



---

# TOIMINTASUUNNITELMA 2023

Vantaan Mielenterveysyhdistys Hyvät Tuulet ry



**Lauhatuuli**  
Leinikkitie 22 C  
01350 Vantaa  
09 – 8734386  
[vantaanmielenterveys@hyvattuulet.fi](mailto:vantaanmielenterveys@hyvattuulet.fi)

**Myöhätuuli**  
Lammaslammentie 17 A  
01710 Vantaa  
09 – 8532328

## Sisällys

1 Perustietoa ja painopistealueet vuonna 2023 .....	3
2 Toimintaympäristö ja kävijämäärät.....	3
3 Hallinto.....	5
4 Talous.....	5
5 Jäsenistö ja muut kävijät.....	6
6 Tavoitteet ja toiminnan kehittäminen vuonna 2023.....	7
7 Toiminta .....	9
7.1. Ryhmät, retket ja tapahtumat.....	10
7.2. Muuta toimintaa .....	13
7.3. Nuoret, alle 30-vuotiaat mielenterveyskuntoutujat .....	13
7.4. Vielä työelämässä oleville työssä uupuneille ja/tai masentuneille suunnattu iltatoiminta.....	14
7.5. Maahanmuuttajataustaisten kuntoutujien tavoittaminen.....	14
8 Henkilöstö .....	15
9. Tiedotus ja viestintä .....	16
10. Yhteistyö .....	18
11. Toiminnan arviointi ja kehittäminen.....	21

## 1 Perustietoa

Vantaan Mielensterveysyhdistys Hyvät Tuulet ry on vuonna 1984 perustettu ja 1986 rekisteröity mielensterveyskuntoutujien etujärjestö. Yhdistys on voittoa tavoittelematon yhteisö. Hyvät Tuulet ry kuuluu Mielensterveyden keskusliittoon.

**Yhdistyksen tarkoituksena** on edistää mielensterveystyötä sekä yhdistää, aktivoida ja osallistaa alueen mielensterveyskuntoutujia. Toiminnan tarkoitus on tukea kävijöiden mielensterveyttä sekä tehdä ennaltaehkäisevää mielensterveystyötä. Tänä päivänä yhteisöillä on yhä keskeisempi merkitys hyvinvoinnin tuottajina. Monet yhdistyksen kävijöistä ovat yksinäisiä, yksin asuvia ja monista syistä syrjäytymisuhan alla. Mielensterveysyhdistysten toiminnan tarve kasvaa samassa suhteessa kuin mielensterveysongelmat lisääntyvät. Siksi yhdistyksen toiminnalle on selkeä tarve.

Yhdistyksen yhtenä tärkeänä tavoitteena on saada kuntoutujien ääni kuuluviin erilaisia kunnallisia päätöksiä tehtäessä, eli toimia omalta osaltaan mielensterveyskuntoutujien edunvalvojana.

**Yhdistys tarjoaa** vertaistukea, toimintaa, virikkeitä ja mielekästä tekemistä kaikille toiminnasta kiinnostuneille. Yhdistyksellä on kaksi kodinomaista matalan kynnyksen toimitilaa, joissa jäsenet voivat kartuttaa sosiaalisia kontaktejaan sekä kokea kuuluvansa ryhmään. Yhdistys tarjoaa keskustelu- ja asiantuntijatilaisuuksia, erilaisia ryhmiä, opinto-toimintaa sekä retkiä ja matkoja. Yhdistys on kuntoutujalle mahdollisuus olla aktiivitoimija vertaistensa parissa.

**Toiminta perustuu** vapaaehtoisuuteen ja vertaistukeen sekä vahvaan verkostotyöskentelyyn. Toimintaan osallistuminen tapahtuu kävijöiden omilla ehdoilla ja omien voimavarojen mukaan. Vertaisryhmät, samankaltaiset kokemukset ja esimerkit rohkaisevat selviytymään elämässä. Vertaisryhmät perustuvat kokemusten jakamiseen ja arkipäivän asiantuntijuuteen. Kokemus ymmärretyksi tulemisesta kasvattaa toivon ja voimaantumisen tunnetta.

## 2 Toimintaympäristö ja kävijämäärät

Yhdistyksellä on kaksi olohuonetyyppistä matalan kynnyksen kohtaamispaikkaa: Myöhätuuli Pähkinärinteessä ja Lauhatuuli Simonkylässä. Molemmissa toimipisteissä on olohuone- ja ruokailutilat, keittiö, askartelu- ja käsityötilat sekä tietokonetilat. Kohtaamispaikat ovat arkisin auki klo 9–15. Myöhätuuli on auki vapaaehtoisvoimin joka toinen lauantai (parilliset viikot) klo 11.30-15

Yhdistys on auki ympäri vuoden, olemme kokeneet tärkeäksi järjestää toimintaa myös koko kesän, kun muualla on lomien ja säästöjen takia palvelut tauolla tai heikommin saatavissa. Yhdistys on ollut auki vapaaehtoisvoimin myös useina pitkinä juhlapyhinä vuoden mittaan, jotta yksinolo ei käy liian pitkäksi ja ahdistavaksi.

Nuorten aikuisten toiminta keskittyi alkuvuodesta 2018 Myöhätuuleen, mutta järjestötyöntekijöiden palkkaamisen myötä toimintaa on ollut molemmissa toimipaikoissa. Vuonna

2022 jatketaan viikoittain säännöllistä nuorten aikuisten toimintaa; iltaryhmä ja retkiä. Nuorille aikuisille suunnatusta toiminnasta vastaavat yhdistyksen järjestöyöntekijät.

Syksyllä 2018 aloitetut iltaryhmät vielä työelämässä oleville työuupumukseen ja/tai masennukseen sairastuneille jatkavat toimintaansa viikoittain molemmissa toimipisteissä. Tavoitteena on järjestää avoin vertaisryhmä ja erilaisia asiantuntijaluentoja iltaisin. Tämän uuden toiminnan suunnittelu ja toteutus on lähtenyt tarveperusteelta, ryhmien jäseniä kuunnellaan herkällä korvalla ja pyritään kehittämään toimintaa tarpeiden mukaan. Uuden toiminnan juurruttaminen osaksi yhdistyksen toimintaa kestää aikansa, mutta toiveissa on saada ryhmät toimimaan. Myös näiden ryhmien toiminnasta vastaavat järjestöyöntekijät.

Lauhatuudessa ja Myöhätuudessa toimivat yhdistyksen erilaiset ryhmät ja kerhot, ja arkipäivinä on mahdollisuus edulliseen lounasruokailuun (4€). Keittiö toimii myös kahvilana, tarjolla on koko päivän edullisesti kahvia, leivonnaisia, sämpylöitä ja hedelmiä.

Yhdistys järjestää erilaista toimintaa myös toimitilojen lähiympäristössä, esimerkiksi liikuntaryhmiä, tutustumiskäyntejä ja retkiä. Lähialueilla tapahtuvalla toiminnalla ehkäistään syrjäytymistä ja tuetaan kuntoutujia löytämään palveluita ja sosiaalisia kontakteja lähiympäristöstään.

## Kävijämäärät

Yhdistyksen kävijämääriä seurataan vieraskirjojen avulla. Todellisuudessa kävijöiden määrä on noin 10 % suurempi kuin kirjattujen kävijöiden määrä, koska kaikki eivät laita nimeään kirjaan. Vuodesta 2009 kävijöiden määrä on lisääntynyt lähes kaksinkertaiseksi, joka kertoo matalan kynnyksen kohtaamispaikan tarpeellisuudesta Vantaalla. Nämä kävijämäärät kertovat vain käynnit yhdistyksen tiloissa, monta sataa käyntiä tulee lisää liikunta-harrastuksiin osallistuvista kun ryhmiä ulkopuolisissa tiloissa on paljon.

## Hyvät Tuulet ry:n toimipaikkojen kävijämäärän kehitys vv. 2009–2021

<b>Vuosi</b>	<b>2009</b>	<b>2013</b>	<b>2016</b>	<b>2019</b>	<b>2020</b>	<b>2021</b>
Lauhatuuli	4 611	7 119	7 266	5 682	2505	498
Myöhätuuli	2 790	4 015	4 441	4 341	1746	345
<b>Yhteensä</b>	<b>7 400</b>	<b>11 134</b>	<b>11 707</b>	<b>10 023</b>	<b>4267</b>	<b>843</b>

Koronan vuoksi kävijämäärät ovat vuonna 2020 ja 2021 huomattavasti laskeneet. Yhdistys oli vuonna 2020 noin puolet ajasta suljettuna ja vuonna 2021 viisi ensimmäistä kuukautta. Pitkän koronasulun jälkeen toiminta on hitaasti käynnistynyt kesän aikana. Tosin sulkujen aikana järjestimme Facebook-liveä arkipäivisin, Discord-alustalla oli jatkuvasti keskustelijoita ja yöntekijät päivystivät aamu- ja iltapäivällä, ja joitakin ryhmiä (esim työssä uupuneet) pidettiin Teamsin kautta.

Yhdistyksen tavoitteena on vielä työelämässä oleville kuntoutujille järjestetyn toiminnan myötä kasvattaa kävijöiden määrää. Uusien toimintamallien kehittäminen ja vakiinnut-

taminen vie kuitenkin oman aikansa ja todelliset vaikutukset kävijämäärään näkyvät vasta pidemmällä aikavälillä seuraavien vuosien aikana.

### **3 Hallinto**

Hyvät Tuulet ry:n hallitus koostuu yhdistyksen jäsenistä. Hallituksessa on puheenjohtajan lisäksi kuusi jäsentä ja kolme varajäsentä. Hallituksen jäsenille määritellään tarkoituksenmukaiset vastualueet ja tehtävät työntekijöiden apuna erilaisten toimintojen ja tapahtumien järjestämisessä. Hallitus on valinnut keskuudesta varapuheenjohtajan, taloudenhoitajan ja sihteerin. Yhdistyksen toiminnanohjaajat tekevät tiivistä yhteistyötä hallituksen kanssa. Hallituksen asiantuntijajäsenenä on toiminut vuodesta 2010 asti kaksi HUS:n edustajaa.

Hallitus kokoontuu 3-4 viikon välein. Hallituksen puheenjohtaja toimii toiminnanohjaajien esimiehenä. Toiminnanohjaajat toimivat kumpikin oman yksikkönsä esimiehinä järjestötyöntekijöille, tukityöllistetyille keittiössä ja toimistossa, työkokeilijoille ja opiskelijoille.

Yhdistyksessä ylintä päätäntävaltaa käyttävät jäsenet sääntömääräisissä vuosikokouksissa. Yhdistys järjestää vuosittain kaksi kokousta: syys- ja kevätkokouksen. Syyskokouksessa jäsenet valitsevat yhdistyksen hallitukseen puheenjohtajan, jäsenet ja varajäsenet erovuorossa (toimikausi 2 vuotta) olevien tilalle, ja joka toinen vuosi valitaan puheenjohtaja. Lisäksi syyskokouksessa vahvistetaan seuraavan vuoden toimintasuunnitelma ja talousarvio, jäsenmaksujen suuruudet sekä valitaan tilintarkastaja. Kevätkokouksessa esitetään edellisen vuoden toimintakertomus, esitetään ja vahvistetaan edellisen vuoden tilinpäätös, esitetään tilintarkastajan lausunto ja myönnetään vastuuvapaus hallitukselle

### **4 Talous**

#### **Avustukset**

Hyvät Tuulet ry:n toimintaa rahoittavat STEA ja Vantaan kaupunki. STEA:lta haetaan vuodelle 2022 rahoitusta perustoimintaan 205 000€. Vantaan kaupungilta haetaan avustusta 39 000€ ja Viola Ranin-säätiöltä 20 000€.

#### **Varainhankinta**

Taloudenhoidossa noudatetaan tarkkaa harkintaa ja tarpeelliset hankinnat tehdään laatu- ja hintavertailujen pohjalta. Lisärahoitusta hankitaan aktiivisesti esimerkiksi jäsenmaksuilla, hakemalla avustuksia ryhmätoimintoihin, kahvilatoiminnalla, retkien ja ryhmien omavastuuosuuksilla, järjestämällä arpajaisia ja bingoa, kirpputoritoiminnalla, kannatusjäsenyyksillä sekä valmistamalla talkootyönä myyjäisissä myytäviä tuotteita. Lisäksi aktivoidaan jäseniä huolehtimaan jäsenmaksuistaan.

Vuonna 2023 yhdistys on edellisvuosien tapaan mukana PieniEle -keräyksessä, jos vaaleja järjestetään. Keräykset ovat tuottaneet hyvin rahaa sekä yhdistykselle että Mielenterveyden Keskusliitolle. Lisäksi haemme tukea ryhmätoimintaan Visiolta.

Jäsenmaksu on 15 € kalenterivuodessa, vuoden 2023 budjettiin on laskettu jäsenmaksutuotoiksi vain 3 000 €, koska vain alle puolet kävijöistämme on viime vuosina maksanut jäsenmaksun. Tästä summasta maksetaan Mielenterveyden keskusliitolle jäsenmaksua 4 €/jäsen, kaikista jäsenistä. Kannatusjäsenmaksu on 80€ vuodessa. Mahdollisilta kunniajäseniltä jäsenmaksua ei peritä

Yhdistys on voittoa tavoittelematon järjestö.

Yhdistyksen kummassakin toimipisteessä toimii keittiö, josta myydään kävijöille edullisia lounaita ja virvokkeita. Kahviloissa myydyistä lounaista ja virvokkeista lasketaan jäävän tuottoa noin 2 500€ vuonna 2023. Tuotto käytetään suoraan jäsenoimintaan ja yhdistyksen ylläpitokustannuksiin.

Yhdistys ostaa kirjanpito- ja työnohjauspalvelut ulkopuoliselta taholta ja varaa rahaa myös työhyvinvoinnin lisäämiseen. Kirjanpito- ja työnohjauspalveluihin on varattu budjetissa 9 000€ ja työnohjaukseen, työterveyshuoltoon ja työhyvinvoinnin edistämiseen 6 500€.

Talousarvion toteutumista seurataan hallituksen kokouksissa. Taloudenhoitaja, joka nimeää vuosittain järjestäytymiskokouksessa, huolehtii yhdistyksen rahaliikenteestä yhdessä toiminnanohjaajien kanssa. Puheenjohtaja seuraa taloudellista tilannetta kuukausittain. Yhdistyksen taloussääntö tuli voimaan vuoden 2016 alusta ja sitä tarkistetaan tarpeen mukaan.

## **5 Jäsenistö ja muut kävijät**

Hyvät Tuulet ry:ssä oli 2021 elokuussa 217 jäsentä. Varsinaisiksi jäseniksi voivat liittyä yksityishenkilöt ja kannatusjäseniksi yksityishenkilöt, yritykset ja yhteisöt. Sääntömuutoksen jälkeen yhdistyksen hallitus voi myös esityksestä nimetä jonkun jäsenen yhdistyksen kunniajäseneksi.

Yhdistyksen jäsenet ovat pääosin mielenterveyskuntoutujia, suurin osa kävijöistä on sairaslomalla/kuntoutustuella tai eläkkeellä/osa-aikaeläkkeellä. Myös kuntoutujien ystäviä ja omaisia on jäsenenä, viime vuosina myös toimipaikkojen ympäristössä asuvia eläkeläisiä ja pitkäaikaistyöttömiä.

Yhdistyksen toiminta perustuu vapaaehtoistyö-ajatukseen, jossa kävijät ovat aktiivisia toimijoita. Hyvät Tuulet ry on yhteisö, jossa jokainen kävijä voi toimia omien voimavarojensa ja kiinnostustensa mukaisesti yhteisten pelisääntöjen puitteissa. Yhdistys tarjoaa kävijöilleen monipuolista toimintaa sekä tukea toimintaan osallistumisessa. Yhdistyksen toiminnassa kaikki tähtää kävijöiden hyvinvoinnin ja elämänhallinnan vahvistamiseen. Jäsenyys ja toiminta yhdistyksessä perustuvat vapaaehtoisuuteen; lähetteitä ei tarvita eikä diagnooseja kysellä.

Kävijät ovat avainroolissa yhdistyksen toiminnan suunnittelemisessa, toteuttamisessa ja kehittämisessä. He tulevat kuulluiksi yhdistyksen arjessa, jäsenkyselyissä ja -palautteissa

sekä kerran kuukaudessa järjestettävillä jäsenkahveilla. Jäsenkahveilla hallituksen edustajat tiedottavat yhdistyksen ajankohtaisista kuulumisista ja päätöksistä. Samalla tilaisuus toimii areenana avoimelle keskustelulle ja ideoinnille. Tilaisuudessa käsitellään myös palautelaatikkoon kertyneet palautteet. Kerran kuussa järjestettäville jäsenkahveille osallistutaan kummassakin toimipisteessä erittäin aktiivisesti. Kävijöillä on myös päivittäin mahdollisuus keskustella työntekijöiden kanssa

Erlaisia ryhmiä perustetaan kävijöiden toiveiden mukaan ja niitä ohjaavat pääsääntöisesti yhdistyksen kävijät henkilökunnan tukemina. Yhdistyksen kävijöille annetaan palautetta työskentelystä yhdistyksessä ja heitä kannustetaan osallistumaan toimintaan sekä ottamaan vastaan vapaaehtoistehtäviä omien voimavarojen ja kykyjensä mukaan.

Aktiivisesti toimintaan osallistuvat kävijät huomioidaan järjestämällä heille virkistystoimintaa, heillä on oikeus kerran kuussa osallistua ilman omavastuuta retkelle, teatteriin tai muuhun järjestettyyn toimintaan. Lisäksi hallituksen jäsenet osallistuvat vuosittain Avomielin-yhteistyössä järjestettyihin virkistyshenkisiin luottamushenkilötapaamisiin, jossa yhdistysten hallitusten jäsenet voivat vaihtaa kuulumisia ja suunnitella yhteistoimintaa. Vuonna 2023 kiinnitetään entistä enemmän huomiota vapaaehtoistöiden tasaisempaan jakautumiseen yhdistyksen kävijöiden kesken. Tähän pyritään esimerkiksi selkeämmällä vastuualue- ja tehtäväjaolla, ja seuraamalla vapaaehtoisten jaksamista tarkemmin.

Kannatusjäseniä yritetään saada yhdistykseen lisää vuonna 2023 panostamalla markkinoitiin mm. henkilökohtaisilla yhteydenotoilla, kannatusjäsenten hankintakirjeen uudistamisella, ja uusien kohdennettujen esittelymateriaalien painamisella. Myös tavallista jäsenhankintaa tehostetaan, esimerkiksi kaupungin aikuissosiaalityön ja muiden yhteistyöverkostojen kautta.

## **6 Tavoitteet ja toiminnan kehittäminen vuonna 2022**

**Tulevana toimikautena 2022** yhdistys jatkaa hyviksi havaittuihin käytäntöihin perustuvaa työtä mielenterveyskuntoutujien parissa kahdessa matalan kynnyksen kohtaamispaikassa. Painopistealueina ovat seuraavat seitsemän asiaa:

### **1. Toimintamme vastaa koronakriisin aiheuttamaan yksinäisyyteen ja henkiseen pahoinvointiin**

Toimintaamme kehitetään vastaamaan koronakriisin jälkiseurauksiin. Järjestämme mielen hyvinvointia ja voimavaroja lisäävää toimintaa jäseniä ja alueen tarpeita kuunnellen. Pyrimme tavoittamaan koronan myötä eristäytyneitä ja yksin jääneitä mielenterveyskuntoutujia. Pyrimme rohkaisemaan kävijöitämme takaisin vertaisryhmiin ja osallistumaan aktiivisesti toimintaan. Ryhmätoimintaa kehitetään edelleen kuntoutujien tarpeita kuunnellen. Toimintoja kehitetään tarvittaessa myös eri verkkotoimintojen avulla, jos koronarajoitukset estävät fyysisen läsnäolon. Koronasulkujen aikana käytimme jo Facebook-liveä, Discord-keskustelualustaa ja aktiivista tiedottamista Facebookissa ja Instagramissa

## **2. Vielä työelämässä olevat työssä uupuneet ja/tai masentuneet saavat vertaistukea toiminnassamme**

Yhdistys kokee tärkeäksi huomioida toiminnassaan myös ne ihmiset, jotka tarvitsevat tukea pysyäkseen mukana työelämässä ja yhteiskunnassa. Hyvät Tuulet ry:n tavoitteena vuonna 2022 on tukea tätä asiakaskuntaa järjestämällä mielenterveyttä tukevia tilaisuuksia ja vertaisryhmiä. Ryhmätoiminta on aloitettu syksyllä 2018. Tilaisuudet järjestetään iltaisin joko toimipisteissä tai verkossa, jolloin myös työssäkäyvien ja opiskelijoiden on mahdollista osallistua niihin. Tilaisuuksissa kävijöillä on mahdollisuus tavata asiantuntijoita, yhdistyksen työntekijöitä ja vertaisia sekä saada tietoa ja konkreettisia keinoja mielenterveyden ylläpitoon. Yhdistyksen työntekijät pyrkivät tarvittaessa myös auttamaan asiakkaita ammattilaisten avun hakemisessa. Toiminnassa kehitämme yhteistyötä Uupuneet ry:n kanssa muun muassa verkkoluentoihin osallistumalla.

## **3. Nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutujien tavoittaminen ja osallisuuden edistäminen**

Tarjoamme nuorille aikuisille (18- 30-vuotiailla) omaa säännöllistä vertaistoimintaa, jossa huomioidaan ikäryhmän haasteet ja elämäntilanteet. Tarjoamme nuorille turvallisen yhteisön, jossa toimia omien voimavarojen mukaan. Nuorten aikuisten toiminnassa jatkamme hyvää yhteistyötä Vantaan klubitalon kanssa Itä-Vantaalla. Tiivistämme yhteistyötä myös Vantaan muiden toimijoiden kanssa nuorten aikuisten tavoittamiseksi. Suunnittelemme muiden mielenterveysyhdistysten kanssa nuorten aikuisten tapahtumia vuodelle 2022. Tavoitteena on myös markkinoida siellä missä nuoret aikuiset ovat.

## **4. Helpottaa maahanmuuttajataustaisten henkilöiden osallistumista toimintaan**

Toimintamme on yhdenvertaista ja saavutettavaa kaikille. Kehitämme yhteistyötä Vantaan maahanmuuttajien neuvontapisteiden ja maahanmuuttajajärjestöjen kanssa. Yhdistyksen ryhmistä ja toiminnasta kerrotaan selkeästi eri taustaisille ihmisille ja mahdollistetaan osallistuminen toimintaamme. Tarjoamme maahanmuuttajataustaisille opiskelijoille harjoittelupaikkoja (suomen kielen käyttö ja työelämään sekä kulttuuriin tutustuminen). 2019 yhdistys liittyi VETO-verkoston (vertaistoimijat.fi) ja tätä yhteistyötä jatketaan vuonna 2022.

## **5. Vapaaehtoistoimintamme on hyvin tuettua ja organisoitua**

Yhdistyksen toiminnan ydin on vertaistuessa. Toimintaan osallistuvat kuntoutujat voivat olla parhaita vertaistukijoita toisilleen. Tuemme ja kannustamme yhdistyksen jäseniä ohjaamaan ryhmiä ja toimintoja. Vapaaehtoistoiminta tuo tekijälleen iloa ja onnistumisen kokemuksia. Vapaaehtoistoiminnassa voi käyttää taitojaan ja osaamistaan. Vapaaehtoisilla on mahdollisuus vertais- ja kokemusasiantuntija-koulutuksiin. Tavoitteenamme on aktivoida lisää kävijöitämme vapaaehtoiseksi ja saada vapaaehtoisia myös yhdistyksen ulkopuolelta. Vapaaehtoisille järjestetään



toiminnan tueksi työnohjauksellinen keskusteluryhmä ja virkistystoimintaa.

## 6. Yhdistyksen verkostotoiminta monipuolistaa toimintaamme

Verkostotyöskentelyä syvennetään ja laajennetaan koko Vantaan alueella sekä jatketaan pääkaupunkiseudulla toimivien mielenterveysyhdistysten Avomielin-yhteistyötä. Tärkeiksi yhteistyökumppaneiksi ovat kuluneina vuosina nousseet Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri, Vantaan kaupungin eri toimialat, Vantaan seurakunnat sekä alueen järjestötoimijat. Yhteistyötä kehitetään myös tuetun asumisen palvelujen (yritysten ja kunnan järjestämien) kanssa.

Yhdistys solmi aiesopimuksen Vantaan A-Killan kanssa kokemusasiantuntijatyön kehittämiseksi ja pääyhteistyökumppani sai rahoituksen STEA:lta vuoteen 2023 saakka.

**7. Yhdistyksen tavoitteena on tukea, täydentää sekä vahvistaa kunnallista (Vantaan) ja SOTE-alueen palvelujärjestelmää tarjoamalla jatkuvuutta ja pysyvyyttä mielenterveyskuntoutujan arkeen**

Olemme olleet vuodesta 2021 lähtien mukana TuSote mielenterveys- ja päihde-työn järjestöverkostossa. Lisäksi olemme mukana kaikissa Vantaan kaupungin Sote-uudistusta käsittelevissä tilaisuuksissa. Myös Vantaa-Kerava sotealueen paljon palveluita tarvitsevien työryhmässä olemme mukana.

Toimintavuonna 2022 yhdistyksen toimintaa kehitetään entistä laadukkaammaksi ja monipuolisemmaksi. Tavoitteena on vastata kävijöiden tarpeisiin entistä paremmin ja tukea heitä arjessa ja osallistumisessa ryhmiin ja vapaaehtoistoimintaan.

Vuonna 2022 toteutetaan kaksi palautekyselyä ja kartoitetaan näin kävijöiden tarpeita toiminnan kehittämiseksi. Lisäksi toteutetaan vuosittainen palautekysely yhteistyökumppaneille ARTSI-työkaluja käyttäen. Uutena työkaluna käytetään Kukunorin POKKA-arviointityökaluja.

## **7 Toiminta**

Yhdistys toimii matalan kynnyksen kohtaamispaikkana kaikille toiminnasta kiinnostuneille, jäseneksi voivat liittyä kaikki halukkaat. Yhdistyksen toiminnan tavoitteena on luoda mielenterveyskuntoutujille vertaistukeen perustuva, voimaannuttava ympäristö, joka aktivoi, osallistaa ja tukee kävijöiden arkea ja elämänhallintaa. Yhdistyksen tavoitteena on edistää kävijöidensä mielenterveyttä sekä tehdä ennaltaehkäisevää ja kuntouttavaa mielen-terveystyötä. Kuntoutajat saavat toisiltaan vertaistukea ja palautetta arjen tiimellyksessä. Mikäli jonkun kävijän voinnissa tapahtuu selvää muutosta suuntaan tai toiseen, toiset kuntoutajat antavat hänelle palautetta. Yhdistyksen tuki ei ole kuitenkaan terapeuttista eikä hoidollista, kävijöillä on omat hoitokontaktinsa muualla. Mikäli kävijän vointi huononee, yhdistyksestä tuetaan tarvittaessa etsimään oikeita palveluita tilanteeseen. Yhteisö tuo suojaa ja turvaa vaihtuviin elämäntilanteisiin.

**Toimintavuonna 2022** jäsenoimintaa kehitetään entistä laadukkaammaksi ja monipuoliseksi. Tavoitteena on vastata kävijöiden tarpeisiin entistä paremmin ja toisaalta saada uusia asiakkaita mukaan vapaaehtoistoimintaan. Vuonna 2022 toteutetaan laaja ja kattava asiakaskysely ja kartoitetaan näin kävijöiden tarpeita toiminnan kehittämiseksi. Myös henkilökunnalle tehdään palautekysely toiminnan osalta. Lisäksi toteutetaan vuosittainen palautekysely yhteistyökumppaneille ARTSI-työkaluja käyttäen.

Yhdistyksen arkitoiminta tukee monipuolisesti elämänhallinnan taitoja kannustaen terveellisiin elämäntapoihin ja säännölliseen arkirytmiiin tarjoten tietoa, tukea ja elämyksiä. Käytännössä tämä toteutuu mahdollisuutena terveelliseen kotiruokaluonaaseen, ulkoiluun, liikuntahetkiin ja monipuolisiin ryhmätoimintoihin yhdessä muiden kävijöiden kanssa.

Yksin asuville ihmisille lounas saattaa olla päivän ainoa lämmin ateria, siksi terveellisiin elämäntapoihin kannustava toiminta on tärkeää. Myöskään monissa tuetun asumisen yksiköissä asiakkaat eivät jaksaa valmistaa itselleen lämpimiä aterioita. Hyvien Tuulten toimipisteiden tarjoama lounas antaa näille ihmisille mahdollisuuden ruokailla edullisesti ja terveellisesti sekä antaa heille syyn lähteä asunnoistaan ihmisten pariin. Ruokailu yhdessä vertaisten kanssa on myös sosiaalinen tapahtuma ja ehkäisee syrjäytymistä.

## **7.1. Ryhmät, retket ja tapahtumat**

### **Ryhmät**

Yhdistyksen molemmissa toimipisteissä järjestetään erilaisia opinto- ja harrasteryhmiä, joita ohjaavat pääasiassa vapaaehtoiset kävijät. Viime vuosina ryhmien määrä on koko ajan lisääntynyt. Yhdistyksen työntekijät osallistuvat ryhmien ohjaamiseen tarpeiden ja resurssien mukaan. Vuonna 2022 yhdistys aktivoi edelleen kävijöitään yhdistyksestä ulospäin etenkin liikunta- ja kulttuuriharrastusten pariin.

Uutena toimintamallina on Vantaan kaupungin liikuntapalvelujen kanssa toteutuva kävijöiden omaehtoisien liikunnan tukeminen. Yhdistys korvaa Vantaan kaupungin erityisliikuntaryhmiin osallistuville henkilöille puolet ryhmän osallistumismaksusta, kerran keväällä ja kerran syksyllä.

Seuraavissa taulukoissa esimerkkinä syksyn 2021 ryhmät, keväälle ja syksylle 2022 ohjelmaa päivitetään tarpeen mukaan.

## Lauhatuulen ryhmät syksyllä 2021

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai
Askartelu	Askartelu	Elokuva-aamu	ATK-opastus Ruokajako	Levyraati	
Ruokailu Kävely	Ruokailu Kävely	Ruokailu Kävely	Ruokailu Kävely	Ruokailu Kävely	
Jäsenkahvit	Aivotreenit	Nuorten hyvän mielen ryhmä	Askartelu	Bingo	
Kulttuurikerho	Keilaus/Biljardi -vuoroviikoin	Muistikerho	Äijäkerho	Kitara tutuksi	
Kuntosali		Maalausryhmä	Kuntosali	Sähly	
Nuortenryhmä			avoin vertaisryhmä		
Työssäuupuneiden vertaisryhmä					

## Myöhätuulen ryhmät syksyllä 2021

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai
Kuntosali Pelisali/Biljardi			Kuntosali Pelisali/ Biljardi	Kuvataide- ryhmä	
Ruokailu Kävely	Ruokailu Kävely	Ruokailu Kävely	Ruokailu Kävely	Ruokailu Kävely	
Vertaisryhmä	Leivontaryhmä	Nuorten ryhmä	Englannin keskustelu- ryhmä	Bingo	avoinna klo 11.30- 15 (parilliset viikot)
Jäsenkahvit	Nuortenryhmä	Tikkurilassa		Tietovisa	
	Työssäuupuneiden vertaisryhmä	Levyraati		Sähly	
		Ääniä kuulevien vertaisryhmä			

### Vertaisryhmät

Kaikille mielenterveyskuntoutujille avoimet vertaisryhmät jatkuvat vuonna 2022 totutusti molemmissa toimipisteissä, Myöhätuulen ryhmä ”Elämä heittelee” kokoontuu maanantaisin ja Lauhatuulen ryhmä torstaisin. Vertaisryhmissä käsitellään erilaisia hyvinvointiin ja jaksamiseen liittyviä teemoja kuten yksinäisyys, oireiden hallinta, rentoutuminen tai arjen voimavarat. Vertaisohjaajina toimivat henkilöt, jotka ovat saaneet vertaisohjaajakoulutuksen.

Myöhätuulen tiloissa kokoontuu lisäksi kerran kuussa Moniääniset ry:n ääniä kuulevien vertaisryhmä.

Tammikuussa 2022 aloitetaan vertaisryhmä paniikkihäiriöistä kärsiville. Suunnitteilla on myös Etelän Syli ry:n kanssa syömishäiriöisten vertaisryhmä, lähinnä ahmimishäiriöstä kärsiville. Nämä ryhmät tulisivat Lauhatuuleen.

## **Retket**

Viikko-ohjelman lisäksi yhdistyksen toimintaan kuuluvat erilaiset retket ja tutustumiskäynnit. Retkiä yhdistys toteuttaa sekä päiväretkinä lähiympäristöön, että pidempinä retkinä. Kesällä, kun kerhotoiminta on tauolla, retkiä tehdään viikoittain vaihteleviin kohteisiin. Retket suunnitellaan kävijöiden toiveiden pohjalta, ja niillä on yleensä paljon osallistujia. Lyhyemmillä retkillä omavastuu on aina puolet kustannuksista. Sen sijaan pidemmällä retkillä, esimerkiksi koko päivän kesäretki ja Tallinnan retket, omavastuu on pienempi. Vuonna 2022 on tavoitteena tehdä enemmän ns. pitkiä retkiä esimerkiksi Avomielin- yhteistyökumppaneiden, seurakunnan ja Järjestörinkiin kuuluvien vantaalaisten yhdistyksien kanssa. Ne yleensä houkuttelevat mukaan täyden bussillisen kävijöitä, heidän omaisiaan ja ystäviään.

## **Tapahtumat ja juhlat**

Yhdistys järjestää vuosittain kävijöilleen perinnekulttuuriimme kiinnittyviä juhlatilaisuuksia yhdistyksen tiloissa ja niiden ulkopuolella. Vuonna 2022 yhdistys järjestää perinteisesti yhdessä vietetyt juhlat: ystävänpäiväjuhlan, pääsiäislounaan, vappuriehan, juhannusjuhlan, itsenäisyyspäiväjuhlan ja joulujuhlan. Tilaisuuksissa on usein leikkimielisiä kilpailuja/-pelejä, yhteislauluja, esityksiä ja muuta mukavaa ohjelmaa. Juhlissa kävijöille tarjotaan ruoka puoleen hintaan tai kohtuullista maksua vastaan. Varsinkin joulujuhlaan panostetaan ja juhlaa vietetään jäsenten ja kaikkien työntekijöiden kanssa yhdessä.

Juhlatilaisuudet ovat kävijöillemme merkittäviä ja ne tavoittavatkin ison osan kävijöistä. Yhteiset juhlat tukevat yhdistyksen näkökulmasta yhteisöllisyyttä ja yksilön näkökulmasta yhteisöön kuulumisen tunnetta. Ohentuneista sosiaalisista verkostoista johtuen usein juuri juhlapyhät ovat kävijöillemme yksinäistä ja psyykkisesti haastavaa aikaa. Tällöin yhdistyksestä saatava sosiaalinen tuki on heille korvaamatonta. Siksi toimipaikkoja on myös pidetty auki vapaaehtoisvoimin pitkien juhlapyhien aikana.

Vuonna 2014 aloitettiin yleisten liputuspäivien ja juhlapäivien huomioiminen ja sitä jatketaan myös vuonna 2022. Kahvikupin äärellä kerrotaan historiaa, miksi ko. päivää vietetään ja mitä perinteitä siihen liittyy. Muita juhlia ja tapahtumia järjestetään toimintavuonna 2022 jäsenten aloitteiden ja yhdistyksen mahdollisuuksien mukaan. Syksyllä 2017 aloitettuja ilmaisia puolenkuun puuroa ja aamupalaa jatketaan myös vuonna 2022 kuukausittain, niihin tarjottavat saadaan Yhteisen Pöydän kautta.

Lisäksi yhdistys järjestää erilaisia yleisötilaisuuksia yhteistyössä sidosryhmien ja yhteistyökumppaneiden kanssa kuten Iloliikkuja-tapahtumat yhteistyössä mm Mielenterveyden keskusliiton ja pääkaupunkiseudun mielenterveystoimijoiden kanssa. Marrasillamat, erilaiset turnaukset ja osallistuminen Mielenterveysmessuille järjestetään Avomielin-yhdistysten kanssa. Yhdistys osallistuu myös Vantaan Hyvinvointimessuille sekä muihin tilaisuuksiin ja tapahtumiin niin Itä- kuin Länsi-Vantaalla, joissa on mahdollisuus tavoittaa uusia vapaa-

ehtoisia mukaan yhdistyksen toimintaan. Esimerkiksi olemme mukana Vantaan Asunnottomien Yö-tapahtumassa sekä Vantaan Taiteiden yössä "Why So Myrksi".

## **7.2. Muuta toimintaa**

### **Koulutukset, kuntoutuskurssit ja tuetut lomamatkat**

Kävijöille tiedotetaan Mielenterveyden Keskusliiton (MTKL) koulutuksista, tilaisuuksista, kuntoutuskursseista ja virkistyslomista toimipisteiden ilmoitustauluilla. Kävijöitä voidaan myös tukea taloudellisesti yhdistyksen toimintaa kehittäviin koulutuksiin.

Yhdistys tarjoaa ja järjestää myös itse erilaisia koulutuksia kävijöille, esim. ryhmänohjaajakoulutus, hygieniapassi, ensiapukoulutus ja Vantaan alueen mielenterveysseuran Mielenterveyden Ensiapu 1 ja 2-koulutukset. Teemme yhteistyötä myös Vantaan kaupungin ja yhteistyötahojen vapaaehtoistoiminnan koulutuksissa.

### **Terveys- ja hyvinvointipalvelut**

Omahoitoryhmät ovat olleet pitkään tauolla, mutta tavoitteena on aloittaa ne vuonna 2022 molemmissa toimipaikoissa kerran kuussa. Omahoitoryhmissä eri alojen asiantuntijat opastavat muun muassa terveyteen, hyvinvointiin ja taloudelliseen toimeentuloon liittyvissä teemoissa. Alustuksen jälkeen on mahdollisuus kysellä ja keskustella. Tarkoituksena on aktivoida kävijöitä itsehoidossa, muuttamalla ajattelua passiivisesta hoidon kohteena olemisesta aktiiviseksi toimijaksi, ottamaan vastuuta oman terveyden edistämisestä. Vuonna 2022 pyritään omahoitoryhmiä järjestämään sekä päivällä että iltaisin. Iltaryhmät olisivat lähinnä suunnattuja työssä uupuneiden ryhmälle, mutta ovat toki kaikille kiinnostuneille avoimia

Myöhätsuussa kävijöillä on mahdollisuus pestä pyykkiä sekä tavaravaihtopiste.

Yhdistys on tehnyt sopimuksen Yhteisen pöydän kanssa, sieltä tulee kerran viikossa jäsenille suunnattua hävikkiruokaa. Yhteinen pöytä on Vantaan kaupungin ja seurakuntayhtymän koordinoima verkosto. Ruokajako toimii molemmissa toimipisteissä. Lisäksi saamme Maatalousvirastolta EU-ruoka-apukassit jaettavaksi kerran vuodessa.

## **7.3. Nuoret, alle 30-vuotiaat mielenterveyskuntoutujat**

Ryhmät ovat 18-30-vuotiaille suunnattuja vertaistuellisia ryhmiä, joiden toimintaa ja sisältöä rakentuu osallistujien toiveiden ja aloitteiden pohjalta. Ryhmien tarkoituksena on vahvistaa nuorten aikuisten osallisuutta, sekä luoda turvallinen ja luottamuksellinen ympäristö, jossa jokaisella on mahdollisuus toimia omista lähtökohdista käsin juuri sellaisena kuin on. Tämän lisäksi ryhmissä on toiminnallisia aktiviteetteja, kuten lautapelien pelailua, retkiä, elokuvailtoja, yhdessä kokkailua yms. Ryhmiä ohjaavat toimipisteiden järjestötyöntekijät yhdessä.

Nuorten aikuisten saaminen mukaan toimintaan on osoittautunut haasteelliseksi, siksi syksystä 2019 asti on jalkauduttu enemmän ja markkinoitu ryhmiämme laajemmalle joukolle, tämä työ jatkuu myös 2022.

Vuonna 2019 yhdistys aloitti yhteistyön Vantaan kaupungin nuorisopalvelujen ja Tikkurilan Klubitalon kanssa toimimalla ohjaajaparina Hyvän Mielen ryhmissä ( MOODI-hanke). Hanke päättyi vuoden 2020 lopussa, muuta jatkamme ryhmää edelleen ilman kaupungin osallisuutta.

#### **7.4. Vielä työelämässä oleville työssäuupuneille ja/tai masentuneille suunnattu iltatoiminta**

Syksyllä 2018 yhdistys lähti toteuttamaan vielä työelämässä oleville kuntoutujille kohdistettua toimintaa ammattilaisvetoisten iltatilaisuuksien sekä ryhmien kautta. Työelämässä mukana olevat, esimerkiksi työuupumuksesta, masennuksesta tai muista mielenterveyden ongelmista kärsivät, on uusi ja tärkeä kohderyhmä yhdistykselle.

Ryhmä on avoin kohtaamispaikka työssään uupuneille. Etupäässä sen tavoitteena on toimia osana vakavan työuupumuksen ennaltaehkäisyä ja sitä kautta tukea työssä jaksamista. Toisaalta ryhmä on avoin myös esim. uupumuksen vuoksi sairauslomalla oleville ja sitä kautta uupumuksen eri vaiheissa kamppaileville. Ryhmän luonne on toistaiseksi joustava ja löyhästi teemoitettu. Toiminta rakentuu osallistujien tarpeita kuunnellen.

Esimerkkejä teemoista:

- Tunnetaidot (omien tunteiden ja kehoviestien tunnistaminen).
- Omien rajojen vahvistaminen ja hyväksyminen
- Tietoinen läsnäolo, rentoutuminen
- Voimavarat (kartoitus ja vahvistaminen)
- Vuorovaikutus (keskustelua vuorovaikutuksesta suhteessa parisuhteeseen, perheeseen, työnantajiin jne.)
- Elämänhallinta, uni, liikunta, jaksaminen

Teemojen ja keskusteluiden tarkoitus on rakentua siten, että ne auttavat kokonaistilanteen hahmottamisessa. Uupuneet pääsevät vertaistuen hengessä tutkailemaan seikkoja, jotka ovat johtaneet työssä uupumiseen. Tausta-ajatuksena, että kokemusten jakaminen auttaa selkiyttämään omia ajatuksia ja luomaan muotoa uupumiselle, joka voi joskus olla vaikeasti hahmotettava ja monisyinen.

Vuoden 2021 aikana aloitimme yhteistyön Uupuneet ry:n kanssa, olemme mukana heidän luentosarjansa tukijoina ja suunnitteilla on muutakin yhteistoimintaa vuodelle 2022.

#### **7.5. Maahanmuuttajataustaisten kuntoutujien tavoittaminen**

Yhdistyksen tavoitteena on vuonna 2022 jatkaa verkostoitumista Vantaan kaupungin maahanmuuttajien neuvontapisteiden sekä muiden Vantaan maahanmuuttajatoimijoiden kanssa, jotta voisimme jatkossa saada paremmin maahanmuuttajataustaisia mielenterveyskuntoutujia mukaan toimintaamme. Neuvontapisteiden kautta saadaan esiteltäviä yhdistyksen toimintaa. Vuonna 2019 yhdistys liittyi VETO-verkoston (Pakolaisapu ry), tavoitteena löytää verkoston kautta lisää maahanmuuttajia mukaan toimintaan.

Maahanmuuttajille on jo vuosia ollut tarjolla myös mahdollisuus erilaisiin harjoittelujaksoihin (suomen kielen käyttö sekä työelämään ja kulttuuriin tutustuminen).

## **8 Henkilöstö**

Molemmissa toimipisteissä on vuonna 2019 ollut toiminnanohjaajien ja järjestötyöntekijöiden lisäksi pitkäaikaistyöttömiä työkokeiluissa ja tukityöllistettyinä eri pituisissa (3 kk – 1 v kestävässä) jaksoissa. He ovat toimineet järjestöavustajina, keittiötyöntekijöinä ja siistijöinä. Samanlaisella kokoonpanolla jatketaan myös vuonna 2020.

Työskentely lähellä mielenterveyskuntoutujia ja heidän arkeaan kuormittaa työntekijöitä, joten yhdistyksen toiminnassa tulee kiinnittää huomiota työntekijöiden hyvinvointiin. Lisäksi yhdistyksen työntekijärakenne, jossa tukityöllistetyt ovat sosiaalialalle kouluttamattomia ja vain korkeintaan vuoden työsopimuksilla, on haaste sekä työssä jaksamiselle että työyhteisön rakentumiselle. Työntekijätilanteeseen saatiin vuoden 2018 aikana palkattujen (pätevien ja pitkäaikaisten) järjestötyöntekijöiden kautta lisää pysyvyyttä helpottamaan yhdistyksen arkea. Hyvinvoivat, pätevät ja pitkäaikaiset työntekijät hoitavat työnsä tehokkaasti ja heijastavat ympäröivään yhteisöön innostusta ja positiivisuutta. Myös jäsenistölle pitkäaikaiset työntekijät tuovat turvallisuuden ja luottamuksen kokemuksia, aikaisemmin työntekijöiden jatkuva vaihtuminen ahdisti ja pelotti.

### **Perehdytys ja työn organisointi**

Laatukäsikirja on hyvä apuväline, joka jää uuden työntekijän tai opiskelijan tueksi perehdytysjakson jälkeen. Laatukäsikirja antaa käsityksen yhdistyksen rakenteesta, johtamisesta ja toimintakäytännöistä. Käsikirja päivitetään syksyllä 2021.

Käsikirja sisältää selkeän kuvauksen yhdistyksen toiminnoista, toimintaperiaatteista, työntekijöiden ja vapaaehtoisjäsenien toimenkuvista, toiminnan kehittämisestä, käytetyistä lomakkeista sekä toimintaohjeet erilaisissa kriisitilanteissa. Vuosikellot hallinnollisesta työstä, tapahtumista ja viestinnästä osana laatukäsikirjaa auttavat saamaan nopeasti selkeämmän kuvan monipuolisesta yhdistystoiminnasta.

Kattava perehdytys ja selkeä työnjako vähentävät virheitä ja karsivat päällekkäisyyksiä. Puolivuositain on järjestetty perehdytyspäivä uusille tukityöllistetyille ja harjoittelijoille. Ensimmäinen perehdytystilaisuus järjestettiin syksyllä 2013 ja kokemukset siitä olivat erittäin positiivisia. Tilaisuuksien tarkoituksena on lisätä tukityöllistettyjen ja harjoittelijoiden ymmärrystä mielenterveyden ongelmista ja mielenterveyskuntoutujien kohtaamisesta työssä. Perehdytyskoulutuksia on ollut pakko järjestää koska työvoima on pääosin ollut alalle kouluttamattomia.

### **Työnohjaus**

Palkattujen työntekijöiden ryhmätyönohjaus on aloitettu vuonna 2011 ja sitä jatketaan kuukausittain. Vuodelle 2022 työnohjauksia on budjetoitu yhteensä 10 kertaa työnohjaajalle.

## **Työntekijäpalaverit**

Kummassakin toimipisteessä on viikoittainen työntekijäpalaveri omalle henkilöstölle, ja kaikilla on käytössä työajanseuranta. Tiimityö on keskeinen työväline yhdistyksen toiminnan ylläpitämisessä ja kehittämisessä.

Työntekijäpalavereita järjestetään toiminnanohjaajien johdolla vuonna 2022 kerran kuussa, niihin osallistuvat toiminnanohjaajat ja järjestötyöntekijät ja puheenjohtaja. Tapaamisilla tuetaan me-hengen rakentumista, yhteistyötä kahden toimipisteen välillä sekä vahvistetaan työssä jaksamista. Palavereissa pohditaan ja kehitetään yhteisiä toimintakäytäntöjä. Toimintakentän hajanaisuus luo kasvavaa tarvetta yhteisille palavereille. Työssä jaksamista tuetaan lisäksi järjestämällä työntekijöille virkistystä vuoden mittaan sekä seuraamalla työntekijöiden jaksamista aktiivisesti.

Työntekijöiden ja hallituksen kesken pidetään kaksi kehittämispäivää vuodessa yhteistyön sujuvuuden kehittämiseksi.

### **”Tukijat”-tapaamiset**

Toiminnanohjaajat ja järjestötyöntekijät osallistuvat myös Avomieliin-yhteistyön ”Tukijat” -tapaamisiin, joissa mielenterveysyhdistysten työntekijät tapaavat toisensa vuosittain saaden virkistystä ja ”vertaistukea” työhönsä. ”Tukijat” -palaverit auttavat työssä jaksamisessa, toiminnan kehittämisessä, ja vahvistavat verkostotyöskentelyä yhdistysten kesken.

### **Täydennyskoulutukset**

Vuonna 2022 yhdistyksen työntekijät osallistuvat tarkoituksenmukaisiin täydennyskoulutuksiin oman kiinnostuksen mukaan. Koulutuksesta saatua tietoa jaetaan yhdistyksen toimijoille ja tuodaan konkreettisesti osaksi yhdistystoimintaa. Täydennyskoulutuksilla pidetään ammattiosaaminen ajan tasalla, kehitetään sekä luodaan työhön ja yhdistystoimintaan lisää mielekkyyttä. Mielenterveyden keskusliitto järjestää vuosittain järjestöjen työntekijöille kaksipäiväisen koulutuksen.

## **9 Tiedotus ja viestintä**

Yhdistyksen tiedotuksen ja viestinnän kehittämistä suunnitelmallisemmaksi auttaa syksyn 2018 aikana laadittu erillinen tiedotus- ja viestintäsuunnitelma, jota päivitettiin 2021. Suunnitelmaan kirjattiin ylös viestinnän tavoitteet, kohderyhmät sekä viestinnän kanavat ja keinot. Vuoden 2022 aikana viestintäsuunnitelmaa tarkistetaan ja laajennetaan jälleen

Internet-sivut ovat yhdistyksen päätiedonjakokanava. Internet-sivuja on vuonna 2021 kehitetty entistä selkeämmiksi ja helppokäyttöisemmiksi. Internet- ja Facebook-sivuja päivitetään lähes päivittäin. Yhdistyksellä on myös Instagram-tili ahkerassa käytössä.

Yhdistys osallistuu toimintakauden aikana Mielenterveysmessuille, Vapaaehtoistoiminnan messuille, Vantaan Hyvinvointimessuille sekä muutamiiin paikallisiin markkina-/ messutilaisuuksiin, päämääränä tavoittaa potentiaalisia jäseniä ja yhteistyökumppaneita sekä luoda ja lujittaa yhteistyöverkostoja. Yhdistys on vuosittain mukana Vantaan kaupunki-



juhlassa järjestämällä avoimien ovien päivän molemmissa toimipisteissä sekä osallistumalla Vantaan synttärimarkkinoille Tikkurilassa.

Keskeisille yhteistyökumppaneille on toimitettu käyttöön yhdistyksen esittelykansiot, niitä päivitetään vähintään kaksi kertaa vuodessa. Esittelykansiot ovat olleet kovin pidettyjä, niistä saa paljon tietoa yhdistyksestä ja toimipaikan voi näyttää kuvinakin, jos uuteen paikkaan lähteminen pelottaa/jännittää.

Käynnit lähialueen erilaisiin asumisyksiköihin on myös aloitettu, ja niihin on myös viety esittelykansiot. Vierailujen tarkoituksena kertoa Hyvät Tuulet ry:n toiminnasta suoraan niille ihmisille, jotka voisivat hyötyä yhdistyksen toiminnasta. Tavoitteena on kannustaa ihmisiä ensin tutustumiskäynnille yhdistykseen, ja tämän jälkeen tukea liittymään mielekkäiksi kokemiinsa yhdistyksen toimintoihin omien voimavarojen mukaan.

### **Muut ulkoisen viestinnän tiedotuskanavat**

Syksyllä 2018 luotiin uusi tiedotusmuoto, sähköinen uutiskirje yhteistyökumppaneille ja kaikille toiminnasta kiinnostuneille. Se lähetetään 3-6 kertaa vuodessa.

Yhteistyökontakteissa hyödynnetään aktiivisesti jäsenistön yhteyksiä muihin yhdistyksiin, yrityksiin ja yhteistyötahoihin. Tulevana toimikautena lisäämme tiedotusta Vantaan Järjestöringin ja Vantaan kaupungin eri viestintäkanavien kautta. Hyvät Tuulet ry:n toiminnasta voi lukea myös Avomielin-yhteisön yhteisiltä nettisivuilta ([www.avomielin.fi](http://www.avomielin.fi)).

Pääkaupunkiseudun mielenterveysyhdistysten yhteinen Avomielin-lehti ilmestyy kerran vuodessa, marraskuussa Mielenterveysmessuille. Lehdessä julkaistaan yhdistysten jäsenten kirjoittamia juttuja ja tietoa Avomielin -yhdistyksistä.

Yhdistyksen tiedot löytyvät myös [uusimaalaiset.fi](http://uusimaalaiset.fi) -sivustolta. Lisäksi [Terveyskylä.fi](http://Terveyskylä.fi) -sivustojen kautta voi löytää tietoa yhdistyksestä.

### **Sisäinen viestintä**

Yhdistys tiedottaa jäsenilleen ja muille kävijöilleen tapahtumista, kerhoista ja retkistä yhdistyksen kotisivuilla ([www.hyvattuulet.fi](http://www.hyvattuulet.fi)), Facebook-sivuilla ja Instagramissa, toimipisteiden ilmoitustauluilla, jäsenlehdessä sekä MTKL:n jäsenetuna ilmestyvässä Revanssi-lehdessä.

Kuusi kertaa vuodessa ilmestyvä jäsenlehti julkaistaan myös yhdistyksen internetsivuilla. Jäsentiedotteen toimitusta koordinoivat yhdistyksen toiminnanohjaajat ja puheenjohtaja.

Jäsenkahvit järjestetään kerran kuukaudessa molemmissa toimipisteissä, hallituksen jäsenet pitävät niitä vuorotellen.

Yhdistys panostaa myös sisäisen viestinnän kehittämiseen hallituksen ja työntekijöiden välillä, avoimeen tiedottamiseen puolin ja toisin säännöllisesti.

## **10 Yhteistyö**

Yhdistyksemme nostettiin keväällä 2015 merkittävää yhteiskunnallista työtä tekeväksi järjestöksi (MYT), joita Vantaalla on kahdeksan. Hyvät Tuulet ry solmi silloin Vantaan kaupungin kanssa 1 vuoden kumppanuussopimuksen. Tiivistimme yhteistyötä toisen MYT-järjestön eli Vantaan Järjestöringin kanssa ja teimme kaupunginhallitukselle ehdotuksen Kansalaistoiminnakeskus ”Leinikin” perustamisesta 960 neliön tiloihin. Kaupunki hyväksyi suunnitelman, joten Tilakeskus vuokrasi käyttöömmme tilan, josta 300 neliötä on Hyvät Tuulet ry:n käytössä ja loput Järjestöringillä. Keväästä 2016 lähtien olemme avustuksen haun yhteydessä allekirjoittaneet 2-vuotisen kumppanuussopimuksen Vantaan kaupungin kanssa.

Yhteistyötä jatketaan vuonna 2023 muun muassa seuraavien tahojen kanssa:

- Vantaan kaupungin sosiaali-, terveys- ja liikuntatoimi, kuntalaispalvelujen yksikkö, yhteisöpalvelut ja nuorisopalvelut
- Vantaan Ohjaamo ja Vantaan Työllisyyspalvelut
- Vantaan kaupungin tuetun asumisen yksiköt sekä yksityiset asumisyksiköt
- Vantaan Järjestörinki
- Peijaksen sairaalan psykiatrian yksiköt (HUS): poliklinikat ja osastot
- Mielen terveyden Keskusliitto
- MIELI ry, Vantaan Mielen terveysseura ry
- Pääkaupunkiseudun mielen terveysyhdistykset (Avomieliin)
- FinFami ry, Vantaan Omaistominnan neuvottelukunta, Polli ry
- Vantaan seurakuntayhtymä ja seurakunnat
- Vantaan vammaisneuvosto
- Vantaan A-kilta
- Moniääniset ry
- Kaksisuuntaiset ry
- Etelä-Suomen Klubitalo-osaajat ESKOT ry
- Espoon Järjestöjen Yhteisö ry (EJY)
- Taiteen Sulattamo
- Yhteinen pöytä
- VETO-verkosto (Suomen pakolaisapu ry)
- Uupuneet ry
- Laurea Ammattikorkeakoulu, Vantaan ammattiopisto Varia, Keski-Uudenmaan ammattiopisto, Keuda, Kiipulan ammattiopisto, Amiedu, Stadin ammattiopisto, DIAK, Diakoniaopisto sekä Omnia Espoo

### **Mielen terveyskuntoutujien ääni kuuluviin**

Hyvät Tuulet ry pyrkii saamaan kuntoutujien äänen kuuluviin yhteiskunnallisessa päätöksenteossa – toimien omalta osaltaan mielen terveyskuntoutujien edunvalvojana. Käytännössä tämä toteutuu esimerkiksi suorilla kontakteilla päätöksentekijöihin, kutsumalla kunnallisia päätöksentekijöitä tutustumaan toimintaan sekä osallistumalla erilaisiin messu- ja markkinatilaisuuksiin.

Yhdistys on jo vuosia ollut mukana Vantaan omaistoiminnan neuvottelukunnassa, jonka kautta mielenterveyskuntoutujien ja heidän omaistensa asioita viedään Vantaalla eteenpäin.

Mielenterveyden keskusliitossa on tällä hetkellä yhdistyksestämme yksi edustaja liiton hallituksessa. Jo vuosia on edustajiamme ollut hallituksessa, valtuustossa ja erilaisissa työryhmissä.

### **Yhteistyö Vantaan kaupungin eri toimijoiden kanssa.**

Yhdistys alkaa tarjota kävijöilleen yhä laajemmin liikuntamahdollisuuksia yhteistyössä Vantaan kaupungin liikuntatoimen kanssa. Yhdistys tukee kävijöiden liikuntaharrastuksia korvaamalla asiakkaille puolet erityisliikuntaryhmien osallistumismaksuista. Yhdistyksellä on jo vuosia ollut Tikkurilan uimahallissa vesijuoksu/uintiryhmä ja kuntosaliryhmä. Tikkurilan terveysaseman fysioterapian tiloissa on viikoittain fysioterapeutin ohjaama kuntosaliryhmä. Myyrmässä kuntosaliryhmä ja biljardi/peliryhmä toimivat Myyrmäen Arkissa, harrastaminen on siellä ilmaista.

Jokaisella Vantaan terveysasemalla on 1-2 depressiohoitajaa, ja joissakin vielä psykiatrinen sairaanhoitaja. Heille kaikille yhdistyksemme toiminta on tuttua, ja asiakkaita varten heillä on yhdistyksen esittelykansio ja esitteitä.

Vuoden 2023 aikana on tavoitteena tiivistää yhteistyötä kaupungin sosiaaliasemien kanssa, varsinkin aikuissosiaalityön työntekijöille tarjotaan tietoa yhdistyksestämme.

Yhdistys osallistuu lisäksi aktiivisesti Vantaan kaupungin toteuttamiin järjestötapahtumiin, mm. Vapaaehtoistoiminnan torille Myyrmäkeen sekä sosiaalitoimen järjestöpäiviin.

### **Yhteistyö HUS:n kanssa**

Yhteistyö HUS:n psykiatrian toimipisteiden kanssa on viime vuosien aikana kehittynyt molemmiin puolin toimivaksi. Vuonna 2023 hyviä toimintamalleja jatketaan sekä lisäksi kehitetään aktiivista tiedotusta myös työelämässä vielä olevien kuntoutujien toiminnasta HUSin suuntaan. Ammattilaisia kutsutaan myös niihin tilaisuuksiin, joihin tulee puhumaan kokemusasiantuntijoita muista yhdistyksestä.

Poliklinikoilta ja osastoilta käy kuntoutujia tutustumassa yhdistykseen säännöllisesti, ja yhdistyksen työntekijät sekä vapaaehtoiset käyvät pyydettäessä esittelemässä yhdistystä HUS:n omissa tilaisuuksissa ja koulutuksissa. Toiminnanohjaajat vierailevat puolivuositain Mielialahäiriö- sekä psykoosipoliklinikoilla esittelemässä yhdistyksen toimintaa asiakkaille ja henkilökunnalle.

Yhdistyksen edustajat vierailevat kuukausittain Peijaksen sairaalan psykiatrisilla osastoilla. Esittelijät käyvät P2-osastolla, mutta kuulijoita tulee myös osastoilta P1 ja P3. Myös uudet henkilökunnan jäsenet ja opiskelijat ovat osallistuneet infoihin.

Geropsykiatrian ja mielialahäiriöpoliklinikoilla järjestetään ns. masennuksen kertauskurssia niille potilaille, joita ollaan siirtämässä erikoissairaanhoidon piiristä omalle terveysasemalle hoitoon. Kurssin yhtenä aiheena on kolmannen sektorin toiminta, jolloin käymme esittäytymässä ja tarjoamassa mahdollisuutta vertaistukeen ja vapaaehtoistyöhön.

Hyvät Tuulet ry:n hallituksessa on jo vuosia ollut asiantuntijajäsenenä HUS:n kaksi edustajaa. Tämä mahdollistaa tiiviin kontaktin ja hyvän tiedonkulun.

## **Avomielin-yhteistyö**

Vuonna 2022 osallistutaan edelleen antoisan Avomielin -yhteistyöhankkeen kaikkiin kokouksiin ja tapahtumiin. Yhteistyöhankkeen muodostavat Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry, Tukiyhdistys Karvinen ry, Tukiyhdistys Majakka ry, Helmi ry, Sympati r.f. ja Vantaan Mielenterveysyhdistys Hyvät Tuulet ry. Yhteistyötä on mm. yhteinen osasto Mielenterveysmessuilla, Marrasillamat, Sinkkuilta, Avomielin-lehti, ja erilaiset liikuntaturnaukset (keilailu, minigolf, mölkky, onkiminen, biljardi). Suunnitteilla vuodeksi 2022 on myös yhteisiä retkiä, leiri ja liikuntaharrastuksia. Yhdistysten luottamushenkilöt viettävät virkistystapaamisia vuosittain, samoin yhdistysten työntekijät tapaavat keskenään vuosittain.

## **Muut mielenterveysyhdistykset**

Hyvät Tuulet ry:n Myöhätuulessa kokoontuu jerran kuussa Moniääniset ry:n vertaisryhmä ääniä kuuleville, vuonna 2022 yhteistyötä jatketaan. Kaksisuuntaiset ry:n kanssa pyritään löytämään ohjaaja ja näin päästä jatkamaan vuoden 2019 tauolla ollutta yhteistyötä. Vuonna 2020 on suunnitteilla aloittaa yhteistyö myös Etelän Syli ry:n ja paniikki-häiriöyhdistyksen kanssa, suunnitteilla vertaisryhmät Lauhatuulessa. Asiakkaille on tärkeää saada tietoa ja vertaistukea myös kohdistetusti ja avoimet tapahtumat alentavat mielenterveyden ongelmiin liittyvää stigmaa sekä kokoavat yhteen ammattilaisia, läheisiä ja sairastavia.

## **Seurakunnat ja seurakuntayhtymä**

Yhdistyksen jäsenet osallistuvat seurakuntien järjestämiin tapahtumiin, esimerkiksi mielen-terveyskuntoutujille järjestettyihin pääsiäis- ja joulukirkkoon, jouluruokailuun sekä Tikkurilan ja Hämeenkyllän seurakunnan ja omaisryhmän yhteistyössä järjestämään kevätretkeen. Seurakuntien diakonit käyvät sopimuksen mukaan keskustelemassa eri aiheista myös vuonna 2022.

Vantaan seurakuntayhtymän ja Vantaan alueen mielenterveysseuran kanssa on järjestetty Vantaalla oma Kynttilätapahtuma marraskuussa Tikkurilassa itsemurhan tehneiden muistoksi jo kuutena vuonna, ja perinnettä jatketaan.

Mielenterveystyön diakoni käy yhdistyksessä muutaman kerran vuodessa. Vuonna 2022 hyvää yhteistyötä jatketaan ja pyritään kehittämään myös uusia yhteistyön muotoja

## **Yhteistyö pääkaupunkiseudun oppilaitosten kanssa**

Lähihoitaja- ja sosionomiopiskelijoita pyritään pitämään jatkuvasti mukana toiminnassa. Harjoittelu mielenterveyskuntoutujien etujärjestössä tarjoaa opiskelijalle mahdollisuuden kehittää monipuolisesti taitojaan asiakkaan kokonaisvaltaisen kuntoutumisen tukemisessa sekä ryhmien ja yhteisön ohjaamisessa. Yhdistykselle yhteistyö tuo uusia ja ajankohtaisia näkökulmia ja raikasta tuulahdusta opiskelijoista.

## **Palkkatukityöllistäminen**

Yhdistys on toiminut välityömarkkinoilla vuodesta 2011 matalan kynnyksen työllistäjänä tarjoten harjoittelu-, työkokeilu- ja tukityöllistymismahdollisuuksia pitkäaikaistyöttömille ja kuntoutujille. Heitä on saatu muun muassa Kiipulan ammattiopiston, Vantaan TE-toimiston ja kaupungin Työllistämispalvelujen kautta.

Välityömarkkinoiden kautta saamme lisää käsipareja toimintaan, koska toiminnanohjaajan on mahdotonta hallita toimipisteen kokonaisuutta yksin. Tämä on ristiriitainen asia koska useimmat henkilöt ovat alalle kouluttamattomia ja heidän perehdyttämiseensä menee paljon aikaa. Kun henkilö on työn oppinut ja tutustunut kävijöihin, työllistämiskausi tai harjoittelu päättyy, ja koko prosessi on aloitettava uudelleen. Tilannetta auttaa nyt huomattavasti se, että vuoden 2018 saimme STEAn rahoituksella palkattua kaksi pätevää järjestötyöntekijää. Järjestöapulaisiksi, keittiötyöntekijöiksi ja siistijöiksi yhdistyksellä on edelleen tarve ottaa tukityöllistettyjä. Kohderyhmänä ovat erityisesti ne, joiden edellytykset työllistyä avoimille työmarkkinoille ovat heikot.

## **11 Toiminnan arviointi ja kehittäminen**

Koronavuosien jälkeen toiminnan uudelleenkäynnistäminen on ollut haasteellista kun ihmiset vieläkin pelkäävät tartuntaa ja pysyttelevät kotona. Vähitellen kävijämäärä on lisääntynyt ja toiminta on ryhmien käynnistymisen myötä lisääntynyt. Discord on edelleen käytössä ja kokouksia sekä palavereita pidetään Teamsin kautta, mutta toivomme syksyn myötä tilanteen paranevan.

Jäsenpalautetta on käytetty ensisijaisena toiminnan laadun mittarina ja suunnannäyttäjänä toiminnan kehittämiseksi. Syys- ja kevätkokouksien yhteydessä tehdään kysely, jossa kerätään jäseniltä palautetta jäsenpalautelomakkeella kaikilta kokousviikon aikana käyneiltä. Tulokset kirjataan ylös, analysoidaan ja niistä tehdään johtopäätökset, joiden avulla toimintaa muutetaan. Puolen vuoden kuluttua vallitsevaa tilannetta peilataan asetettuihin tavoitteisiin. Kummankin toimipisteen palautelaatikkoihin tulleet palautteet käsitellään yhdessä kävijöiden kanssa kuukausittain jäsenkahvien yhteydessä ja tarvittaessa asiat viedään eteenpäin hallituksen kokoukseen. Työntekijät pyrkivät mahdollisimman paljon myös suoraan keskusteluun kävijöiden kanssa, jotta kävijöiden toiveet ja palautteet kuultaisiin suoraan.

Laajeneva toiminta tarvitsee selkeitä mittareita toimintansa vaikutuksista. Kävijälukuja tilastoidaan kuten ennenkin ja lisäksi on aloitettu harrastekerhojen osallistujamäärien tilastointi ja seuranta. Vuoden 2022 aikana pyritään kehittämään lisää arvioinnin menetelmiä hyödyntäen muun muassa ARTSI- menetelmiä. Yhdistys on vuosina 2021-2022 mukana Kuntoutussäätiön organisoimassa Artsi-kehittämistyössä. Artsi-toiminnassa kehitetään yhdistyksen arviointi- ja seurantakäytäntöjä yhdessä Artsi-toiminnan asiantuntijoiden kanssa. Artsin rinnalla yhdistyksellä on käytössä myös POKKA-työkalu.

Toiminnan arvioinnin apuna yhdistyksen hallitus käyttää MTKL:n ”arvioinnin ja kehittämisen työkalua”, joka auttaa hahmottamaan toiminnan vahvuuksia ja kehittämistarpeita. Työkalu otettiin käyttöön vuonna 2013 hallituksen kehittämispäivien yhteydessä. Hyväksi havaittua työkalua hyödynnetään myös 2020 järjestettävissä hallituksen ja koko yhdistyksen kehittämispäivissä. Hallituksen kehittämispäiviä järjestetään vuonna 2022 yksi ja yhdessä työntekijöiden kanssa kaksi. Keväällä pidettävässä koko yhdistyksen kehittämispäivässä tarkastellaan kevätkokouksessa kerättyä jäsenpalautetta. Syksyllä pidetään seuranta-tilaisuus, jossa katsotaan miten havaittuihin kehityskohteisiin on kyetty reagoimaan.

Yhdistyksen 5-vuotisstrategian laatiminen aloitetaan syksyllä 2021 vuosille 2022-2026.