



## MIELI Lohjan mielenterveys ry:n vuosikertomus 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 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.

Hallitus aloitti strategisen tavoitteiden luomista vuosille 2024–2028. Se valmistuu alkuvuodesta 2024.

<p><b>YLEISTÄ</b></p>	<p>Seurassa toimi yksi kokopäiväinen vakituinen työntekijä, toiminnanjohtaja ja kaksi osa-aikaista toiminnanohjaajaa. Toiminnanjohtaja vastasi ensisijaisesti tukitoiminnoista, hallinnosta, taloudesta ja yhteistyösuhteista. Toiminnanohjaajat vastasivat erityisesti ryhmätoiminnoista ja niiden kehittämisestä, tukikoirakotoiminnasta ja sen kehittämisestä, viestinnästä (sosiaalinen media) ja asiakastyöstä.</p> <p>Aktiiveja vapaaehtoisia oli noin 50, sisältäen tukijat 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 on isot ikkunat, jotka toimivat hyvänä markkinointikanavana.</p>
<p><b>STRATEGIA</b></p>	<p><b>TEOT</b></p>
<p><b>YLEISTAVOITE:</b> 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 3200 (2022 noin 2200). Tämä luku pitää sisällään ryhmät ja tapahtumat sekä omien vapaaehtoistemme tapahtumia ja koulutuksia.</p> <p>Vuosi 2023, oli yhdistyksemme juhluvuosi. 16.9.2023 oli kulunut 30 vuotta yhdistyksen perustamisesta. Juhlavuotta juhlittiin 12 eri tapahtumalla. Tarjolla oli mm. teatteria, koko perheen kesätanssit, pääjuhla, 10.10. luento ja muita pienempiä tapahtumia. Juhlavuoden tapahtumissa kohtasimme noin 500 henkilöä. Juhlavuoden tapahtumien järjestely nosti yhdistyksemme tunnettavuutta. Osallistuimme 14 eri yleisötapahtumaan, jossa olimme osassa mukana järjestäjänä. Näissä kohtaamisia oli noin 700 kpl.</p> <p>Järjestimme neljä erilaista joulujalan tapahtumaa, kohtaamisia näissä oli 51 kpl. Petter ja Margit Forsströmin apurahalla oli mahdollista järjestää yhteinen retki Porvooseen sekä asiakkaille että vapaaehtoisille. Matkalla oli 40 osallistujaa. Tarjosimme mm. neuvontaa ja opastusta. Vapaaehtoisemme teki noin 1400 h vapaaehtoistyötä vuonna 2023.</p> <p>Jäseniä seurassa oli 115, vuosimaksut olivat ennallaan 15 €/henkilöjäsen ja 50 €/yhteisöjäsen.</p>
<p><b>1. Aktivoivan tukitoiminnan järjestäminen</b> erityisesti mielenterveys- ja päihdekuntoutujien arjen toimintakyvyn parantamiseksi. Tukitoimintoja kehitetään jatkuvasti asiakkaiden tarpeet huomioiden. (Suluissa vuoden 2021 luvut)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Yksilötukisuhde</b> Vuoden aikana oli toiminnassa yhteensä 13 (12) yksilötukisuhdetta, osa alkoi tai loppui vuoden aikana ja osa toimi koko vuoden. Vuoden lopussa odotti 12 (12) asiakasta tukihenkilöä.</li> <li>• <b>Päivystys valtakunnallisessa kriisipuhelimessa</b> Päivystystä oli joka toinen torstai ja joka toinen la (3 t/kerta). Lohjalla vastattiin 496 (618) puheluun. Päivystyskertoja oli 50 (50). Keskimäärin päivystäjiä oli paikalla 1,86 / päivystyskerta (1,86), tavoite 2/päivystyskerta.</li> <li>• <b>Ryhmät</b> Ryhmissä tarjottiin mielekästä tekemistä, keskustelua ja sosiaalista kanssakäymistä. Ryhmät toimivat pääsääntöisesti ajalla syyskuu-toukokuu. Vuoden aikana oli noin 10 erilaista ryhmää. Yksittäinen ryhmäkerta kesti 1–2 tuntia.</li> </ul>

	<p>Kesäryhmä, Kesäporinat, oli hyvin kysytty ja siinä oli paljon osallistujia. Ryhmä kokoontui koko kesän pari viikkoa lukuun ottamatta.</p> <p>Ryhmiä ohjasivat pääosin vapaaehtoiset tukijat tai muut asiantuntijat. Ryhmässä oli 1–2 ohjaajaa per kerta. Ryhmissämme oli yhteensä 1241 (925) osallistumista ja tapaamiskertoja oli 162 (145). 90 eri ihmistä osallistui ryhmiimme. Ikähaarukka 63–79 v oli suurin asiakaskasryhmä ja 30–62 v toiseksi suurin.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Tukikoirakkotoiminta</b></li> </ul> <p>Tukikoirakot pitivät koirakahvilaa avoimna kerran kuussa, samoin koirakävelyjä oli noin kerran kuussa Virkkalassa. Lisäksi tukikoirakot vierailivat asumispalveluyksiköissä ja laitoksissa säännöllisesti kerran kuukaudessa. Tukikoirakot tapasivat 782 (580) asiakasta, tapaamiskertoja oli 61 (44). Tukikoirakot ovat mukana erilaisissa tapahtumissa mm. päiväkotien ja vanhusten hoivakotien sekä asumispalveluyksiköiden teemapäivillä. Tukikoirakot kävivät myös psykiatrisen sairaalan kipuryhmässä.</p>
<p><b>2. Tukitoiminta</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Järjestimme sekä tukijan peruskoulutuksen (25 h) että tukikoirakkokoulutuksen (7 h) keväällä ja syksyllä.</li> <li>• Uusia tukijoita valmistui 10 (2) ja tukikoirakoita 7 (1).</li> <li>• Tukijalle/muille vapaaehtoisille tarjottiin 9 (9) työnohjausta, 112 osallistumiskertaa toteutui (70). Koulutuksia oli 2 (2), osallistumisia 22 (13) ja virkistysiä 4 (3), osallistumista 82 (49). Koulutuspäivinä olivat Eila Sarinin koulutus tammikuussa sekä kokemusasiantuntijan luento marraskuussa. Virkistysiä olivat Hyvän olon ilta, kesäkauden treffit, syksyn startti ja joulujuhla.</li> <li>• MIELI ry:n koulutuksia: Lilja Engberg valmistui Vapaaehtoistyön työnohjauksen valmiudet -koulutuksesta ja jatkoi vapaaehtoistyön työnohjaajakoulutuksessa syksyllä 2023.</li> <li>• Vapaaehtoisilla käytössä oli tuntiseurannan mobiilisovellus Pikkutunnit, jonne he itse merkitsivät tehdyt vapaaehtoistyötunnit. Tämä loppuu vuoteen 2023 ja vuodelle 2024 on uusi tapa kerätä tehdyt vapaaehtoistyötunnit.</li> </ul>
<p><b>3. Yhteistyö alueen muiden toimijoiden kanssa, jossa tavoitteena kohderyhmien hyvinvoinnin lisääntyminen. Toiminnot ja tapahtumat monipuolistuvat ja resursseja säästyy.</b></p>	<p>Yhteisiä koulutuksia/luentoja/tapahtumia/tilojen lainausta/kehittämistä toteutettiin erityisesti seuraavien kumppanien kanssa</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hiiden omaishoitajat ry</li> <li>• HUS Psykiatria</li> <li>• Kulttuuripaja Hiisi</li> <li>• Lohjan kaupunki</li> <li>• Lohjan nuorkauppakamari</li> <li>• Lohjan seurakunta</li> <li>• Valikko-verkosto (paikallinen vapaaehtoistyön palkollisten koordinaattorien verkosto).</li> <li>• Yksityiset asumispalveluyksiköt</li> <li>• Uudenmaan muistiluotsi</li> </ul>

<p><b>4. Arviointi- ja palautekäytäntöjen kehittäminen</b> asiakslähtöisyyden parantamiseksi ja toiminnan kehittämiseksi.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Palautteet yhteistyökumppaneilta ja vapaaehtoisilta pyydetään sähköisesti kerran vuodessa.</li> <li>• Ryhmissä kerätään palaute paperilomakkeella sekä keväisin että syksyisin. Lisäksi käytetään vapaaehtoisten tekemää havainnointia asiakastapaamisissa (tukikoirakot ja osittain ryhmät).</li> <li>• Yksilötukisuhteessa olevilta asiakkailta kerätään palaute lopetuspalaverissa.</li> <li>• Käytämme myös MIELI ry:n tilastointijärjestelmää, jonka avulla saamme osallistujamäärät eri tapahtumiin.</li> <li>• Vuosittainen kehittämissuunnitelma on päivitetty ja työntekijöiden kehittämispäivät toteutuivat kaksi kertaa.</li> <li>• Henkilökunta toteutti oman toiminnan arvioinnin ja kehittämispäivän kaksi kertaa.</li> <li>• Vapaaehtoisten työtuntien seuranta: kerättiin tunnit keväällä ja syksyllä ja näistä koottiin koko vuoden yhteistilasto.</li> <li>• Toiminnasta raportoitiin rahoittajallemme STEA:lle ja MIELI Suomen Mielenterveys ry:lle.</li> </ul>
<p><b>4.1. Palautteiden tulokset</b> Suluissa vuoden 2022 luvut.</p>	<p><b>Vapaaehtoisten palautekyselyn tulokset 2023</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kyselyjä lähti 57 kpl (50) / Kyselyyn vastasi 28 kpl (33). Vapaaehtoisemme olivat lähes 96 % (94 %) täysin tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että vastuut oli määritelty selkeästi sekä 92 % (91 %) oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että seuran ilmapiiri on hyvä.</li> <li>• 96 % (91 %) oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että ovat kokeneet saavansa riittävästi tietoa järjestön toiminnasta</li> <li>• Tietoa vapaaehtoisemme saavat 93 % (88 %) Kuunari-tiedotteesta sekä 79 % (73 %) Facebookin vapaaehtoisten sivustolta.</li> <li>• 100 % (97 %) oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että vapaaehtoistyö on mielekästä ja palkitsevaa.</li> <li>• 96 % (78 %) oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että seurassa on riittävästi yhteisöllisyyttä.</li> <li>• 96 % (94 %) koki saavansa riittävästi tietoa, tukea ja apua tehtäviensä hoitamiseen.</li> <li>• Vapaaehtoisemme kokivat 96 % (100 %), että järjestämme koulutusta ja virkistystä 100 % (100 %) riittävästi.</li> <li>• 96 % (91 %) koki, että uskaltaa ottaa esille vaikeita asioita/epäkohtia, jotka vaikuttavat vapaaehtoistyöhön henkilökunnan kanssa.</li> <li>• 61 % (83 %) vastanneista vapaaehtoisista osallistui työnohjaukseen. Linkistä löytyvät tarkemmat tiedot.</li> <li>• Vapaaehtoiset arvioivat asteikolla 4= täysin samaa mieltä, 3= jokseenkin samaa mieltä, 2= jokseenkin eri mieltä, 1= täysin eri mieltä, seuraavat väittämät liittyen tavoitteisiimme:</li> <li>• Asiakkaat ovat saaneet mielekästä tekemistä ka 3,7 (4)</li> </ul>

- Asiakkaiden yksinäisyys on vähentynyt ka 3,5 (3)
- Vapaaehtoistyöni on merkityksellistä ka 3,9 (4)

Vapaaehtoistemme mielestä asiakkaamme ovat saaneet toiminnastamme mm. seuraa, hyvää mieltä, yhdessäoloa, kuuntelijan sekä mielekästä tekemistä, liikkeelle lähtöä ja koiraseuraa.

Itse vapaaehtoiset ovat kokeneet saavansa hyvää mieltä, uusia ystäviä, mielekästä tekemistä vapaa-ajalleen sekä kokeneet tekevänsä merkittävää vapaaehtoistyötä, jossa heitä odotetaan. He ovat tunteneet kuuluvansa yhteisöön.

Linkki kyselyyn:

<https://link.webpolsurveys.com/short/8facd1d0a44c43fca65a62c4db32abb8>

### **Yhteistyökumppaneiden palautekyselyn tulokset vuodelta 2023**

- Kyselyjä lähti 65 kpl (70) / Kyselyyn vastasi 27 kpl (27)
- 100 % (96 %) oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että tuntevat hyvin seuramme toimintaa.
- 100 % (96 %) oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että yhteistyömme on ollut sujuvaa.
- 93 % (92 %) on ohjannut asiakkaita toimintaamme.
- 100 % (100 %) oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että ovat saaneet tarpeeksi tietoa toiminastamme.
- 100 % (96 %) 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. Sisältöä viikkoon, keskusteluapua, toiminta tukee hyvinvointia.

Kehitettäviä asioita yhteistyölle, palautetta

- Yhteistyö on sujunut hyvin. Hyvän mielen majassa on monipuolista tarjontaa. Tukihenkilötoiminnan pitkät jonot koetaan haasteeksi sekä toivotaan enempi yhteisiä tapaamisia. Ryhmiä haja-asutusalueella toivotaan myös pitkien välimatkojen takia.

Linkki kyselyyn:

<https://link.webpolsurveys.com/short/587dc72cc55f46bebe0134ffbb4849ea>

	<p><b>Ryhmien palautekyselyn tulokset 2023</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kyselyyn vastasi 25 (30) asiakasta</li> <li>• Vastanneista 100 % halusi jatkaa ryhmässä.</li> <li>• Kaikki vastanneet olivat sitä mieltä, että ryhmä on tuonut hänen arkeensa mielekästä tekemistä</li> <li>• Yksinäisyyden tunne on vähentynyt ryhmässä käydessä, ka 3,6 (3,6)</li> <li>• 90 % (97 %) ryhmiin osallistuneista oli erittäin samaa tai samaa mieltä väittämästä ”Saitko tarpeeksi aikaa kertoa itsellesi tärkeitä asioista”.</li> <li>• 100 % (100 %) ryhmäläistä koki, että ryhmän ilmapiiri on erittäin hyvä tai hyvä.</li> <li>• Koonti vapaista kommentteista: Asiakkaat kokivat saaneensa ryhmästä iloa, vertaistukea, ystäviä, rutiineja arkeen, tekemistä sekä seuraa.</li> </ul>
<p><b>5.Toimintamme näkyvyyden ja vaikuttavuuden lisääminen</b> uusien kohderyhmien löytämiseksi ja yleisen mielenterveystiedon lisäämiseksi alueellamme.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sosiaalisen median käyttö on ollut aktiivista. Säännöllisiä päivityksiä tehtiin käyttämissämme medioissa (Facebook, Instagram ja omat kotisivut). Facebook-tilillä oli seuraajia 616 (562) sekä Tukikoirat-sivuilla 349 (332). Instagramissa seuraajia Hyvän mielen majan tilillä oli 411 (377) ja Tukikoirat-sivuilla 280 (272). Twitterin käyttö lopetettiin 2023. Kotisivuvierailuja oli vuonna 2023 5804 (8266 kpl). Paikallislehdissä oli 10 artikkelia.</li> <li>• Kuukausitiedote Kuunari (aktiivitoimijoille) ilmestyi 6 kertaa. Lisäksi yhdistyksen asioista on tiedotettu seuran kotisivuilla, <a href="http://www.lohjanmieli.fi">www.lohjanmieli.fi</a>, Facebookissa sekä paikallislehtien järjestö- ja tapahtumapalstoilla. Tukijoilla ja tukikoirakoilla on omat suljetut ryhmät Facebookissa. Niissä tiedotetaan tapahtumista ja muista ajankohtaisista asioista.</li> <li>• Osallistuttiin MIELI Suomen Mielenterveys hankkeisiin ja kampanjoihin.</li> <li>• Vuonna 2023 eivät toteutuneet Mielenterveyden ensiapukoulutukset 1 ja 2.</li> </ul>
<p><b>6. Talouden hyvä hoito ja seuranta</b> muutoksiin ajoissa reagoimiseksi ja toiminnan turvaamiseksi.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tukitoiminnan kokonaiskulut olivat 127 194 €. Toimintaa rahoitti Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus (STEA) kohdennetulla toiminta-avustuksella 113 700 €. Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen avustus tukitoimintaan oli 5000 € sekä MIELI Suomen Mielenterveys kulukorvaukset kriisipuhelimeen 1000 €. Asiakas- ja osallistumismaksuina saatiin 1000 €.</li> <li>• Tulos oli tukihenkilötoiminnan puolella (STEA:n avusteista) 4995 € alijäämäinen. Tämä vähennetään yhdistyksen pääomasta. Vuoden 2023 jälkeen ei ole enää siirtyvää avustusta STEA:lle.</li> <li>• Yhdistyksen tulos oli 500 € alijäämäinen. Se vähennetään yhdistyksen pääomasta.</li> <li>• Seuran tilintarkastajana on toiminut HTM Eva Hiltunen ja varatilintarkastajana Virve Hiljanen.</li> </ul>
<p><b>Yleistä ja muut tapahtumat</b></p>	<p>Yhdistyksen sääntömääräinen vuosikokous pidettiin 27.3.2023. Siihen osallistui 6 jäsentä + kaksi osallistujaa ilman äänioikeutta, 7 paikan päällä ja 1 Teamsin kautta. Kokouksessa käsiteltiin sääntömääräiset asiat.</p> <p>Hallitukseen kuului puheenjohtaja Paula Nordström sekä viisi varsinaista jäsentä: Eija Aaltonen (varapuheenjohtaja), Irja Heikkinen, Ulla Ekblad, Marika Lyytinen-Levander ja Marianne Laitinen. Varajäsenet: Pirjo Liski, Lilja Engberg, Marjatta Savelainen ja Sanna Asikainen. Hallitus kokoontui vuoden aikana 10 kertaa.</p> <p>Seija Iltanen valittiin Mieli Suomen mielenterveys ry:n liittohallituksen jäseneksi ja toimi edustajanamme Mieli</p>

	Suomen mielenterveys ry:n liittokokouksessa.
--	--