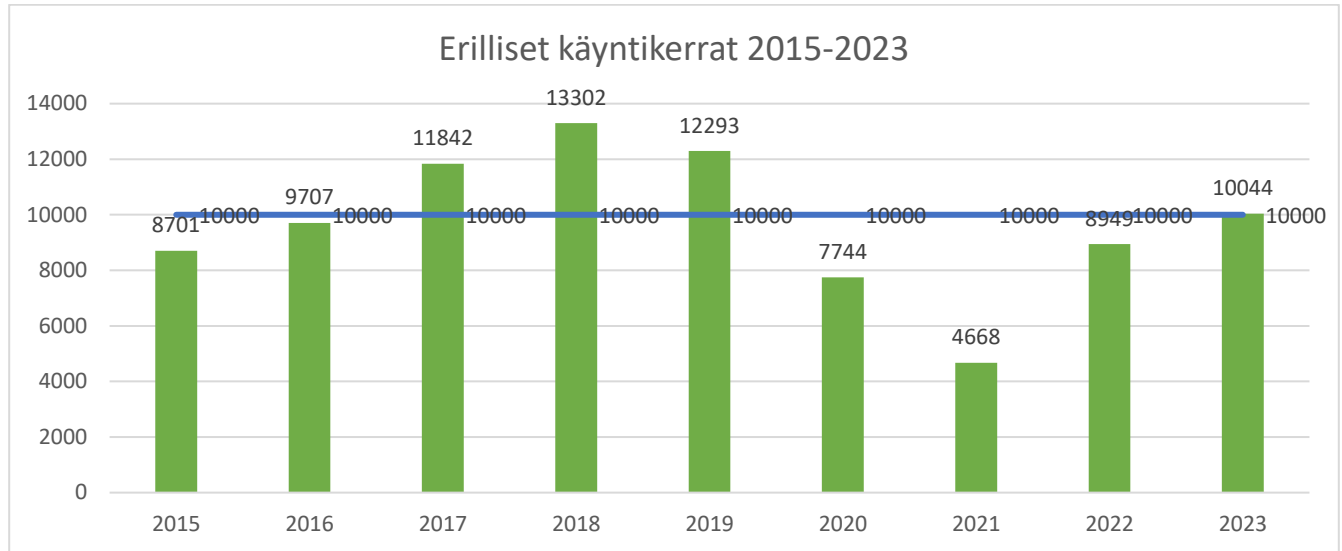
Tuotamme kohderyhmälle yhdessä vapaaehtoisten, ammattilaisohjaajien ja yhteistyökumppaneiden kanssa erilaisia ryhmiä, tapahtumia ja retkiä, joihin osallistuminen kävijöille on maksutonta tai erittäin edullista. Tämän toiminnan ylläpidosta ja kehittämisestä vastaavat Helmin toiminnanohjaajat ja vapaaehtoistoiminnan ohjaaja.

Toiminnan toteuttaminen vuonna 2023

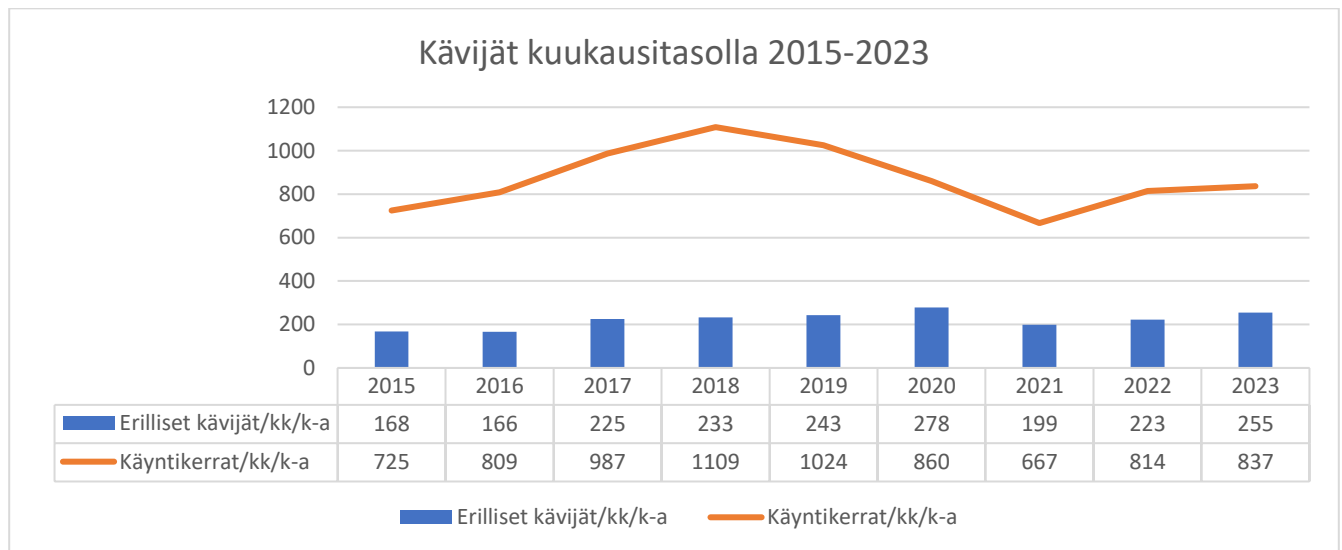
Vuonna 2023 Helmi-talo oli arkisin auki maanantaista torstaihin klo.9.00–16.30 ja perjantaina klo.9–15.00 tämän lisäksi järjestettiin suljettuja iltaryhmiä 3–5 krt/vko. Toimintaa on toteutettu vuoden 2023 aikana monipuolisesti ja suunnitelmien mukaisesti. Helmin toimintaa kävimme esittelemässä sekä ammattilaisille, että kohderyhmille Helsingin alueella monipuolisesti, sairaaloissa ja psykiatrian poliklinikoilla, sekä erilaisissa tapahtumissa.

Vuosikertomus 2023

Toimintaan osallistuneet vuonna 2023



Kaavio 1. Erilliset käyntikerrat 2015–2023



Kaavio 2. Kävijät kuukausitasolla 2015–2023

Helmi-talolla kohtaamiskertojen määrä kuukaudessa on lisääntynyt 11 % ja erilliset kävijät kuukaudessa 14 % vuoteen 2022 verrattuna.

Ryhmätoiminta

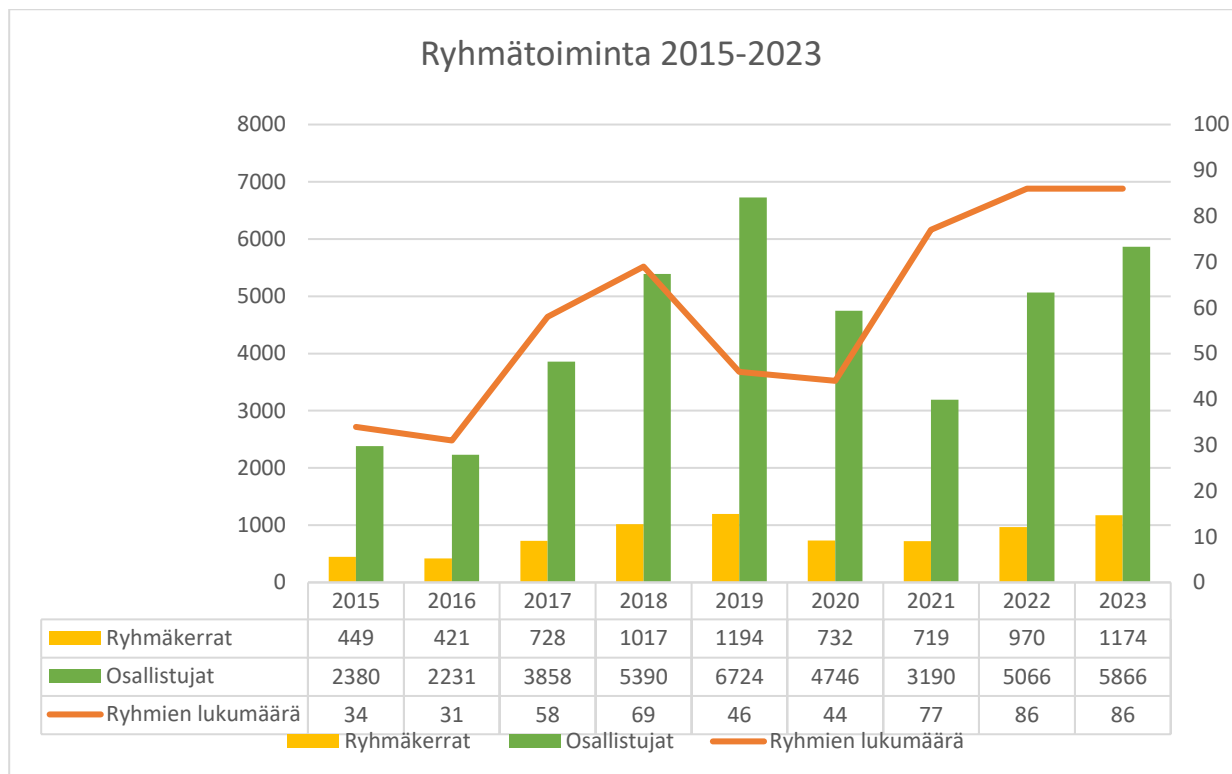
Päivittäinen ryhmätoiminta tarjoaa monipuolista aktiviteettia. Ryhmätoimintaa järjestetään monipuolisesti musiikin, liikunnan, kulttuurin, kädentaitojen ja muiden luovien aiheiden saralla. Lisäksi järjestämme viihteellisempiä yhteisöllisyyttä kasvattavia ryhmiä karaokesta bingoon. Ryhmätoiminnan avulla osallistujat saavat mahdollisuuden ohjatuksi vahvistaa omia voimavaroja terapeuttisten menetelmien avulla, oppia uusia taitoja ja kokea uusia elämyksiä. Helmin ryhmätoiminta on maksutonta tai hyvin edullista. Ryhmänohjaajina toimivat vapaaehtoiset, vertaiset, ammattiohjaajat, ja henkilökunta. Vakituisten ryhmien lisäksi lyhytkestoisia 3–8 krt kestäviä ryhmiä toteuttavat opiskelijat harjoittelujaksolla sekä työkokeilijat kokeilujaksolla.

Vuosikertomus 2023

Ryhmätoiminnan toteuttaminen 2023

Ryhmätoiminta oli erittäin vilkasta toimintavuoden aikana. Yhteistyötä ryhmien toteutuksissa tehtiin myös Stadin asukastalo Hannan sekä työväenopiston ja liikuntaviraston kanssa. Helsingin kaupungin erityisryhmien liikuntaryhmiin osallistumista Helmi tukee hyvittämillä 50 % kurssimaksusta. Vuoden 2023 tavoitteena oli järjestää 60 eri ryhmää vuodessa, 30 erilaista ryhmää käynnissä/vko ja osallistujia tavoiteltiin 4-8hlö/ryhmäkerta.

Yhteensä erilaisia ryhmiä toteutui 86 kpl, ja niissä toteutui vuoden aikana 5866 kohtaamiskertaa. Vuoden aikana toteutettiin myös monipuolisesti eri taiteenaloja sisältävää ryhmätoimintaa. Toteutimme mm. luovan kirjoittamisen ryhmiä, erilaisia kuvataiteen ryhmiä, valokuvausryhmiä, bändiryhmiä, improvisaatiota, musiikkia ja tanssia sisältäviä ryhmiä, myös terapeutisia menetelmiä hyödyntäen. Lisäksi järjestimme teemallisia askartelu- ja kädentaitoryhmiä, liikunnallisia ryhmiä (mm. jooga ja keilaus), ravintotieto/ravitsemusryhmiä, kulttuuripainotteisia ryhmiä ja keskustelevia vertaisryhmiä.

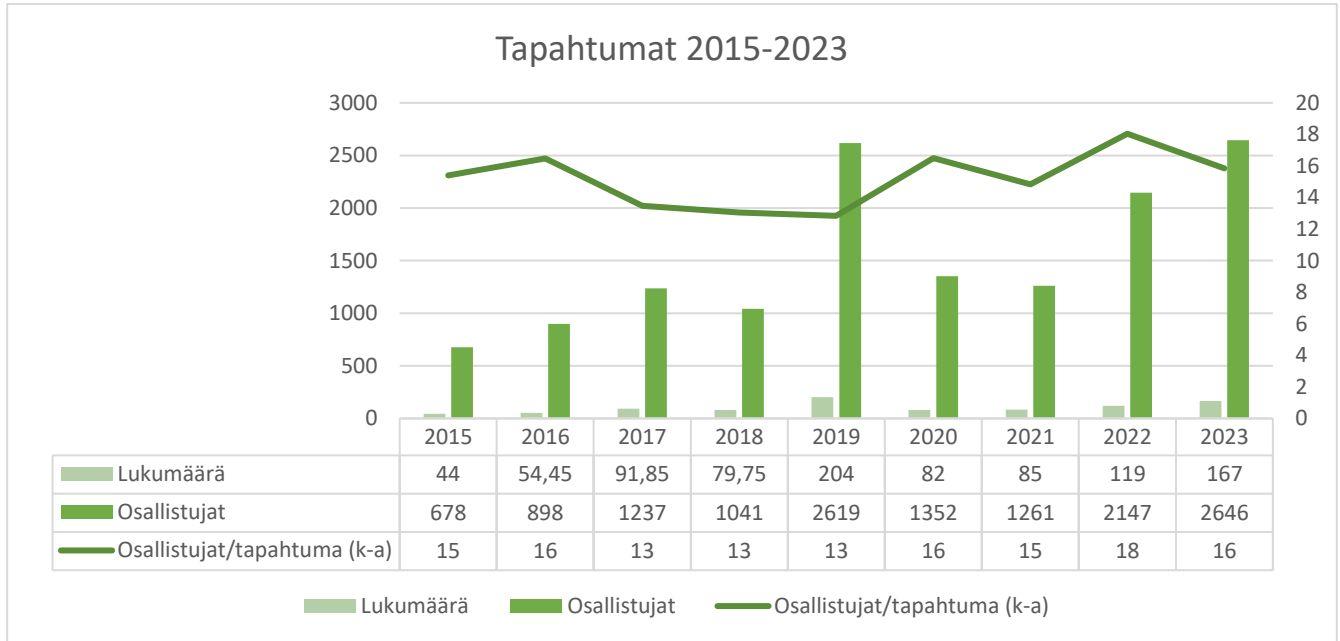


Tapahtumat

Tapahtumat koostuvat erilaisista teemapäivistä ja -juhlista, elävästä musiikista, koirakavereiden vierailuista sekä pop up -tapahtumista. Lisäksi järjestämme luentoja ja tietoisuuksia ajankohtaisista mielenterveysaiheista, terveellisistä elämäntavoista ja arjen taidoista. Olemme saaneet talolle myös useamman upean taidenäyttelyn esille vuoden aikana.

Järjestimme vuoden aikana 167 tapahtumaa, kun tavoitteena oli 40–50 tapahtumaa/v. Tapahtumiin osallistui yhteensä 2646 henkilöä. Perinteiset tapahtumat, kuten vappu-, juhannus- ja joulujuhla sekä keväinen Helmi-päivä päästiin koronarajoitusten poistuessa jälleen toteuttamaan. Vuoden kuluessa järjestettiin monia mielenkiintoisia luentoja, juhlia ja myyjäisiä. Kesäkuussa vietimme yhdistyksen 40 vuotisjuhlaa.

Vuosikertomus 2023



”Helmin 40-vuotis juhlaa vietimme kesäkuussa Kalliolan Setlementitalolla. Juhlapuhujaksi saimme tohtori Pentti Arajärven.”

Helmi päivän juhlaa vietimme perinteisesti Helmi-talolla. Vuoden Helmiläiseksi äänestettiin Leena. Hän on toiminut meillä pitkään vapaaehtoisena ryhmänohjaajana yhdessä apuohjaaja Arttu-koiran kanssa. Leena on innostava moniosaaja ja iloinen hyvän hengen luoja.

Helmi-talolla vietimme Maailman mielenterveyspäivää. Ohjelmassa oli mielenterveyspaja, askartelimme yhteisen kollaasin hyvän mielen teemalla sekä ihastuttava pianisti, laulaja ja lauluntekijä Tuija Rantalainen esiintyi meille.

”Syyskauden tapahtumista suuren joukon osallistujia sai myös Halloween-bileet, jota vietettiin osittain naamiaisten merkeissä. Keittiö loihti taas kaikenlaisia herkkuja tapahtumaan.”

”Vuoden vapaaehtoiseksi valittiin keittiön tärkeä apuvoima Kalle. Kalle on tehnyt aktiivisesti pyyteetöntä vapaaehtoistyötä ja pilkkonut niin kauniit salaattit kuin paistanut herkulliset piirakat tai pullat.”

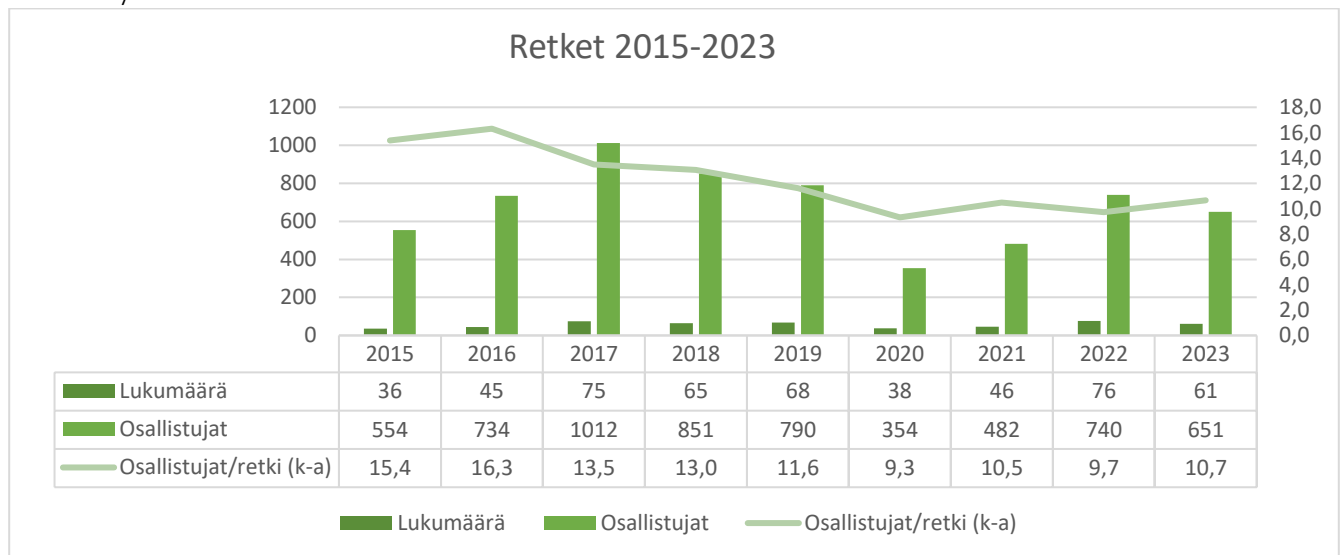


Vuosikertomus 2023



Retkitoiminta

Retket ovat monelle todella tärkeää ajanvietettä. Yhdistyksen toiminta mahdollistaa monelle osallistumisen erilaisiin elämyksiin ja tarjoaa kokemuksia turvallisessa seurassa edulliseen hintaan. Vuonna 2023 tavoitteena oli järjestää 40–50 retkeä erilaisiin kulttuurikohteisiin ja tapahtumiin. Järjestimme vuoden aikana 61 retkeä, joille osallistui yhteensä 651 henkilöä.



”Päiväretki Strutsitilalla Nurmijärvellä. Tutustuimme strutsisafariin ja saimme maistaa strutsin munasta tehtyä jäätelöä.”

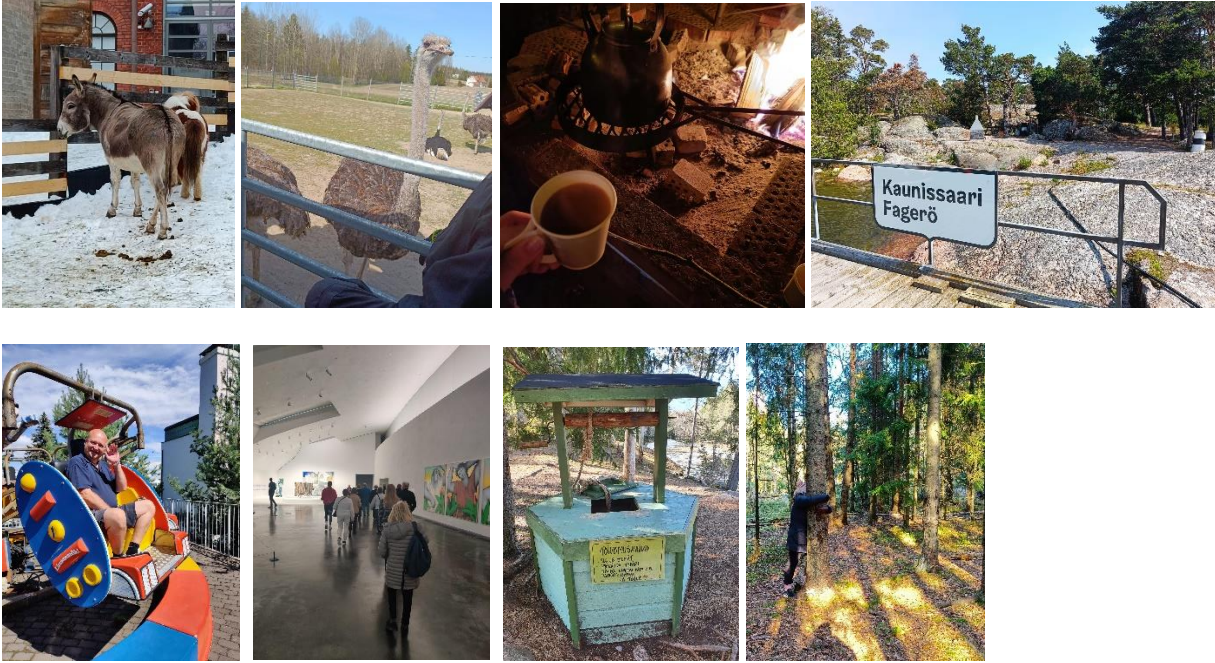
”Tampereen päiväretkellä kävimme joulutorilla, jossa nautimme kuumat glögit kylmän talvipäivän lämmikkeeksi. Lisäksi suuntasimme Tallipihalle lisää joulumieltä hakemaan. Siellä poni, aasi ja lampaat ilahduttivat päiväheiniään rouskutellen.”

”Kesäisen veneretken teimme Helsingin ulkosaaristoon, Kaunissaareen, jossa kiertelimme saarta ja nautimme lounaan saaren ainoassa ruokaravintolassa.”

”Lokakuuisella metsäretkellä nautimme luonnon rauhasta ja sen terveysvaikutuksista piknik-eväiden ohessa. Kuvassa puunhalausta.”

Vuosikertomus 2023

”Kuusijärven retkiä teimme muutaman tasaisesti ympäri vuoden. Kävimme siellä niin avantouinneilla kuin patikoimassa ja kodalla herkuttelemassa mm. nokipannukahveilla.”



Vuoden 2023 aikana toteutetut retket:

Tutustumisretket: Kahvilaretki Itäkeskus, Aamupala Ekbergillä, Sea life, Kevätmessut, Pime Cafe, Heureka retki, Ravintolaretki, Sea Life, Pime Cafe, Kissakahvila, Kevätmessut, Aamupala Engel, KESYTÖN aistilyherkkyyssesitys, Strutsitilan päiväretki, Tsekkauskäynti Bella-kirppiksellä, Retki Suomenlinnaan PÄIVÄRETKI, Linnanmäki, Ip-retki Maininkiin, Picnic retki lähipuistoon, Retki Kaunissaareen, Hakaniemen kauppahalli, Cafe Engel, Cafe Monami, Retki Villa Borgikseen, Silakkamarkkinat, Retki Kirjamessuille, Itiksen Kahvilaretki, Cafe Ekberg, Marrasiltamat, Toiveretki Ikeaan, Olympiastadionin opastettu tilauskierros, päivärasteily Tallinaan ja Päiväretki Tampereelle.

Vuoden 2023 aikana toteutetut tapahtumat:

Hämmästyksen Helmipäivä, perjantai disko, uniluento, Jalkaspa, hieroja Lapparissa, SannaLeena Lapinojan esiintyminen, ystävänpäivän askartelut, päihdeluento, kymppitonni, pizzaperjantai, Naistenkartanon luento ja naistenpäivän viettoa, kampaaja talolla, Tintin askartelupaja, seksuaaliluento, shakkiturnaus, ammattijärjestäjäluento, Helmiä Taiteesta -kirjan julkaisutilaisuus, Pääsiäismunajahti, turvallisuuskoulutus, vappudisko, Kriinan tarina, digirasti, Taide toipumisen tukena-luento, Päivä paratiisissa, Ilonpilke Lapinlahdessa, tukieläimet talolla, kirpputori, yhdistyksen 40-vuotisjuhlat, Helmikuja esitys, Helmin teatterin esitys, juhannuskranssi, megabingo, HELMIN SHAKKITURNAUS, Maalaustuokio Muistojen kesä, Meditaatiohetki, Villiyrtti-kurssi, Koiraterapiaa by Arttu ja Sylvi, Sydännäyttely, Kesäkauden päättäjaiset, Sadonkorjuujuhla/lounas, kampaaja Ammi, Maailman sydänpäivä, Hyvä mieli- ahdistuksen hallintakeinot, Tomi Begström psykoosi/skitsofrenia, Halloweenbileet, Legomasters Helmi, Joulumyyjäiset, Vesiväri-työpaja, Piparin koristelupaja, Itsenäisyyspäivän etkot, Joulukranssi, Teatteri Helmi Ensi-ilta, Päivä Paratiisissa goes Joulu, Tintin joulutonttupaja ja Uuden vuoden etkot

Vuosikertomus 2023

Teatteri ja musiikki: Elokuvaretki Triplaan, Jekyll ja Hyde/pääharjoitukset, PHYT näytelmä VÄLITILA, Tanssijaesitys/Kiasma teatteri, Riviera elokuvateatteri, Elling kesäteatteri.

Museot: Musiikkimuseo: Helsingin taidehalli, Ilmailumuseo, Musiikkimuseo Fame, A. Edelfelt Ateneum, Amos Andersonin kotivierailu.

Luonto ja ulkoilu: Grillausta Teurastamolla, makkarankäristystä Vuosaassa, Kuusijärven retket, retki Nuuksioon, Nuottaniemen luontoretki, Kesäretki Mustasaareen, Ruskaretki, Kuusijärven grilliretki, Uutelan metsäretki,

Avomielin: Minigolf ja mölkkyturnaus sekä Avomielin leiri

Lomat

Lomatoiminnalla tuetaan ja edistetään psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia mahdollistamalla sosiaalisia kontakteja ja luomalla mielekästä tekemistä. Toukokuussa järjestimme Helmin loman Lohja Spa&Resortissa, sekä lisäksi toista kertaa yhteistyössä Avomielin -yhdistysten kanssa yhteinen leiri elokuussa 2023, tällä kertaa Kirkkonummella.

Helmin toiminnan kehittäminen vuonna 2023

Helmi-toimintaa kehitettiin huomioimaan entistäkin enemmän toiminnan tavoitteellisuutta ja luotiin toiminnan suunnittelun työkaluja ja tulosten arviointivälineitä. Samaan aikaan aiempien vuosien päälinjat kehittämisen suhteen olivat keskiössä ja niiden piirissä toimintaa vahvistettiin entisestään.

1. Yhteistyöverkostoja vahvistettiin ja yhteistyötä kehitettiin

Sairaala- ja poliklinikkayhteistyötä vahvistettiin ja kiersimme poliklinikoilla kertomassa yhdistyksen toiminnasta, sekä ammattilaisille että kohderyhmälle. Tutustujia kävi sekä ryhminä että itsenäisesti tutustumassa Helmi-talolla viikoittain.

Yhteistyötä tehtiin tiiviisti Helsingin muiden mielenterveys- ja päihdejärjestöjen kanssa. Seurasimme Helsingin kaupungin järjestöavustusten uudistusta, sekä olimme yhteistyössä päättäjiin.

Oppilaitosten kanssa tehtiin yhteistyötä opintoihin liittyvien harjoittelujaksojen ja opinnäytetöiden suhteen.

2. Positiivista näkyvyyttä ja aktiivisuutta lisättiin edelleen sosiaalisessa mediassa

Facebook ja Instagram on otettu erittäin aktiiviseen käyttöön ja niiden kautta viestitään sekä Helmin omasta toiminnasta, yhteistyökumppaneiden tarjoamasta toiminnasta, että ajankohtaisista asioista koskien mielenterveyskenttää ja vallitsevaa koronatilannetta. Facebookissa Helmin virtuaaliporinat -ryhmä on osallistujien oma virtuaalinen olohuone, jossa keskustelua käydään aktiivisesti.

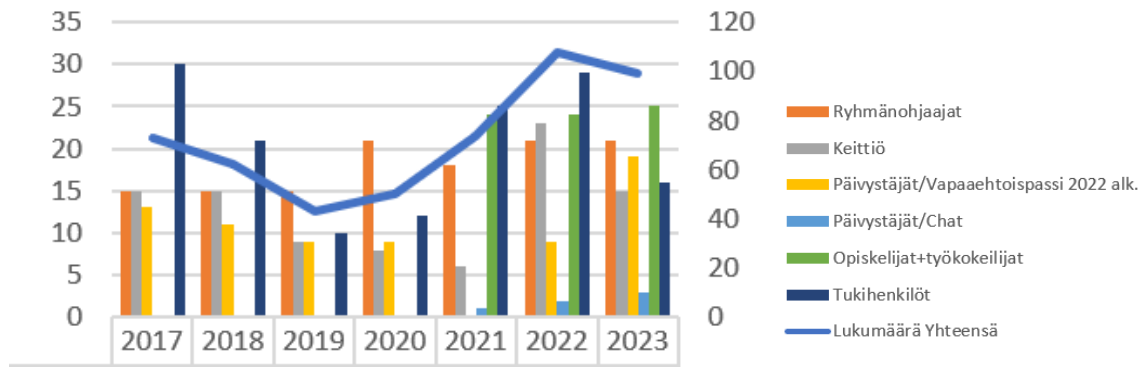
3. Arviointi- ja tilastotietoa hyödynnettiin toiminnan suunnittelussa

Yhdistykseen on saatu luotua toimivat ja kattavat tilastointi ja arviointi työvälineet. Kerättyä palautetta hyödynnetään toiminnan suunnittelussa. Tätä kehittämistä jatkettiin vuonna 2023 ja palautetta kerättiin edelleen käyttöön otetulla Webropol-ohjelmalla ja siellä luotuja kyselyitä hyödynnetään toiminnan tulosten arvioimisessa.

Vuosikertomus 2023

3.2 Vapaaehtoistoiminta

Vapaaehtoiset 2017-2023



Helmi-talojen arjessa vapaaehtoisilla on suuri merkitys. Vapaaehtoistoimintaan ovat tervetulleita kaikki halukkaat mukaan: mielenterveystoipujat itse, heidän läheisensä tai mielenterveyden edistämisen itselleen tärkeäksi aiheeksi kokevat henkilöt. Tapoja toimia vapaaehtoisena räätälöidään jokaisen omien voimavarojen mukaan. Vapaaehtoisena toimiminen tukee osallistujan arjen rakenteita ja on omiaan lisäämään merkityksellisyyden kokemusta. Sosiaalinen kanssakäyminen ja yhteisöön kuuluminen ovat tärkeä vapaaehtoisuuden anti. Vapaaehtoisena on mahdollisuus tutustua uusiin ihmisiin ja ylläpitää sosiaalista verkostoa. Tämä omalta osaltaan ehkäisee syrjäytymistä.

Vapaaehtoisena saa mahdollisuuden osallistua, vaikuttaa, kokeilla ja oppia uutta. Vapaaehtoistoimintaa ideoidaan ja kehitetään yhteistyössä toimintaan osallistuvien kanssa. Tavoitteena on tarjota jokaiselle mahdollisuus toimia vapaaehtoisena oman jaksamisen ja voimavarojen puitteissa. Näin omalta osaltamme pyrimme tukemaan yksilön toimintakykyä, ja tarjoamaan mahdollisuuden onnistumisen kokemuksiin. Vapaaehtoinen voi osallistua toimintaan kertaluontoisesti tai sitoutua pidempiaikaisesti.

Vapaaehtoinen voi toimia keittiötyön, liikunnan, kulttuurin tai muun harrastetoiminnan parissa. Vapaaehtoistoiminnan muotoja ovat esimerkiksi Helmi-talon päivittäiset askareet, ryhmänohjaus tai keittiö- ja kahvilatoiminta. Keittiön vapaaehtoiset auttavat keittiötyöntekijää ruoan valmistamisessa, rahastamisessa sekä keittiön ja ruokasalin siivoamisessa keittiötyön ohjaajan opastuksella. Keittiötoiminnan vapaaehtoiset osallistuvat ruokalistasuunnitteluun toimintasuunnitelman mukaisesti sekä ideoivat terveellisiä lounasruokavaihtoehtoja. Ryhmänohjaajina toimivat vapaaehtoiset ohjaavat yhdistyksemme monia vertais- ja harrasteryhmiä levyraadista käsityöryhmään. Viikko-ohjelman mukaiset ryhmät ovat tärkeä osa talojen toimintaa, ja ryhmänohjaajien sitoutuminen on ollut erittäin arvokasta.

Vapaaehtoisena toimivat perehdytetään toimintaan ja vapaaehtoisuutta muotoillaan toimijan voimavarojen mukaisesti. Vapaaehtoisten osaamista vahvistetaan koulutuksilla 2 krt/vuosi, esim. hygieniapassin suorittaminen keittiötoiminnassa tai ryhmänohjauksesta. Koulutusten lisäksi järjestetään yhteisöllinen virkistyspäivä 2krt/vuosi kaikille vapaaehtoisille yhdessä ja lisäksi omansa eri toimintamuodoille. Kerran kuukaudessa pidettävässä vapaaehtoismiitissä pääsevät vapaaehtoiset kuulemaan aina Helmin vapaaehtoisuuden uusimpia uutisia ja jakamaan omia kokemuksiaan vapaaehtoisuudesta.

Vuosikertomus 2023

Vapaaehtoistoiminnan toteutuminen 2023

Vuoden 2023 aikana toiminnassa oli mukana 58 aktiivista vapaaehtoista sekä 23 tukihenkilötoiminnan piirissä toimivaa vapaaehtoista. Pyrimme aktiivisesti saamaan toimintaan mukaan uusia vapaaehtoisia ja vuoden 2023 aikana aloittikin toiminnassa yli 20 uutta vapaaehtoista. Vapaaehtoispassi lähti uudistumisen myötä tänä vuonna uuteen nousuun ja vapaaehtoispassilaisia vuonna 2023 meillä oli 23 henkilöä, jotka tekivät vuoden aikana huimat 395 eri vapaaehtoispassitehtävää! Vapaaehtoispassin tehtävät ovat Helmi-talolle sijoittuvia, jokapäiväisiä askareita, jotka antavat tekijälleen vahvan kokemuksen yhteisöllisyydestä, onnistumisenkokemuksia sekä tietysti mukavaa, helppoa puuhaa, joka aktivoi ja antaa tekijälleen tunteen osallisuudesta. Vapaaehtoisille ryhmänohjaajille, perustimme ryhmänohjaajien sana on vapaa -keskusteluhetken, jossa vapaaehtoiset saavat yhdessä työntekijän kanssa miettiä kuinka toiminnan muotoa voisi kehittää, antaa palautetta sekä saada tietysti vertaistukea. Uusille, aloittaville ryhmänohjaajille luotiin ryhmänohjaajan käsikirja, jossa perehdytetään uusi vapaaehtoinen talon turvallisuuskäytäntöihin, ryhmänohjaamisen haasteista selviämiseen sekä turvallisen tilan periaatteisiin.

”Vuoden 2023 aikana Helmi-talolla ja verkossa kokoontui 86 eri ryhmää, joista suuri osa oli vapaaehtoisten ohjaajien ohjaamia ryhmiä. Alla muutamia esimerkkejä vapaaehtoisten ryhmien teemoista.”



”Olen saanut positiivista palautetta. Osallistujat ovat saaneet onnistumisen kokemuksia sekä sosiaaliset suhteet on lisääntyneet.”

”vapaaehtoisuus on kivaa toimintaa”

”rutiineja arkeen, seuraa, yhteisöllisyyttä, yhdenvertaisuutta”

Vuosikertomus 2023

Kansainvälistä Vapaaehtoisuuden päivää vietettiin Helmi-talolla 5.12. jolloin palkitsimme pitkäaikaisen vapaaehtoisemme Kalle Tallgrenin vuoden vapaaehtoiseksi.

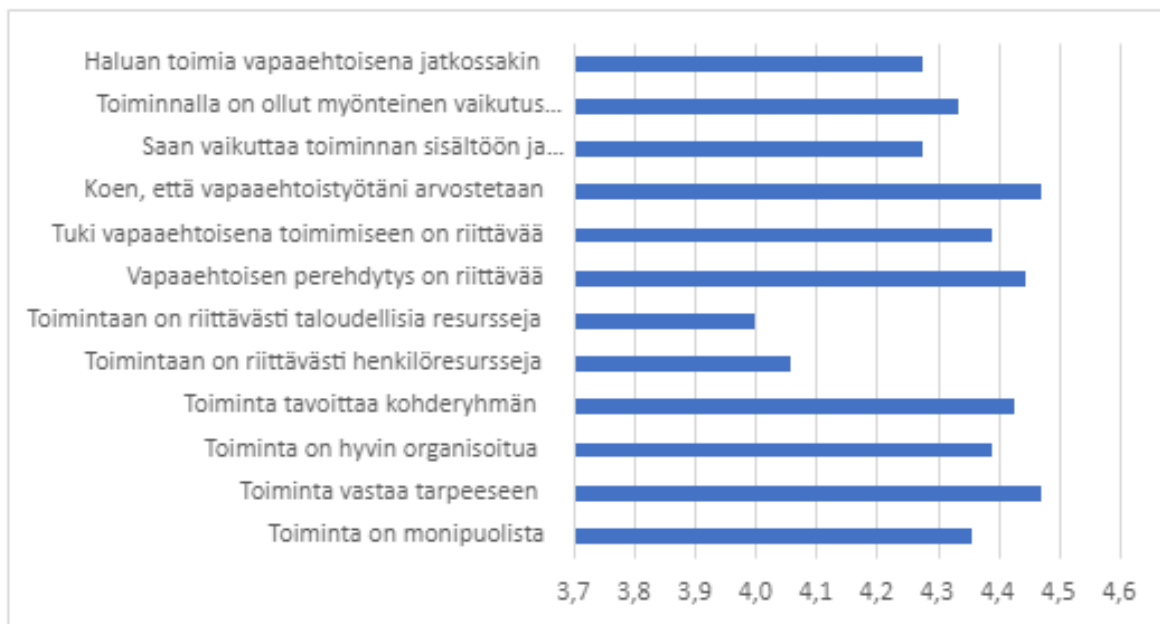


Toimintaa toteutettiin edellä kuvatun suunnitelman mukaisesti. Vapaaehtoisille järjestettiin tänäkin vuonna virkistystyksiä, mm. teatteriretki sekä ravintolaillallinen. Koulutuksen teemana oli vapaaehtoisen hyvinvointi ja jaksaminen. Ilmoitimme avoimista tehtävistä vapaaehtoistyö.fi-sivustolla, commu.fi:ssä, sekä sosiaalisessa mediassa.

”Olen tyytyväinen työhohjaukseen, koulutuksiin, ja virkistystoimintaan.”

”Työhohjaus on hyvä, toivottavasti jatkuu”

Helmissä toimiville vapaaehtoisille tehtiin myös oma palautekyselynsä ja tässä sen keskeisimmät tulokset



25 vastaajaa

Vastaajat olivat sitä mieltä, että vapaaehtoisena toiminen:

- toiminta oli vaikuttanut myönteisesti elämään (100 %, muutos 1-6/7-12: +17 %)
- psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky on vahvistunut (95,5 %, muutos 1-6/7-12: +1 %)
- osallisuuden tunne oli vahvistunut (96,8 %, muutos 1-6/7-12: -3 %)
- positiivinen mielenterveys (82,7 %, muutos 1-6/7-12: -3 %)
- yksinäisyyttä koki enää jatkuvasti tai melko usein 10 % (muutos 1-6/7-12: -23 %)

Tässä vielä Helmin vapaaehtoisina toimivien mietteitä vapaaehtoisuudesta ja sen annista:

Vuosikertomus 2023

” Myötäelämisen taitoa”

”Saan uusia elämän kokemuksia ja rakentavaa tehtävää.”

”Mahdollisuuden auttaa matalalla kynnyksellä”

”Yhteisöllisyyttä, mukavaa ajankulua ja puuhastelua vertaisten kanssa”

”Tunteen hyödyllisyydestä, kun voi vetää ryhmää, jonka toiminnasta kävijät ovat kiinnostuneita”

” Saan käyttää kykyjäni ja kehityn.”

”Kodin ulkopuolista tekemistä. Uusiin ihmisiin tutustumista.”

3.3 Tukihenkilötoiminta

Tukihenkilötoiminnalla autetaan yksinäisyyttä kokevia mielenterveystoipujia, joiden omat tukiverkostot ovat puutteelliset ja jotka tarvitsevat pidempiaikaista tukea. 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, virkistysiä sekä lisäkoulutusta. Tukihenkilötoiminta voi olla usein jatkoa palveluohjausprosessin päätteeksi. Tuettavan palveluohjausjakson sekä tukihenkilökoulutuksen kautta tukihenkilö ja tuettava pystytään kohdentamaan mahdollisimman hyvin toisilleen sopiviksi. Tämä helpottaa palveluohjauksen jälkeen tuettavaa ja auttaa toimintakyvyn ja hyvinvoinnin ylläpidossa.

”Tukihenkilösuhteessa huomioidaan tuettavan omat lähtökohdat ja tarpeet. Tuen muotoina ovat esimerkiksi kuunteleminen, keskustelu ja yhdessä harrastaminen, käytännön asioissa opastaminen ja arjessa rinnalla kulkeminen.”

Tukisuhde solmitaan tuettavan ja tukihenkilön välille erillisellä sopimuksella, joka tehdään pisimmillään vuodeksi kerrallaan. Tukiparit tapaavat 1–4krt/kk. Tapaamiskerroilla tukipari pyrkii tekemään tuettavan toiveiden mukaisia aktiviteettejä, useimmiten kyse on keskustelusta, yhdessä kahvittelusta, kävelyillä käymisestä tai erilaisiin kulttuuritapahtumiin osallistumisista. Tuemme tukihenkilönä toimimista 100 € kulukorvauksella vuodessa, jotta tapaamisia voidaan järjestää myös kahvilassa tai esimerkiksi liikuntaharrastuksen parissa. Vapaaehtoistoiminnan ohjaaja koordinoi toimintaa ja on koko tukisuhteen ajan, tasaisin väliajoin yhteydessä sekä tukihenkilöön, että tuettavaan. Myös jonossa oleviin, omaa tukihenkilöä odottaviin ollaan 2-3kk välein yhteydessä puhelimitse.



Kuva tukihenkilötoiminnasta kertovasta videosta 2021

Vuosikertomus 2023

Tukihenkilötoiminnan toteutuminen 2023

Vuoden aikana toiminnassa mukana oli yhteensä 29 tukiparia. Vuoden aikana toteutui 251 (2022:262) tukiparitapaamista ja aktiivisten tukiparien määrä kuukausittain vaihteli 12–19 tukiparin välillä.

Uusille tukihenkilöille järjestettiin yksilöhaastatteluja ja -pohdintaa. Näin uudet vapaaehtoiset saatiin toimintaan mukaan nopealla aikataululla. Tukihenkilöille järjestettiin työhönsä kerran kevätkaudella ja kerran syyskaudella. Tukihenkilöille järjestettiin yksi koulutus, jonka teemana oli vapaaehtoisten jaksaminen ja hyvinvointi. Tukiparien yhteisiä virkistystilaisuuksia järjestettiin kaksi: kesäkuussa luovan ilmaisun työpaja Taiteen Sulattamon ohjaamana ja joulukuussa yhden illan ruoanlaittokurssi.

Vapaaehtoisten saatavuutta tukihenkilötoimintaan mukaan hankaloitti se, että toiminta vaatii sitoutumista. Vuoden aikana järjestettiin etäyhteydellä kaksi tukihenkilötoiminnan infoa, joissa esiteltiin toimintaa kiinnostuneille vapaaehtoisille. Uusia tukihenkilöitä löysi toimintaan mukaan esimerkiksi infotilaisuuksien, sosiaalisen median markkinoinnin sekä vapaaehtoistyö.fi-sivuston kautta. Kuukausitasolla solmittiin 1–3 uutta tukisuhdetta. Tuettavien jono on kuitenkin jatkuvasti kasvussa ja tukihenkilötoiminnan tarve on suuri.

Helmissä toimivien tukihenkilöiden mietteitä tukihenkilönä toimimisesta:

”Korona aikana en jäänyt vain kotiin. Uuden tuttavuuden. Astuin mukavuusalueen ulkopuolelle. Tukihenkilön kanssa kävimme museoissa omasta toiveestani ja tämä uusi harrastus on jäänyt tavaksi itselleni.”

”Apua yksinäisyyteen ja kotiin jumittautumiseen”

”Olen sosiaalisempi, avoin ja iloinen”

”Todella hyvä ja tärkeä palvelu! Ja kaikki ihmiset, joiden kanssa olen ollut tekemisissä, on ollut kivoja”

Tuettaville tehtiin oma palautekyselynsä ja tässä sen keskeisimmät tulokset:

Vastaajista 33,9 % oli kokenut usein tai koko ajan, että positiivinen mielenterveys sen eri osa-alueilla oli hyvällä tasolla 2 vko arviointijakson aikana (muutos 1–6/7–12: -2 %). Tämä pieni lasku voi selittyä sillä, että tukihenkilötoiminnassa on kehitetty uusi lyhytkestoinen tukihenkilötoiminnan muoto 3kk, pidempiaikaisen rinnalle. Tässä 3kk ajanjaksolla voi koettu muutos olla pienempi kuin mitä se olisi vuoden kestävässä tukisuhteessa. Kuitenkin lyhyelläkin tukisuhteella saadaan jotain muutosta aikaiseksi ja näin ollen on hyvä lisä toimintaan, kun kaikille tarvisijoille ei ole löytynyt tukihenkilöä aiemmin.

Tukihenkilötoimintaan osallistuvat kokevat yksinäisyyden tunteen vähentyneen. Vastaajista 87,5 % koki ennen tukisuhteen alkamista olevansa melko usein tai jatkuvasti yksinäinen. Tukisuhteen päättyessä sama luku oli vain 20 % ja jatkuvasti yksinäisiä vastaajista ei ollut enää kukaan, 0 %. Keskimäärin yksinäisyyden kokemus oli vähentynyt 29 %. Tukihenkilötoiminnalla on saavutettu erinomaisesti tavoitellut tulokset.

LINKIT:

Tukihenkilötoiminnan tietoisuus-video: <https://www.youtube.com/watch?v=G0z3xogAzMU>

Turvasatama Helmi: <https://www.youtube.com/watch?v=xHV-pTybBE4&t=446s>

Vuosikertomus 2023

3.4 Palveluohjaus

Palveluohjaus on tukea ihmisille, jotka tarvitsevat apua ja ohjausta henkilökohtaisen arjessa selviämisen opetteluun. Palveluohjauksen yksilötasolle kohdistuva aktiivointi lähtee siitä tavoitteesta, että yhteiskunnasta syrjäytymisvaarassa oleva henkilö pääsee takaisin osaksi yhteiskuntaa. Helmin palveluohjaus ei ole hoidollinen vaan hoitoa täydentävä toimintamuoto. Palveluohjaaja tukee ja ohjaa tuettavaa hoitamaan omia asioitaan ja pitämään kiinni sovitusta hoitokontakteista ja tapaamisista. Palveluohjauksesta on mahdollista siirtyä tukihenkilötoiminnan piiriin, jolloin palveluohjaaja ja vapaaehtoistoiminnan ohjaaja yhteistyössä tuettavan kanssa etsivät hänelle sopivan tukihenkilön. Siirtyminen tukihenkilötoimintaan tehdään suunnitelmallisesti. Yksilöllisen palveluohjauksen lisäksi yhdistys tarjoaa ryhmämuotoista palveluohjausta.

Yksilöohjaus on lyhytkestoista ja tavoitteellista tukea, jonka tavoitteena on lisätä arjessa selviämistä. Ohjaus alkaa usein kotona tehtävästä toiminnasta: perusasioiden, kuten oman hygienian, kodinhoidon sekä ruokailun merkityksen opettelemisesta jatkuen omakohtaisen asioinnin ja arjessa selviämisen harjoitteluun. Elämänhallintaan liittyvien asioiden hoidossa ohjattavat tarvitsevat myös paljon tukea ja erilaiset asiointikäynnit esimerkiksi terveysasemalla, sosiaalitoimistossa, Kelassa, psykiatrian hoitopaikoissa, edunvalvontatoimistossa, velkaneuvojalla, poliisilla jne. ovat myös suuressa roolissa palveluohjaustyössä. Yksilöohjausta tarvitsevat esimerkiksi henkilöt, joilla on vaikeuksia liikkua kodin ulkopuolella ja kohdata muita ihmisiä. Näitä ihmisiä varten tarvitaan intensiivistä, henkilökohtaista palveluohjausta, jonka tuella henkilö rohkaistuu lähtemään kotoa liikkeelle ja jatkossa myös itsenäiseen toimintaan kodin ulkopuolella. Toipujaa autetaan rakentamaan omannäköistä, mielekästä elämää mielenterveysongelmasta huolimatta. Yksilöpalveluohjausta tarjotaan keskimäärin 20 kertaa, mutta tarvittaessa kertoja voidaan tarjota kymmenen lisää. Tavoitteena on ohjata 40 yksilöasiakasta vuodessa.

Pop Up -ohjausta toteutetaan vuonna 2019 aloitetun lyhytkestoisen 1–3 kerran palveluohjauksen hyvien kokemusten perusteella. Palveluohjaajat ovat tavoitettavissa Helmi-talolla ilman ajanvarausta kaksi kertaa viikossa. Tällöin Helmi-talon kävijät voivat hyödyntää palveluohjaajien tukea, neuvoja ja ohjausta yksittäisten haasteiden ratkaisemisessa. Näitä voivat olla esimerkiksi tuki viranomaisasiointiin tai mielekkään viikko-ohjelman suunnitteleminen. Pop up -toiminnalle ei ole asetettu tavoitemääriä, vaan määrien kehityksen perusteella arvioidaan toiminnan vähennys- tai lisäystarvetta vuosittain.

Ryhmäohjaus on ryhmämuotoista tukea sellaisille palveluohjauksen tarpeessa oleville, jotka kykenevät sitoutumaan ryhmäkäynteihin, kulkemaan itsenäisesti sekä kohtaamaan muita ihmisiä. Ryhmät toteutetaan 2–10 kerran jaksoina. Palveluohjauksen ryhmät ovat teemallisia, tavoitteellisia, ammatillisesti ohjattuja ja luottamuksellisia suljettua ryhmiä. Palveluohjausryhmät mahdollistavat myös sosiaalisia kontakteja ja vertaistukea turvallisessa ympäristössä. Myös ryhmämuotoisen palveluohjauksen tavoitteena on arjenhallinnan lisääntyminen. Vuodessa tavoitellaan toteutettavaksi 10 palveluohjausryhmää, joihin osallistuu yhteensä 60 henkilöä.

Palveluohjauksen toteuttaminen vuonna 2023

Yksilöohjauksessa oli 43 henkilöä (53/2022) vuoden aikana ja yhteensä heidän kanssaan asioitiin 418 kertaa (389/2022). Palveluohjauksen sykli on suuntautunut kohti tavoiteltua 20 kerran tapaamismäärää ja samalla palveluohjauksessa yksilöasiakkuuksien määrää on pystytty kasvattamaan ja näin ollen tarjoamaan

Vuosikertomus 2023

palveluohjausta entistä isommalle joukolle tuen tarvitsijoita. Palveluohjaustapaamiset koostuivat kotikäynneistä, erilaisista asiointikäynneistä, verkostopalavereista ja tapaamisista Helmi-talolla.

Pop Up -ohjauksessa kohdattiin asiakkaita yhteensä 282 kertaa (309/2022). Pop Up -ohjausta tarjottiin alkuvuodesta maanantaisin 13–15.30 Helmi-talolla tai puhelimitse. Pop Up-ohjaus tarjosi psyykkistä toimintakykyä edistävää ohjausta 97 kertaa, sosiaalinen toimintakyky 49 kertaa ja muuta ohjausta 145 kertaa.

Ryhmäohjausta toteutettiin 18 suljetun palveluohjausryhmän muodossa. Ryhmät kokoontuivat yhteensä 36 kertaa ja osallistumiskertoja oli yhteensä 236. Ryhmiin osallistui keskimäärin viisi osallistujaa/ryhmä. Palveluohjausryhmät pyrkivät vastaamaan ajankohtaisiin tarpeisiin.

Palveluohjausryhmissä lisäsimme yhteistyötä muiden toimijoiden kanssa. Saimme muun muassa Kalliolan työllisyys- ja koulutusyksiköstä digiasiantuntijan pitämään digitaitokurssia kävijöillemme, ja Elämänlaatu ry:ltä ryhmäohjaajat pitämään Huolet hallintaan-kurssia. Uutena avauksena oli myös muun muassa Taitovalmennus, joka pohjautuu dialektisen käyttäytymisterapian menetelmiin. Palveluohjausryhmissä pyrittiin tavoittamaan suurempia osallistujamääriä, ja esimerkiksi digikurssilla keskimääräinen osallistujamäärä olikin 8 ja psykofyysisiä ahdistuksenhallintakeinoja käsittelevässä ryhmässä jopa 12

Palveluohjauksessa prosessiin kuuluu tiiviisti myös sen arviointi. Arviointityökaluna toimii webropol kyselylomake mikä on rakennettu aiemman Kykyviisarin pohjalta, joka otettiin käyttöön jo vuoden 2021 alusta. Kyselyn avulla kartoitetaan palveluohjausasiakkaiden elämäntilannetta, toimintakykyä ja hyvinvointia. Kyselyn antamien tulosten perusteella Helmin palveluohjaus on kohentanut merkittävästi ohjauksessa olleiden vointia:

Positiivinen kehitys oli jokaisessa osiossa nähtävissä

- Tyytyväisyys elämään +12 %
- Koettu terveys +0 %
- Koettu toimintakyky +38 %
- Koettu työkyky +29 %

Palveluohjaus on aikaansaanut huomattavia parannuksia asiakkaiden elämässä. Kokemus terveydestä oli pysynyt ennallaan, mutta kaikilla muilla osa-alueilla oli tapahtunut merkittävää kohentumista. Palveluohjauksella on saavutettu erinomaisesti tavoitellut tulokset.

Kokonaistilanne oli keskimäärin kohentunut 18 % ja eri vastaajista 80 % mielestä palveluohjauksen aikana oli tapahtunut positiivisia muutoksia. Palveluohjaus on aikaansaanut huomattavia parannuksia asiakkaiden elämässä. Palveluohjauksella on saavutettu erinomaisesti tavoitellut tulokset

- Osallisuus +27 %
- Mieli + 23 %
- Arki +8 %
- Taidot +12 %

Vuosikertomus 2023

3.5 Keittiötoiminta

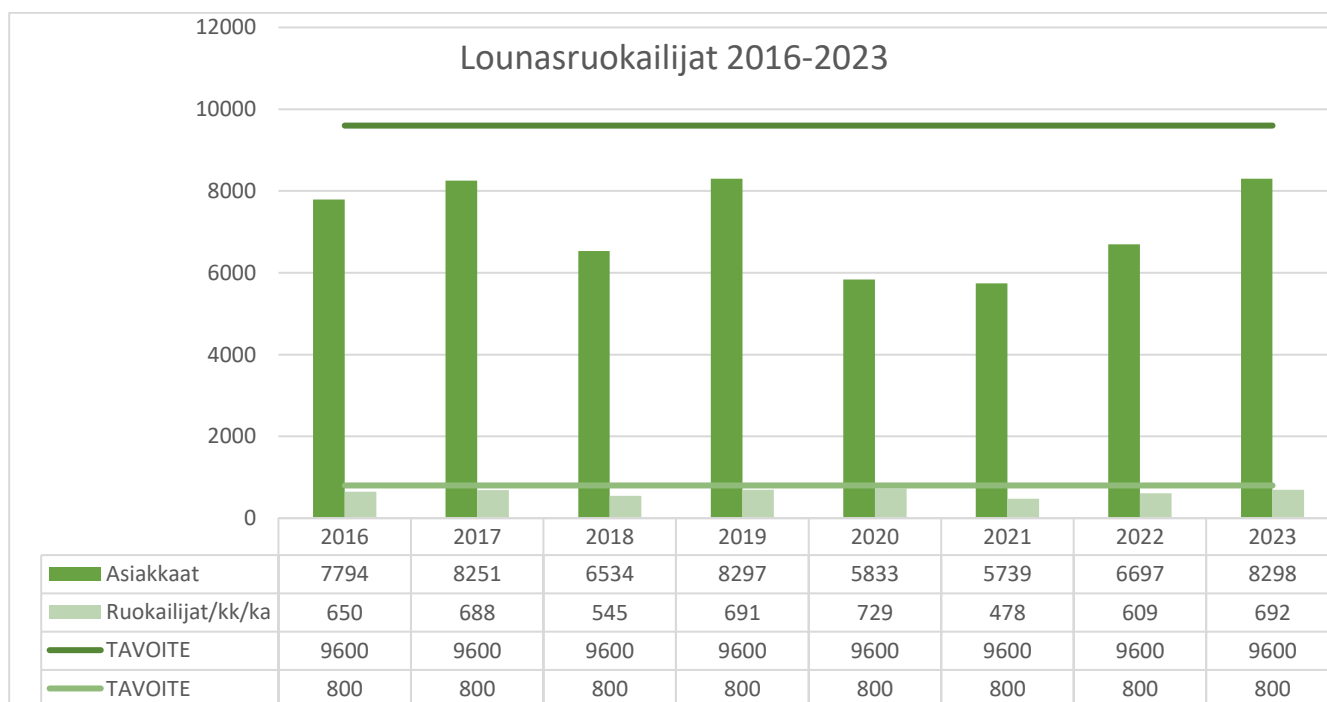
Keittiötoiminta mahdollistaa Helmi-talolla terveellisen ja edullisen lounaan, joka on monelle kävijälle tärkeä osa päivää ja yksi tärkeä syy lähteä toimintaan mukaan. Keittiötoiminnassa mukana olevat vapaaehtoiset saavat toimintaan osallistumisen kautta tietoa terveellisestä ruokavaliosta, kokemuksen vastuun ottamisesta ja onnistumisen kokemuksia. Terveellinen ja monipuolinen ruoka on tärkeä osa jaksamista, sekä olennainen osa myös mielenterveyden ylläpitoa. Keittiötoiminta auttaa siihen osallistuvia kehittymään omassa ruuanlaitossa, syömisen säännöllisyydessä ja terveiden elämäntapojen merkityksen ymmärtämisessä. Omavalmistusprosentti on korkea (80–90), raaka-aineet tilataan tukusta (Heino) kerran viikossa. Keittiössä käytetään paljon kauden vihanneksia ja juureksia ja kotimaisia raaka-aineita aina kun se on mahdollista ja järkevää. Keittiössä valmistetaan myös suolaiset ja makeat kahvilatuotteet. Keittiötoiminnassa huomioidaan myös erilaiset juhlapyhät kuten ystävänpäivä, juhannus, halloween, itsenäisyyspäivä, uusi vuosi ja joulukin, jolloin järjestetään myös teemaan liittyvää ohjelmaa. Catering-tilauksia voidaan toteuttaa pienimuotoisesti, lähinnä yksittäisten kävijöiden tilauksesta. Toiminnasta ei tavoitella voittoa.



Keittiötoiminnan toteuttaminen vuonna 2023

Helmi Caféssa on jokaisena aukiolopäivänä edulliseen hintaan tarjolla aamupuuroa, lounasta ja kahvilatuotteita. Alkuvuoden ajan talolta oli mahdollista noutaa lounaskassi, vaikka talo muutoin olikin kiinni. Helmi-talon ollessa auki, tarjolla oli aamupuuroa klo 9.00–9.30, lounasta 11.30–13.00 ja kahvilatuotteita koko päivän ajan. Helmi Caféssa järjestettiin myös suosittuja leivontaryhmiä ja talon omia kokkauskursseja.

Vuoden 2023 aikana Helmi Caféssa asioi yhteensä 8298 ruokailijaa (6697/2022). Päivittäinen ruokailijamäärä oli keskimäärin 33 henkilöä.



Vuosikertomus 2023

”Hei me leivotaan!

Leivontaryhmä on vakiinnuttanut paikkansa Helmin ohjelmistossa. Yhdessä leipominen on mukavaa ja aina voi oppia uusia juttuja.”

”Kokkaillaan kimpassa!

Helmissä järjestettiin keväällä ja syksyllä neljän kerran kokkausryhmä. Valmistimme alkupalan, pääruoan ja jälkiruoan. Lopuksi katoimme pöydän ja nautimme yhdessä 3 ruokalajin päivällisen.”

”Superaamupala!

Kerran kuukaudessa toteutettu superaamupala on kerännyt kiitosta.

”Raati!

Maisteluraadit oli uusi juttu Helmin ohjelmistossa. Pääsimme maistelevaan mm. suklaita, makkaroita ja limuja. Yhdessä näitä pisteytettiin ja valittiin voittaja.



4. VIESTINTÄ

Yhdistys teki aktiivista viestintää vuoden 2023 aikana Helmi-lehden lisäksi myös sosiaalisessa mediassa sekä yhdistyksen verkkosivuilla. Näissä kanavissa pyrittiin nostamaan aktiivisesti ajankohtaisia asioita esille sekä tuomaan yhdistyksen toimintaa näkyväksi laajemmin. Viestintää on lisätty omissa kanavissa entisestään. Vuoden aikana osallistuimme erilaisiin tapahtumiin Helmin näkyvyyden ja tiedottamisen lisäämiseksi. Toimintaa esiteltiin muun muassa sairaaloissa, psykiatrian poliklinikoilla, sosiaalialan oppilaitoksissa, sekä Avomielin yhteisön kanssa järjestämissä tapahtumissa.

Viestinnän kanavat:

Vuosikertomus 2023

- Verkkosivut, Facebook ja Instagram, tiedotusta yhdistyksen toiminnasta ja ajankohtaisista asioista
- Helmi-talo: ilmoitustaulu, yhteisö- ja yhdistystilaisuudet, keskustelutilaisuudet
- Jäsenpostituksena Helmi-lehti 4kpl/vuosi ja jäsenkirje 4kpl/vuosi
- Erilaiset tapahtumat
- Helmin toimintaa esittelimme työntekijöiden, opiskelijoiden ja vapaaehtoisten voimin sairaalan potilasosastoilla, poliklinikoiden potilasryhmissä ja ammattilaisille, sekä terveys- ja sosiaalialan oppilaitoksissa



”Helmi -lehti on lähes yksinomaan yhdistyksen jäsenten voimin toteutettava kulttuuri- ja mielipidelehti. Lehden tarkoitus on edistää mielenterveyteen liittyviä asioita keskinäisen vuorovaikutuksen, asioista tiedottamisen sekä yhdistyksen äänitorvena olemisen kautta. Lehti ilmestyy vuoden aikana neljä kertaa. Painosmäärä oli 1200 lehteä per numero. Lehdessä käsitellään jäsenille ajankohtaisia asioita ja viestitään yhdistyksen toiminnasta. Lehteä jaetaan lisäksi yhteistyökumppaneille ja tapahtumissa kaikille aiheesta ja toiminnasta kiinnostuneille. Lehden teko työllisti juttujen tekemisen, kuvien ja kuvituksen kautta toimintavuoden aikana noin 35 lehtiryhmän jäsentä.”

5. VERKOSTOITUMINEN JA VAIKUTTAMINEN

Yhteiskunnallinen vaikuttaminen on osa Helmin toimintaa. Vaikuttamistoiminnalla on pyritty mielenterveystoipujien elämän ja hoidon laadun parantamiseen sekä epäkohtien esiin tuomiseen. Ennen kaikkea vaikuttamisella on pyritty ennakkoluulojen ja stigman hälventämiseen koko mielenterveyssektorilla. Verkostoitumista ja yhteistyötä tehdään hyvin moninaisesti. Toisten yhdistysten kanssa yhteistyö on toiminnan toteuttamista yhteistyössä, toisten kanssa taas tiedon jakamista tai yhteistä vaikuttamistoimintaa.

Yksi tärkeistä vaikuttamistoiminnan keinoista on yhteistyö Mielenterveyspoolissa. Mielenterveyspooli koostuu keskeisistä valtakunnallisista mielenterveysalan toimijoista. Mielenterveyspooli tekee vaikuttamistyötä tehokkaasti yhteisten tavoitteiden eteen. Mielenterveyspoolissa tehdään yhteisiä kampanjoita sekä kannanottoja ajankohtaisista asioista. Verkostoituminen muiden alan toimijoiden kanssa on ollut tärkeä etu yhdistykselle ja verkostoja kehitetään ja tiivistetään entisestään.

Helmi on jäsenenä Mielenterveyden keskusliitossa, ja tämän jäsenyyden myötä yhdistys tulee olemaan aktiivisesti mukana liiton järjestämissä koulutuksissa ja tapahtumissa. Mielenterveyden keskusliiton tarjoamat etäkurssit ja luennot sekä henkilöstölle tarkoitetut hyvinvointituokiot ovat olleet iso tuen osoitus jäsenyhdistyksille.

Vuosikertomus 2023



Avomielin-yhteistyössä muiden pääkaupunkiseudun yhdistysten kanssa järjestettiin yhteistä toimintaa ja retkiä sekä jaettiin tietoa. Avomielin yhdistysten kanssa toteutettava Avomielin-verkkochat aukesi lokakuussa 2020 ja se on jatkanut toimintaa myös vuonna 2023. Yhteistyössä toteutettiin yhteinen leiri jälleen toistamiseen elokuussa.

Yhteistyötä tehdään myös sosiaalialan ja terveysalan ammattikoulujen ja ammattikorkeakoulujen kanssa. Alan opiskelijat voivat suorittaa opintoihinsa liittyviä työharjoitteluja Helmi-talolla, tai toteuttaa opinnäytteen yhdessä sovitusta aiheesta. Lisäksi kehitetään muuta mahdollista yhteistyötä oppilaitosten kanssa. Yhdistys on Suomen sosiaali- ja terveys ry SOSTEssa yhteistyöjäsenenä. Yhdistys osallistuu myös Helsingin päihde- ja mielenterveysjärjestöjen verkostoon, jossa seurataan ajankohtaisia asioita sekä ollaan yhteyksissä päättäjiin yhteistyön kehittämiseksi.

Mielenterveysyhdistys HELMI ry:n yhteistyötahot: Alvi ry, Avomielin verkosto, Ehyt ry, Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry, Etappi ry, Taiteen sulattamo ry, Tukiyhdistys Karvinen ry, Tukiyhdistys Majakka ry, Vantaan Hyvät tuulet ry, Sympati ry, Eskot ry, Finfami ry, Finfami uusimaa ry, Kaksisuuntaiset ry, Kukunori ry, Eskot ry, Tukikohta ry, Niemikotisäätiö, Lilinkotisäätiö, Pro Lapinlahti, Sosped säätiö, Soste ry, Sovinto ry, Mielenterveyden keskusliitto ry, Mieli ry, Mielenterveyspooli, Moniääniset ry, Helsingin päihde- ja mielenterveysjärjestöjen verkosto, Kansalaisareena

Opistot: Amiedu, Ammattiopisto Live, Ammattiopisto Luovi, Helsingin kaupunki työväenopisto, Laurea Ammattikorkeakoulu, Metropolia Ammattikorkeakoulu, Diak Diakonia Ammattikorkeakoulu, Stadin ammattiopisto, Suomen diakoniaopisto, Taitotalo,

Kaupunki ja sairaanhoitopiiri: Helsingin kaupunki kuntouttava työtoiminta, Helsingin kaupunki psykiatria ja päihdepalvelut, Helsingin Liikuntavirasto, Hus Hyks psykiatrian sairaalat, Stadin asukastalot

Muut: Coronari, TE-palvelut, Helsingin yliopisto, Vakuutusyhtiö Varma, Zodiak- uuden tanssin keskus

6. TOIMINNAN ARVIOINTI JA SEURANTA

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.

Vuosikertomus 2023

Helmi osallistui vuonna 2021 toteutettuun STEAn raportointipilottiin, jossa määriteltiin toiminnan kannalta oleellisia mittareita toiminnan tuloksellisuuden arviointiin. Mittareista jäivät käyttöön osallisuutta, positiivista mielenterveyttä ja yksinäisyyden kokemusta arvioivat mittarit. Lisäksi palveluohjauksessa on käytössä laajasti eri elämän osa-alueita käsittelevä webropol kysely mikä on luotu entisen Kykyviisarin pohjalta. Valittujen mittareiden ohella Helmissä on käytössä myös psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn mittarit. Nämä kaikki yksilön omaan arvioon perustuvat mittarit vastaavat yhdistyksen tavoitteisiin oivallisesti. Ne tukevat yhdistyksen toiminnan kehittämistä ja vastaavat rahoittajien raportointitavoitteisiin.

Toiminnan arviointi

- Palautekyselyt (sähköinen lomake/paperilomake)
 - Laaja asiakaskysely kevät/syky
 - Ryhmäpalaute kevät/syky
 - Tapahtuma- ja retkipalaute satunnaisotanta
 - Vapaaehtois palaute kevät/syky
 - Palveluohjausasiakkaat alku/väli/loppupalautte (Kykyviisari)
 - Tukihenkilötoiminnan asiakkaat alku/loppupalautte
 - Itsearviointi, kerran vuodessa itsearviointikysely hallitukselle ja toimihenkilöille
- 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
 - Työntekijöiden viikko- ja kuukausipalaverit sekä kehittämispäivät.
 - Kerran vuodessa itsearviointikysely hallitukselle ja toimihenkilöille.

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.
- Rahoittajille vuosiraportoinnin yhteydessä.
- Noudatamme STEA:n ohjeita tulosten, vaikutusten ja seurannan arvioinnissa.

Vuoden 2023 palautetta saatiin vuosikertomuksessa kuvatuista toiminta-alueista lähes xxx kyselylomakkeella. Osa kysymyksistä esitetty pienemmälle joukolle, vastaajamäärät esitetty alla olevien tulosten yhteydessä.

Sisäisessä kehitystyössä on mahdollisuus seurata samoja tulosmittareita usealta vuodelta ja vuositasen kehitys onkin mielekkäämpi mittausajanjakso kuin 1 v sisällä tapahtunut muutos, ottaen toiminnan luonteen huomioon.

Vuosikertomus 2023

Sisäisessä kehitystyössä tärkeää on myös itse toiminnasta saatu palaute ja avoimet sanalliset vastaukset, jotka antavat eväitä päivittäiseen työhön. Tuloksia on tarkasteltu kootusti puolivuositain.

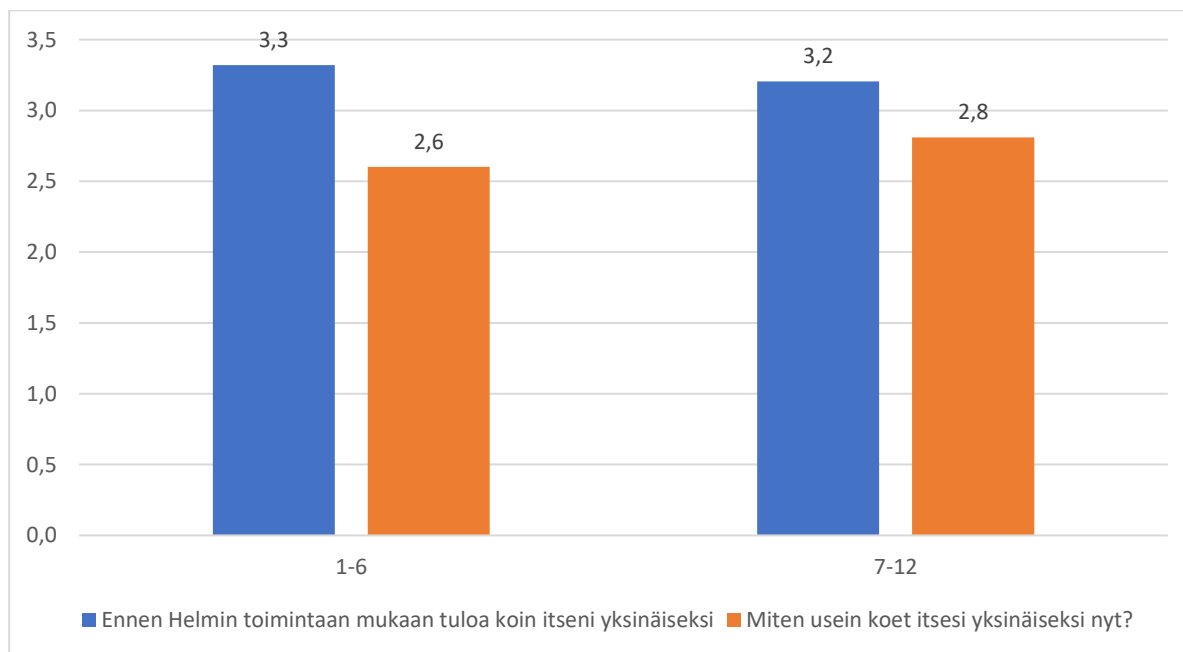
Vuoden 2023 tuloksellisuuden seurannan mittarit:

1. Positiivinen mielenterveys
2. Osallisuuden kokemus
3. Yksinäisyyden kokemus
4. Omat mittarit
 - Yksinäisyyden kokemus ennen Helmin toimintaan osallistumista
 - Psyykinen toimintakyky
 - Sosiaalinen ja fyysinen aktivoituminen
 - Kykyviisarin pohjalta luotu webropol kysely palveluohjauksen tuloksien mittaamiseen

Seuraavaksi esitelty tuloksia kaavioiden muodossa ja lisäksi koostetta avoimista sanallisista palautteista.

YKSINÄISYYDEN KOKEMUS Helmin toimintaan osallistumisen myötä (853 vastausta)

Vastaajista 44 % koki ennen toimintaan osallistumista olevansa melko usein tai jatkuvasti yksinäinen. Nyt vain 32,4 %. Yksinäisyyden kokemus oli vähentynyt 27,4 %. Vuosivertailussa 1-6/7-12 muutos oli kuitenkin +2 %, joka osaltaan kertoo, että koronarajoitusten jälkeen muutokset yksinäisyyden kokemukseen eivät enää ole yhtä suuria.



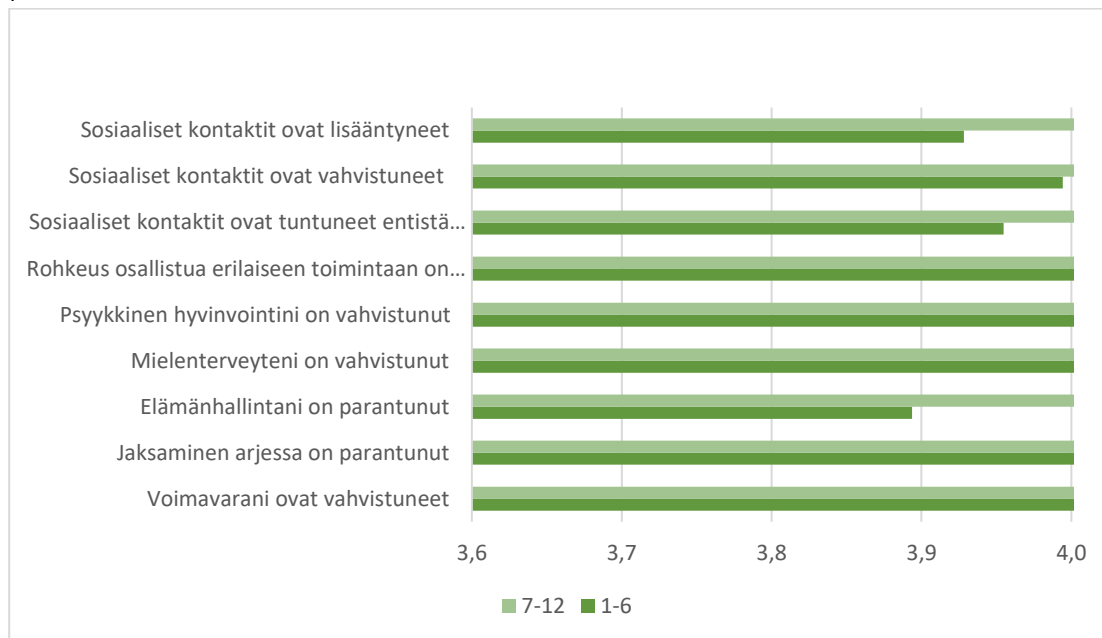
1= Ei ikinä yksinäinen, 5= Aina yksinäinen

Vuosikertomus 2023

PSYKKINEN JA SOSIAALINEN TOIMINTAKYKY Helmin toimintaan osallistumisen myötä (853 vastausta)

Vastaajista oli jokseenkin tai täysin samaa mieltä, että:

- voimavarat olivat vahvistuneet (85 %, muutos 1-6/7-12: +5 %)
- jaksoivat arjessa entistä paremmin (81 %, muutos 1-6/7-12: +4 %)
- hallitsivat elämäänsä entistä enemmän (73 %, muutos 1-6/7-12: +4 %)
- mielenterveys oli vahvistunut (78 %, muutos 1-6/7-12: +0 %)
- psyykkisen hyvinvointi oli vahvistunut (77 %, muutos 1-6/7-12: +3 %)
- sosiaaliset kontaktit ovat helpottuneet (75 %, muutos 1-6/7-12: +2 %)
- sosiaaliset kontaktit ovat vahvistuneet (73 %, muutos 1-6/7-12: +2 %)
- sosiaaliset kontaktit ovat lisääntyneet (73 %, muutos 1-6/7-12: +3 %)



1=Täysin eri mieltä, 4 = Täysin samaa mieltä,

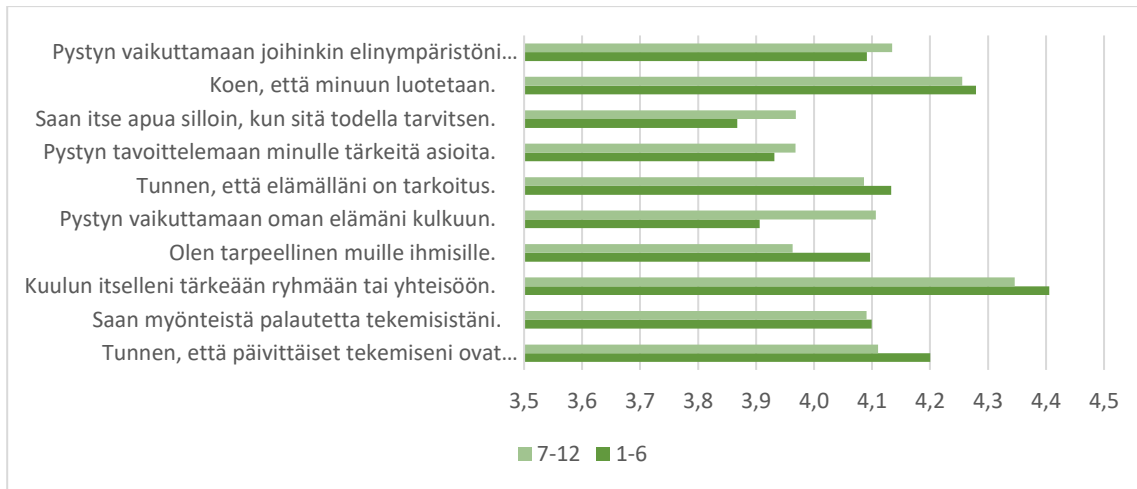
OSALLISUUS Vastaajien määrä: 853

Vastaajista 74 % oli jokseenkin tai täysin samaa mieltä, että osallisuuden kokemus oli vahvistunut mittarin eri osa-alueilla (muutos 1–6/7–12: 0 %).

Vastaajista 44,3 % oli jokseenkin tai täysin samaa mieltä, että osallisuuden kokemus oli vahvistunut mittarin eri osa-alueilla (muutos 1–6/7–12: 9 %).

Osallisuusindikaattori 2023: 76,8 (2022: 71,7 ja 2021: 65,4) kertoo myös, että vaikka kyseessä on mielenterveystoipujat, kokevat he voimakasta osallisuutta. Tätä tukee myös yksinäisyyden kokemuksen pienet lukemat, tämä yleensä korreloi osallisuuden kokemuksen kanssa. Vakavasti psyykkisesti kuormittuneilla arvo on keskimäärin 58, joten siihen nähden tulos on myös erinomainen. (Leemann, Lars, 2020). Helmin toiminnalla on saavutettu erinomaisesti tavoitellut tulokset.

Vuosikertomus 2023



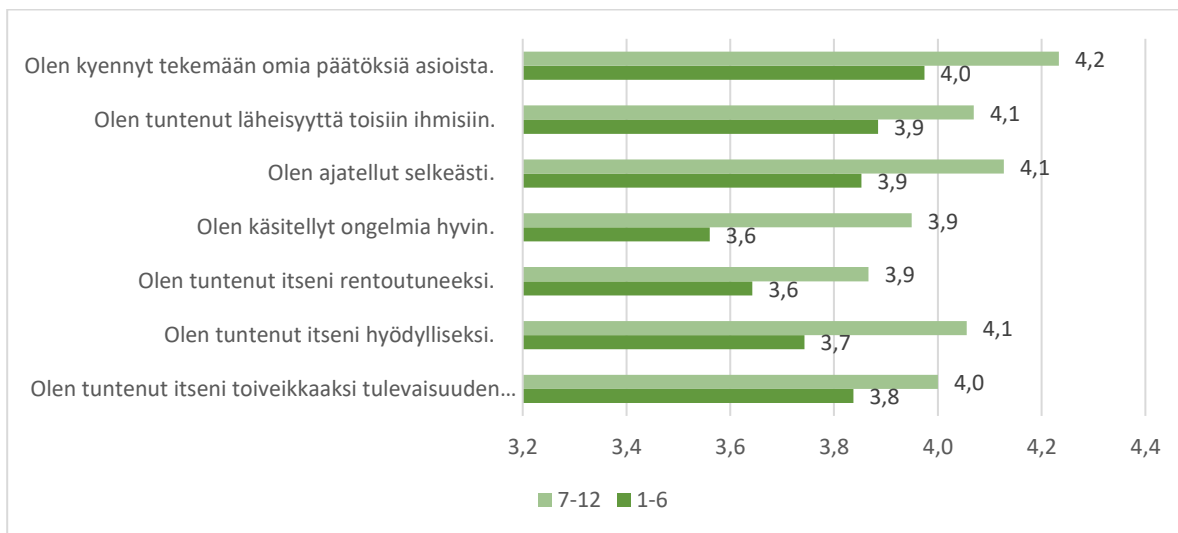
1=Täysin eri mieltä, 5 = Täysin samaa mieltä

POSITIIVINEN MIELENTERVEYS, arviointi kokemuksesta viimeisen kahden viikon osalta.

Vastaajien määrä: 853

Vastaajista 68 % oli kokenut usein tai koko ajan, että positiivinen mielenterveys sen eri osa-alueilla oli hyvällä tasolla 2 vko arviointijakson aikana (muutos 1-6/7-12: +7 %).

Positiivisen mielenterveyden painotettu arvo oli 25,23 (2022: 23,25), eli edellisvuoteen verrattuna merkittävä nousu ja nyt lähes keskiarvon tasoa. (Malliväestötutkimuksissa keskiarvoltaan. esim. Englanti 2000-luku: ~25 /Lappi 2012: ~27). Korkeana positiivisena mielenterveyden pisteystystä voidaan pitää 27 ylittävää arvoa. Vastaajat kokivat oman arvionsa mukaan kohentumista kaikilla eri mittarin osa-alueilla. Helmin toiminnalla on saavutettu tavoitellut tulokset.



1= En koskaan, 5 = Koko ajan

Vuosikertomus 2023

Tulokset suhteessa tavoitteisiin:

1. Psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky pysyy yllä tai vahvistuu
2. Osallisuuden kokemus ja oma toimijuus vahvistuu
3. Yksinäisyyden kokemus ja syrjäytymisen uhka vähenee

1. Psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky pysyy yllä tai vahvistuu

Toimintaamme osallistuvat lähtivät kotoa liikkeelle ja saivat arjelle rytmitystä. Heidän aktiivisuutensa lisääntyi. He saivat valmiuksia arkielämän taitoihin, oppivat uutta, saivat onnistumisen kokemuksia ja näin rohkeutta uusien askelien ottamiseen. Toimintaan osallistuvat saivat mahdollisuuden ohjatusti vahvistaa omia voimavaroja oman jaksamisensa puitteissa. Heidän sosiaaliset taitonsa vahvistuivat ja he kokivat saaneensa niin vertaistukea kuin ammatillista tukea turvallisesti, hyväksyvässä ympäristössä. Fyysisen aktiivisuuden lisääntymisessä tulokset positiivisia, mutta muutos pieni verrattuna muihin mittareihin (k-a+1 %), tässäkin tavoite ylläpidosta saavutettiin.

Tulokset tavoitteisiin nähden erinomaiset.

Palveluohjauksessa yksilölle määriteltiin Kykyviisarin avulla entistä tarkemmat henkilökohtaiset tavoitteet ja näissä osuuksissa tulokset olivat erittäin hyviä. Huomioitavaa on, että työelämää koskevissa arvioissa sekä lähtötilanne että lopputulos oli heikompi, vaikka pääsääntöisesti kehitys oli positiivinen.

Tulokset tavoitteisiin nähden erinomaiset.

2. Osallisuuden kokemus ja oma toimijuus vahvistuu

Vapaaehtoiset saivat mahdollisuuden osallistua, vaikuttaa, kokeilla ja oppia uutta oman jaksamisen ja voimavarojen puitteissa. Osallistujien sosiaalinen hyvinvointi vahvistui turvallisessa ympäristössä, jossa he pystyivät olemaan oma itsensä sairaudestaan huolimatta. Osallistujien itsenäisyys, valmiudet tehdä päätöksiä ja kyky ottaa vastuuta vahvistui. Vapaaehtoistoimintaan osallistuneet arvioivat kokemustaan kaikilla mittareilla korkeammin pistein muihin verrattuna.

Tulokset tavoitteisiin nähden erinomaiset.

3. Yksinäisyyden kokemus ja syrjäytymisen uhka vähenee

Toimintaamme osallistuvat kokivat yksinäisyytensä vähentyneen merkittävästi. He kokivat kuuluvansa yhteisöön ja näin myös osallisuuden kokemus vahvistui. He kokivat olevansa tarpeellisia muille ja saivat myös myönteistä palautetta ja luottamuksen osoituksia. He saivat kokemuksen, että he pystyvät vaikuttamaan omaan elämäänsä ja elinympäristöönsä ja että heidän tekemisellään on merkitystä. He kokivat saavansa apua ja myös kykenevänsä tavoittelemaan itselle tärkeitä asioita.

Tulokset tavoitteisiin nähden erinomaiset.

Vuosikertomus 2023

Tukihenkilötoiminnan osalta yksinäisyyden kokemus väheni erittäin voimakkaasti ja oli onnistunutta. Uusia tuentarvitsijoita on kuitenkin jatkuvasti sama määrä jonossa, kuin tukipareja toiminnassa, käytössä olleet resurssit eivät riittäneet vastaamaan tarpeeseen.

Tulokset tavoitteisiin nähden erinomaiset.

4. Yleisesti:

Saatu laadullinen palaute on kaiken kaikkiaan hyvällä tai kiitettävällä tasolla. Kaikkien mittareiden osalta kokonaisuutos on positiivinen. Sinänsä pidämme jo nykytason ylläpitoa hyvänä saavutuksena, sillä aina muutos parempaan ei ole mahdollinen. Tärkeää on myös nykyisen hyvinvoinnin tason ylläpitäminen ja säilyttäminen sekä voinnin heikentymisen estäminen ja vähentäminen.

7. TALOUS, VARAINHANKINTA JA SIOITUSTOIMINTA

Helmi ry:n toiminnan mahdollistaa ulkopuolinen avustusrahoitus. STEA on päärahoittaja 71 % osuudella. Helsingin kaupungin järjestöavustuksen osuus on noin 17,5 % ja Helmin oman toiminnan tuotot ovat noin 11,5 %. Oman toiminnan tuotot koostuvat keittiötoiminnasta, omavastuuosuuksista ja mainostilan myynnistä (5 %) varainhankinnasta, kuten säätiöavustuksista ja jäsenmaksuista (3,4 %) ja sijoitustoiminnasta (2,9 %) Tarkempi laskelma esitetty alla.

7.1. VARAINHANKINTA JA SIOITUSTOIMINTA

Haetut avustukset eivät pääsääntöisesti riitä kattamaan Helmin monipuolisen ja laajan toiminnan kuluja. Varainhankinnalla ja sijoitustoiminnalla pyritään kattamaan varsinaisesta toiminnasta se kuluosuus, johon saadut avustukset eivät riitä.

Varainhankintaan sisältyy tavanomaisten jäsenmaksujen ja joulukuussa toteutetun varainhankinnan kampanjan lisäksi Viola Raninin säätiöltä saatu 17 000 euron avustus toimintamme tukemiseen. Sijoitustoiminnan tuotot ovat vuokratuottoja, jotka pohjaavat yhdistyksemme vuonna 2003 saamaan testamenttilahjoitukseen. Helmi ry ei harjoita aktiivista riskipitoista sijoitustoimintaa, vaan saadut testamenttivarat ovat turvallisesti ja vuokratuloa tuottavasti sijoitettu asunto-osakkeisiin.

7.2. TILIKAUDEN 2023 TULOKSEN ARVIOINTI

Toimintavuoden 2023 aikana toimintaa toteutettiin täysmääräisesti. Avustukset käytettiin täysmääräisesti vuoden 2023 aikana kohderyhmälle toteutettuun toimintaan.

Avustuksia saatiin yhteensä 791 866 €, joista paikka auki avustuksia oli 57 626 €. Omatoimiset tuotot olivat 49 475 € ja näin ollen varsinaisen toiminnan toteuttamiseksi oli käytettävissä 841 341 €.

Varsinaisen toiminnan kulut olivat yhteensä -910 586 €. Varsinaisen toiminnan alijäämäksi muodostui -68 473 €

Vuosikertomus 2023

€Varainhankinnan ja sijoitustoiminnan tuotoilla 48 965 €, katettiin alijäämää ja lisäksi käytettiin yhdistyksen 40 v juhlaan 9896 € ja eteisen muutostöihin 610 €. Varainhankinnan ja sijoitustoiminnan kulujen jälkeen tilikauden alijäämäksi jäi - 41 169,23 €.

Tämä tulos selittyy vuoden aikana tapahtuneilla henkilöstövaihdoilla, sairausloma ja päällekkäisyys työsuhteissa, työehtosopimukseen tulleilla korotuksilla ja kertaerillä palkoissa. Henkilöstövaihdosten vuoksi jouduimme käyttämään tilitoimiston palveluita enemmän, kun järjestösihteeri perehtyi työnkuvaan vuoden aikana ja kirjanpitäjä hoiti paljon töitä mitä järjestösihteerille kuuluu. Työterveyskustannukset ja ict kulut olivat budjetoitua korkeammat vaihdosten ja muuttuneiden tilanteiden vuoksi sekä keittiötoiminnassa jouduimme uusimaan rikkoutuneet keittiökoneet, joiden kustannus oli lähes 6000 €. Nousseista kustannuksista huolimatta, toimintaa pyrittiin toteuttamaan talousarvion mukaisesti, eikä tästä haluttu karsia.

Virallinen tilinpäätös liitetietoineen on laadittu erilliseen tilinpäätöskansioon.

Vuosikertomus 2023

LIITTEET

Liite 1. Toiminnan rahoitus 2023 – BUDJETTI ja TOTEUMA

| Mielenterveysyhdistys HELMI ry | | | | | |
|--|--|------------------|-----------------|------------------|-----------------|
| Budjetoitu rahoitus | | 2023 | Rah osuus | 2022 | Rah osuus |
| Kohdeavustus STEA | | 593 240 € | 70,61 % | 564 990 € | 68,04 % |
| Avustukset STEA | | 593 240 € | | 564 990 € | |
| Yleisavustus Helsingin kaupunki | | 141 000 € | 16,78 % | 150 000 € | 18,06 % |
| Kohdeavustus Helsingin liikuntavirasto | | 1 000 € | 0,12 % | 1 000 € | 0,12 % |
| Avustukset Helsingin kaupunki | | 142 000 € | 16,90 % | 151 000 € | 18,18 % |
| Avustukset yhteensä | | 735 240 € | 87,51 % | 715 990 € | 86,22 % |
| Omatoimiset tuotot | | 52 380 € | 6,23 % | 67 550 € | 8,13 % |
| Varainhankinta | | 28 580 € | 3,40 % | 22 500 € | 2,71 % |
| Sijoitustoiminta | | 24 000 € | 2,86 % | 24 370 € | 2,93 % |
| Omatoimiset tuotot yhteensä | | 104 960 € | 12,49 % | 114 420 € | 13,78 % |
| Kaikki yhteensä | | 840 200 € | 100,00 % | 830 410 € | 100,00 % |
| Mielenterveysyhdistys HELMI ry | | | | | |
| Toteutunut rahoitus | | 2023 | Rah osuus | 2022 | Rah osuus |
| Kohdeavustus STEA / AK | | 593 240 € | 71,18 % | 571 419 € | 71,83 % |
| Avustukset RAY | | 593 240 € | | 571 419 € | |
| Yleisavustus Helsingin kaupunki te | | 141 000 € | 16,92 % | 141 000 € | 17,80 % |
| Kohdeavustus Helsingin liikuntavir | | 772 € | 0,09 % | 668 € | 0,09 % |
| Avustukset Helsingin kaupunki | | 141 772 € | 17,01 % | 141 668 € | 17,88 % |
| Avustukset yhteensä | | 735 012 € | 88,19 % | 713 087 € | 89,72 % |
| Omatoimiset tuotot | | 49 475 € | 5,94 % | 40 424 € | 3,81 % |
| Varainhankinta | | 25 869 € | 3,10 % | 27 610 € | 3,24 % |
| Sijoitustoiminta | | 23 096 € | 2,77 % | 23 467 € | 3,23 % |
| Omatoimiset tuotot yhteensä | | 98 440 € | 11,81 % | 91 501 € | 10,28 % |
| Kaikki yhteensä | | 833 452 € | 100,00 % | 804 588 € | 100,00 % |

Vuosikertomus 2023

| Mielenterveysyhdistys HELMI ry | | | | | | |
|------------------------------------|------------------|-----------------|------------------|-----------------|-------------|-----|
| Toteumavertailu 2023 | | Budjetti 2023 | | Toteutunut 2023 | | Ero |
| Kohdeavustus STEA | 593 240 € | 70,61 % | 593 240 € | 71,18 % | 0 % | |
| Avustukset STEA | 593 240 € | | 593 240 € | | 0 % | |
| | - € | | - € | | | |
| Yleisavustus Helsingin kaupunki | 141 000 € | 16,78 % | 141 000 € | 16,92 % | 0 % | |
| Kohdeavustus Helsingin liikuntavir | 1 000 € | 0,12 % | 772 € | 0,09 % | -30 % | |
| Avustukset Helsingin kaupunki | 142 000 € | 16,90 % | 141 772 € | 17,01 % | 0 % | |
| | - € | | - € | | | |
| Avustukset yhteensä | 735 240 € | 87,51 % | 735 012 € | 88,19 % | 0 % | |
| | - € | | - € | | | |
| Omatoimiset tuotot | 52 380 € | 6,23 % | 49 475 € | 5,94 % | -6 % | |
| Varainhankinta | 28 580 € | 3,40 % | 25 869 € | 3,10 % | -10 % | |
| Sijoitustoiminta | 24 000 € | 2,86 % | 23 096 € | 2,77 % | -4 % | |
| Omatoimiset tuotot yhteensä | 104 960 € | 12,49 % | 98 440 € | 11,81 % | -7 % | |
| | - € | | - € | | | |
| Kaikki yhteensä | 840 200 € | 100,00 % | 833 452 € | 100,00 % | -1 % | |

Liite 2. Tuloslaskelma 2023

| Mielenterveysyhdistys HELMI ry | | |
|---|---------------------|---------------------|
| TULOSLASKELMA 2023 | | |
| | Budjetti | Toteutunut yht. |
| | 01.01.23 - 31.12.23 | 01.01.23 - 31.12.23 |
| VARSINAINEN TOIMINTA | | |
| TUOTOT | | |
| KOHDEAVUSTUKSET | | |
| 30011 Kohdennettu toiminta-avustus/STEA | 593 240,00 | 593 240,00 |
| 3007 Kohdeavustus/Helsingin kaupunki (Sotepe) | 141 000,00 | 141 000,00 |
| 3009 Kohdeavustus/Helsingin Liikuntavirasto | 1 000,00 | 772,00 |
| 30020 Stea/ paikka auki | | 57 626,00 |
| Kohdeavustukset yhteensä | 735 240,00 | 792 638,00 |
| KEITTIÖTOIMINNAN TUOTOT | | |
| 3030 Catering -myynti | 360,00 | 1,50 |
| 3040 Ateriamaksut | 33 600,00 | 26 849,65 |
| 3050 Kahvilatuotot | 4 800,00 | 9 364,10 |
| Keittiötoiminnan tuotot yhteensä | 38 760,00 | 36 215,25 |
| JÄSENTEN OMAVASTUUT | | |
| 30411 Ryhmien omavastuut | 1 360,00 | 1 865,50 |
| 30412 Lomien omavastuut | 2 500,00 | 1 650,00 |
| 30451 Viikkoretket | 3 000,00 | 2 798,00 |
| 30452 Päiväretket | 1 950,00 | 1 460,00 |
| 30454 Omatoimiretket | 400,00 | 284,00 |

Vuosikertomus 2023

| | | | |
|---|--------------------------------|--------------------|--------------------|
| 30456 | Hyvinvointipalvelut | 1 210,00 | 1 915,00 |
| Jäsenten omavastuut yhteensä | | 10 420,00 | 9 972,50 |
| MUUT TUOTOT | | | |
| 3043 | Koulutus- ja opetustuotot | 0,00 | 1 195,00 |
| 3044 | Ilmoitustuotot | 3 200,00 | 2 000,00 |
| 3048 | Vakuutuskorvaukset | 0,00 | 0,00 |
| 3049 | Muut tuotot | 0,00 | 92,40 |
| Muut tuotot yhteensä | | 3 200,00 | 3 287,40 |
| TUOTOT YHTEENSÄ | | 787620 | 842113,15 |
| KULUT | | | |
| HENKILÖSTÖKULUT | | | |
| PALKAT JA PALKKIOT HENKILÖKUNTA | | | |
| 3500 | Palkat/vak.henkilökunta | -337 724,71 | -400 540,03 |
| 35000 | Palkat/vak.henkilökunta/lo... | -18 739,83 | -21 911,70 |
| 3507 | Lomapalkkavelan muutos... | -2 500,00 | -8 828,58 |
| 3508 | Puhelinetu | -300,00 | -240,00 |
| 3510 | Luontoisetujen vastatili | 300,00 | 240,00 |
| 35200 | ./koulutuskorvaus | 0,00 | 0,00 |
| Palkat ja palkkiot henkilökunta yhteensä | | -358 964,54 | -431 280,31 |
| MUUT PALKKIOT | | | |
| 3506 | Kokouspalkkiot/hallitus | -6 700,00 | -4 900,00 |
| 3511 | Ohjauspalkkiot | -23 350,00 | -18 983,80 |
| 3512 | Helmi-lehti, kirjoituspalkkiot | -3 200,00 | -2 365,00 |
| 3513 | Helmi-lehti, taittotyökorvaus | -6 000,00 | -5 775,00 |
| 3514 | Hyvinvointipalkkiot | -560,00 | -600,00 |
| 3521 | Palkka- ja palkkiovaraukset | 0,00 | -5 232,80 |
| Muut palkkiot | | -39 810,00 | -37 856,60 |
| SAADUT KELA YM. KORVAUKSET | | | |
| 3529 | Kela- ja tapaturmavakuut... | 0,00 | 11 832,44 |
| ELÄKEVAKUUTUSKULUT | | | |
| 3531 | TyEL-vakuutusmaksut | -64 163,62 | -74 854,17 |
| 3533 | TyEL-vak.maksu/ed.vuosi | 0,00 | 0,00 |
| Eläkevakuutusikulut | | -64 163,62 | -74 854,17 |
| MUUT SOSIAALIVAKUUTUSKULUT | | | |
| 3530 | Sotu-maksut | -6665,89 | -6 331,48 |
| 3534 | Työttömyysvak.maksu | -1782,32 | -2 197,94 |
| 3535 | Tapaturmavak.maksu | -3564,65 | -4 423,00 |
| 3536 | Ryhmähenkivak.maksu | -249,53 | -224,02 |
| 35360 | Tapat/työttö/ryhmä/ed.vuosi | 0,00 | 0,00 |
| Muut sos. vakuutusikulut | | -12 262,38 | -13 176,44 |
| MUUT HENKILÖSTÖKULUT | | | |
| 3540 | Työnohjaus ja koulutus | -15 000,00 | -13 563,40 |
| 3542 | Terveystenhoito | -6 000,00 | -15 773,34 |
| 3543 | ./työterv.huoltopalautukset | 2 000,00 | 0,00 |
| 3550 | Muut henkilöstökulut | -10 300,00 | -6 774,46 |

Vuosikertomus 2023

| | | | |
|---|--|--------------------|--------------------|
| Muut henkilöstökulut | | -29 300,00 | -36 111,20 |
| HENKILÖSTÖKULUT YHTEENSÄ | | -504 500,54 | -581 446,28 |
| MUUT KULUT | | | |
| OSTETUT TYÖVOIMAPALVELUT | | | |
| Ostetut työvoimapalvelut/keittiö | | 0,00 | 0,00 |
| VAPAAEHTOISTOIMINTA | | | |
| 3651 Vapaaehtoisen virkistys/koulutus | | -5 400,00 | -4 213,98 |
| 3652 Vapaaehtoistoiminnan muut kulut | | -1 000,00 | -570,91 |
| 36520 Vapaaehtoistoiminnan matkakulut | | 0,00 | -3 660,40 |
| 3653 Tukihenkilöiden virkistys/koulutus | | -2 500,00 | -2 265,75 |
| 3654 Tukihenkilötoiminnan muut kulut | | -1 000,00 | -806,20 |
| 3655 Tukihenkilöiden kulukorvaus | | -2 000,00 | -604,11 |
| 3656 Vapaaeh koulutus | | | 0,00 |
| Vapaaehtoistointa | | -11 900,00 | -12 121,35 |
| AINEET JA TARVIKKEET | | | |
| 3827 Ruoka-aineostot | | -43 200,00 | -39 050,84 |
| 3828 Tarvikeostot | | -4 320,00 | -6 301,80 |
| Aineet ja tarvikkeet | | -47 520,00 | -45 352,64 |
| RETKI- JA LOMAKULUT | | | |
| 3803 Matkakulut/Ohjaajat | | 0,00 | 0,00 |
| 38031 Matkakulut/päiväretket | | 0,00 | -1 701,80 |
| 3805 Majoitus- ja ruokailukulut | | 0,00 | -25,50 |
| 3806 Omatoimiretket | | -1 000,00 | -982,00 |
| 38062 Teatteri/oopperaliput | | 0,00 | 0,00 |
| 38063 Viikkoretket | | -8 500,00 | -7 906,17 |
| 38064 Päiväretket | | -7 000,00 | -4 503,50 |
| 3807 Tuettu lomat | | -4 500,00 | -5 234,18 |
| Retki- ja lomakulut | | -21 000,00 | -20 353,15 |
| RYHMÄKULUT | | | |
| 3671 Ostetut työvoimapalvelut/ryhmät | | -3 100,00 | -3 750,00 |
| 3808 Liikuntaryhmä | | | -379,50 |
| 38080 Liikuntapal/Hki/erityisryhmät | | -900,00 | -262,50 |
| 3810 Kurssiavustukset | | -150,00 | -36,38 |
| 3822 Ryhmien aineet ja tarvikkeet | | -2 000,00 | -3 269,92 |
| 3838 Muut ostetut palvelut/ryhmät | | -6 940,00 | -6 723,24 |
| Ryhmäkulut | | -13 090,00 | -14 421,54 |
| TAPAHTUMAKULUT | | | |
| 3821 Materiaalikulut | | -1 000,00 | -623,58 |
| 38960 Tapahtumakulut | | -4 600,00 | -6 727,34 |
| Tapahtumakulut | | -5 600,00 | -7 350,92 |
| LAHJOITUKSET | | | |
| 3812 Lahjoitukset | | -300,00 | 0,00 |
| TILINHALLINTOPALVELUT | | | |
| 3830 Kirjanpito | | -17 000,00 | -19 230,52 |
| 38300 Kirjanpito/Circula/Emce | | -1 200,00 | -5 118,24 |

Vuosikertomus 2023

| | | | |
|--------------------------------|--------------------------------|-------------------|-------------------|
| 3831 | Tilintarkastus | -5 400,00 | -5 456,00 |
| | Tilihallintopalvelut | -23 600,00 | -29 804,76 |
| LEHTI- JA TIEDOTUSKULUT | | | |
| 3825 | Tiedotusmateriaali | -500,00 | -525,00 |
| 3829 | Painatuskulut | | 0,00 |
| 3841 | Lehden taitto- ym. palvelut | -6 500,00 | -7 567,89 |
| 3850 | Markkinointi- ja ilmoituskulut | -5 000,00 | -3 550,49 |
| 3870 | Postitus | -11 000,00 | -11 045,91 |
| | Lehti- ja tiedotuskulut | -23 000,00 | -22 689,29 |
| OSTETUT PALVELUT | | | |
| 3839 | Muut ostetut palvelut | -1 000,00 | -1 041,60 |
| KONE- JA LAITEVUOKRAT | | | |
| 3620 | Kone- ja laitevuokrat | -2 000,00 | -760,07 |
| | Kone- ja laitevuokrat yhteensä | -2 000,00 | -760,07 |
| ICT- JA OHJELMISTOKULUT | | | |
| 3871 | Puhelin/tietoliikenne | -7 000,00 | -6 145,49 |
| 38710 | ICT-kulut | -18 000,00 | -23 758,93 |
| 3875 | Kalustohankinnat (ICT) | -6 000,00 | -1 433,92 |
| 3876 | ICT-ohjelmat/päivitys | -6 000,00 | -3 095,83 |
| | ICT- ja ohjelmistokulut | -37 000,00 | -34 434,17 |
| TOIMISTOKULUT | | | |
| 3872 | Kopiokonekulut | -2 000,00 | -4 343,28 |
| 3873 | Toimistotarvikkeet | -1 000,00 | -1 299,70 |
| 3874 | Pankkikulut | -3 000,00 | -2 650,90 |
| 3878 | Ammattikirjallisuus | -300,00 | -37,80 |
| 3879 | Muut toimistokulut | -200,00 | -57,06 |
| | Toimistokulut | -6 500,00 | -8 388,74 |
| TOIMITILAVUOKRAT | | | |
| 3602 | Tilavuokra Vallila | -95 460,00 | -95 457,84 |
| 3629 | Muut vuokrat | -4 000,00 | -2 976,00 |
| | Toimitilavuokrat | -99 460,00 | -98 433,84 |
| MUUT TOIMITILAKULUT | | | |
| 3840 | Asennus- ja korjauspalvelut | -2 000,00 | -2 605,41 |
| 3846 | Kalustohankinnat | -2 000,00 | -5 993,27 |
| 38810 | Jätehuolto | -2 000,00 | -1 548,63 |
| 38811 | Siivouskulut | -14 000,00 | -10 811,86 |
| 3884 | Vakuutukset | -1 000,00 | 0,00 |
| 3885 | Muut toimitilakulut | -1 500,00 | -2 835,04 |
| | Muut toimitilakulut | -22 500,00 | -23 794,21 |
| MUUT TOIMINTAKULUT | | | |
| 3541 | Sisäinen tarjoilu | -100,00 | 0,00 |
| 3800 | Matkakulut/henkilökunta | -2 000,00 | -2 034,36 |
| 3801 | Päivärahat/henkilökunta | -300,00 | -406,00 |
| 3802 | KM-kulut/henkilökunta | -300,00 | -304,03 |
| 3877 | Huomionosoitukset | -500,00 | -1 277,46 |

Vuosikertomus 2023

| | | | |
|-------|--------------------------------------|--------------------|--------------------|
| 3889 | Jäsenrekisterikulut | -500,00 | -153,75 |
| 3891 | Jäsenmaksukulut | -3 270,00 | -2 828,00 |
| 3892 | Luottotappiot | -200,00 | 0,00 |
| 3893 | Muut toimintakulut | -500,00 | -558,65 |
| 3894 | Kokous- ja neuvottelukulut | -300,00 | 0,00 |
| 3896 | Messukulut | -800,00 | -229,40 |
| 38962 | Luottokuntaprovisiot | -500,00 | -685,10 |
| 3900 | Lehdet | -1 000,00 | -1 048,03 |
| 3902 | Vakuutukset | | -1 024,47 |
| | Muut toimintakulut | -10 270,00 | -10 549,25 |
| | MUUT KULUT YHTEENSÄ | -324 740,00 | -329 495,53 |
| | KULUT YHTEENSÄ | -829 240,54 | -910 941,81 |
| | VARAINAINEN TOIMINTA | -41 620,54 | -68 828,66 |
| | TUOTTO-/KULUJÄÄMÄ | -41 620,54 | -68 828,66 |
| | MUU TOIMINTA | | |
| 39200 | Remonttikulut | 0 | -609,94 |
| 39201 | Muuttokulut | 0 | 0,00 |
| 4005 | Muut kulut | 0 | 0,00 |
| 3925 | Lahjoitukset | 0 | 0,00 |
| 38930 | 40-vuotis juhla | -15000 | -9 896,50 |
| | MUU TOIMINTA | -15 000,00 | -10 506,44 |
| | TUOTTO-/KULUJÄÄMÄ | -56 620,54 | -79 335,10 |
| | VARAINHANKINTA | | |
| | TUOTOT | | |
| | JÄSENMAKSUT | | |
| 5000 | Jäsenmaksutuotot | 7 000,00 | 7 960,00 |
| | MUUT TUOTOT | | |
| 5020 | Lahjoitukset | 3 000,00 | 909,45 |
| 5021 | Viola Ranin säätiö | 20 000,00 | 17 000,00 |
| | MUUT TUOTOT | 23 000,00 | 17 909,45 |
| | KULUT | | |
| | VARAINHANKINNAN KULUT | | |
| 5120 | Varainhankinnan kulut | -1 420,00 | -881,82 |
| | VARAINHANKINTA | 28 580,00 | 24 987,63 |
| | TUOTTO-/KULUJÄÄMÄ | -28 040,54 | -54 347,47 |
| | SIOJITUS- JA RAHOITUSTOIMINTA | | |
| | TUOTOT | | |
| | OSINKO- JA RAHOITUSTUOTOT | | |
| 6000 | Osinkotuotot | 1 000,00 | 967,50 |
| 6005 | Muut rahoitustuotot | 0,00 | 0,00 |
| | KORKOTUOTOT | | |
| 6011 | Korkotuotot/Verohallinto | 0,00 | 566,92 |
| | TUOTOT/TESTAMENTTI | | |
| 6040 | Vuokratuotot (testamentti) | 23 000,00 | 21 562,32 |

Vuosikertomus 2023

| | | |
|--------------------------------------|-------------------|-------------------|
| TUOTOT YHTEENSÄ | 24 000,00 | 23 096,74 |
| KULUT | | |
| KULUT/TESTAMENTTI | | |
| 6512 Vastikkeet | -5 000,00 | -8 880,61 |
| 6514 Muut kulut | -2 000,00 | -1 272,80 |
| KULUT/TESTAMENTTI | -7 000,00 | -10 153,41 |
| MUUT RAHOITUSKULUT | | |
| 6510 Muut rahoituskulut | -100,00 | -120,09 |
| SIOJITUS- JA RAHOITUSTOIMINTA | 16 900,00 | 12 823,24 |
| TUOTTO-/KULUJÄÄMÄ | -11 140,54 | -41 524,23 |
| TILIKAUDEN YLI-/ALIJÄÄMÄ | -11 140,54 | -41 524,23 |

Liite 3. Paikka Auki -tuloslaskelma 2022

| PAIKKA AUKI | TOTEUTUNUT 1.1.-31.12.2022 | BUDJETTI 2022 | BUDJETTI 2023 | KOKO HANKE |
|---------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------|
| HANKEAVUSTUKSET STEA | 36298 | 37799 | 34799 | 72598 |
| HANKEAVUSTUKSET MUUT | | 0 | 0 | 0 |
| TUOTOT YHTEENSÄ | 36298 | 37799 | 34799 | 72598 |
| KULUT | | | | 0 |
| HENKILÖSTÖKULUT | | | | 0 |
| HENKILÖSTÖKULUT | -31060 | -34239 | -34239 | -68477 |
| Puhelin ja toimistokulut | | | | 0 |
| Puhelin | -121,86 | -200 | 0 | -200 |
| Puhelin/tietoliikenne /Liittymät | -515,84 | -360 | -360 | -720 |
| ICT-kulut:Tietokone+telakka+näyttö/TT | -2025,54 | -2000 | 0 | -2000 |
| Muut toimistokulut | 69,00 | -50 | -50 | -100 |
| Puhelin ja toimistokulut | -2732,24 | -2610 | -410 | -3020 |
| Matkakulut/henkilökunta | 0 | -150 | -150 | -300 |
| KULUT YHTEENSÄ | -33792 | -37799 | -34799 | -72597 |
| TUOTTO-/KULUJÄÄMÄ | 0 | 0 | 0 | 0 |
| TUOTTO-/KULUJÄÄMÄ | 0 | 0 | 0 | 0 |
| TILIKAUDEN YLI-/ALIJÄÄMÄ | 2506,10 | 0 | 0 | 1 |