



MIELI Lohjan mielenterveys ry:n toimintakertomus 2022

TOIMINTA-AJATUS

Mieli Lohjan mielenterveys ry on sitoutumaton, suvaitseva ja luotettava järjestö, joka tukee vapaaehtoisvoimin ihmisten hyvinvointia. Yhdistyksen tarkoitus on edistää vapaaehtoista kansalaistoimintaa mielenterveyden alalla sekä tukea ja kehittää rakentavaa ja ehkäisevää mielenterveystyötä, hoitoa ja kuntoutusta sekä muita mielenterveyspalveluja.

ARVOT

1. Sitoutumattomuus: olemme poliittisesti, uskonnollisesti ja aatteellisesti riippumattomia ja tuemme kaikkia apua tarvitsevia.
2. Suvaitsevaisuus: toimintamme perustana on tasa-arvo ja kunnioitus.
3. Luottamuksellisuus on tukityön kulmakivi. Siihen kuuluu myös turvallinen ja yksityisyyttä kunnioittava ilmapiiri.
4. Vastuullisuuteen kuuluu asiakkaiden kuuleminen, tukijoista ja vapaaehtoisista huolehtiminen sekä talouden hyvä hoito.

VISIO

Seuran päämäärä on edistää ja ylläpitää mielenterveyttä Lohjan alueella.

Päätavoittemme on ihmisten hyvinvoinnin lisääminen vapaaehtoisvoimin.

Osatavoitteena on kohderyhmän yksinäisyyden väheneminen ja ihmisten arjen toimintakyvyn paraneminen, mihin myös yhteistyö (vapaaehtoisten ja muiden toimijoiden kanssa) tähtää.

Kansalaisjärjestönä tarjoamme vapaaehtoistyönä osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksia kuntalaisille mielenterveyden alalla.

Tulevaisuudessa olemme merkittävä yhdistystoimija alueellamme. Olemme vaikuttava kansalaistoiminnan, osallisuuden ja kuntalaisten hyvinvoinnin edistäjä.

- 1) Tuomme paikallisesti mielenterveyden merkityksen yhteiskunnalliseen keskusteluun
- 2) Lisäämme vapaaehtoistoiminnan vetovoimaisuutta sekä
- 3) Vahvistamme vaikuttamistyötä paikallisia tarpeita ja ruohonjuuritason kehittämiskohteita esiin tuomalla.

<p>YLEISTÄ</p>	<p>Seurassa toimi yksi kokopäiväinen vakituinen työntekijä, toiminnanjohtaja ja kaksi osa-aikaista toiminnanohjaajaa. Toiminnanjohtaja vastaa ensisijaisesti tukitoiminnoista, hallinnosta, taloudesta ja yhteistyösuhteista. Toiminnanohjaajat vastaavat erityisesti ryhmätoiminnan kehittämistä, tukikoirakkotoiminnasta, sosiaalisesta mediasta ja asiakastyöstä.</p> <p>Aktiiveja vapaaehtoisia on noin 45, sisältäen tukihenkilöt ja tukikoirakot.</p> <p>Toimitila (Hyvän mielen maja) sijaitsee Lohjan keskustassa katutasossa (Karstuntie 2). Toimitilan keskeisen sijainnin vuoksi näkyvyys ja avoimuus ovat hyvät. Tiloihin on esteetön pääsy. Kadulle päin ovat isot ikkunat, jotka toimivat erinomaisena markkinointikanavana.</p>
<p>STRATEGIA</p>	<p>TEOT</p>
<p>YLEISTAVOITE: Toimialueemme kuntalaisten hyvinvoinnin tukeminen ja osallistaminen tarjoamalla aktiivista toimintaa, joka vähentää yksinäisyyttä ja tukee ihmisten selviytymistä arjessa. Mielenterveyteen liittyvien stigmojen vähentäminen keskustelua herättämällä ja tiedottamalla positiivisesti ja aktiivisesti.</p>	<p>Kohtaamisia kuntalaisten kanssa oli noin 2200 (2021 noin 1886). Tämä luku pitää sisällään ryhmät ja tapahtumat sekä omien vapaaehtoistemme tapahtumia/koulutuksia.</p> <p>Osallistuimme 6 eri yleisötapahtumaan, jossa olimme osassa mukana järjestäjänä. Näissä kohtaamisia oli n. 180 kpl.</p> <p>Järjestimme neljä erilaista joulujän tapahtumaa, kohtaamisia näissä oli n. 86 kpl.</p> <p>Tarjosimme mm. neuvontaa ja opastusta.</p> <p>Jäseniä seurassa on 124, vuosimaksut olivat ennallaan 15 €/henkilöjäsen ja 50 €/yhteisöjäsen.</p>
<p>1. Aktivoivan tukitoiminnan järjestäminen erityisesti mielenterveys- ja päihdekuntoutujien arjen toimintakyvyn parantamiseksi. Tukitoimintoja kehitetään jatkuvasti asiakkaiden tarpeet huomioiden. (Suluissa vuoden 2021 luvut)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Yksilötukisuhde Vuoden aikana oli toiminnassa yhteensä 14 (19) yksilötukisuhdetta, osa alkoi tai loppui vuoden aikana ja osa toimi koko vuoden. Vuoden lopussa odotti 10 (7) asiakasta tukihenkilöä. • Päivystys valtakunnallisessa kriisipuhelimessa Päivystystä oli joka toinen torstai ja joka toinen la (3 t/kerta). Lohjalla vastattiin 618 (759) puheluun. Päivystyskertoja oli 64 (67). Keskimäärin päivystäjiä oli paikalla 1,80 / päivystyskerta (1,88), tavoite 2/päivystyskerta. • Ryhmät Ryhmissä tarjottiin mielekästä tekemistä, keskusteluja ja sosiaalista kanssakäymistä. Ryhmät toimivat pääsääntöisesti ajalla syyskuu-huhtikuu. Keväällä oli 7 erilaista ryhmää, jotka olivat osittain tauolla (tammi-helmikuu) koronan takia ja syksyllä 8 eri ryhmää. Yksittäinen ryhmäkerta kesti 1–2 tuntia. Kesäporinat järjestettiin kesällä 2022 ensimmäisen kerran. Ryhmä kokoontui koko kesän pari viikkoa lukuun ottamatta ja oli todella suosittu, jatkamme vuonna 2023 <p>Ryhmiä ohjasivat pääosin vapaaehtoiset tukijat tai muut asiantuntijat. Ryhmässä oli 1–3 ohjaajaa per kerta. Ryhmissämme oli yhteensä 925 (410) osallistumista ja tapaamiskertoja oli 145 (62). 90 eri ihmistä osallistui ryhmiimme.</p>

	<p>Ikähaarukka 30–62 v oli suurin asiakaskasryhmä ja 63–79 v toiseksi suurin.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tukikoirakkotoiminta <p>Tukikoirakot pitivät koirakahvilaa avoinna kerran kuussa, samoin koirakävelyjä oli kerran kuussa Virkkalassa.</p> <p>Lisäksi tukikoirakot vierailivat asumispalveluyksiköissä ja laitoksissa säännöllisesti kerran kuukaudessa. Tukikoirakot tapasivat 580 (219) asiakasta, tapaamiskertoja oli 44 (22).</p> <p>Tukikoirakot ovat mukana erilaisissa tapahtumissa mm. päiväkotien ja vanhusten hoivakotien sekä asumispalveluyksiköiden teemapäivillä. Tukikoirakot kävivät myös psykiatrisen sairaalan kipuryhmässä.</p>
<p>2. Tukitoiminta</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Järjestimme sekä tukijan peruskoulutuksen (35 h) että tukikoirakkokoulutuksen (7 h) syksyllä. • Uusia tukijoita valmistui 2 (2) ja tukikoirakoita 1 (6). • Tukijalle/muille vapaaehtoisille tarjottiin 8 (9) työnohjausta, 60 osallistumiskertaa toteutui (70). Koulutuksia oli 2 (1), osallistumisia 13 (16) ja virkistyksiä 3 (4), osallistumista 49 (86). Koulutuspäivinä kuulumme surusta ja lähisuhdeväkivallasta. Virkistyksiä oli kesäkauden treffit, syksyn startti ja joulujuhla. • MIELI ry:n koulutuksia: Heidi Korhonen valmistui keväällä vapaaehtoistyön työnohjaajaksi. Lilja Engberg aloitti vapaaehtoistyön työnohjaajakoulutuksen syksyllä 2022 • Vapaaehtoisilla käytössä tuntiseurantaa mobiilisovellus: Pikkutunnit, jonne he itse merkitsevät tehneet vapaaehtoistyötunnit. Näitä tunteja oli kirjattu 1338 h. • Tukihenkilötoimikunta, Tukijalan toiminta, muutettiin pienen osallistumismäärän takia vapaamuotoiseksi kuukausitreffeiksi. Tämä ei tuottanut tulosta, joten toimikunta nyt pidemmällä tauolla.
<p>3. Yhteistyö alueen muiden toimijoiden kanssa, jossa tavoitteena kohderyhmien hyvinvoinnin lisääntyminen. Toiminnot ja tapahtumat monipuolistuvat ja resursseja säästyy.</p>	<p>Yhteisiä koulutuksia/luentoja/tapahtumia/tilojen lainausta/kehittämistä toteutettiin erityisesti seuraavien kumppanien kanssa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hiiden omaishoitajat ry • HUS Psykiatria • Kulttuuripaja Hiisi • Lohjan kaupunki • Lohjan nuorkauppakamari • Lohjan seurakunta • Valikko-verkosto (paikallinen vapaaehtoistyön palkollisten koordinaattorien verkosto). Kokoontui 7 kertaa. • Yksityiset asumispalveluyksiköt • Uudenmaan muistiluotsi
<p>4. Arviointi- ja palautekäytäntöjen kehittäminen asiakaslähtöisyyden parantamiseksi ja toiminnan kehittämiseksi.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Palautteet yhteistyökumppaneilta ja vapaaehtoisilta pyydetään sähköisesti kerran vuodessa • Ryhmissä kerätään palaute paperilomakkeella sekä keväisin että syksyisin. • Yksilötukisuhteessa olevilta asiakkailta kerätään palaute lopetuspalaverissa (ja tukisuhteen puolesta välin)

	<ul style="list-style-type: none"> • Käytämme myös MIELI ry:n tilastointijärjestelmää, jonka avulla saamme osallistujamäärät eri tapahtumiin. • Vuosittainen kehittämissuunnitelma on päivitetty ja työntekijöiden kehittämispäivät toteutuivat kaksi kertaa. • Henkilökunta toteutti oman toiminnan arvioinnin ja kehittämispäivän kaksi kertaa. • Vapaaehtoisten työtuntien seuranta: kerättiin tunnit keväällä ja syksyllä, josta tehtiin koko vuoden yhteistilasto. • Toiminnasta raportoitiin rahoittajallemme STEA:lle ja MIELI Suomen Mielenterveys ry:lle.
<p>4.1. Palautteiden tulokset Suluissa vuoden 2021 luvut.</p>	<p>Vapaaehtoisten 2022 palautekyselyn tulokset</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kyselyjä lähti 50 kpl (54) / Kyselyyn vastasi 33 kpl (28). Vapaaehtoisemme olivat lähes 94 % (96 %) täysin tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että vastuut oli määritelty selkeästi sekä 91 % (79 %) oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että seuran ilmapiiri on hyvä. • 91 % (93 %) oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että ovat kokeneet saavansa riittävästi tietoa järjestön toiminnasta • Tietoa vapaaehtoisemme saavat 88 % (96 %) Kuunari tiedotteesta sekä 73 % (64 %) Facebook vapaaehtoisten sivustolta. • 97 % (93 %) oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että vapaaehtoistyö on mielekästä ja palkitsevaa. • 78 % (79 %) oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että seurassa on riittävästi yhteisöllisyyttä. • 94 % (86 %) kokee saavansa riittävästi tietoa, tukea ja apua tehtäviensä hoitamiseen. • Vapaaehtoisemme kokevat 100 % (86 %), että järjestämme koulutusta ja virkistystä 100 % (95 %) riittävästi. • 91 % (86 %) koki, että uskallan ottaa esille vaikeita asioita/epäkohtia, jotka vaikuttavat vapaaehtoistyöhöni henkilökunnan kanssa • 83 % (73 %) vastanneista vapaaehtoisista osallistuvat työnohjaukseen, linkistä löydät tarkemmat tiedot • Asteikolla 4= täysin samaa mieltä, 3= jokseenkin samaa mieltä, 2= jokseenkin eri mieltä, 1= täysin eri mieltä, arvioivat vapaaehtoiset seuraavat väittämät liittyen tavoitteisiimme • Asiakkaat on saanut mielekästä tekemistä ka 4 (3,5) • Asiakkaiden yksinäisyys on vähentynyt ka 3 (3,3) • Vapaaehtoistyöni on merkityksellistä ka 4 (3,7) <p>Vapaaehtoistemme mielestä asiakkaamme ovat saaneet toiminnastamme mm. ihmiskontakteja, yhdessäoloa, kuuntelijan sekä mielekästä tekemistä, liikkeelle lähtöä ja koiraseuraa.</p> <p>Itse vapaaehtoiset ovat kokeneet saavansa hyvää mieltä, uusia ystäviä, mielekästä tekemistä vapaa-ajalleen sekä kokeneet tekevänsä merkittävää vapaaehtoistyötä, jossa heitä odotetaan.</p> <p>Linkki kyselyyn:</p> <p>https://link.webropolsurveys.com/short/7ebf57cc394f4a8e8db728aacb5d1bf0</p>

Yhteistyökumppaneiden palautekyselyn tulokset 2022

- Kyselyjä lähti 70 kpl (82) / Kyselyyn vastasi 27 kpl (28)
- 96 % (100 %) oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että tuntevat hyvin seuramme toimintaa.
- 96 % (97 %) oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että yhteistyömme on ollut sujuvaa.
- 92 % (85 %) on ohjannut asiakkaita toimintaamme.
- 100 % (96 %) oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että olivat saaneet tarpeeksi tietoa toiminastamme.
- 96 % (93 %) oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että toimintamme vastaa kohderyhmän tarpeita.

Koonti vapaista kommentteista:

Mitä hyötyä yhteistyökumppanien asiakkaat ovat saaneet toiminnastamme

- Asiakkaat ovat saaneet vertaistukea, mukavaa tekemistä, ihmissuhteita, tukea ja opastusta. Rohkeutta kokeilla uusia asioita (mm. käsitöitä), yhteisöllisyyttä.

Kehitettäviä asioita yhteistyölle, palautetta

- Yhteistyö on sujunut hyvin. Hyvän mielen majassa on monipuolista tarjontaa. Tukihenkilötoiminnan pitkät jonot koetaan haasteeksi sekä toivotaan enempi yhteisiä tapaamisia.

Linkki kyselyyn:

<https://link.webpolsurveys.com/short/34dc96cec2464da8a9e818403b95a56c>

Ryhmiä palautekyselyn tulokset 2022

- Kyselyyn vastasi 30 (41) asiakasta
- Vastanneista 100 % halusi jatkaa ryhmässä.
- Kaikki vastanneet olivat sitä mieltä, että ryhmä on tuonut hänen arkeensa mielekästä tekemistä
- Yksinäisyyden tunne on vähentynyt ryhmässä käydessä, ka 3,6 (3,7)
- Saitko tarpeeksi aikaa kertoa itsellesi tärkeitä asioista 97 % (97 %) oli samaa mieltä erittäin hyvin tai hyvin
- 100 % (100 %) ryhmäläistä koki, että ryhmän ilmapiiri on erittäin hyvä tai hyvä
- Koonti vapaista kommentteista: Asiakkaat kokivat saaneensa ryhmästä iloa, tekemistä sekä seuraa

5.Toimintamme näkyvyyden ja vaikuttavuuden lisääminen uusien kohderyhmien löytämiseksi ja yleisen mielenterveystiedon lisäämiseksi alueellamme.

- Sosiaalisen mediankäyttö on ollut aktiivista. Säännölliset päivitykset käyttämissämme medioissa (Facebook, Instagram, Twitter ja omat kotisivut). Facebook tilillä seuraajia 562 (528) sekä tukikoirat sivuilla 332 (259). Instagramissa seuraajia Hyvän mielen majan tilillä 377 (341) ja tukikoirat sivuilla 272 (265). Twitter tilillä seuraajia 164 (133). Kotisivuilla vierailuja vuonna 2022 oli 8266 (7496 kpl).

	<ul style="list-style-type: none"> • Kuukausitiedote Kuunari aktiivitoimijoille ilmestyi 6 kertaa. Lisäksi yhdistyksen asioista on tiedotettu seuran kotisivuilla, www.lohjanmieli.fi, Facebookissa sekä paikallislehtien järjestö- ja tapahtumapalstoilla. Tukijoilla ja tukikoirakoilla on omat suljetut ryhmät Facebookissa, niissä tiedotetaan tapahtumista ja muista ajankohtaisista asioista. • Osallistuttiin MIELI Suomen Mielenterveys hankkeisiin ja kampanjoihin • Mielenterveystiedon lisäämiseksi seura tarjosi Mielenterveyden ensiapukoulutukset 1 ja 2. Toteutettuja koulutuksia oli MTEA2© 1 kpl. Osallistujia yhteensä 9 ja MTEA1©1 kpl ja osallistujia 8.
<p>6. Talouden hyvä hoito ja seuranta muutoksiin ajoissa reagoimiseksi ja toiminnan turvaamiseksi.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tukitoiminnan kokonaiskulut olivat 120 981 €. Toimintaa rahoitti Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus (STEA), kohdennetulla toiminta-avustuksella 114 200 €. Lohjan kaupungin avustukset tukitoimintaan olivat 5000 €. MIELI Suomen Mielenterveys kulukorvaukset kriisipuhelimeen 1000 €. Asiakas- ja osallistumismaksuina (mm. MTEA-koulutukset) saatiin 3755 €. • Tulos oli tukihenkilötoiminnan puolella (STEAn avusteista) 3202 € ylijäämäinen. Tämä siirretään taseeseen, joka lisää meidän siirtyvää avustusta STEAlle. • Yhdistyksen tulos oli 510 € alijäämäinen, vähennetään yhdistyksen pääomasta. • Seuran tilintarkastajana on toiminut HTM Eva Packalén ja varatilintarkastajana Irma Säilä.
<p>Yleistä ja muut tapahtumat</p>	<p>Yhdistyksen sääntömääräinen vuosikokous pidettiin 28.3.2022. Siihen osallistui 8 jäsentä, 7 paikan päällä ja 1 Teamsin kautta. Kokouksessa käsiteltiin sääntömääräiset asiat.</p> <p>Hallitukseen kuului puheenjohtaja Heidi Korhonen sekä viisi varsinaista jäsentä: Eija Aaltonen (varapuheenjohtaja), Irja Heikkinen, Ulla Ekblad, Marika Lyytinen-Levander. Varajäsenet: Pirjo Liski, Lilja Engberg, Marjatta Savelainen, Sanna Asikainen.</p> <p>Hallitus kokoontui vuoden aikana 11 kertaa.</p> <p>Seija Iltanen toimi Mieli Suomen mielenterveys ry:n liittohallituksen varajäsenenä sekä edustajanamme Mieli Suomen mielenterveys ry:n liittokokouksessa.</p>