



---

# TOIMINTASUUNNITELMA 2020

Vantaan Mielensterveysyhdistys Hyvät Tuulet ry



**Lauhatuuli**  
Leinikkiitie 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 2020.....	3
2 Toimintaympäristö ja kävijämäärät.....	4
3 Hallinto.....	5
4 Talous.....	6
5 Jäsenistö.....	7
6 Toiminta.....	8
6.1. Ryhmät, retket ja tapahtumat.....	8
6.2. Muuta toimintaa.....	10
6.3. Nuoret, alle 30-vuotiaat mielenterveyskuntoutujat.....	11
6.4. Vielä työelämässä oleville työssä uupuneille ja/tai masentuneille suunnattu iltatoiminta.....	11
6.5. Maahanmuuttajataustaisten kuntoutujien tavoittaminen.....	12
7 Henkilöstö.....	12
8.Tiedotus ja viestintä.....	14
9. Yhteistyö.....	15
10. Toiminnan arviointi ja kehittäminen.....	18

Y

### 1 Perustietoa ja painopistealueet vuonna 2020

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 asiakkaiden mielensterveyttä sekä tehdä ennaltaehkäisevää mielensterveystyötä. Tänä päivänä yhteisöillä on yhä keskeisempi merkitys hyvinvoinnin tuottajina. Monet yhdistyksen asiakkaista 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 toimitilaa, joissa jäsenet voivat kartuttaa sosiaalisia kontaktejaan sekä kokea kuuluvansa ryhmään. Yhdistys tarjoaa keskustelu- ja asiantuntijatilaisuuksia, erilaisia ryhmiä, opintotoimintaa 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.

## **Muutostarpeet ja toiminnan kehittäminen vuonna 2020**

**Tulevana toimikautena 2020** yhdistys jatkaa hyviksi havaittuihin käytäntöihin perustuvaa työtä mielensterveyskuntoutujien parissa kahdessa matalan kynnyksen kohtaamispaikassa. Painopistealueina ovat seuraavat kuusi asiaa:

1. Ryhmätoiminnan edelleen kehittäminen kuntoutujien tarpeita vastaaviksi ryhmiksi, jäseniä kuunnellen
2. Nuorten aikuisten mielensterveyskuntoutujien tavoittaminen
  - nuorten (alle 30-vuotiaiden) mielensterveyskuntoutujien saaminen mukaan toimintaan tekemällä aktiivista yhteistyötä Vantaan alueen muiden toimijoiden kanssa ja järjestämällä heille omaa, heidän intressiensä mukaista toimintaa
  - tavoitteena myös markkinoinnin tehostaminen siellä missä nuoret aikuiset ovat
3. Vielä työelämässä olevien työssä uupuneiden ja/tai masentuneiden kuntoutujien tavoittaminen

- Yhdistys kokee tärkeäksi huomioida toiminnassaan myös ne ihmiset, jotka tarvitsevat tukea pysyäkseen mukana työelämässä ja yhteiskunnassa. Useiden tutkimusten mukaan noin neljäsosa työntekijöistä sairastuu työuupumukseen jossain vaiheessa työuraansa. Hyvät Tuulet ry:n tavoitteena vuonna 2020 on tukea konkreettisesti tätä asiakaskuntaa järjestämällä mielenterveyttä tukevia tilaisuuksia ja ryhmiä, toiminta aloitettiin jo syksyllä 2018. Tilaisuudet järjestetään iltaisin, 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.

#### 4. Maahanmuuttajataustaisten mielenterveyskuntoutujien saaminen mukaan toimintaan

- yhteistyö Vantaan neljän maahanmuuttajien neuvontapisteen sekä erilaisten maahanmuuttajajärjestöjen kanssa yhdistyksen markkinointina
- maahanmuuttajataustaisten henkilöiden mielenterveyden tukeminen tarjoamalla mahdollisuus osallistua toimintaan sekä tarjoamalla edelleen mahdollisuutta harjoitteluihin (suomen kielen käyttö ja työelämään sekä kulttuuriin tutustuminen)
- vuonna 2019 yhdistys liittyi VETO-verkoston (vertaistoimijat.fi) yhteistyön monipuolistamiseksi, tätä jatketaan vuonna 2020

#### 5. Vapaaehtoistyön mahdollistaminen yhdistyksessä

- Koska yhdistyksen toiminta pohjaa vahvasti vertaistukeen, toimintaan tarvittaisiin lisää vapaaehtoisia ohjaamaan ryhmiä ja toimimaan kokemusasiantuntijoina. Tavoitteena on myös kehittää vapaaehtoistoimintaa ryhdikkäämmäksi ja saada mukaan lisää aktiivisia toimijoita. Vapaaehtoisille järjestetään toiminnan tueksi kuukausittain keskusteluryhmä ja mahdollisuus virkistäytyä toimintaan osallistumalla.

#### 6. Verkostotyön kehittäminen

- 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 kaupunki (sosiaali- ja terveystoimi sekä nuorisopalvelut, jossa olemme mukana MOODI-hankkeessa vuodesta 2019 lähtien) sekä alueen järjestötoimijat. Verkosto- ja yhteistyötä syvennetään myös yksityisesti tuetun asumisen palvelua tarjoavien yritysten kanssa.
- yhdistys solmi aiesopimukset Vantaan A-Killan kanssa kokemusasiantuntijatyön kehittämiseksi, sekä Taiteen Sulattamo ry:n ja Takaisin Elämään ry:n -hankkeiden kanssa. Pääyhteistyökumppanit hakevat rahoitusta STEAlta vuodeksi 2020, eli nämä alkavat jos STEA myöntää rahoituksen

## **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 atk-tilat. Kohtaamispaikat ovat arkisin auki klo 9–15. Myöhätuuli on auki vapaaehtoisvoimin joka toinen lauantai (parilliset viikot) klo 11.30-15. Lauhatuulen lauantaiaukiolot pyritään taas käynnistämään vuoden 2020 aikana

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 oli vuonna 2019 molemmissa toimipaikoissa. Vuonna 2020 jatketaan viikoittain säännöllistä nuorten aikuisten toimintaa; iltaryhmä ja retkiä. Nuorille aikuisille suunnatusta toiminnasta vastaavat yhdistyksen järjestötyöntekijät.

Syksyllä 2018 aloitetut iltaryhmät vielä työelämässä oleville työuupumukseen ja/tai masenukseen 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 järjestötyöntekijät.

Lauhatuuleessa ja Myöhätuuleessa toimivat yhdistyksen erilaiset ryhmät ja kerhot, ja arkipäivinä on mahdollisuus edulliseen lounasruokailuun. 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. 2009–2018

Vuosi	2009	2013	2016	2018	tammi-kesäkuu 2019
Lauhatuuli	4 611	7 119	7 266	6305	2 800
Myöhätuuli	2 790	4 015	4 441	3631	2 275
Yhteensä	7 400	11 134	11 707	9936	5 075

Yhdistyksen tavoitteena on vielä työelämässä oleville kuntoutujille järjestetyn toiminnan myötä kasvattaa kävijöiden määrää. Uusien toimintamallien kehittäminen ja vakiinnuttaminen 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 vastuualueet ja tehtävät työntekijöiden apuna erilaisten toimintojen ja tapahtumien järjestämisessä. Yhdistyksen toiminnanohjaajat tekevät tiivistä yhteistyötä hallituksen kanssa, toinen heistä toimii kokouksissa sihteerinä. 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, työkokeilijoille ja opiskelijoille.

Yhdistys järjestää vuosittain kaksi sääntömääräistä kokousta: syys- ja kevätkokouksen. Syyskokouksessa jäsenet valitsevat yhdistyksen hallitukseen jäsenet ja varajäsenet erovuorossa (toimikausi 2 vuotta) olevien tilalle, ja joka toinen vuosi valitaan puheenjohtaja. Lisäksi syyskokouksessa vahvistetaan seuraavan vuoden toimintasuunnitelma ja talous-arvio, jäsenmaksujen suuruudet sekä valitaan tilintarkastaja. Kevätkokouksessa esitetään edellisen vuoden toimintakertomus, vahvistetaan edellisen vuoden tilinpäätös, esitetään tilintarkastajan lausunto ja myönnetään vastuuvapaus hallituk-selle

### **4 Talous**

#### **Avustukset**

Hyvät Tuulet ry:n toimintaa rahoittavat STEA ja Vantaan kaupunki. STEA:lta haetaan vuodelle 2020 rahoitusta perustoimintaan 205 000€. Vantaan kaupungilta haetaan avustusta 38 000€ ja Viola Ranin-säätiöltä 25 000€.

## **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 2020 yhdistys on edellisvuoden 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 2020 budjettiin on laskettu jäsenmaksutuotoiksi vain 3 000 €, koska vain alle puolet jäsenistämme 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 jäsenille edullisia lounaita ja virvokkeita. Kahviloissa myydyistä lounaista ja virvokkeista lasketaan jäävän tuottoa noin 4 000€ vuonna 2020. 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 8 000€ ja työnohjaukseen, työterveyshuoltoon ja työhyvinvoinnin edistämiseen 5 000€.

Talousarvion toteutumista seurataan hallituksen kokouksissa. Taloudenhoitaja, joka nimitetään vuosittain järjestäytymiskokouksessa, huolehtii yhdistyksen rahaliikenteestä yhdessä toiminnanohjaajien kanssa. Puheenjohtaja seuraa taloudellista tilannetta kuukausittain. Yhdistyksen taloussääntö tuli voimaan vuoden 2016 alusta ja sitä tarkistetaan syksyllä 2019.

## **5 Jäsenistö**

Hyvät Tuulet ry:ssä oli 2019 elokuussa 426 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 jäsenet ovat aktiivisia toimijoita. Hyvät Tuulet ry on yhteisö, jossa jokainen jäsen voi toimia omien voimavarojensa ja kiinnostustensa mukaisesti yhteisten pelisääntöjen puitteissa. Yhdistys tarjoaa jäsenilleen monipuolista toimintaa sekä tukea toimintaan osallistumisessa. Yhdistyksen toiminnassa kaikki tähtää jäsenten hyvinvoinnin ja elämänhallinnan vahvistumiseen. Jäsenyys ja toiminta yhdistyksessä perustuvat vapaaehtoisuuteen; lähetteitä ei tarvita eikä diagnooseja kysellä.

Jäsenistö on avainroolissa yhdistyksen toiminnan suunnittelemisessa, toteuttamisessa ja kehittämisessä. Jäsenet 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 palautelaatikoon kertyneet palautteet. Kerran kuussa järjestettävillä jäsenkahveille osallistutaan kummassakin toimipisteessä erittäin aktiivisesti. Jäsenillä on myös päivittäin mahdollisuus keskustella työntekijöiden kanssa

Erilaisia ryhmiä perustetaan jäsenten toiveiden mukaan ja niitä ohjaavat pääsääntöisesti yhdistyksen jäsenet henkilökunnan tukemina. Yhdistyksen jäsenille annetaan palautetta työskentelystä yhdistyksessä ja heitä kannustetaan osallistumaan toimintaan sekä ottamaan vastaan vapaaehtoistehtäviä omien voimavarojen ja kykyjensä mukaan.

Aktiivisesti toimintaan osallistuvat jäsenet huomioidaan järjestämällä heille virkistys-toimintaa, heillä on oikeus kerran kuussa osallistua ilman omavastuuta retkelle, teatteriin tai muuhun järjestettyyn toimintaan. Lauhatuulen järjestötyöntekijä järjestää vapaaehtoisille keskusteluryhmän kerran kuussa, toiminta alkoi syksyllä 2018. Lisäksi hallituksen jäsenet osallistuvat vuosittain Avomieliin-yhteistyössä järjestettyihin virkistyshenkisiin luottamus-henkilö-tapaamisiin, jossa yhdistysten hallitusten jäsenet voivat vaihtaa kuulumisia ja suunnitella yhteistoimintaa. Vuonna 2020 kiinnitetään entistä enemmän huomiota vapaaehtoistöiden tasaisempaan jakautumiseen yhdistyksen jäsenten kesken. Tähän pyritään esimerkiksi selkeämmällä vastuualue- ja tehtäväjaolla, ja seuraamalla vapaaehtoisten jaksamista tarkemmin.

Kannatusjäseniä yritetään saada yhdistykseen lisää vuonna 2020 panostamalla markkinointiin mm. henkilökohtaisilla yhteydenotoilla, kannatusjäsenten hankintakirjeen uudistamisella, ja uusien kohdennettujen esittelymateriaalien painamisella. Myös tavallista jäsen-hankintaa tehostetaan, esimerkiksi kaupungin aikuissosiaalityön ja muiden yhteistyö-verkoston kautta.

## **6 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 jäsenten arkea ja elämänhallintaa. Yhdistyksen tavoitteena on edistää jäsenten mielenterveyttä sekä tehdä ennaltaehkäisevää ja kuntouttavaa mielenterveystyötä. Kuntoutujat saavat toisiltaan vertaistukea ja palautetta arjen tiimellyksessä. Mikäli jonkun jäsenen voinnissa tapahtuu selvää muutosta suuntaan tai



toiseen, toiset kuntoutujat antavat hänelle palautetta. Yhdistyksen tuki ei ole kuitenkaan terapeutista eikä hoidollista, jäsenillä on omat hoitokontaktinsa muualla. Mikäli jäsenen vointi huononee, yhdistyksestä tuetaan tarvittaessa etsimään oikeita palveluita tilanteeseen. Yhteisö tuo suojaa ja turvaa vaihtuviin elämäntilanteisiin.

**Toimintavuonna 2020** jäsenoimintaa kehitetään entistä laadukkaammaksi ja monipuolisemmaksi. Tavoitteena on vastata kävijöiden tarpeisiin entistä paremmin ja toisaalta saada uusia asiakkaita mukaan vapaaehtoistoimintaan. Vuonna 2020 toteutetaan laaja ja kattava asiakaskysely ja kartoitetaan näin asiakkaiden tarpeita toiminnan kehittämiseksi. Lisäksi toteutetaan vuosittainen palautekysely yhteistyökumppaneille ARTSI-työkaluja käyttäen.

Yhdistyksen arkitoiminta tukee monipuolisesti elämänhallinnan taitoja kannustaen terveellisiin elämäntapoihin ja säännölliseen arkirytmiin tarjoten tietoa, tukea ja elämyksiä. Käytännössä tämä toteutuu mahdollisuutena terveelliseen kotiruokalounaaseen, 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 jaksa 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.

Vuodelle 2020 suunnitelmassa on aloittaa monenlaista uutta toimintaa, esim. seniorien aamukahvit lähialueen yksinäisille vanhuksille, avointa iltatoimintaa toimipisteissä (klo 15-18?) aluksi kerran viikossa, ja hyvinvointiryhmä miehille/naisille. Lisäksi käynnistetään uudelleen kerran kuussa olevat omahoitoryhmät, aiheina mm. suuhygieniä ja erilaisten kansantautien ehkäisy.

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

### **Ryhmät**

Yhdistyksen molemmissa toimipisteissä järjestetään erilaisia opinto- ja harrasteryhmiä, joita ohjaavat pääasiassa vapaaehtoiset jäsenet. Viime vuosina ryhmien määrä on koko ajan lisääntynyt. Yhdistyksen työntekijät osallistuvat ryhmien ohjaamiseen tarpeiden ja resurssien mukaan. Vuonna 2020 yhdistys aktivoi edelleen jäseniään yhdistyksestä ulospäin etenkin liikunta- ja kulttuuriharrastusten pariin.

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

Seuraavissa taulukoissa esimerkkinä syksyn 2019 ryhmät, keväälle ja syksylle 2020 ohjelmaa päivitetään tarpeen mukaan.

## Lauhatuulen ryhmät syksyllä 2019

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai
Muistikerho	Leivontakerho	Elokuva-aamu	ATK-opastus Ruokajako	Levyraati	
Ruokailu Kävely	Ruokailu Kävely	Ruokailu Kävely	Ruokailu Kävely	Ruokailu Kävely	
Jäsenkahvit	Askarteluryhmä	Askarteluryhmä	Painonhallinta- ryhmä	Bingo	
Kitara tutuksi- ryhmä	Onnenpyörä	Venäjän jatko- ryhmä	Käsityökerho	Karaoke/ yhteislaulu	
Kuntosali	Englannin kielen ryhmä	Kulttuurikerho	Yhteislauluryh- mä	Sähly	
Nuortenryhmä	Keilaus/Biljardi -vuoroviikoin		Äijäkerho		
Työssäaupuneiden vertaisryhmä		Ohjattu kuntosali klo18	Kuntosali		
			Vertaisryhmä 15-16.30		

## Myöhätuulen ryhmät syksyllä 2019

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai
Musisointi/bändi- ryhmä	Puunkaiverrus- ryhmä	Livemusiikki/ Karaoke	Kuntosali	Kuvataide- ryhmä	
Kuntosali		Nuorten ryhmä	Pelisali/ Biljardi		Äänien kuulevien ryhmä
Pelisali/Biljardi		Tikkurilassa			
Ruokailu Kävely	Ruokailu Kävely	Ruokailu Kävely	Ruokailu Kävely	Ruokailu Kävely	
Vertaisryhmä	Englannin kes- kusteluryhmä	Levyraati	Lyriikan alkeet	Bingo	avoinna klo 11.30- 15 (parilliset viikot)
Jäsenkahvit	Nuortenryhmä	Kitara tutuksi- ryhmä	Ammennus- astiaruno- ja kirjoitusryhmä	Tietovisa	
	Työssäaupuneiden vertaisryhmä	Masennuk- sesta toipu- vien ryhmä		Sähly	
		Myyrmäessa			

### Vertaisryhmät

Kaikille mielenterveyskuntoutujille avoimet vertaisryhmät jatkuvat vuonna 2020 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 jäsenet, jotka ovat saaneet vertaisohjaajakoulutuksen.

Masennuksesta toipuvien avoin vertaisryhmä jatkaa kokoontumista kerran kuussa yhteistyökumppanien A-Killan sekä Tukihenkilötyö ry:n tiloissa Myyrmäessä, siinä on vertaisohjaajana yhdistyksemme jäseniä. Vuonna 2019 HUS on ollut tiiviisti mukana yhteis-työssä ryhmän toimintaa seuraten. HUS on antanut työnohjausta vertaisohjaajille sekä maksanut heille kokemusasiantuntijapalkkiot. Ryhmän toivotaan jatkavan vuonna 2020 entiseen malliin ja tavoitteena on saada HUS tukemaan ryhmää vielä ensi vuonnakin.

Myöhätuulen tiloissa kokoontuu lisäksi Moniääniset ry:n ääniä kuulevien vertaisryhmä joka toinen lauantai.

HUSin ”perintönä” olemme tarjonneet FinFamille tilat moniperheryhmälle kuukausittain, niissä käyvät skitsofreniaan sairastuneet yhdessä läheisensä kanssa.

Syksyllä 2019 aloittaa itsemurhalle läheisensä menettäneiden suljettu vertaisryhmä, ja jatkoa suunnitellaan vuodelle 2020. Suunnitteilla vuodeksi 2020 on myös Etelän Syli ry:n kanssa syömishäiriöisten vertaisryhmä, lähinnä ahmimishäiriöstä kärsiville. Myös paniikkihäiriöyhdistyksen kanssa on käyty neuvottelua vuodelle 2020. Nämä ryhmät tulisivat Lauha-tuuleen.

## **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 yhdistyksen jäsenten toiveiden pohjalta, ja niillä on yleensä paljon osallistujia. Lyhyemmillä retkillä omavastuu on aina puolet kustannuksista. Sen sijaan pidemmällä, koko päivän kesäretki ja Tallinnan retket, omavastuu on pienempi. Vuonna 2020 on tavoitteena tehdä enemmän ns. pitkiä retkiä esimerkiksi Avomieliin- yhteistyökumppaneiden, seurakunnan ja Järjestörinkiin kuuluvien vantaalaisten yhdistyksien kanssa. Ne yleensä houkuttelevat mukaan täyden bussillisen jäseniä ja heidän omaisiaan ja ystäviään.

## **Tapahtumat ja juhlat**

Yhdistys järjestää vuosittain omille jäsenilleen perinnekulttuuriimme kiinnittyviä juhlatilaisuuksia yhdistyksen tiloissa ja niiden ulkopuolella. Vuonna 2020 yhdistys järjestää perinteisesti yhdessä vietetyt juhlat: ystävänpäiväjuhlan, pääsiäislounaan, vappuriehan, juhannusjuhlan, itsenäisyyspäivänjuhlan ja joulujuhlan. Tilaisuuksissa on usein leikkimielisiä kilpailuja/-pelejä, yhteislauluja, esityksiä ja muuta mukavaa ohjelmaa. Joissakin juhlissa jäsenille tarjotaan ruoka ilmaiseksi tai kohtuullista maksua vastaan. Varsinkin joulujuhlaan panostetaan ja juhlaa vietetään jäsenten ja kaikkien työntekijöiden kanssa yhdessä.

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

Vuonna 2014 aloitettiin yleisten liputuspäivien ja juhlapäivien huomioiminen ja sitä jatketaan myös vuonna 2020. Kahvikupin äärellä kerrotaan historiaa, miksi ko. päivää vietetään ja mitä perinteitä siihen liittyy. Muita juhlia ja tapahtumia järjestetään toimintavuonna 2020 jäsenten aloitteiden ja yhdistyksen mahdollisuuksien mukaan. Syksyllä 2017 aloitettuja ilmaisia puolenkuun puuroa ja aamupalaa jatketaan myös vuonna 2020 kuukausittain.

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 Mielenterveystaloukselle järjestetään Avomieliin-yhdistysten kanssa. Yhdistys osallistuu myös Vantaan Hyvinvointimessuille sekä muihin tilaisuuksiin ja tapahtumiin niin Itä- kuin Länsi-Vantaalla, joissa on mahdollisuus tavoittaa uusia vapaaehtoisia mukaan yhdistyksen toimintaan. Esimerkiksi olemme mukana Vantaan Asunnottomien Yö-tapahtumassa sekä Vantaan Taiteiden yössä "Why So Myrksi".

## **6.2. Muuta toimintaa**

### **Koulutukset, kuntoutuskurssit ja tuetut lomat**

Jäsenille tiedotetaan Mielenterveyden Keskusliiton (MTKL) koulutuksista, tilaisuuksista, kuntoutuskursseista ja virkistyslomista toimipisteiden ilmoitustauluilla. Jäseniä myös tuetaan taloudellisesti yhdistyksen toimintaa tukeviin koulutuksiin.

Yhdistys tarjoaa ja järjestää myös itse erilaisia koulutuksia jäsenille, esim. ryhmänohjaajakoulutus, hygieniapassi, ensiapukoulutus ja Vantaan alueen mielenterveysseuran Mielenterveyden Ensiapu 1 ja 2-koulutukset. Vantaan kaupungin Kulttuuriluotsi- koulutukseen voi myös osallistua.

### **Terveys- ja hyvinvointipalvelut**

Omahoitoryhmät olivat vuoden tauolla syksyyn 2019 asti, mutta nyt ne ovat 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 jäseniä itsehoidossa, muuttamalla ajattelua passiivisesta hoidon kohteena olemisesta aktiiviseksi toimijaksi, ottamaan vastuuta oman terveyden edistämisestä. Syksystä 2018 omahoitoryhmät ovat olleet tauolla kun työssäuupuneille aloitetun toiminnan myötä oli tarkoitus järjestää iltapainotteisia asiantuntijaluentoja. Vuonna 2020 pyritään omahoitoryhmiä järjestämään sekä päivällä että iltaisin.

Myöhätuudessa jäsenillä on mahdollisuus pestä pyykkiä sekä tavaravaihtopiste. Lauhauudessa on kirpputori, jolloin jäsenet voivat tuoda itselle tarpeetonta tavaraa edullisesti myytäväksi yhdistyksen hyväksi.

Yhdistys on tehnyt sopimuksen Yhteinen pöytä -järjestön kanssa, että sieltä tulee kerran viikossa jäsenille suunnattua hävikkiruokaa. Ruokajako toimii molemmissa toimipisteissä. Lisäksi saamme Maatalousvirastolta EU-ruoka-apukassit jaettavaksi kerran vuodessa.

### **6.3. Nuoret, alle 30-vuotiaat mielenterveyskuntoutajat**

Ryhmät ovat 18-30-vuotiaille suunnattuja vertaistuellisia ryhmä, 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 lautapeliä pelailua, retkiä, elokuva-iltoja, 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 2020.

Vuonna 2019 yhdistys aloitti yhteistyön Vantaan kaupungin nuorisopalvelujen ja Tikkurilan Klubitalon kanssa toimimalla ohjaajaparina Hyvän Mielen ryhmissä ( MOODI-hanke).

Yhdistyksellä on myös aiesopimus Takaisin Elämään ry:n kanssa yhteistyön tekemisestä nuorten aikuisten parissa. Toiminta alkaa vuoden 2020 alussa jos STEA:lta saadaan rahoitus.

### **6.4. 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.

Lauhatuudessa alkoi myös syksyllä 2019 sellainen vertaisryhmä, joka on suunnattu yrittäjille, siinä ohjaajina koulutetut vertaisohjaajat. Vertaisryhmä jatkuu vuodelle 2020.

## **6.5. Maahanmuuttajataustaisten kuntoutujien tavoittaminen**

Yhdistyksen tavoitteena on vuonna 2020 jatkaa verkostoitumista Vantaan kaupungin maahanmuuttajien neuvontapisteiden sekä muiden Vantaan maahanmuuttajatoimijoiden kanssa, jotta voisimme jatkossa saada paremmin maahanmuuttajataustaisia mielen-terveyskuntoutujia mukaan toimintaamme. Neuvontapisteiden kautta saadaan esiteltyä yhdistyksen toimintaa. Vuonna 2019 yhdistys liittyi VETO-verkostoon, 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).

## **7 Henkilöstö**

Molemmissa toimipisteissä on vuonna 2019 ollut toiminnanohjaajien ja järjestöyön-tekijöiden lisäksi pitkäaikaistyöttömiä työkokeiluissa ja tukityöllistettyinä eri pituisissa (3 kk – 1 v kestävässä) jaksoissa. He ovat toimineet järjestöapulaisena, 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 tehok-kaasti 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 2019.

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. Puolivuosittain 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 2020 työnohjauksia on budjetoitu yhteensä 10 kertaa kahdelle 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 2020 kerran kuussa, niihin osallistuvat toiminnanohjaajat ja järjestötyöntekijät. 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.

## **”Tukijat”-tapaamiset**

Toiminnanohjaajat ja järjestötyöntekijät osallistuvat myös Avomielin-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 2020 yhdistyksen työntekijät ja jäsenet osallistuvat tarkoituksenmukaisesti täydennyskoulutuksiin oman kiinnostuksen mukaan. Koulutuksesta saatua tietoa jaetaan yhdistyksen toimijoille ja tuodaan konkreettisesti osaksi yhdistystoimintaa. Täydennys-



koulutuksilla pidetään ammattiosaaminen ajan tasalla, kehitetään sekä luodaan työhön ja yhdistystoimintaan lisää mielekkyyttä. Mielenterveyden keskusliitto järjestää vuosittain järjestöjen työntekijöille kaksipäiväisen koulutuksen.

## **8. Tiedotus ja viestintä**

Yhdistyksen tiedotuksen ja viestinnän kehittämistä suunnitelmallisemmaksi auttaa syksyn 2018 aikana laadittu erillinen tiedotus- ja viestintäsuunnitelma, jota päivitettiin 2019. Suunnitelmaan kirjattiin ylös viestinnän tavoitteet, kohderyhmät sekä viestinnän kanavat ja keinot.

Internet-sivut ovat yhdistyksen päätiedonjakokanava. Internet-sivuja on vuonna 2019 kehitetty entistä selkeämmiksi ja helppokäyttöisemmiksi. Internet- ja Facebook-sivuja päivitetään lähes päivittäin. Yhdistyksellä on myös Instagram-tili.

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 kaupunkijuhlissa 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 kautta käyttäen hyödyksi myös kaupungin Vantaa Info-sivuja. 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 vuo-dessa, marraskuussa Mielenterveysmessuille. Lehdessä julkaistaan yhdistysten jäsenten kirjoittamia juttuja ja tietoa Avomielin -yhdistyksistä.

Yhdistyksen tiedot löytyvät myös uusimaalaiset.fi -sivustolta. Lisäksi Terveyskylä.fi -sivustojen kautta voi löytää tietoa yhdistyksestä.

## **Sisäinen viestintä**

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

Neljä kertaa vuodessa ilmestyvä jäsenkirje julkaistaan myös yhdistyksen internetsivuilla. Jäsentiedotteen toimitusta koordinoivat yhdistyksen toiminnanohjaajat ja puheenjohtaja.

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

## **9. 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 2020 muun muassa seuraavien tahojen kanssa:

- Vantaan kaupungin sosiaali-, terveys- ja liikuntatoimi sekä kuntalaispalvelujen yksikkö 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
- Mielenterveyden Keskusliitto

- Suomen Mielensterveysseura, Vantaan alueen Mielensterveysseura
- Pääkaupunkiseudun mielensterveysyhdistykset (Avomielin)
- 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)
- Laurea Ammattikorkeakoulu, Vantaan ammattiopisto Varia, Keski-Uudenmaan ammatti-opisto, Keuda, Kiipulan ammattiopisto, Amiedu, Stadin ammattiopisto, DIAK, Diakoniaopisto sekä Omnia Espoo
- Taiteen Sulattamo
- Takaisin Elämään ry
- Yhteinen pöytä

## **Mielensterveyskuntoutujien ääni kuuluviin**

Hyvät Tuulet ry pyrkii saamaan kuntoutujien äänen kuuluviin yhteiskunnallisessa päätöksenteossa – toimien omalta osaltaan mielensterveyskuntoutujien 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 omaistominnan neuvottelukunnassa, jonka kautta mielensterveyskuntoutujien ja heidän omaistensa asioita viedään Vantaalla eteenpäin.

Mielensterveyden keskusliitossa on kaksi jäsentämme Järjestö- ja ansiomerkkitoimikunnassa ja toinen heistä kuuluu myös MTKL:n valtuustoon

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

Yhdistys alkaa tarjota kävijöilleen yhä laajemmin liikuntamahdollisuuksia yhteistyössä Vantaan kaupungin liikuntatoimen kanssa. Yhdistys tukee asiakkaiden 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. Myyrmäessä 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 2020 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 molemmin puolin toimivaksi. Vuonna 2020 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 pyydettyäessä 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.

Vuonna 2018 aloitettiin HUS:n kanssa yhteistyössä masennuksesta toipuvien vertaisryhmä Myyrmäessä, sitä jatketaan vuonna 2020. Yhdistyksestämme on vertaisohjaajat, mutta he ovat tukea ja työnohjausta HUS:n työntekijältä. Vuoden 2020 tilanne HUS:n osalta on vielä avoin, mutta ainakin työnohjaus on sieltä saatavissa.

Vanhuspsykiatrian 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 2020 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 Mielenterveys-messuilla, Marrasiltamat, Sinkkuilta, Avomielin-lehti, ja erilaiset liikuntaturnaukset (keilailu, minigolf, mölkky, onkiminen, biljardi). Suunnitteilla vuodeksi 2020 on myös yhteisiä retkiä ja liikuntaharrastuksia. Yhdistysten luottamushenkilöt viettävät virkistystapaamisia vuosittain, samoin yhdistysten työntekijät tapaavat keskenään vuosittain.

## **Muut mielenterveysyhdistykset**

Hyvät Tuulet ry:n Myöhätulessa kokoontuu joka toinen viikko Moniääniset ry:n vertaisryhmä ääniä kuuleville, vuonna 2020 yhteistyötä jatketaan. Kaksisuuntaiset ry:n kanssa pyritään löytämään ohjaaja ja näin päästä jatkamaan vuoden 2019 tauolla ollut yhteistyötä. Vuonna 2020 on suunnitteilla aloittaa yhteistyö myös Etelän Syli ry:n ja paniikki-häiriöyhdistyksen kanssa, suunnitteilla vertaisryhmät Lauhatulessa. Asiakkaille on tärkeää saada tietoa ja vertaistukea myös kohdistetusti ja avoimet tapahtumat alentavat mielen-terveyden 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 2020.

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

Mielenterveystyön diakoni käy yhdistyksessä muutaman kerran vuodessa. Vuonna 2020 hyvää yhteistyötä jatketaan ja pyritään kehittämään myös uusia yhteistyön muotoja

## **Omaistoiminnan yhdistykset**

### **1.Yhteistyö **Finfami ry:n** kanssa**

- Syksyllä 2016 aloitettiin tiiviimpi yhteistyö FinFamin kanssa. HUS Peijaksen aloittamat moniperheryhmät skitsofreniasta toipuville ja heidän omaisilleen jatkuvat yhdistyksemme tiloissa myös vuonna 2020 kerran kuussa.
- Omaisten vertaisryhmää yritetään myös käynnistää FinFamin kanssa yhteistyössä.

### **2.Yhteistyö **Pollin ry:n** kanssa**

- Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ja läheiset ry:n (POLLI ry) toiminta Järjestö-ringissä on vuosien varrella vakiintunut, syksyn 2016 aikana aloitettiin yhteistyö ”Soppatiistain” merkeissä ja sitä jatketaan edelleen. Lauhatuulen keittiössä valmistetaan keitto kaikille eli meidän jäsenille ja omaishoitajille, ja Pollin edustajat leipovat sämpylöitä ja tekevät jälkiruuan kaikille. Ruuan jälkeen myös meidän jäsenet saavat mennä halutessaan kuuntelemaan Pollin asiantuntijaluentoa. Tässä ei rahaa tarvita, molemmissa tehdään omista tarpeista ja kustannukset ovat suunnilleen samat. Tämä toiminta on ollut tauolla vuoden 2019, mutta toiveissa on saada se taas käyntiin vuonna 2020.

## **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.

Syksyllä 2019 toiminnanohjaajamme kutsuttiin mukaan Amiedun projektiin, joka on nimeltään KOTOPRO. Se on sähköinen työssäoppimisen ohjauksen pohja. Lisäksi hän saa perehdytystä kulttuurisuusprojektiin liittyen ja opinto-ohjaajan työstämiä vinkkejä oppimismis-vaikeuksien tunnistamiseen ja ohjaukseen. Yhteistyö jatkuu vuonna 2020.

## **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 sekä Riihenaika Oy:n 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.

Syksyllä 2019 yhdistys kutsuttiin mukaan Vantaan kaupungin työllisyyspalveluiden URBAANIA KASVUA -hankkeeseen. Siinä luodaan uusia työmahdollisuuksia vantaalaisiin yrityksiin ja etsitään uusia työntekijöitä avautuviin työpaikkoihin. Paikat kohdennetaan vantaalaisille työttömille, mahdollisuutena mm suoraan työllistyminen, palkkatuki-mahdollisuus, työllistyminen työkokeilun tai oppisopimuksen kautta. Kun meillä on joku hyvä palkkatukityöntekijä, voimme lähettää hänet Työllisyyspalveluihin, samoin voimme ohjata sinne jonkun pitkäaikaistyöttömän jäsenemme.

## **10. Toiminnan arviointi ja kehittäminen**

Toiminnan kehittämisen kannalta viime vuosien trendi on ollut hieman huolestuttava, ihmiset eivät enää halua maksaa jäsenmaksua, uusien jäsenten liittyminen ja jäsenmaksujen maksaminen ovat vähentyneet parin viime vuoden aikana huomattavasti.

Tämä johtunee siitä että jokainen kävijä saa osallistua toimintaan, syödä ja osallistua retkille samaan hintaan. Pitkällä tähtäimellä tämä on huono asia, yksi varainhankintamme peruspilari, jäsenmaksut, on vaarassa hävitä olemattomiin. Vielä tärkeämpi asia on kävijöiden sitou-tuminen toimintaan, kun ei kuulu yhdistykseen voi huoletta käydä vain mieluisissa tapah-tumissa, vapaaehtoisena toimiminen ei kiinnosta. Kerhotoiminta, yhdistysesittelyt ja erilaiset tapahtumat tarvitsevat vapaaehtoisia, yhdistyksen jäsenenä sitoudutaan pitkäjänteisemmin näihin asioihin. Jäsenkannan elvyttämiseen tarvitaan tulevaisuudessa paljon työtä, jäsenyy-destä pitäisi saada jollain lailla houkutteleva asia.

Jäsenpalautetta on käytetty ensisijaisena toiminnan laadun mittarina ja suunnannäyttäjänä toiminnan kehittämiseksi. Syys- ja kevätkokouksien yhteydessä tehdään jäsenkysely, 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 jäsenistön kanssa kuukausittain jäsenkahvien yhteydessä ja tarvit-taessa asiat viedään eteenpäin hallituksen kokoukseen. Työntekijät pyrkivät mahdolli-simman paljon myös suoraan keskusteluun jäsenten kanssa, jotta jäsenten toiveet ja palautteet kuultaisiiin suoraan.

Laajeneva toiminta tarvitsee selkeitä mittareita toimintansa vaikutuksista. Kävijälukuja tilas-toidaan kuten ennenkin ja lisäksi on aloitettu harrastekerhojen osallistujamäärien tilas-toiminen ja seuranta. Vuoden 2020 aikana pyritään kehittämään lisää arvioinnin mene-telmiä hyödyntäen muun muassa ARTSI- menetelmiä.

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 kehittä-mispäivissä. Hallituksen kehittämispäiviä järjestetään vuonna 2020 ainakin kaksi. Touko-kuussa pidettävässä koko yhdistyksen kehittämispäivässä tarkastellaan kevätkokouksessa kerättyä jäsenpalautetta. Lokakuussa pidetään seurantatilaisuus, jossa katsotaan miten havaittuihin kehityskohteisiin on kyetty reagoimaan.