



MIELI Lohjan mielenterveys ry:n toimintasuunnitelma 2024

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.

Päätavoittemme 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.

<p>YLEISTÄ</p>	<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 60 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>	
<p>STRATEGIA</p>	<p>TEOT</p>	<p>TEHTÄVÄT</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>Tarjoamme tukijoita sekä yksilötukisuhteisiin, ryhmiin että Mieli kriisipuhelimeen. 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 määräajan (alkusopimus kuusi kuukautta). Asiakkaita/tukijoita yksilötukisuhteissa on noin 15–20/vuosi. Keskimäärin yksilötukisuhteessa tavataan kerran viikossa tai kerran kahdessa viikossa. • Päivystys MIELI kriisipuhelimessa Päivystys on joka torstai ja joka toinen la (3 t/kerta). Lohjalla vastataan noin 600 puheluun/vuosi. • Ryhmät Ryhmien tavoite on tarjota mielekästä tekemistä, keskustelua ja vähentää <ul style="list-style-type: none"> • Yksilötukisuhteiden koordinointi: uusien asiakkaiden alkukartoitus-haastattelusta tukisuhteen lopetuspalaveriin. • Päivystäjien saatavuuden koordinointi/päivystysvuorojen järjestäminen • Ryhmien suunnittelu ja ohjaajien saatavuuden koordinointi 	

	<p>yksinäisyyttä. Ryhmät toimivat pääsääntöisesti ajalla syyskuu-huhtikuu. Sekä keväällä että syksyllä noin 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. He 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 (25 h) ja järjestökoulutus (7 h). • Kertaluontoisten vapaaehtoistehtävien tarjonta ja markkinointi. • Tukijoille tarjotaan 9 työnohjausta vuodessa, koulutusiltoja/-päiviä 2–4 kertaa/vuodessa ja virkistystä 4–6 kertaa/vuodessa. • Koulutuksiin osallistuu vuoden aikana noin 30 vapaaehtoista ja virkistystapahtumiin noin 60 vapaaehtoista. • Huomioimme tukijoiden koulutustarpeet. Lisäksi tiedotamme 	<ul style="list-style-type: none"> • Uusien vapaaehtoisten saaminen mukaan toimintaan ja sopivien toimintamuotojen kehittäminen. • Vaihtoehtojen tarjonta vapaaehtoisille koulutuksissa ja vapaaehtoistehtävissä. • Vapaaehtoisten työnohjaus, virkistys ja koulutusasiat

	vapaaehtoisille MIELI Suomen Mielenterveys valtakunnallisista koulutuksista.	
3. Yhteistyö alueen muiden toimijoiden kanssa, jossa tavoitteena kohderyhmien hyvinvoinnin lisääntyminen ja tiedonsaannin lisääminen. Toiminnot ja tapahtumat monipuolistuvat ja resursseja säästyy.	<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 seurakunta • Valikko-verkosto (paikallinen vapaaehtoistyön palkollisten koordinaattorien verkosto) • Yksityiset asumispalveluyksiköt • Hiidenalueen klubitalot 	<ul style="list-style-type: none"> • Yhteyden ylläpito yhteistyökumppaneihin ja yhteistapahtumiin ja suunnitteluun osallistuminen • Vuosittaiset vierailut ja toiminnan esittelyt yhteistyökumppaneiden luona
4. Arviointi- ja palautekäytäntöjen kehittäminen asiakaslähtöisyyden parantamiseksi ja toiminnan kehittämiseksi.	<ul style="list-style-type: none"> • Palautteen ja arvioinnin kerääminen vähintään kerran vuodessa yhteistyökumppaneilta ja vapaaehtoisilta. • Asiakkaiden palautteet kerätään ensisijaisesti vapaaehtoisten havainnoinnilla • 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 • Vapaaehtoisten havainnointien 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
5.Toimintamme näkyvyyden ja vaikuttavuuden lisääminen uusien kohderyhmien löytämiseksi ja yleisen mielenterveystiedon lisäämiseksi alueellamme.	<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

		<ul style="list-style-type: none"> • Mielen terveyden ensiapukoulutukset 1 ja 2 tarjonta ja markkinointi • Kirjoitukset paikallisissa lehdissä
6. Talouden hyvä hoito ja seuranta muutoksiin ajoissa reagoimiseksi ja toiminnan turvaamiseksi.	<ul style="list-style-type: none"> • Realistinen budjetin suunnittelu sekä säännöllinen seuranta • Uusien rahoituskanavien etsiminen 	<ul style="list-style-type: none"> • Hallituksen ajan tasalla pitäminen kuukausittain
Tulevaisuus	<p>Uskomme kansalaistoiminnan ja vapaaehtoistyön vaikuttavuuteen. Jatkamme toimintasuunnitelman mukaisia toimintojamme ja pyrimme kehittämään uusia ajankohtaisia toimintamuotoja tukityöhömme.</p> <p>Vuoden 2024 kehittämiskohteet:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Perustoimintojen ylläpito ja jatkuvuus 2) Uusien rahoituskanavien löytäminen 3) Hallitus valmistaa yhdistyksen strategian vuosille 2024-2028 	