



Toimintasuunnitelma

Mielenterveysyhdistys HELMI ry

Sisällys

1. Yleistä
2. Hallinto
3. Henkilöstö
4. Yhdistyksen toiminta
 - Vertaistoiminta
 - Vapaaehtoistoiminta
 - Tukihenkilötoiminta
 - Palveluohjaus
 - Hankkeet
5. Viestintä
6. Verkostot
7. Toiminnan arviointi
8. Talous
9. Liitteet

1. Yleistä

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

Toiminnan kohderyhmänä ovat aikuiset mielenterveystoipujat ja mielenterveyden haasteita kohdanneet henkilöt. Kaikki Helmin toiminnasta kiinnostuneet ovat kuitenkin tervetulleita osallistumaan toimintaan.

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

Tavoitteenamme on, että mielenterveystoipujan:

- Psyykkinen ja sosiaalinen toimintakyky pysyy yllä tai vahvistuu
- Osallisuuden kokemus ja oma toimijuus vahvistuu
- Yksinäisyyden kokemus ja syrjäytymisen uhka vähenee



1. Yleistä

Strategiset painopiste alueet

Yhdistyksen strategiset
painopistealueet (2023-2027)

- Toimintaan osallistuvien tukeminen
- Yhteisöllisyyden kehittäminen
- Vertais- ja vapaaehtoistoiminnan vahvistaminen
- Saavutettavuuden edistäminen
- Vaikuttavan viestinnän toteuttaminen
- Tasapainoisen talouden ylläpitäminen

Strategisia painopistealueita
tarkennettiin vuonna 2025

- Kohderyhmä +30 vuotiaat ja heidän tavoittaminen
- Verkkomaailma ja sen kehittäminen
- Yhteistyön kehittäminen ja rahoituskanavat
- Vapaaehtoistoiminnan kehittäminen



2. Hallinto

Hallitus vuonna 2026

Puheenjohtaja

Eveliina Lafghani
(2025-2026)

Varsinaiset jäsenet

Tiina Viitanen (2025–2026)
Ella Mustakangas (2025–
2026)
Jyrki Wahlstedt (2025–2026)
Timo Krohn (2024–2025)
Roosa Tiensuu (2024–2025)
Sami Laihanen (2024–2025)

Varajäsenet

Minna Kettunen (2025–
2026)
Eija Toiviala (2025–2026)
Arja Sihvonen (2024–2025)
Veera Henriksson (2024–
2025)

Yhdistyksen ylintä päätäntävaltaa käyttää jäsenistö sääntömääräisessä vuosikokouksessa. Jäsenistö valitsee kokouksessa yhdistykselle hallituksen.

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 kahdeksan kertaa vuodessa käsittelemään yhdistyksen toimintaa, taloutta ja henkilöstöön liittyviä asioita.

Toiminnanjohtaja vastaa hallituksen linjausten ja päätösten käytännön tasolle viemisestä.

Vuonna 2026 erovuorossa hallituksessa:

Timo Krohn (2024-2025)
Roosa Tiensuu (2024-2025)
Sami Laihanen (2024-2025)
Arja Sihvonen (2024-2025)
Veera Henriksson (2024-2025)

3. Henkilöstö

Toiminnanjohtaja
Talous- ja hallintovastaava
Vastaava toiminnanohjaaja
Toiminnanohjaaja
Vapaaehtoistoiminnan ohjaaja
2 Palveluohjaajaa
Keittiötyönohjaaja
Keittiötyöntekijä
Hankepäällikkö
2 Hanketyöntekijää



Yhdistyksessä on 12 työntekijää.

Henkilöstön hyvinvoinnin tukemiseksi tarjotaan työterveyshuolto, 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.

Yhdistys tarjoaa harjoittelupaikan työkokeilun jaksoille sekä sosiaali- ja terveysalan opiskelijoille. Ammattitaitoinen henkilökunta ohjaa harjoittelua.

4. Yhdistyksen toiminta

Vertaistoiminta

Toiminta vuonna 2026

- 60 eri ryhmää, noin 30 viikottaista ryhmää
- 50 viikkoretkeä pääkaupunkiseudulla
- 2 kotimaan päiväretkeä
- 2 leiriä
- Retkitoiminnan kohtaamiskerrat 60–100/kk ja 605/v. Eri henkilöitä n. 40 hlö/kk ja n. 300 hlö/v
- Matalan kynnyksen toiminnan kävijät 40–70 hlö/pvä, käyntikertoja yhteensä 1000/kk ja 10 000/vuosi. Eri henkilöitä n. 250 hlö/kk ja n.2000 hlö/vuosi.
- Verkkotoiminnan kehittäminen ja lisääminen

Helmi on matalan kynnyksen kohtaamispaikka aikuisille mielenterveystoipujille ja aiheesta kiinnostuneille.

Tarjolla on vertaistoimintaa, yhteisöllisyyttä ja yksilöllistä tukea turvallisessa ympäristössä.

Helmi-talolla voit viettää aikaa rennosti muiden kanssa turvallisessa ympäristössä.

Meillä on tarjolla monenlaista toimintaa ja mahdollisuuksia kokea onnistumisia. Vertaistoiminta käsittää monipuolista ryhmätoimintaa, asiantuntijaluentoja ja retkiä vaihteleviin kohteisiin. Helmi-talolla on päivittäin edullinen lounas ja viihtyisä kahvila.

Ryhmätoiminnassa ohjaajina toimivat ammattilaiset, vertaiset, henkilökunta ja opiskelijat. Yhteistyötä tehdään muiden toimijoiden kanssa. Ryhmiä ja luentoja toteutetaan myös verkon välityksellä.

Retkitoiminnassa toteutetaan viikkoretkiä pääkaupunkiseudulla monipuolisiin kohteisiin sekä 2 kokopäiväretkeä. Leirejä toteutetaan 2, joista toinen yhteistyössä Avomielin-yhdistysten kanssa.

4. Yhdistyksen toiminta

Keittiötoiminta

Toiminta vuonna 2026

- Lounas joka arkipäivä klo 11.30-13.00
- Helmin kahvila auki joka arkipäivä
- Lounasruokailijoita n. 800/kk ja 9600/v.
- Leivontaryhmä
- Kokkausryhmä

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 olennaista myös mielenterveyden tasapainon kannalta. Keittiötoiminta auttaa siihen osallistuvia kehittymään omassa ruuanlaitossa, syömisen säännöllisyydessä ja terveiden elämäntapojen ylläpitämisessä.



4. Yhdistyksen toiminta

Vapaaehtoistoiminta

Vapaaehtoistehtäviä

- Ryhmänohjaus
- Keittiötoiminta
- Talon askareet
- Vastaanottotehtävät
- Viestintä
- Toimistotehtävät

Toiminta vuonna 2026

- 60 aktiivista vapaaehtoista
- 10 uutta vapaaehtoista
- Perehdytys ja tuki
- 2 krt koulutus
- 2 krt virkistyspäivä
- 1 krt/kk vapaaehtoisten yhteinen tapaaminen
- Toiminnan kehittäminen ja verkkotoiminnan lisääminen
- Näkyvyyden lisääminen ja yhteistyön kehittäminen

Helmissä on mahdollista tehdä merkityksellistä vapaaehtoistyötä. Vapaaehtoistoimintaan voi osallistua oman kiinnostuksen ja voimavarojen mukaan. Yhdistys tarjoaa vapaaehtoisille perehdytyksen, työnohjausta, koulutusta sekä virkistystoimintaa.

Vapaaehtoistoiminnan ohjaaja on tukena ja koordinoi toimintaa.

Aiempaa kokemusta ei tarvita – tärkeintä on halu auttaa ja olla mukana yhteisössä.

Vapaaehtoistoimintaa kehitetään ja ideoidaan yhteistyössä toimintaan osallistuvien ja toiminnasta kiinnostuneiden kanssa.

Vapaaehtoisena toimiminen tukee arjen rakenteita ja on omiaan lisäämään merkityksellisyyden kokemusta. Sosiaalinen kanssakäyminen ja yhteisöön kuuluminen ovat tärkeä vapaaehtoisuuden anti.

Vapaaehtoistoiminnan kehittämiseen panostetaan vuonna 2026. Tarkoituksena on suunnitella vapaaehtoistehtäviä, joiden avulla tuetaan ihmisiä hyödyntämään aiempaa ammattitaitoaan ja koulutustaan. Tarjoamme mahdollisuuden harjoitella vapaaehtoisena työelämäänsä paluuta pitkän poissaolon jälkeen.

4. Yhdistyksen toiminta

Tukihenkilötoiminta

- 30 aktiivista tukiparia
- Perehdytys tehtävään
- Lisäkoulutuksia 1-2/vuosi
- Työnohjaus 2 krt/vuosi
- Virkitystoiminta 2 krt/vuosi
- Säännöllinen yhteydenpito ohjaajan kanssa
- Tuki saatavilla koko ajan



Tukihenkilötoiminnalla autetaan yksinäisyyttä kokevia mielenterveystoipujia, joiden omat tukiverkostot ovat puutteelliset. Tukihenkilötoiminta tarjoaa heille rinnalla kulkemista. Toiminnan ytimessä on yksilöllinen tuki ja aito kohtaaminen.

Toiminnassa korostuvat luottamus, kuunteleminen ja yhdessäolo. Tukihenkilösuhde voi auttaa lievittämään yksinäisyyttä, vahvistaa arjen hallintaa ja lisätä voimavaroja toipumisen tueksi.

Vapaaehtoiset tukihenkilöt ja toipujat muodostavat pareja, jotka tapaavat säännöllisesti – tapaamiset voivat olla kasvokkain tai etäyhteyksin, riippuen osapuolten toiveista ja tarpeista.

Yhdistys kouluttaa kaikki tukihenkilöt tehtävään ja tarjoaa tukea toiminnan aikana, lisäkoulutuksia sekä virkistystoimintaa.



4. Yhdistyksen toiminta

Palveluohjaus

Yksilöllinen palveluohjaus

- 50 yksilöasiakasta/vuosi
- Palveluohjaussuhde 20 kertaa/asiakas, tarvittaessa tarjotaan 10 lisäkertaa

Ryhmämuotoinen palveluohjaus

- 8 kpl palveluohjausryhmiä, joilla tavoitetaan 60 kpl osallistujia
- Ryhmät kokoontuvat 2–10 kertaa riippuen ryhmän luonteesta

Palveluneuvonta

- Tukea ja neuvontaa 1-3 krt/asiakas
- Kaksi kertaa viikossa Helmi-talolla ja verkossa
- Kohtaamiskerrat 45/kk ja 540/vuosi

Palveluohjaus on lyhytkestoista (20 krt/asiakas), yksilöllistä ja tavoitteellista tukea, jonka avulla pyritään lisäämään ihmisen voimavaroja ja rakentamaan omannäköistä, mielekästä elämää haasteista huolimatta.

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 ja kertaluontoista palveluneuvontaa.

Ryhmämuotoisessa ohjauksessa tarjotaan sosiaalisia kontakteja turvallisessa ympäristössä, ja siinä hyödynnetään useita eri ohjausmenetelmiä toiminnallisista terapeutiksiin menetelmiin.

Palveluneuvonta on lyhytkestoista 1–3 tapaamiskerran palveluohjausta. Neuvontaa voi saada ilman ajanvarausta Helmi-talolla, puhelimitse tai verkkovälitteisesti kaksi kertaa viikossa.

4. Yhdistyksen toiminta

Askel lähemmäs -hanke

Tavoitteena on lisätä mielenterveystoipujien osallisuutta, hyvinvointia ja sosiaalisia suhteita. Hankkeen aikana kehitetään uusia tuen ja osallistumisen muotoja yhdessä toipujien ja yhteistyökumppaneiden kanssa.



Askel lähemmäs -hankkeen yhtenä kärkenä luomme koulutuskokonaisuuden, jossa koulutamme vapaaehtoisia vertaisohjaajia. Heitä koordinoimme pienempiin yhdistyksiin pääkaupunkiseudulle sekä Helsingin kaupungille.

Toisena kärkenä tuomme etätukihenkilötoiminnan Mielenterveyden keskusliiton (MTKL) jäsenjärjestöihin Uudellemaalle, Etelä-Karjalaan sekä Kymenlaaksoon.

Hankkeen kohderyhmänä ovat yksinäiset ja sosiaalisesti eristäytyneet, mielenterveys-haasteita kohdanneet ja haavoittuvassa asemassa olevat.

Tavoitteet:

- Yksinäisyyden vähentyminen
- Osallisuuden kokemuksen ja oman toimijuuden vahvistuminen
- Etätukihenkilötoimintamallin luominen ja kehittäminen
- Pääkaupunkiseudulla on luotu mielenterveystyötä tekevien toimintamalli vapaaehtoisten vertaisohjaajien rekrytointiin, koordinointiin ja tukemiseen.

5. Viestintä

- Yhdistyksen verkkosivut
- Sosiaalinen media
- Painettu esite
- Uutiskirje 4 kertaa vuodessa
- Helmi-lehti 4 kertaa vuodessa
- Yhteisötilaisuudet
- Tapahtumat ja messut
- Toiminnan esittelyt kohderyhmälle
- Toiminnan esittelyt ammattilaisille



Yhdistys tiedottaa toiminnastaan ja ajankohtaisista asioista aktiivisesti sosiaalisen median kanavissaan sekä verkkosivuillaan.

Yhdistyksen verkkosivuilla julkaistaan uutiskirje toiminnasta ja ajankohtaisista asioista 4 kertaa vuodessa. Uutiskirjeen voi tilata itselleen sähköpostiin verkkosivujen kautta. Yhdistyksen jäsenille uutiskirje lähetetään sähköpostilla.

Helmi-lehti, joka ilmestyy neljästi vuodessa, on luettavissa sähköisesti tai painettuna versiona Helmi-talolla. Helmi-lehti on mielenterveysaiheisiin keskittyvä teemajulkaisu. Lehti kokoaa yhteen toipujien omakohtaisia kokemuksia, ajankohtaisia tarinoita sekä asiantuntijahaastatteluja eri mielenterveyden teemoihin liittyen. Lehdessä myös kerrotaan yhdistyksen toiminnasta.

Toiminnasta ja muista ajankohtaisista asioista tiedotetaan yhteisötilaisuuksissa Helmi-talolla. Yhdistys osallistuu myös erilaisiin tempauksiin ja tapahtumiin.

Yhdistyksestä tehdään jalkautumista yhteistyökumppaneiden ja hoitotahojen tiloihin, missä toimintaa esitellään sekä kohderyhmälle että ammattilaisille.

6. Verkostot

Yhteistyökumppanit:

- Mielenterveyden keskusliitto
- Mielenterveyspooli
- Helsingin päihde- ja mielenterveysjärjestöjen verkosto
- Helsingin kaupunki
- Taiteen sulattamo
- Avomielin-yhdistykset
- Useat eri yhdistykset



Verkostoituminen muiden alan toimijoiden kanssa on ollut tärkeä osa yhdistyksen toimintaa, ja tavoitteena on kehittää ja tiivistää sitä entisestään. Verkostoitumisen kautta pyrkimyksenä on yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa vaikuttaa mielenterveysalan asioihin sekä vähentää ennakkoluuloja yhteiskunnassa.

Yhteistyötä jatketaan Mielenterveyspoolissa, jonka 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.

Yhteistyökumppanuuksia kasvatetaan, jotta +30-vuotiaita tavoitettaisiin laajemmin mukaan toimintaan. Toiminnan kehittämistä tehdään yhteistyössä kohderyhmän sekä yhteistyökumppaneiden kanssa.

7. Toiminnan arviointi

Palautekyselyt (sähköinen lomake/ paperilomake)

- Laaja asiakaskysely kevät/syksy
- Ryhmäpalaute kevät/syksy
- Tapahtuma- ja retkipalaute satunnaisotantana
- Vapaaehtoispalaute kevät/syksy
- Palveluohjausasiakkaiden alku-/väli-/loppupalaute
- Tukihenkilötoiminnan asiakkaiden alku-/loppupalaute

Yhteisötilaisuudet, joissa otetaan vastaan suullista palautetta ja ideoita

- Aamukahvihetki päivittäin
- Kerran kuussa 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

7. Toiminnan arviointi

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 STEAn ohjeita tulosten, vaikutusten ja seurannan arvioinnissa.

8. Talous

Haettavat avustukset

- STEA 581 990€
- Helsingin kaupunki 160 000€
- Liikuntavirasto 1200 €
- Viola Ranin 17 000€

Oman toiminnan tuotot

- Keittiötoiminta 44 640€
- Toiminnan omavastuut 6335€
- Muut tuotot 1600€

Henkilöstökulut

- 544 587,02€

Muut kulut

- 301 574,21 €

Varainhankinta

- Jäsenmaksutuotot 6000€
- Lahjoitukset 3000 €

Sijoitus- ja rahoitustoiminta

- 25 700€

9. Liitteet

Talousarvio

Mielenterveysyhdistys HELMI ry	Budjetti 01.01.2026	Budjetti 01.01.2025	Toteutunut 01.01.2024
TALOUSARVIO 2026	1.1-31.12.2026	31.12.2025	31.12.2024
VARSINAINEN TOIMINTA			
TUOTOT			
TUOTOT YHTEENSÄ	812 765,00	812 868,00	805 798,75
KULUT			
HENKILÖSTÖKULUT			
HENKILÖSTÖKULUT YHTEENSÄ	-544 587,02	-547 197,68	-502 672,82
MUUT KULUT			
MUUT KULUT YHTEENSÄ	-301 574,21	-302 001,19	-310 711,95
KULUT YHTEENSÄ	-846 161,23	-849 198,87	-813 384,77
VARSINAINEN TOIMINTA	-33 396,23	-36 330,87	-7 586,02
TUOTTO-/KULUJÄÄMÄ	-33 396,23	-36 330,87	-7 586,02
VARAINHANKINTA			
TUOTOT			
JÄSENMAKSUT			
5000 Jäsenmaksutuotot	6000,00	7 000,00	7 153,50
MUUT TUOTOT			
5020 Lahjoitukset	3000,00	3 000,00	3 164,50
MUUT TUOTOT	3 000,00	3 000,00	3 164,50
KULUT			
VARAINHANKINNAN KULUT			
Varainhankinnan kulut	-1200,00	-1 200,00	-1 056,35
VARAINHANKINTA	7 800,00	8 800,00	9 261,65
TUOTTO-/KULUJÄÄMÄ	-25 596,23	-27 530,87	1 675,63
SIJOITUS- JA RAHOITUSTOIMINTA			
TUOTOT			
OSINKO- JA RAHOITUSTUOTOT			
6000 Osinkotuotot	1 000,00	1 000,00	1 012,50
6005 Muut rahoitustuotot	0,00	0,00	0,00
KORKOTUOTOT			
6011 Korkotuotot/Verohallinto	1 000,00	0,00	1 230,84
TUOTOT/TESTAMENTTI			
6040 Vuokratuotot (testamentti)	23 000,00	23 000,00	23 264,50
TUOTOT YHTEENSÄ	25 000,00	24 000,00	25 507,84
KULUT			
SIJOITUS- JA RAHOITUSTOIMINTA	17 900,00	16 900,00	14 108,43
TUOTTO-/KULUJÄÄMÄ	-7 696,23	-10 630,87	15 784,06
TILIKAUDEN YLI-/ALIJÄÄMÄ	-7 696,23	-10 630,87	15 784,06