



Vuosikertomus 2025

**Mielenterveysyhdistys
HELMI ry**

Sisällys

1. Yleistä
2. Hallinto
3. Henkilöstö
4. Yhdistyksen toiminta
 - Vertaistoiminta
 - Vapaaehtoistoiminta
 - Tukihenkilötoiminta
 - Palveluohjaus
 - Askel lähemmäs -hanke
5. Viestintä
6. Verkostot
7. Toiminnan arviointi
8. Palaute toiminnasta
9. Talous
10. 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.

Kohderyhmänä ovat aikuiset mielenterveystoipijat ja mielenterveyden haasteita kohdanneet henkilöt. Kaikki Helmin toiminnasta kiinnostuneet ovat kuitenkin tervetulleita osallistumaan siihen.

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

Tavoitteenamme on, että mielenterveystoipujan:

- Psykkinen 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, heidän tavoittamisensa
- Verkkomaailma ja sen kehittäminen
- Yhteistyön kehittäminen ja rahoituskanavat
- Vapaaehtoistoiminnan kehittäminen



2. Hallinto

Hallitus vuonna 2025

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.

Yhdistyksen vuosikokous järjestettin Helmi-talolla 29.4.2025. Puheenjohtajana kokouksessa toimi Validian toimitusjohtaja Laura Ämmälä. Kokoukseen osallistui 25 äänivaltaista jäsentä.

Kokouksessa esiteltiin vuoden 2024 tilinpäätös ja vuosikertomus sekä vuoden 2025 talousarvio ja toimintasuunnitelma. Vuosien 2024 ja 2025 jäsenmaksuksi vahvistettiin 15 e/vuosi. Lisäksi suoritettiin valinnat hallitukseen erovuoroisten tilalle.

3. Henkilöstö

- Toiminnanjohtaja
Heidi Saukkonen
- Talous- ja hallintopäällikkö
Heli Halla-aho
- Vastaava toiminnanohjaaja
- Toiminnanohjaaja
- Vapaaehtoistoiminnan ohjaaja
- 2 Palveluohjaajaa
- Keittiötyönohjaaja
- Keittiötyöntekijä
- Hankepäällikkö
- 2 Hanketyöntekijää

Yhdistyksessä on 12 työntekijää.

Henkilöstön hyvinvoinnin tukemiseksi yhdistys tarjosi työterveyshuollon, liikunta- ja kulttuuriseteleitä kaksi kertaa vuodessa sekä työhyvinvointia tukevaa toimintaa.

Ammattitaidon ylläpitämiseksi ja kehittämiseksi tarjottiin mahdollisuus osallistua omaa työtä kehittäviin koulutuksiin sekä järjestettiin säännöllistä työnohjausta.

Esimiestyössä tarjottiin tukea työn tekemiseen säännöllisten esihenkilötapaamisten sekä kehityskeskusteluiden myötä.

Henkilökunnan lisäksi toimintaa oli toteuttamassa 129 vapaaehtoista, joista sosiaalialan opiskelijoita oli 28 henkilöä.



Toiminta lukuina 2025

			MUUTOS
TALOILLA TOIMINTAAN OSALLISTUVA1	2025	2024	2024/2025
Yksittäiset kävijät/aukiolopäivä	43	42	2 %
Yksittäiset kävijät/kuukausi	273	263	4 %
Käyntikerrat/kuukausi	905	887	2 %
Käyntikerrat/vuosi	10 855	10 646	2 %
Aukiolopäivät/vuosi	253	253	0 %
KEITTIÖTOIMINTA	2025	2024	
Ruokailijat/pvä	35	31	13 %
Ruokailijat/kk	727	685	6 %
Ruokailijat/vuosi	8 726	8 218	6 %
Aukiolopäivät/vuosi	253	253	0 %
RYHMÄTOIMINTA	2025	2024	
Osallistujat/ryhmä	6	5	20 %
Osallistumiskerrat/vuosi	6427	5554	16 %
Ryhmät/vuosi	74	74	0 %
Kokoontumiskerrat/vuosi	1000	1019	-2 %
TAPAHTUMAT	2025	2024	
Osallistujat/tapahtuma	16	19	-16 %
Osallistujat/vuosi	2536	2492	2 %
Tapahtumat/vuosi	159	128	24 %
RETKET	2025 1-10	2024	
Osallistujat/retki	13	12	8 %
Osallistujat/vuosi	728	556	31 %
Retket/vuosi	57	45	27 %
VAPAAEHTOISTOIMINTA	2025	2024	
Ryhmänohjaajat	25	19	32 %
Keittiö	16	14	14 %
Vapaaehtoispassi	25	28	-11 %
Toiminnan esittely	1	10	-90 %
Vastaanotto /lehti	6	8	-25 %
Opiskelijat+työkokeilijat	28	25	12 %
TUKIHENKILÖTOIMINTA	2025	2024	
Tukihenkilöt	28	30	-7 %
Aktiiviset tukiparit	53	30	77 %
Tukiparien tapaamiskerrat	819	495	65 %
Uudet Matchit	30	7	329 %
PALVELUOHJAUS	2025	2024	
Asiakkuudet/vuosi	42	40	5 %
Asiointikerrat/vuosi	278	296	-6 %
Palveluohjausryhmät/vuosi	165	13	1169 %
Osallistujat/vuosi	178	217	-18 %
Palveluneuvonta kohtaamiset/vuosi	473	310	53 %

4. Yhdistyksen toiminta

Vertaistoiminta

Toiminta vuonna 2025

- 74 eri ryhmää, keskimäärin 22 viikottaista ryhmää
- 53 viikkoretkeä
- 2 kotimaan päiväretkeä
- 2 leiriä
- Retkitoiminnan kohtaamiskerrat 728
- Matalan kynnyksen toiminnan kävijät keskimäärä 43 hlö/pvä, käyntikertoja yhteensä 10 855/vuosi. Eri henkilöitä keskimäärin 250/kk ja 19127vuosi



Helmi on matalan kynnyksen kohtaamispaikka aikuisille mielenterveystoipujille ja muille aiheesta kiinnostuneille.

Tarjolla on vertaistoimintaa, yhteisöllisyyttä ja yksilöllistä tukea. Helmi-talolla voi viettää aikaa rennosti muiden kanssa turvallisessa ympäristössä.

Vertaistoiminta tarjosi vuonna 2025 ryhmätoimintaa, asiantuntijaluentoja ja retkiä vaihteleviin kohteisiin. Helmi-talolla oli päivittäin edullinen lounas ja kahvilatuotteita.

Ryhmätoiminnassa ohjaajina toimivat ammattilaiset, vertaiset, henkilökunta ja opiskelijat. Yhteistyötä tehtiin muiden toimijoiden kanssa. Ryhmiä sekä luentoja toteutettiin myös etäyhteyksillä. Luontolähetti-toiminta aloitettiin yhteistyössä Mielenterveyden keskusliiton kanssa.

Retkitoiminnassa toteutettiin viikkoretkien lisäksi päiväretki Hämeenlinnaan sekä turistina Turkuun -retki. Leirejä toteutettiin 2, joista toinen yhteistyössä Espoon mielenterveysyhdistyksen kanssa.

Tapahtumia ja luentoja eri aiheista järjestimme monipuolisesti. Helsinki-päivänä Helmi-talolla oli avoimet ovet.

4. Yhdistyksen toiminta

Keittiötoiminta

Toiminta vuonna 2025

- Lounas joka arkipäivä klo 11.30-13.00
- Helmin kahvila auki joka arkipäivä
- Lounasruokailijoita n. 675/kk ja 8726/v.
- Leivontaryhmä 2krt/kk



Keittiötoiminta mahdollistaa talolla edullisen lounaan, joka on monelle toimintaan osallistuvalla tärkeä osa päivää ja yksi suuri syy lähteä toimintaan mukaan.

Keittiötoiminnassa mukana olevat vapaaehtoiset saivat toimintaan osallistumisen kautta tietoa terveellisestä ruokavaliosta sekä kokemuksen vastuun ottamisesta ja onnistumisista. Keittiötoiminnassa oli mukana uusia vapaaehtoisia, yhteensä 16 eri henkilöä.

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

Vapaaehtoisia 129 hlö

- 25 ryhmänohjaajaa
- 16 keittiötoiminta
- 25 vapaaehtoispassi
- 1 toiminnan esittely
- 6 vastaanotto
- 28 opiskelija/työkokeilu
- 28 tukihenkilöä

Tuki ja perehdytys

- 4 koulutus/työnohjaus
- 2 virkistystä
- perehdytys tehtävään

Vapaaehtoisten tekemät tunnit

- 3197 tuntia/vuosi

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

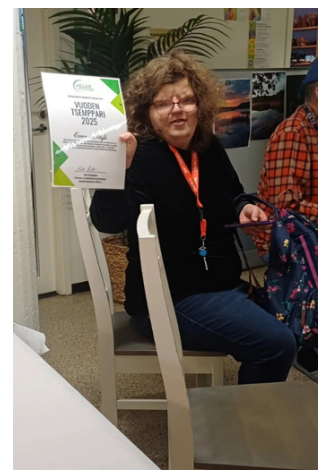
Vapaaehtoistoiminnan ohjaaja on tukena ja koordinoi toimintaa.

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

Vuonna 2025 aloitimme kehittämään vapaaehtoistoiminnan rakenteita. Tarkensimme vapaaehtoistehtäviä sekä loimme tehtäväkohtaisia selkeitä perehdytysmateriaaleja.

Vapaaehtoisille tarjottavaa tukea aloitettiin kehittämään, ja tavoitteena on laajentaa näitä seuraavalle vuodelle.

Vapaaehtoistoiminnan markkinointia lisättiin sosiaalisessa mediassa, mikä toi uusia vapaaehtoisia mukaan toimintaan.



Vuoden vapaaehtoinen Emma

4. Yhdistyksen toiminta

Tukihenkilötoiminta

- 53 aktiivista tukiparia
- 28 tukihenkilöä, joista 26 uutta tukihenkilöä
- 30 uutta matchia
- Perehdytys tehtävään
- Säännöllinen työnohjaus
- Virkistystoiminta 2 krt/vuosi
- Säännöllinen yhteydenpito ohjaajan kanssa
- Markkinointia sosiaalisessa mediassa lisättiin



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

Tukihenkilötoiminnan rakenteita ja perehdyttämismateriaalia kehitettiin. Etätukihenkilötoiminta osoittautui toimivaksi, ja sen myötä olemme saaneet tarjottua mahdollisimman monelle tarvitsevalle tukihenkilön.

Yhdistys perehdyttää kaikki tukihenkilöt tehtävään ja tarjoaa tukea toiminnan aikana sekä virkistystoimintaa.

4. Yhdistyksen toiminta

Palveluohjaus

Yksilöllinen palveluohjaus

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

Ryhmämuotoinen palveluohjaus

- 7 palveluohjausryhmää, joilla tavoitettiin 57 osallistujaa
- Ryhmät kokoontuvat 2–10 kertaa riippuen ryhmän luonteesta
- Sosiaalisia kontakteja turvallisessa ympäristössä

Palveluneuvonta

- Tukea ja neuvontaa 1-3 krt/asiakas
- Kaksi kertaa viikossa Helmi-talolla ja verkossa
- Kohtaamiskerrat 473

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

Palveluohjaus oli mukana kehittämässä tulevaisuuskoalitiota viiden mielenterveysjärjestön kanssa yhteistyössä. Tavoitteena on lisätä tietoisuutta olemassaolevista palveluista ja tukimuodoista sekä tarjota käytännön tukea niihin hakeutumiseen.

Palveluohjaus aloitti yhteistyön Suomen Valkonauhaliiton kanssa. Loppuvuodesta starttasi Helmi-talolla walk in -keskustelutuki, jota tarjoaa Valkonauhaliiton ammattilainen. Keskusteluapu tukee omien ajatusten sanoittamista sekä auttaa löytämään voimavaroja arkeen matalalla kynnyksellä ja luottamuksellisesti.

4. Yhdistyksen toiminta

Askel lähemmäs -hanke 2025-2027

Vertaisohjaajien koulutus

- Koulutuksia 5
 - Osallistujat 36
- Vertaisryhmiä 17
 - Osallistujat 133
- Työnohjaukset 1
 - Osallistujat 1
- Lisäkoulutuksia 2
 - Osallistujat 7
- Virkistystyksiä 1
 - Osallistujat 7

Etätukihenkilötoiminta

- Uusia tukihenkilöitä 37
- Aktiiviset tukiparit 37
- Tuettavat jonossa 56
- Perehdytyksiä 37
- Työnohjauksia 1
- Osallistujat 7
- Lisäkoulutukset 2
- Osallistujat 12
- Vapaaehtoisten tekemät tunnit 386

Vuonna 2025 saimme STEA-hankerahoituksen 2025-2027 Askel lähemmäs -hankkeelle.

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.

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

Hankkeen ensimmäisenä vuonna toiminta lähti käyntiin erittäin hyvin ja tavoitti runsaasti kohderyhmää sekä yhteistyökumppaneita.

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 tiedotti toiminnastaan ja ajankohtaisista asioista aktiivisesti sosiaalisen median kanavissaan sekä verkkosivuillaan.

Yhdistyksen verkkosivut uudistettiin, ja uutiskirjeen toiminnasta ja ajankohtaisista asioista tiedotettiin verkkosivuilla. Uudistuneen 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 tiedotettiin yhteisötilaisuuksissa Helmi-talolla. Yhdistys osallistui myös erilaisiin tempauksiin ja tapahtumiin.

Yhdistyksen toimintaa esiteltiin talolla ja yhteistyökumppaneiden tiloissa sekä kohderyhmälle että alan ammattilaisille.

6. Verkostot

Yhteistyökumppanit:

- Mielenterveyden keskusliitto
- Mielenterveyspooli
- Helsingin päihde- ja mielenterveysjärjestöjen verkosto
- Psykiatrian & mielenterveysjärjestöjen asiakasohjausverkosto
- Helsingin kaupunki
- Taiteen sulattamo
- Avomielin-yhdistykset
- Sininauhaliitto
- Suomen Valkonauhaliitto
- Disso ry
- Lapinlahden lähde
- ADHD-liitto
- OCD Suomi
- Kohti työelämän eri polkuja ESR+
- Mielekäs muutos -hanke

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

Askel lähemmäs hanke

Palautekyselyt (sähköinen lomake / paperilomake)

- Kyselylomakkeet tukihenkilöille sekä tuettaville toiminnan alussa sekä lopussa
- Kyselylomakkeet vertaiskoulutukseen osallistujille
- kyselylomakkeet vertaisryhmiin osallistuville
- kyselylomakkeet yhteistyökumppaneille

Itsearviointi

- Työntekijöiden kanssa yhteiset palaverit joka kolmas viikko ja joka toinen viikko yksilöpalaverit

Toiminnan seuranta ja kehittäminen

- Tukihenkilöksi haluavien ja tuen tarvitsijoiden määrät ja niiden kehitys
- Tukisuhteiden määrät ja niiden kehitys
- Vertaisryhmiin osallistujien määrät ja niiden kehitys

Toiminnasta raportointi

- Noudatamme STEAn ohjeita tulosten, vaikutusten ja seurannan arvioinnissa.

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. Palaute toiminnasta

Matalan kynnyksen kohtaamispaikka ja talon tapahtumat:

Ryhmätoiminta/retket

Vertaistoiminta

- Voimavarat olivat vahvistuneet (83 %)
- Jaksoivat arjessa entistä paremmin (76 %)
- Hallitsivat elämäänsä entistä enemmän (73 %)
- Mielenterveys oli vahvistunut (82 %)
- Psyykkisen hyvinvointi oli vahvistunut (80 %)
- Sosiaaliset kontaktit ovat helpottuneet (82 %)
- Sosiaaliset kontaktit ovat vahvistuneet (77 %,)
- Sosiaaliset kontaktit ovat lisääntyneet (77 %)

Vastaajista 77 % koki osallisuutensa ja toimijuutensa vahvistuneen ja oli jokseenkin/täysin samaa mieltä seuraavista:

- Tunnen, että päivittäiset tekemiseni ovat merkityksellisiä 76 %
- Saan myönteistä palautetta tekemisistäni 80 %
- Kuulun itselleni tärkeään ryhmään tai yhteisöön 89 %
- Olen tarpeellinen muille ihmisille 75 %
- Pystyn vaikuttamaan oman elämäni kulkuun 75 %
- Tunnen, että elämälläni on tarkoitus 73 %
- Pystyn tavoittelemaan minulle tärkeitä asioita 74 %
- Saan itse apua silloin, kun sitä todella tarvitsen 75 %
- Koen, että minuun luotetaan 87 %
- Pystyn vaikuttamaan joihinkin elinympäristöni asioihin 69 %

8. Palaute toiminnasta

Vapaaehtoistoiminta

Vastaajista 97 % oli jokseenkin tai täysin samaa mieltä osallisuuden kokemuksen ja oman toimijuuden vahvistumisesta toimintaan osallistumisen myötä:

- Tunnen, että päivittäiset tekemiseni ovat merkityksellisiä (89 %)
- Saan myönteistä palautetta tekemisistäni (99 %)
- Kuulun itselleni tärkeään ryhmään tai yhteisöön (99 %)
- Olen tarpeellinen muille ihmisille (97 %)
- Pystyn vaikuttamaan oman elämäni kulkuun (96 %)
- Tunnen, että elämälläni on tarkoitus (94 %)
- Pystyn tavoittelemaan minulle tärkeitä asioita (96 %)
- Saan itse apua silloin, kun sitä todella tarvitsen (100 %)
- Koen, että minuun luotetaan (99 %)
- Pystyn vaikuttamaan joihinkin elinympäristöni asioihin (99 %)

8. Palaute toiminnasta

Tukihenkilötoiminta

Ennen toimintaan osallistumista yksinäisyyttä koki melko usein tai jatkuvasti 62,6 % keskiarvolla 4,2 (asteikko 1–5).

Toimintaan osallistumisen jälkeen yksinäisyyttä koki melko usein tai jatkuvasti 47,1 % keskiarvolla 3,3 (asteikko 1–5). Kyselyyn vastanneet kokevat yksinäisyyden vähentyneen 21 %.

- voimavarat olivat vahvistuneet (53 %)
- jaksoivat arjessa entistä paremmin (59 %)
- hallitsivat elämäänsä entistä enemmän (29 %)
- mielenterveys oli vahvistunut (47 %)
- psyykkisen hyvinvointi oli vahvistunut (59 %)
- sosiaaliset kontaktit ovat helpottuneet (35 %)
- sosiaaliset kontaktit ovat vahvistuneet (35 %)
- sosiaaliset kontaktit ovat lisääntyneet (47 %)

8. Palaute toiminnasta

Yksilöllinen palveluohjaus

Ryhmämuotoinen palveluohjaus

Palveluohjaus

Yksilöohjauksen positiivinen kehitys nähtävissä lähes jokaisessa osiossa:

- Tyytyväisyys elämään +26 %
- Koettu terveys -14 %
- Koettu toimintakyky +16 %
- Koettu työkyky +0,42 %
- Osallisuus +15 %
- Mieli + 21 %
- Arki +13 %
- Taidot +9 %

- Voimavarat olivat vahvistuneet (89 %)
- Jaksoivat arjessa entistä paremmin (91 %)
- Hallitsivat elämäänsä entistä enemmän (89 %)
- Mielenterveys oli vahvistunut (67 %)
- Psykyllisen hyvinvointi oli vahvistunut (86 %)
- Sosiaaliset kontaktit olivat helpottuneet (94 %)
- Sosiaaliset kontaktit olivat vahvistuneet (95 %)
- Sosiaaliset kontaktit olivat lisääntyneet (70 %)

9. Talous

Avustukset

- STEA 581 990€
- Helsingin kaupunki 157 900€
- Liikuntavirasto 1200 €
- Viola Ranin 15 000€

Oman toiminnan tuotot

- Keittiötoiminta 37 053,76€
- Toiminnan omavastuut 7826,69€
- Muut tuotot 2878,80€

Henkilöstökulut

- 543 862,12€

Muut kulut

- 294 483,99 €

Varainhankinta

- Jäsenmaksutuotot 6015€
- Lahjoitukset 842,22 €
- Varainhankinnan kulut 167,2€

Sijoitus- ja rahoitustoiminta

- Tuotot 24 233,91€
- Kulut 9809,41€

Tilikauden tulos -13 692,37€

9. Liitteet

Talousarvio/Tuloslaskelma 2025

Mielenterveysyhdistys HELMI ry		
TULOSLASKELMA 2025	Budjetti 2025	Toteutunut yht.
	01.01.25 - 31.12.25	1/2025-12/2025
VARSINAINEN TOIMINTA		
TUOTOT		
KOHDEAVUSTUKSET		
Kohdeavustukset yhteensä	761 450,00	756 090,00
KEITTIÖTOIMINNAN TUOTOT		
Keittiötoiminnan tuotot yhteensä	44 760,00	37 053,76
TOIMINNAN OMAVASTUUT		
Toiminnan omavastuut yhteensä	6 258,00	7 826,69
MUUT TUOTOT		
Muut tuotot yhteensä	400,00	2 878,80
TUOTOT YHTEENSÄ	812 868,00	803 849,25
KULUT		
HENKILÖSTÖKULUT	-547 197,68	-543 862,12
MUUT KULUT YHTEENSÄ	-302 001,19	-294 753,99
KULUT YHTEENSÄ	-849 198,87	-838 616,11
VARSINAINEN TOIMINTA	-36 330,87	-34 766,86
TUOTTO-/KULUJÄÄMÄ	-36 330,87	-34 766,86
VARAINHANKINTA		
VARAINHANKINTA	8 800,00	6 689,99
TUOTTO-/KULUJÄÄMÄ	-27 530,87	-28 076,87
SIJOITUS- JA RAHOITUSTOIMINTA		
TUOTOT		
TUOTOT YHTEENSÄ	24 000,00	24 233,91
KULUT		
KULUT YHTEENSÄ	-7 000,00	-9 809,41
MUUT RAHOITUSKULUT		
9300 Muut rahoituskulut	-100,00	-40,00
SIJOITUS- JA RAHOITUSTOIMINTA	16 900,00	14 384,50
TUOTTO-/KULUJÄÄMÄ	-10 630,87	-13 692,37
TILIKAUDEN YLI-/ALIJÄÄMÄ	-10 630,87	-13 692,37

9. Liitteet

Askel lähemmäs hanke

Talousarvio
2025-2027

	2025 (9kk)	2026 (12kk)	2027 (12kk)	KOKO HANKE
HANKEAVUSTUKSET STEA	100 821,32	129 794,34	137 098,75	367 714,41
KULUT				
HENKILÖSTÖKULUT				
Palkat ja palkkiot henkilökunta				
Palkat ja palkkiot henkilökunta	-68 886,75	-98 870,71	-92 673,90	-260 431,37
Eläkevakuutuskulut				
6100 TyEL-vakuutusn	-12 640,72	-18 142,78	-17 005,66	-47 789,16
PALKAT Yhteensä	-81 527,47	-117 013,48	-109 679,57	-308 220,52
Muut sos. vakuutuskulut	-1 873,72	-2 689,28	-2 520,73	-7 083,73
Muut henkilöstökulut	-2 070,00	-2 430,00	-2 430,00	-6 930,00
HENKILÖSTÖKULUT	-85 471,19	-122 132,77	-114 630,30	-322 234,26
Vapaaehtoistoiminta				
Vapaaehtoisten koulutus, työnohjau	-2 400,00	-400,00	-400,00	-3 200,00
Vapaaehtoisten koulutus (1000 e)	0,00	-2 000,00	-3 000,00	-5 000,00
Vapaaehtoisen virkistys(1000 e)	0,00	-1 600,00	-3 200,00	-4 800,00
Vapaaehtoisten kulukorvaus (tili 70	-100,00	-200,00	-300,00	-600,00
Vapaaehtoistoiminta	-2 500,00	-4 200,00	-6 900,00	-13 600,00
Tilihallintopalvelut				
Tilihallintopalvelut	-1 135,00	-1 545,00	-1 545,00	-4 225,00
Hallintopalvelut, sisäinen	0,00	0,00	0,00	0,00
Lehti- ja tiedotuskulut	-1 500,00	-2 500,00	-2 500,00	-6 500,00
Kalustohankinnat	-1 000,00	0,00	0,00	-1 000,00
Ohjelmistokulut				
ICT-ohjelmat/päivitys	-2 000,00	-2 000,00	-2 000,00	-6 000,00
Puhelin ja toimistokulut	-6 435,26	-2 163,68	-2 163,68	-10 762,62
Muut toimintakulut	-911,40	-1 215,20	-1 215,20	-3 341,80
KULUT YHTEENSÄ	-100 952,85	-135 756,65	-130 954,18	-367 663,68

Talousseuranta
2025

	Budjetti 2025 (9kk)	Toteutunut
HANKEAVUSTUS STEA	100 821,32	100 822,00
HENKILÖSTÖKULUT		
Palkat ja palkkiot henkilökunta	-68 886,75	-81 526,17
Eläkevakuutuskulut		
6100 TyEL-vakuutusmaksut	-12 640,72	-12 015,16
HENKILÖSTÖKULUT	-81 527,47	-12 015,16
Muut sosiaalivakuutuskulut		
Muut sos. Vakuutuskulut yht.	-1 873,72	-2 148,23
Muut henkilöstökulut		
Muut henkilöstökulut yht.	-2 070,00	-4 040,23
HENKILÖSTÖKULUT	-85 471,19	-99 729,79
Vapaaehtoistoiminta		
7000 Vapaaehtoisten koulutus, työnohj	-2 400,00	-92,68
7005 Vapaaehtoisen muut kulut (ve-va	0,00	-12,13
7010 Vapaaehtoisten kulukorvaus (pus	-100,00	0,00
Vapaaehtoistoiminta	-2 500,00	-104,81
Tilihallintopalvelut	-1 135,00	-973,04
Lehti- ja tiedotuskulut	-1 500,00	-1 410,31
Muut toimitilakulut - Kalustohankinnat		
Muut toimitilakulut - Kalustohankinnat	-1 000,00	-627,30
Muut kulut (ict, puh ja toimisto)	-6 435,26	-5 577,40
KULUT YHTEENSÄ	-100 952,85	-109 384,33
TUOTTO-/KULUJÄÄMÄ	-131,53	-8 562,33
TUOTTO-/KULUJÄÄMÄ	-131,53	-8 562,33
TILIKAUDEN YLI-/ALIJÄÄMÄ	-131,53	-8 562,33