



MIELI Lohjan mielenterveys ry:n toimintasuunnitelma 2023

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 työmme kulmakivi. Siihen kuuluu myös turvallinen ja yksityisyyttä kunnioittava ilmapiiri.
4. Vastuullisuuteen kuuluu asiakkaiden kuuleminen ja vapaaehtoisista huolehtiminen sekä talouden hyvä hoito.

VISIO

Seuran päämäärä on edistää ja ylläpitää mielenterveyttä Lohjan alueella.

Päätavoitteemme on ihmisten hyvinvoinnin lisääminen vapaaehtoisvoimin.

Osatavoitteena kohderyhmäläisille on yksinäisyyden väheneminen. Näillä tavoitteilla tähdätään ihmisten arjen toimintakyvyn paranemiseen, 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.

YLEISTÄ

Vuosi 2023 on yhdistykselle juhluvuosi. 16.9.2023 yhdistys täyttää 30 vuotta. Juhlavuoden kunniaksi on yleisölle tarjolla useampia erilaisia tapahtumia.

	<p>Seurassa toimii vakituisesti yksi kokopäiväinen työntekijä sekä kaksi osa-aikaista työntekijää, toiminnanjohtaja ja kaksi toiminnanohjaajaa. Toiminnanjohtaja vastaa ensisijaisesti tukitoiminnasta, hallinnosta, taloudesta ja yhteistyösuhteista. Toiminnanohjaajat vastaavat ryhmätoiminnasta sekä toinen erityisesti tukikoirakkotoiminnasta, sosiaalisesta mediasta ja asiakastyöstä.</p> <p>Aktiiveja vapaaehtoisia on noin 40 eri tehtävissä.</p> <p>Toimitilat sijaitsevat Lohjan keskustassa katutasossa (Karstuntie 2). Toimitilojen keskeisen sijainnin vuoksi näkyvyys ja avoimuus ovat hyvät. Tiloihin on esteetön pääsy. Kadulle päin ovat isot ikkunat, jotka toimivat erinomaisena markkinointikanavana.</p>	
STRATEGIA	TEOT	TEHTÄVÄT
<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>Tarjoamme tukijoita sekä yksilötukisuhteisiin että ryhmiin. Käymme asiakaskohteissa koko kunnan alueella. Toimintamme on kaikille avointa ja maksutonta. Työntekijät suunnittelevat, organisoivat ja kehittää toimintaa, joka tapahtuu vapaaehtoisvoimin.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • yksilötukisuhde • kriisipuhelin • ryhmät • tukikoirakkotoiminta • messut yms. (yleisö)tapahtumat • neuvonta ja opastus • järjestöyhteistyö • markkinointi • vapaaehtoisten tuki ja sitouttaminen
<p>1. Aktivoivan tukitoiminnan järjestäminen erityisesti mielenterveys- ja päihdekuntoutujien arjen toimintakyvyn parantamiseksi. Tukitoimintoja kehitetään jatkuvasti asiakkaiden tarpeet huomioiden.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Yksilötukisuhde Tukija kulkee asiakkaan rinnalla sovitun määräjän (alkaen kuusi kuukautta). Asiakkaita/tukijoita yksilötukisuhteissa on noin 15–20/vuosi. Keskimäärin yksilötukisuhteessa tavataan 1–2 kertaa/2 viikkoa. • Päivystys valtakunnallisessa kriisipuhelimessa Päivystys on joka torstai ja joka toinen la (3 t/kerta). Lohjalla vastataan noin 800 puheluun/vuosi. • Ryhmät Ryhmien tavoite on tarjota mielekästä 	<ul style="list-style-type: none"> • Yksilötukisuhteiden koordinointi alkaen uusien asiakkaiden alkukartoitus-haastattelulla tukisuhteen lopetuspalaveriin. • Päivystäjien saatavuuden koordinointi/päivystysvuorojen järjestäminen • Ryhmien suunnittelu ja ohjaajien saatavuuden koordinointi

	<p>tekemistä, keskusteluja ja vähentää yksinäisyyttä. Ryhmät toimivat pääsääntöisesti ajalla syyskuu-huhtikuu. Sekä keväällä että syksyllä n. 10 erilaista ryhmää. Ryhmissä käy keskimäärin 3–10 osallistujaa/kerta ja yksi kerta kestää noin 1½-2 tuntia.</p> <p>Ryhmiä ohjaavat pääosin vapaaehtoiset tai muut asiantuntijat. Ryhmässä on 1–2 ohjaajaa per kerta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tukikoirakkotoiminta Tukikoirakot pitävät koirakahvilaa avoimna Hyvän mielen majassa kerran kuukaudessa, koirakävelyjä kerran kuussa Virkkalassa sekä vierailevat asumispalveluyksiköissä ja laitoksissa säännöllisesti kerran kuukaudessa. <p>Tukikoirakot ovat mukana erilaisissa tapahtumissa mm. päiväkotien ja vanhusten hoivakotien sekä asumispalveluyksiköiden teemapäivillä. Tukikoirakot käyvät psykiatrisen sairaalan kipuryhmässä.</p> • Keskusteluapua Asiakas voi sopia itselleen sopivan keskusteluajan ottamalla yhteyttä Hyvän mielen majaan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ryhmätoiminnan markkinointi • Tukikoirakkotoiminnan koordinointi ja kehittäminen • Keskustelijoina toimivat vapaaehtoiset sekä henkilökunta
<p>2. Tukitoiminta</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tukijoiden peruskoulutus (35 h) ja järjestökoulutus (7 h). • Koulutuksia tarjotaan säännöllisesti (2x vuodessa) • Kertaluontoisten vapaaehtoistehtävien tarjonta ja markkinointi. • Tukijoille tarjotaan 9 työnhajausta vuodessa, koulutusiltoja/-päiviä 4 kertaa/vuodessa ja virkistystä 4–6 kertaa/vuodessa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Uusien vapaaehtoisten saaminen mukaan toimintaan ja sopivien toimintamuotojen kehittäminen. • Vaihtoehtojen tarjonta vapaaehtoisille koulutuksissa ja vapaaehtoistehtävissä. • Vapaaehtoisten työnhajausta, virkistys ja koulutusasiat

	<ul style="list-style-type: none"> • Koulutuksiin osallistuu vuoden aikana noin 30 vapaaehtoista ja virkistystapahtumiin noin 40 vapaaehtoista. • Huomioimme tukijoiden koulutustarpeet. Lisäksi tiedotamme vapaaehtoisille MIELI Suomen Mielenterveys valtakunnallisista koulutuksista. 	
<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 erityisesti seuraavien kumppanien kanssa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hiiden omaishoitajat ry • HUS Psykiatria • Kulttuuripaja Hiisi • Lohjan kaupunki • Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue • Lohjan monitoimikeskus (monikulttuurinen toimintakeskus) • Lohjan seurakunta • Valikko-verkosto (paikallinen vapaaehtoistyön palkollisten koordinaattorien verkosto) • Yksityiset asumispalveluyksiköt 	<ul style="list-style-type: none"> • Yhteyden ylläpito yhteistyökumppaneihin ja yhteistapahtumiin ja suunnitteluun osallistuminen • Lohjan omaistoiminnan neuvottelukunnan puheenjohtajuus • Vuosittaiset vierailut ja toiminnan esittelyt yhteistyökumppaneiden luona
<p>4. Arviointi- ja palautekäytäntöjen kehittäminen asiakaslähtöisyyden parantamiseksi ja toiminnan kehittämiseksi.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Palautteen ja arvioinnin kerääminen vähintään kerran vuodessa yhteistyökumppaneilta, asiakkailta ja vapaaehtoisilta. • Osallistujamäärien seuranta ja tilastointi • Vuosittaisen ja pidemmän tähtäimen kehittämissuunnitelman jatkuva päivittäminen • Oman toiminnan arviointi ja kehittäminen • Vapaaehtoisten työtuntien seuranta 	<ul style="list-style-type: none"> • Sähköiset palautekyselyt vapaaehtoisille ja yhteistyökumppaneille • Asiakkaiden palautteiden kerääminen ja koonti • Työntekijöiden omat kehittämis- ja arviointipalaverit • Hallituksen kehittämiskokoukset • Kehittämispalaverit vapaaehtoisten sekä yhteistyökumppanien kanssa • Raportointi: STEA ja MIELI Suomen Mielenterveys • Vapaaehtoisten tekemien työtuntien kerääminen ja koonti

<p>5.Toimintamme näkyvyyden ja vaikuttavuuden lisääminen uusien kohderyhmien löytämiseksi ja yleisen mielenterveystiedon lisäämiseksi alueellamme.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sosiaalisen median hyödyntäminen • Toiminnan laajentaminen koko kunnan alueelle • MIELI Suomen Mielenterveys hankkeisiin ja kampanjoihin osallistuminen 	<ul style="list-style-type: none"> • Some-kanavien aktiivinen käyttö ja päivittäminen • Esittelyt paikallisissa oppilaitoksissa, ryhmien vierailut Hyvän mielen majassa • Osallistuminen paikallisiin tapahtumiin • Jalkautuminen koko kunnan alueelle • Mielenterveyden ensiapukoulutukset 1 ja 2 sekä nuoren mielen ensiapukoulutus ja niiden tarjonta ja markkinointi • Kirjoitukset paikallisissa lehdissä
<p>6. Talouden hyvä hoito ja seuranta muutoksiin ajoissa reagoimiseksi ja toiminnan turvaamiseksi.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Realistinen budjetin suunnittelu sekä säännöllinen seuranta • Uusien rahoituskanavien etsiminen 	<ul style="list-style-type: none"> • Neljännesvuosittaiset seurannat • Hallituksen ajan tasalla pitäminen kuukausittain
<p>Tulevaisuus</p>	<p>Uskomme kansalaistoiminnan ja vapaaehtoistyön vaikuttavuuteen. Jatkamme toimintasuunnitelman mukaisia toimintojamme ja pyrimme kehittämään uusia ajankohtaisia toimintamuotoja tukityöhömme.</p> <p>Vuoden 2023 kehittämiskohteet:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Yhteisöllisyyden lisääminen 2) Tunnettavuuden lisääminen juhlavuoden myötä. 	