



# Mielenterveyden keskusliitto

Toimintakertomus  
Valtuuston kokouksessa 28.8.2020 hyväksytty versio

Janne Jalava

# Sisälllys

- Resurssit ja henkilöstö
- Viestintä
- Jäsenedistystoiminta ja jäsenpalvelut
- Koulutus- ja kehittämissyksikkö
- Kuntoutus ja valmennus
- Neuvontapalvelut
- Liikunta
- Kulttuuri
- Muu toiminta



# Resurssit ja henkilöstö

Toiminto	Resurssit		Rahoitus		Toimipaikka
	Henkilötyövuosi	Käytetyt €			
Kansalaisjärjestötoiminta	15,3	1 443,0	STEA, Ay	100 %	Helsinki, Kuopio
Jäsenyhdistysten tukeminen	0,0	178,0	STEA, Ak6	100 %	Helsinki, Kuopio
Sopeutusmisvalmennus	10,4	860,1	STEA, Ak4	100 %	Helsinki, Turku, Kuopio, Jyväskylä, Oulu
Koulutus- ja kehittämiskeskus KOUKE	7,4	514,3	STEA, Ak12	100 %	Helsinki, Kuopio, Oulu, Turku
Neuvontapalvelut	3,9	353,4	STEA, Ak19	100 %	Helsinki, Kuopio, Turku
Omat avaimet –hanke	3,0	174,2	STEA, Aspa-säätiö	100 %	Iisalmi
Recovery –hanke	0,7	63,4	ESR, Lapin yo	100 %	Helsinki
Kulttuuri- ja liikuntatoiminta	1,0	116,1	OKM ja Taike	80 %	Jyväskylä
	41,7	3 702,5			

# Henkilöstön ikä- ja sukupuolijakauman kehitys 2015-2019

Sukupuolijakauma	2015	2016	2017	2018	2019	2019
Naiset	32,4	32,3	32,4	34,9	33,8	81 %
Miehet	9,0	8,9	8,0	7,6	7,9	19 %
<b>Yhteensä</b>	<b>41,4</b>	<b>41,2</b>	<b>40,4</b>	<b>42,5</b>	<b>41,7</b>	<b>100 %</b>
Ikäjakauma	2015	2016	2017	2018	2019	2019
alle 35	1,0	0,1	0,8	1,5	1,5	4 %
36 – 45	10,0	7,7	9,9	11,6	9,9	24 %
46 – 55	11,0	13,4	13,4	12,1	12,4	30 %
56 – 65	19,4	20,0	16,3	15,3	14,1	34 %
yli 66	0,0	0,0	0,0	2,0	3,8	9 %
	<b>41,4</b>	<b>41,2</b>	<b>40,4</b>	<b>42,5</b>	<b>41,7</b>	<b>100 %</b>

Työntekijämäärä vuoden 2019 aikana on ollut 48 työntekijää, joiden työaika henkilötyövuosiksi laskettuna on 41,7 vuotta. Työntekijöiden keski-ikä on 51,3 vuotta ja mediaani-ikä 52,7 vuotta.

# Käytössä olleet henkilöstöresurssit vuosina 2015-2019

<b>Koko- ja osa-aikaiset</b>	<b>2015</b>	<b>2016</b>	<b>2017</b>	<b>2018</b>	<b>2019</b>	<b>2019</b>
Kokoaikaiset	38,0	36,2	36,0	39,1	38,0	91 %
Osa-aikaiset	3,4	4,9	4,4	3,4	3,7	9 %
<b>Yhteensä</b>	<b>41,4</b>	<b>41,2</b>	<b>40,4</b>	<b>42,5</b>	<b>41,7</b>	<b>100 %</b>
<b>Toiminnanaloittain</b>	<b>2015</b>	<b>2016</b>	<b>2017</b>	<b>2018</b>	<b>2019</b>	<b>2019</b>
Varsinainen toiminta	12,4	14,0	16,3	16,1	15,3	37 %
Kuntoutumisen tukeminen	29,0	27,1	24,1	26,4	26,4	63 %
<b>Yhteensä</b>	<b>41,4</b>	<b>41,2</b>	<b>40,4</b>	<b>42,5</b>	<b>41,7</b>	<b>100 %</b>

## Viestintä: tavoitteet

- Lisätä yhteiskunnallista tietoisuutta mielenterveysongelmista: poistaa tiedon avulla mielenterveysongelmiin liittyviä ennakkoluuloja, häpeää ja syrjintää ja vaikuttaa mielenterveyspalvelujen parempaan saatavuuteen.
- Tavoittaa mielenterveysongelmia kokevat ihmiset ja ohjata heidät toimintamme pariin. Nostaa mielenterveysongelmia itse kokeneiden ihmisten näkemykset ja kokemustieto koko kansan tietoisuuteen.
- Nostaa mielenterveysongelmia kohdanneiden oikeuksia ja epäkohtia esiin päätöksenteossa.
- Auttaa, tukea ja kouluttaa liiton työntekijöitä viestimään omasta työstään ja tekemään työtään näkyväksi.
- Tukea laajasti jäsenyhdistysten viestintää.
- Sitouttaa aihepiiristä kiinnostuneet ihmiset vakituisiksi seuraajiksemme ja tehdä liittoa valtakunnallisesti tunnetuksi.



# Viestintä: keskeiset toimet 2019

Uusi järjestöbrändi:  
Mielenterveysongelmia  
itse kokeneiden ihmisten  
järjestö

Uusi verkkopalvelu ja  
uutiskirje, uudet esitteet  
ja materiaalit

Mielenterveysbarometri:  
stigma yhä vahva,  
vapaaehtoistyö  
kannattelee arkea

Mielenterveysviikko:  
Diagnoosina ihminen

Mielenterveysmessut  
Kulttuuritalolla

3 yhteiskampanjaa: Taklaa  
stigma, Terapiatakuu,  
Sound On

8 videota, 6 podcastia, 6  
blogia: pääosassa  
kokemustieto

4 Revanssia, 11  
jäsenkirjettä, Revanssin  
lukijatutkimus

# Viestintä: keskeiset tulokset 2019

**Verkkosivut:** 197 700  
kävijää, 281 900 istuntoa  
**(+10 %)**

20 400 someseuraajaa:  
Instagram **+28 %**, FB **+24 %**,  
Twitter **+2 %**

**Uutiskirje:** 1270 tilaajaa,  
**54 %** avasi, **19 %** klikkasi  
jatkoinfoa

**Videot:** 2390  
katselukertaa, **Podcastit:**  
**1857** kuuntelukertaa

**Mielenterveysbarometri:**  
37 mediaosumaa,  
tavoittavuus 600 000 hlöä

**Mielenterveysviikko:** 42  
mediaosumaa,  
tavoittavuus 1 050 000  
hlöä

**Mielenterveysmessut:**  
4000 kävijää, joista  
seminaareissa 419

**Taklaa stigma:** 1435 FB-  
tykkääjää, huippujulkaisun  
tavoittavuus 4283

**Mielenterveyden  
keskusliitto:** 177  
mediaosumaa,  
tavoittavuus 3,5 miljoonaa



## Jäsenyhdistys- toiminta:

- Vuoden alussa 163 jäsenyhdistystä ja vuoden lopussa 151. Osa lopetti toimintansa ja liittohallitus siivosi jäsenrekisterin niiden yhdistysten osalta, joiden toiminta oli loppunut eikä liitolle maksettu jäsenmaksua.
- Yhdistyspalvelujen toiminnan keskeinen tavoite oli jäsenyhdistysten toiminnan tukeminen niin koulutuksen, ohjauksen ja neuvonnan keinoin.
- Tavoitimme 62 % jäsenyhdistyksistä koulutuksilla ylittäen toimintasuunnitelmassa asetetun 50% tavoitteen.



# Jäsenyhdistystoiminta: toimenpiteet 2019



## Jäsenyhdistystoiminta: tavoiteltavat tulokset ja vaikutukset

Tavoitteena oli jäsenyhdistysten toimintaedellysten turvaaminen, jäsenyhdistysten paikallisen ja alueellisen vaikuttamisen tukeminen. Tavoitteena oli antaa mahdollisuuksia jäsenyhdistysten väliseen verkostoitumiseen. Koulutuksilla saavutettiin 62 % jäsenyhdistyksistä, joten tavoitteeksi asettu 50%:n ylitettiin. Palautteen mukaan yhdistykset kokivat jäsenkoulutukset merkitykselliseksi verkostoitumisen, vertaisoppimisen ja vertaistuen kautta.

# Jäsenpalvelut 2019



Jäsenyhdistykset saavat tarvittaessa oikeus- ja sosiaalineuvontaa. Ne pystyvät asiantuntijoidemme avulla ratkomaan lainopilliset ja sosiaalityöntekijän erityisosaamista vaativat asiat. Lakimies ja sosiaalineuvoja vahvistavat omalla osaamisellaan liiton muuta toimintaa.



Jäsenrekisteri on ajan tasalla ja vastaa EU:n tietosuojaa-asetusta. 63 jäsenyhdistystä käyttää Kilta-rekisteriä.



Säännöllinen puhelinneuvonta varmistaa jäsenyhdistyksille oikea-aikaisen tuen. Palvelupuhelimeen tuli 61 soittoa.



Yhdistysavustuksia AK6 jaettiin perusavustuksina 82, toiminta-avustuksina 71, mielenterveysviikon tapahtuma-avustuksina 22 ja kehittämisavustuksina 7

# Koulutus- ja kehittämisyksikkö KOUKE

## Toiminnan tarkoitus:

Koulutus- ja kehittämisyksikön toiminnan tarkoitus on koulutuksellisin ja viestinnällisin keinoin lisätä ymmärrystä mielenterveyden ongelmista ja tuoda esille mielenterveyden ongelmia itse kokeneiden näkökulma.

Toiminnallamme pyrimme myös arkipäiväistämään mielenterveysongelmia ja lieventämään niihin liittyvää stigmaa. Samalla vaikutamme mielenterveysongelmia kokevien toivon heräämiseen sekä vahvistamme osallisuutta ja yhdenvertaisuutta.

## Toiminta:

Koulutus- ja kehittämisyksikkö tuottaa ja toteuttaa koulutuksia ja tapahtumia eri kohderyhmille:

- mielenterveysongelmia työssään kohtaaville,
- mielenterveysongelmia itse kokeneille, joiden tavoitteena on toimia vertais- tai kokemusosaajina sekä
- kaikille mielenterveyden aiheista kiinnostuneille.

Lisäksi yksikkö tukee koulutuksellisin keinoin jäsenyhdistysten paikallista toimintaa ja verkostoitumista.

KOUKE osallistuu osaltaan liiton viestintään ja on päävastuussa kaksi kertaa vuodessa ilmestyvän kurssioppaan tuottamisessa.

KOUKE toteuttaa järjestöjen ja muiden yhteistyötahojen välistä yhteistyötä olemalla mukana eri yhteistyö- ja ohjausryhmissä.



# Koulutus- ja kehittämissyksikkö: toimenpiteet, tulokset ja vaikutukset kohderyhmittäin 2019

Kaikkiaan koulutuksilla on tavoitettu yli 3000 ihmistä ja toteutettu yhteensä n. 100 tilaisuutta. Toiminnassa on tehty yhteistyötä muiden yksiköiden ja jäsenyhdistysten kanssa.

<b>Mielenterveysongelmia työssään kohtaavat: ammattilaiset, opiskelijat, yhdistystoimijat</b>	<b>Vertais- ja kokemustoimijat</b>
<p><b>Toimenpiteet</b></p> <p>Koulutustapahtumia toteutettu yhteensä 33</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Toivo ammattilaisen työvälineenä -koulutukset 12 kpl, osallistujia 288 hlö</li><li>• Muut ammattilaiskoulutukset ja -tapahtumat 31 kpl, osallistujia 746 hlö</li></ul>	<p><b>Toimenpiteet</b></p> <p>VEKO-toiminta: vertais- ja kokemustoimijoiden tukeminen ja kouluttaminen liiton ja sen jäsenyhdistysten toimintaan; vertais- ja kokemustoimijapankin kokoaminen, toiminnan koordinointi ja kehittäminen</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Koulutustapahtumia toteutettu yhteensä 15 kpl</li></ul>
<p><b>Tulokset ja vaikutukset</b></p> <p>Tavoitettu yhteensä 1034 osallistujaa, joista 19 jäsenyhdistyksistä. Mielenterveysongelmia työssään kohtaavien osaaminen on täydentynyt mielenterveyden ongelmia kokevan ihmisen arjen ymmärryksellä, uusilla näkökulmilla ja työvälineillä. Lisäksi koulutus on lisännyt paikallista verkostoitumista sekä toiveikkuutta suhteessa omaan työhön ja asiakkaisiin.</p>	<p><b>Tulokset ja vaikutukset</b></p> <p>Tavoitettu yhteensä 180 osallistujaa, joista 100 jäsenyhdistyksistä. Koulutettu uusia vertais- ja kokemusasiiantuntijoita liiton ja jäsenyhdistysten toimintaan, kokemusasiiantuntijoiden kouluttajia tukemaan jäsenyhdistysten paikallista kokemustoimintaa sekä verkkovertaisohjaajia verkkotoimintaan. Koulutetut vertaistoimijat ovat perustaneet uusia vertaisryhmiä jäsenyhdistyksiin. Kokemustieto on vahvistunut koulutusten kehittämisessä ja tuottamisessa. On otettu käyttöön liiton vertais- ja kokemustoimijapankki.</p>

# Koulutus- ja kehittämissyksikkö: toimenpiteet, tulokset ja vaikutukset kohderyhmittäin 2019

Suuri yleisö, kaikki mielenterveysaiheista kiinnostuneet	Jäsenyhdistykset
<p><b>Toimenpiteet</b> Matalan kynnyksen avoimia yleisötapahtumia ja seminaareja toteutettu yhteensä 28</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Miniseminaarit 3 kpl, osallistujia 256</li><li>• Hyvinvoinnin iltakoulut 14 kpl, osallistujia 618</li><li>• Muut tapahtumat 11 kpl, osallistujia 951</li><li>• Verkkotoiminta ja -viestintä</li></ul>	<p><b>Toimenpiteet</b> Koulutuspainotteiset yhdistyskäynnit sekä muu jäsenyhdistysten kanssa tehtävä yhteistyö</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Koulutuspainotteiset yhdistyskäynnit</li><li>• Yhteistyötapaamiset jäsenyhdistysten kanssa 29 kpl, osallistujia 124</li></ul>
<p><b>Tulokset ja vaikutukset</b> Tavoitettu yhteensä 1825 osallistujaa. Yhteistyössä eri tahojen kanssa toteutetut yleisötapahtumat ovat lisänneet paikallista järjestö- ja jäsenyhdistysyhteistyötä sekä verkostoitumista. Tapahtumilla ja digitaalisilla kokemustarinoilla on lisätty ihmisten tietoisuutta mielenterveysaiheista, välitetty uusia näkökulmia ja lisätty ihmisten toiveikkuutta mielenterveysasioiden suhteen, mikä osaltaan vaikuttaa stigman hälvenemiseen.</p>	<p><b>Tulokset ja vaikutukset</b> Jäsenyhdistyksistä on tavoitettu 46,6 % yhteistoiminnan tai koulutuksen kautta (70 yhdistystä). Yhdistysten tietotaito ja omien jäsentensä osallisuuden vahvistaminen on lisääntynyt koulutuksellisen toiminnan avulla, paikallinen tunnettuus ja verkostoituminen on lisääntynyt koulutus- ja tapahtumayhteistyöllä.</p>

## Kuntoutus- ja valmennus: tavoitteet

### **PÄÄTAVOITE**

- Ylläpitää ja vahvistaa pitkään jatkuneiden mielenterveysongelmien vuoksi työelämän ulkopuolella olevien henkilöiden kokonaisvaltaista hyvinvointia.
- Tavoitteen toteuttamiseksi järjestetään kohderyhmälle ryhmämuotoisia sopeutumisvalmennuskursseja, teemakursseja ja kertaluonteisia tapahtumia, sekä valtakunnallisesti että alueellisesti j sekä kasvokkain että verkossa

### **ALATAVOITE**

- Tavoittaa uusia asiakasryhmiä kohderyhmästä, kehittämällä kurssimuotoja ja menetelmiä, yhteiskehittämisen keinoin.





# Kuntoutus ja valmennus: kohderyhmä

- Kohderyhmänä työikäiset, psyykkisistä syistä työelämän ulkopuolella olevat, sekä yli 65-vuotiaat pitkäaikaisista psyykkisistä ongelmista kärsivät henkilöt, jotka jäävät muiden toimijoiden (julkinen sektorin, yksityiset palveluntuottajat, Kela) kuntoutus- ja sopeutumisvalmennustoiminnan ulkopuolelle. Nämä henkilöt ovat tyypillisesti mielenterveydellisten syiden vuoksi eläkkeellä tai kuntoutustuella. KELA:n tilastojen mukaan vuonna 2018 mielenterveydellisten syiden vuoksi työkyvyttömyyseläkkeellä oli 81 149 henkilöä.
- Työelämän ulkopuolelle ja palvelukatveeseen näyttävät kokemuksemme ja sidosryhmiltä saamiemme tietojen mukaan jäävän myös runsaasti nuoria aikuisia, jotka eivät mielenterveydellisten syiden vuoksi kykene jatkamaan opintojaan tai kiinnittymään työelämäänsä. He eivät kuitenkaan ole eläkkeellä tai kuntoutustuella. Palvelujärjestelmän katveessa vaikuttavat olevan myös osa pitkäaikaistyöttömänä olevista mielenterveyden ongelmia kokevista ihmisistä. Näemme tärkeäksi kohdentaa toimintaa myös kahdelle viimeksi mainitulle kuntoutuspalvelujen tarpeessa olevalle asiakasryhmälle.

# Kuntoutus ja valmennus: Toimenpiteet, osallistujat, tulokset ja vaikutukset

## Yksilökurssit mielenterveyden ongelmia itse kokeville (33 alkanutta kurssia, joilla 373 osallistujaa)

teemoina luontoliikunta, sekä kulttuuri- ja työelämäteemalliset kokeilut lisäksi kohdennettua tarjontaa mm. ikääntyneille

### Verkossa sekä alueellisina lähikursseina:

- Onko tässä pimeydessä valoa? (verkko) X 4 80 osallistujaa
- Toivon työpaja 3+1pv X 15 149 osallistujaa
- Suuret Unelmat, pienet askeleet 10pv X 4 50 osallistujaa
- Diabetes ja mieli 9pv (yhteistyössä Db-liitto) X 2 13 osallistujaa
- Keinoja omaan hyvinvointiin (yhteistyössä Epilepsialiitto, Neuroliitto) 3pv X 3

### Yöpyvinä kursseina:

- Suuret Unelmat, pienet askeleet 5+5pv X 4 56 osallistujaa
- Kokemukset keinoiksi, vaikeudet voimiksi- syventävä 5pv X 1 10 osallistujaa

## Kurssit pariskunnille, perheille ja läheisille (6 alkanutta kurssia, joilla 103 osallistujaa)

### Alueellisina lähikursseina:

- Mitä meille kahdelle kuuluu? 3pv X 3 38 osallistujaa

### Yöpyvinä:

- Mitä meille kahdelle kuuluu 3pv X 1, 20 osallistujaa
- Tästä ei sitten puhuta- kurssi läheisille 3pv X 1 18 osallistujaa
- Meidän arki, hyvä arki 4pv X 1 27 osallistujaa (sis. lapset)
- **Pop-up- tapahtumat (X 3) ja yhteiskehittämistyöpajat (digitaaliset palvelut ja 2 x työelämäosallisuus)**

**Osallistujia kursseilla yhteensä 491 henkilöä**

**Hakijoita kursseille:** yöpyvät kurssit 274, alueelliset lähikurssit 299, verkkokurssit 195, **YHTEENSÄ 768**

30.3.2020

### Kehittäminen ja kokeilut:

- Järjestetty kehittämistyön tueksi 3 yhteiskehittämistyöpajaa, joissa osallistujina ollut kohderyhmää, kokemusasiantuntijoita, ammattilaisia, läheisiä
- Verkkokurssi vakiintunut uudeksi toimintamuodoksi
- Uusina toimintamuotoina kokeiltu ns. PopSope-kertaluonteisia tapahtumia
- Lisäksi oltu mukana toteuttamassa teemallista ryhmächattiä
- Markkinoinnissa vahvistettu erityisesti somemarkkinointia

### Tulokset ja vaikutukset:

- Toiminta on auttanut ylläpitämään ja vahvistamaan osallistujien kokonaisvaltaista hyvinvointia
- Arviointitiedon perusteella toiminnalla on pystytty vahvistamaan osallistujien toiveikkuutta (3,15→3,36), osallisuuden kokemusta (3,22→3,36) sekä toimijuutta (3,19→3,45).
- Kehittämällä toimintamuotoja on pystytty tavoittamaan uusia asiakkaita kohderyhmästä: mm. verkkokurssin avulla olemme pystyneet tavoittamaan kohderyhmästä henkilöitä, jotka eivät olisi muuten pystyneet osallistumaan toipumista tukevaan toimintaan.



## Neuvontapalvelut: tavoitteet

**PÄÄTAVOITE 1:** Mielen terveyden ongelmia kokevien ja heidän läheistensä toiveisuus, osallisuus, toimijuus, oman elämän asiantuntijuus, itsemääräämisoikeus ja itsenäinen selviytyminen vahvistuvat ja heidän tietoisuus mielen terveyteen liittyvistä asioista lisääntyy ja he ohjautuvat tarpeenmukaisten palvelujen piiriin.

**PÄÄTAVOITE 2:** Sote-alan ammattilaisten ja opiskelijoiden tietoisuus ja ymmärrys mielen terveyteen liittyvistä asioista, asiakkaiden haasteista ja tuen tarpeista lisääntyy ja he saavat koulutusta, tietoa, neuvontaa ja ohjausta sekä uusia näkökulmia ja keinoja asiakaslähtöiseen mielen terveyystyöhön.

**PÄÄTAVOITE 3:** Tuottaa ja levittää tietoa neuvonnan asiakastyössä havaituista epäkohdista palvelujärjestelmässä, edunvalvonta- ja vaikuttamistyön tueksi.



# NEUVONTAPALVELU: Toimenpiteet ja kohdatut asiakkaat

Toimintavuoden 2019 aikana neuvontapalveluissa oli 11 082 asiakaskohtaamista

Valtakunnallinen  
mielenterveysneuvonta  
**4941**  
asiakaskohtaamista

- ✓ **Puhelintyö** (4167)
  - ✓ Neuvontapuhelin, ammattilaiset 5 pv/vko (1550)
  - ✓ Kokemusasiantuntijat Maksuton vertaistukupuhelin 5 pv/vko (2617)
- ✓ **Digitaaliset neuvontapalvelut** (774)
  - ✓ Yksilöchat 3 pv/vko (422)
  - ✓ Teemalliset ryhmächatit (pilotti, 20 krt)
  - ✓ Neuvonta sähköpostitse (315)
  - ✓ FB-neuvonta (17)

Alueellinen  
mielenterveysneuvonta  
**1498**  
asiakaskohtaamista

- ✓ **Kasvokkainen neuvonta**  
Ajanvarauksella toimipisteissä (Hki, Tku, Kuopio) tapahtuva (151)
- ✓ **Jalkautuva neuvonta** toimipisteiden lähiympäristössä 142 krt (1347)

Vaikuttamistyö  
**4643**  
osallistujaa

- ✓ **Koulutukset, tietoisuuskampanjat, asiantuntijaluennot** 32 kpl (745)
- ✓ **Kokemuspuheenvuorot** 20 kpl (555)
- ✓ **Ryhmät** 10 kpl (143)
- ✓ **Tapahtumat** 24 kpl (3200)

**Henkilökohtaisen neuvonnan asiakkaista 87 % on hakenut apua itselleen.** (lisäksi läheiset 7 %, Ammattilaiset 5 % ja Opiskelijat 1 %) Koulutuksen, kokemuspuheenvuorojen ja muiden tapahtumien osallistujista (joiden tausta tiedossa) 37 % on ollut mielenterveyden ongelmia itse kokevia, 36 % sos. ja terv.alan opiskelijoita, 19 % ammattilaisia, 8 % läheisiä.

**Kehittämistyön painotukset: 1)** Säännöllisten, paikallisesti toteutettujen ja valtakunnallisesti yhdenmukaisten (myös etäyhteys) sparraus-työpajojen järjestäminen neuvonnan kokemusasiantuntijoiden työskentelyn tueksi ja toiminnan laadun varmentamiseksi. **2)** Uusien, teemallisten ryhmächattien pilotointi.

# Neuvontatyön vaikutuksista

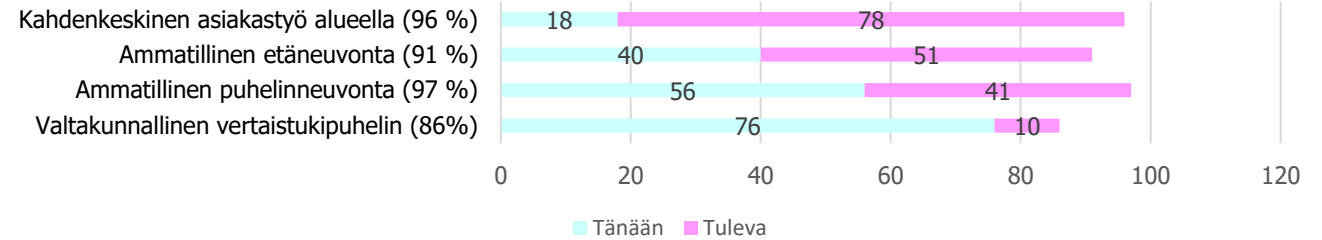
Anonyymin neuvontatyön vaikutusten arviointi rakentuu asiakkaan tässä hetkessä saadun hyödyn tai myös mahdollisten pidempiaikaisten vaikutusten arviointiin hänen elämässään tiedon, toimijuuden tai osallisuuden näkökulmista.

Tässä hetkessä	Huomenna/tulevaisuudessa (Pitkäaikaisempi vaikutus)
<b>Tieto:</b> Sai tarvitsemansa tiedon/avun.	<b>Tieto:</b> Sai itselleen uutta tietoa/apua asiaansa liittyen.
<b>Toimijuus:</b> Olo helpottui kohtaamisen aikana.	<b>Toimijuus:</b> Ajatus/suunnitelma asian hoitamiseksi vahvistui.
<b>Osallisuus:</b> Koki kuulumisen tunnetta/osallisuutta (perhe, harrastus, palvelut, yhteiskunta)	<b>Osallisuus:</b> Suunnitteli kiinnostymistään uuteen palveluun, toimintaan, paikkaan, yhteisöön.

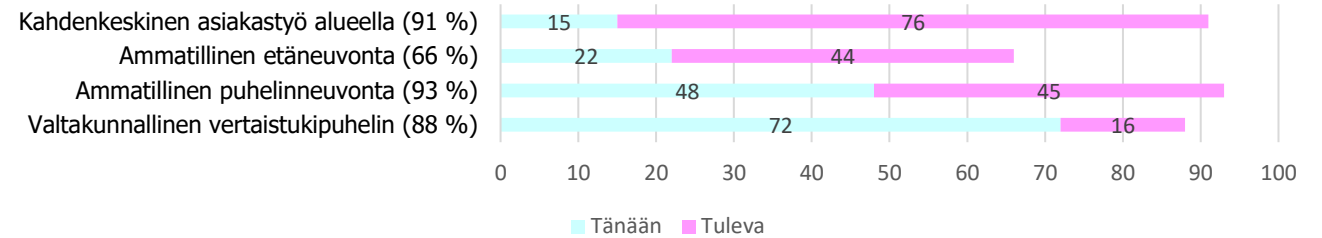
**Työn vaikutuksia ja vaikuttavuutta** arvioidaan erikseen jokaisen asiakaskohtaamisen kohdalla. Valtakunnallisen neuvontatyön on arvioitu vahvistaneen asiakkaan tietoa ja omaa toimijuutta omassa elämässään merkittävällä tavalla sekä ajankohtaisesti että myös pidempiaikaisin vaikutuksin.

Asiakkaan osallisuuden kokemuksen vahvistumistakin on kyetty neuvontatyön keinoin aikaansaamaan. Osallisuuden käsite ei ole yksiselitteinen ja siihen liittyy vieläkin huomattavia ajatuksellisia eroja suhteessa esim. siihen, onko arvioijana ammattilainen vai kokemusasiantuntija.

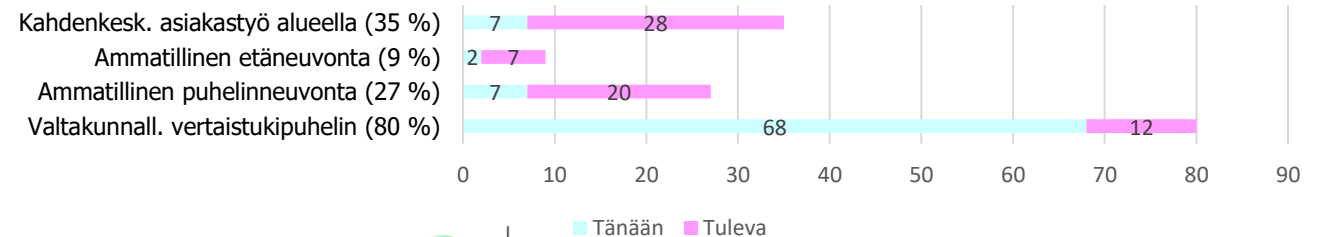
**TIETO:** Tiedon määrä lisääntyi. Neuvontatyön ansiosta asiakkaan tietoisuus omaan asiaansa liittyen vahvistui.



**TOIMIJUUS:** Asiakkaan oma toimijuus vahvistui. Olo kohtaamisen aikana helpottui. Neuvontatyön ansiosta asiakkaan suunnitelma asian hoitamiseksi vahvistui.

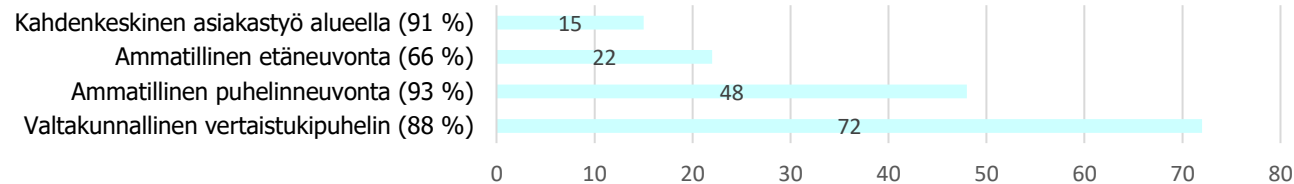


**OSALLISUUS:** Neuvontatyön keinoin kyettiin tukemaan asiakasta oman osallisuutensa tunnistamisessa ja vahvistamaan osallisuuden kokemusta. Tuellamme asiakas kykeni suunnittelemaan myös uudenlaista osallisuutta elämässään.



# Neuvontatyöstä saatu ajankohtainen hyöty ja lyhytaikaiset vaikutukset (kohtaamishetki)

**TOIMIJUUS:** Asiakkaan oma toimijuus vahvistui.  
Olo kohtaamisen aikana helpottui. Neuvontatyön ansiosta asiakkaan suunnitelma asian hoitamiseksi vahvistui.



- ✓Välitön rauhoittuminen.
- ✓Hädän laantuminen.
- ✓Ahdistuksen/ harhojen/ pelkotoilojen laantuminen.
- ✓Ajatuksen kirkastuminen.
- ✓Oman ajattelun selkiytyminen.
- ✓Itkuisuuden ja ahdistuneisuuden muutos puhelun aikana helpottuneisuuteen ja iloisuuteen.
- ✓Hoidettavien asioiden asettuminen tärkeysjärjestykseen.

Itsenäinen selviytyminen: Muutos olotilassa



- ✓Oman jaksamisen vahvistuminen.
- ✓Asioiden hoitamisen taidon vahvistuminen (itsensä tai läheisen puolesta).
- ✓Oman vastuun tunnistaminen, vastuun ottaminen omaa hyvinvointia edistävästä asiasta.
- ✓Monitahoisten ongelmavyöhtien pienemmäksi pilkkomisen taito. (ratkaisukeskeisempi tapa ajatella)

Itsenäinen selviytyminen: Muutos toimintakyvyssä



Tänään

- ✓Tulla kuulluksi asiassa, joka on itselle tai toiselle hyvin vaikea (esim. traumakokemukset).
- ✓Tulla kuulluksi itselleen tärkeässä, toiselle vähemmän kiinnostavassa asiassa (esim. arjen kulku, arkinen pohdinta tai hyvin harvinaiset keskustelunaiheet).

Kuulluksi tuleminen



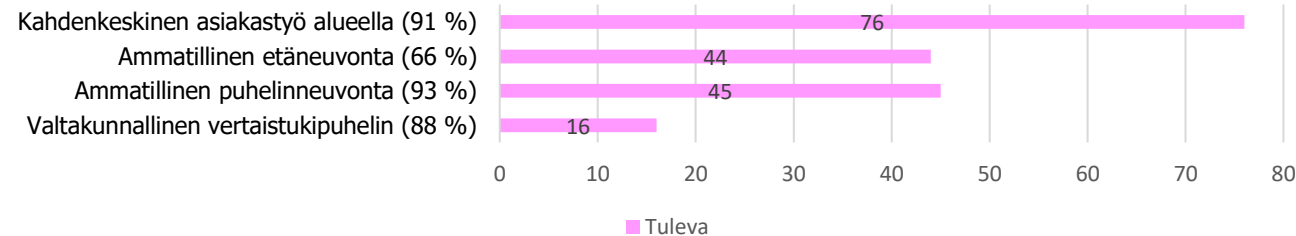
- ✓Luottamus omiin voimiin, omaan kykyyn, omiin taitoihin itsensä tai läheisen asioiden hoitamisen puolesta.
- ✓Havainnot omassa ajattelussa tapahtuvan muutoksen voimasta.

Toiveikkuus



# Neuvontatyön pitkäaikaisempi vaikutus yksilön elämään hetkellisen avun lisäksi

**TOIMIJUUS:** Asiakkaan oma toimijuus vahvistui.  
Olo kohtaamisen aikana helpottui. Neuvontatyön ansiosta asiakkaan suunnitelma asian hoitamiseksi vahvistui.



- ✓ Luottamus omaan voimaan, omaan kykyyn, omaan taitoihin itsensä tai läheisen asioiden hoitamisen puolesta.
- ✓ Havainnot omassa ajattelussa tapahtuvan muutoksen voimasta.

Toiveikkuus



- ✓ Uusien näkökulmien avautuminen palveluvaihtoehtoiksi itselle.
- ✓ Oman ammatillisen ymmärryksen kasvattaminen itselle ennestään vieraiden mielenterveysteemojen suuntaan.
- ✓ Palvelujärjestelmän parempi hahmottaminen itselle sopivalla tavalla (palveluissa ohjautumisen vahvistuminen).

Toimijuus suhteessa palveluihin



- ✓ Oma tilaa ja toimintakykyä koskevan keskustelun käymisen ja käynnistämisen taidon/uskalluksen vahvistuminen.
- ✓ Omien vaihtoehtojen tunnistaminen.
- ✓ Oman ammatillisen näkemyksen vahvistuminen psyykkisiin ongelmiin liittyvissä asioissa.

Oman asiantuntijuuden vahvistuminen



# Liikuntatoiminta 2019

## Tavoitteet:

Mielenterveyden keskusliiton liikuntatoiminnan tarkoituksena on lisätä liikuntaa mielenterveyskuntoutujien keskuudessa. Tavoitteena on, että liikunnalla edistetään ihmisten psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia.

Tavoitteena oli, että MTKL:n liikuntatoimintaan osallistuu vuoden 2019 aikana 90 jäsenyhdistystä ja näiden toimenpiteiden kautta saadaan lisättyä liikuntatoimintaa jäsenyhdistyksissä.

## Resurssit:

MTKL sai liikuntatoimintaan vuodelle 2019 Opetus- ja kulttuuriministeriöltä Liikuntaa edistävien järjestöjen yleisavustusta 64 000 €. Lisäksi Askeleita arkeen hanke sai OKM:ltä valtakunnallista liikunnallisen elämäntavan kehittämishankeavustusta 10 000 €. Liikuntatoimintaa koordinoi kokopäiväinen liikunta-asiantuntija. MTKL:n hallituksen alainen liikunta- ja kulttuurityöryhmä kokoontui neljä kertaa vuoden aikana suunnittelemaan liiton liikuntatoimintaa. Liikunta-asiantuntija päivitti osaamistaan suorittamalla työn ohessa liikuntapsykologian perusopinnot.

## Tulokset

MTKL:n liikuntatoiminta saavutti toiminnallaan vuoden aikana 96 jäsenyhdistystä, mikä on 11 yhdistystä enemmän kuin vuonna 2018. MTKL:n liikuntatoimintoihin osallistui yhteensä 1443 henkilöä. Varsinkin Askeleita arkeen kävelytapahtumien järjestämiseen innostui mukaan yhdistyksiä, jotka eivät ole aiemmin/ pitkään aikaan liiton liikuntatoimintaan osallistuneet. Kilta-jäsenrekisterin mukaan 41 henkilöä on yhdistyksissä nimetty liikuntavastaavaksi. Paikallisyhdistysten järjestämä liikunta vähentää merkittävästi mielenterveyskuntoutujien eriarvoisuutta osallistua liikuntaan ja edistää heidän psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista hyvinvointia



Liikunta / toimenpiteet ja tavoitteet	Tulokset
<p>Vuoden aikana järjestettiin jäsenyhdistyksille kaksi Ideat liikkeelle -koulutusta. Koulutus oli uusi ns. tilauskoulutus, jossa vähintään kolme MTKL:n jäsenyhdistystä voivat yhdessä tilata liitolta yhden päivän liikuntakoulutuksen omalle alueelleen. Vuoden aikana järjestettiin myös yksi Ytyä yhdistykseen -kurssi, jossa perehdyttiin yhdistyksen liikuntatoiminnan aloittamiseen. Koulutuksissa oli yhteistyö Opintokeskus Siviksen kanssa.</p> <p>Tavoitteena oli järjestää vuoden aikana neljä tilauskoulutusta ja saavuttaa näillä 12 jäsenyhdistystä. Taloudellisten- ja aikaresurssien takia pystyttiin järjestämään vain kaksi koulutusta, joissa osallistujia oli yhteensä seitsemästä jäsenyhdistyksestä.</p>	<p>Koulutusten osallistujapalautteissa tuli ilmi, että koulutuksesta sai hyviä käytännön liikuntaideoita toteuttavaksi omassa yhdistyksessä sekä kehitysideoita yhdistyksen liikuntatoimintaan. Osallistujat pitivät tärkeänä liikunnasta viestimisen oman yhdistyksen jäsenille. Myös verkostoituminen lähialueiden mielenterveysyhdistysten kanssa koettiin hyödylliseksi.</p> <p>Uusi koulutusmalli koettiin toimivaksi, koska tällä tavalla pystyttiin järjestämään nopeallakin aikataululla koulutus sille alueelle, missä tarvetta koulutukseen on. Samoin koulutussisältö voitiin muokata yhdistysten tarpeen mukaan.</p>
<p>Liikunta-asiantuntija piti tietoisuuksia liikunnasta ja terveellisistä elämäntavoista sekä toteutti käytännön liikuntavinkkejä yhdistysten luottamushenkilöistölle suunnatuissa järjestöpäivissä ja yhdistysten työntekijäpäivillä sekä neljässä alueellisessa seuturyhmässä. Sisältönä olivat luontoliikunta sekä liikunnalliset vinkit, mitkä on helppo ottaa käyttöön perusyhdistystoiminnan arkeen vähentäen istumista ja lisäten fyysistä aktiivisuutta.</p>	<p>Näissä osallistujia oli yhteensä 80 eri jäsenyhdistyksestä. Liikunta-asiantuntija teki yhden yhdistysvierailun vuoden aikana.</p>

Liikunta / Toimenpiteet ja tavoitteet	Tulokset
<p>MTKL:n Mestaruusturnaus oli Tampereella 25-26.5.2019. Lauantaina lajina oli salibandy, jota pelattiin kahdessa sarjassa (kilpasarja ja harrastesarja) sekä sunnuntaina kävelyfutis. Kävelyfutisosuus turnauksessa järjestettiin osana MTKL:n Askeleita arkeen – hankkeen toimintaa. Turnauksessa yhteistyökumppanina toimi Tampereen Ilveksen salibandy- ja futsaljaostot. Tavoitteena oli saada salibandyyn 20 joukkuetta ja kävelyfutikseen viisi, mutta tästä tavoitteesta hieman jäätii. Kävelyfutis oli lajina mukana ensimmäistä kertaa.</p>	<p>Mestaruusturnaukseen osallistui yhteensä joukkueita kahdeksasta jäsenyhdistyksestä sekä kahdeksasta muusta tahosta. Turnauksessa oli joukkueita salibandyssä yhteensä 16 ja kävelyfutiksessa neljä. Pelaajia turnaukseen osallistui yhteensä 232. Palautekyselyn mukaan turnauksen tunnelma oli valtaosan mielestä hyvä. Suurin osa vastaajista ilmoitti, että he eivät osallistu vuoden aikana mihinkään muuhun pallopeliturnaukseen, joten oman turnauksen järjestäminen mielenterveyskuntoutujille on tärkeää. Parasta turnauksessa pelaajien mielestä on pelaaminen, yhdessäolo, yhteishenki, tuttujen tapaaminen ja liikunnan ilo.</p>
<p>MTKL:n Yleisurheilumestaruuskilpailut pidettiin Leppävirralla yhteistapahtumana liiton kulttuuripäivien kanssa 23-25.8.2019.. Lajeina olivat 3-ottelu (60m:n juoksu, pituushyppy, kuulantyöntö), 1000m:n kävely sekä ruotsalaisviesti. Lisäksi kentällä oli mahdollisuus osallistua erilaisiin leikkimielisiin oheislajeihin mm. kalakukon heittoon. Askeleita arkeen hanke järjesti yleisurheilukisoissa kaikille avoimen 1200m:n savolaisen yhteiskävelyn. Kävely oli nyt kolmatta vuotta ja se on rohkaissut varsinkin naisia osallistumaan myös varsinaisiin kisalajeihin, sillä aiempina vuosina kisalajeihin on osallistunut huomattavasti enemmän miehiä</p>	<p>Yleisurheilukilpailuihin osallistui 163 kilpailijaa ja he edustivat 27 eri jäsenyhdistystä. Tänä vuonna osallistujista naisia oli 78 ja miehiä 85. Osallistujapalautteiden mukaan yleisurheilukisapäivä vastasi valtaosan osallistujien odotuksia erinomaisesti tai hyvin. Yli ¾ osaa vastaajista oli täysin samaa mieltä siitä, että päivän sisältö oli mielenkiintoinen ja tunnelma mahtava. 78% vastaajista oli varma, että osallistuu myös ensi vuonna yleisurheilupäivään. Koko tapahtumassa oli yhteensä 321 osallistujaa 35 jäsenyhdistyksestä</p> <p>Yhteiskävelyyn osallistui 110 savolaiseen tyyliin pukeutunutta osallistujaa torvisoittokunnan soittaessa tahtia kävelyyn.</p>

Liikunta / Toimenpiteet ja tavoitteet	Tulokset
<p>MTKL osallistui Pääkaupunkiseudun mielenterveystoimijoiden Iloliikkuja - tapahtuman järjestämiseen. Tapahtuma oli Eläintarhankentällä 4.9.2019. MTKL:n pisteellä oli luontoaiheinen toimintapiste.</p>	<p>Tapahtumaan osallistui 90 osallistujaa</p>
<p>Vuosi 2019 oli Askeleita arkeen hankkeen viimeinen toimintavuosi. Hankkeen aiempina vuosina valmistettujen materiaalien Askeleita arkeen ja Askeleita luontoon –kalentereiden ja mobiilisovelluksen jalkauttaminen jatkui liiton eri tapahtumissa ja koulutuksissa MTKL:n henkilökunnan toimesta. Hankkeesta on viestitty jäsenille eri jäsenkanavissa.</p> <p>Vuonna 2019 järjestettiin yksi kävelykoutsikoulutus. Hanke järjesti MTKL:n yleisurheilukisoissa Jopo-polkupyöräarvonnan sekä kaikille avoimen 1200m:n savolaisen yhteiskävelyn.</p> <p>Jäsenyhdistyksiä haastettiin mukaan järjestämään oma Askeleita arkeen kävelytapahtuma paikkakunnallaan. Jäsenyhdistykset saivat tapahtumaa varten valmiita julistepohjia sekä muutaman hankepipon arvottavaksi kävelytapahtuman osallistujien kesken. Tavoitteena oli, että 20 jäsenyhdistystä järjestää paikallisen Askeleita arkeen kävelytapahtuman ja niihin osallistuu yhteensä 200 henkilöä.</p> <p>Mielenterveystessuilla liikunta-asiantuntija piti yleisöluennon Askeleita arkeen hankkeesta. Hankemateriaalia oli jaossa myös liiton messuosastolla. Hankkeesta pidettiin seminaari Jyväskylän kaupunginkirjastolla 23.11.2019.</p>	<p>Askeleita arkeen mobiilisovelluksen latasi Play-kaupasta 110 henkilöä. Vuoden aikana näistä lataajista 53 henkilöä suoritti sovelluksen harjoitteita.</p> <p>Kävelykoutsikoulutuksessa oli osallistujia viidestä eri jäsenyhdistyksestä.</p> <p>Yhdistysten järjestämien Askeleita arkeen –kävelytapahtumien tavoite täyttyi, sillä 36 jäsenyhdistystä järjesti tapahtuman ja kävelijöitä oli yhteensä 419.</p> <p>Askeleita arkeen hankkeen materiaalit levisivät myös oman järjestön ulkopuolelle, esimerkiksi Askeleita luontoon kalenteri on linkitetty Metsähallituksen Luontoon.fi- sivustolle sekä ASPA:n yksilövalmennuksen oppaaseen.</p>

# Liikuntatoiminta valtakunnallisesti ja yhteistyökumppanit 2019

<p><b>Valtakunnalliset tapahtumat antavat motivaatiota yhdistysten jäsenille harrastaa liikuntaa ympäri vuoden. Myös kannustajien rooli on tärkeä, sillä moni kannustaja rohkenee seuraavina vuosina osallistua itse kisaamaan, kun on ensin ollut paikan päällä seuraamassa tapahtumaa. Tapahtumat koetaan tärkeinä paikkoina kohdata liikunnan parissa vertaisiaan eri puolilta Suomea. Valtakunnalliset tapahtumat ovat toimintaa, jotka ovat omiaan vähentämään stigmaa mielenterveyskuntoutujia kohtaan.</b></p>	<p><b>Valtakunnallisissa tapahtumissa yhteistyökumppaneina ovat toimineet paikalliset urheiluseurat, SLU:n alueyhdistykset sekä Suomen Punaisen ristin alueyhdistykset. Yhteiskunnallisen vaikuttamisen kannalta tärkeä yhteistyökumppani on ollut Soveltava Liikunta SoveLi ry ja sen jäsenjärjestöt, joiden kanssa yhdessä on edistetty soveltavaa liikuntaa Suomessa.</b></p>	<p><b>Mielenterveyden keskusliitto ry aloitti syksyllä 2019 yhteistyökumppanina Suomen Paralympiakomitean Hyvät muuvit- hankkeessa. Hanke on kolmivuotinen (2019-2022) ja hankkeen tavoitteena on kehittää asumispalvelujen aikuiskäyttäjien tarpeisiin sopiva lähiliikunnan konsepti sekä parantaa vaikeavammaisten henkilöiden ja mielenterveyskuntoutujien vapaa-ajan liikuntamahdollisuuksia.</b></p>	<p><b>Liikuntatoiminnasta on viestitty jäsenlehti Revanssin, liiton internetsivujen ja sosiaalisen median kautta sekä suorilla yhteydenotoilla jäsenyhdistyksiin sekä liikuntavastaaviin sähköpostitse, puhelimitse sekä tekstiviestein.</b></p>
---	--	---	--

<b>Liikuntatoiminta vuosi 2019</b>	<b>määrä</b>	<b>yhdistys</b>	<b>hlö</b>
<b>Koulutukset</b>	4	16	32
<b>Tietoiskut ja liikuntavinkit</b>	10	80	277
<b>Tapahtumat</b>	41	57	1081
<b>Mobiilisovelluksen käyttö</b>			53
<b>Yhteensä:</b>	55	96	1443

# Kulttuuritoiminta 2019

Tavoitteet:	Resurssit:
<p>MTKL kehittää omaa kulttuuritoimintaa ja nostaa kulttuurin arvostusta, sillä kulttuurin positiiviset vaikutukset ihmisen hyvinvointiin ovat merkittävät. Vuonna 2019 tavoitteena oli MTKL:n jäsenyhdistysten kulttuuritoiminnan vahvistaminen ja kulttuurin saavutettavuuden edistäminen mielenterveyskuntoutujien keskuudessa</p>	<p>MTKL sai Taiteen edistämiskeskukselta avustusta Vammaisyhteisöjen kulttuuritoimintaan ja saavutettavuuden edistämiseen 20 000 €. Kulttuurityötä tekivät oman työnsä ohella liiton kouluttaja, yhdistyskoordinaattori ja liikunta-asiantuntija. Liiton hallituksen alainen Liikunta- ja kulttuurityöryhmä kokoontui neljä kertaa vuoden aikana suunnittelemaan MTKL:n kulttuuritoimintaa.</p>

## Tulokset

MTKL:n 152 jäsenyhdistyksestä liiton kulttuuritoiminta tavoitti vuoden aikana 42 jäsenyhdistystä, mikä on kaksi enemmän kuin vuonna 2018. Kulttuuritoimintaan osallistui vuoden aikana yhteensä 507. Kilta-jäsenrekisterin mukaan 26 ihmistä on nimetty yhdistyksessään kulttuurivastaavaksi, huomattavasti useammassa yhdistyksessä kuitenkin kulttuuritoimintaa on. Yhdistysten kulttuuritoiminta on hyvin moninaista vaihdellen viikoittain kokoontuvasta maalausryhmästä kerran vuodessa tapahtuvaan teatterimatkaan. MTKL:n järjestämät koulutukset ja tapahtumat tukevat jäsenyhdistysten kulttuuritoimintaa ja lisäävät mielenterveyskuntoutujien mahdollisuuksia osallistua kulttuuritoimintaan.

Toimenpiteet	Tulokset
Teatterin Lumo -kurssi pidettiin Ilmajoella 27-29.5.2019. Kurssin tavoitteena oli innostaa osallistujia teatteri-ilmaisutoiminnan järjestämiseen omassa yhdistyksessä. Teatteri-ilmaisun saloihin kurssilaisia johdatti teatteri-ilmaisunohjaaja.	Teatterin Lumo -kurssin osallistujista valtaosa uskoi käyttävänsä kurssilla opittuja asioita seuraavan vuoden aikana toimiessaan mielenterveysyhdistyksessä. Suurin osa myös halusi lisää koulutusta teatteriteemasta.
Kiehtooko kulttuuri -kurssilla 12.12.2019 kurssilaiset perehtyivät erilaisiin luoviin menetelmiin sekä pohtivat, miten mielenterveysyhdistysten kulttuuritoimintaa voisi kehittää. Koulutuksissa oli yhteistyö Opintokeskus Siviksen kanssa.	Koulutuksiin osallistui yhteensä 15 osallistujaa 9 eri jäsenyhdistyksestä
Elämäni kuvat –valokuvanäyttely kiersi vuoden aikana kolmella paikkakunnalla Karjaalla, Juankoskella ja Raahessa.	Valokuvanäyttelyn näki yhteensä 171 ihmistä.
Valtakunnalliset kulttuuripäivät järjestettiin Leppävirralla 23-25.8.2019 yhteistapahtumana MTKL:n yleisurheilukisojen kanssa. Tapahtumassa oli tarjolla monipuolisesti erilaisia kulttuuritoimintoja muun muassa ukulelen soittoa, tarinoiden kirjoittamista sanakuvapajassa sekä mahdollisuus tanssia ja laulaa karaokea Hoiluuhumpissa. Perjantai-iltana Savolaisissa iltamissa päästiin nauttimaan jäsenyhdistysten valmistamista viidestä erilaisesta teatteriesityksestä.	Tapahtumaan osallistui 321 osallistujaa 35 jäsenyhdistystä. Osallistujapalautteen mukaan tapahtuman tunnelma oli mahtava ja sisältö mielenkiintoinen. Suurin osa oli osallistunut tapahtumaan aiemmin, mutta mukana oli myös ensikertalaisia. Valtaosa aikoo osallistua tapahtumaan myös seuraavana vuonna. Tapahtuma koetaan tärkeänä sosiaalisena paikkana tavata vertaisiaan. Valtakunnallinen tapahtuma sai myös näkyvyyttä alueen mediassa.

Kulttuuritoiminta vuosi 2019	määrä	yhdistys	hlö
Koulutukset	2	9	15
Tapahtumat	1	35	321
Valokuvanäyttely	3	3	171
<b>Yhteensä:</b>	<b>6</b>	<b>47</b>	<b>507</b>



# Varainhankinta: Toimet 2019

Verkkosivu-uudistus mahdollisti lahjoittajaystävällisen varainhankinnan aloittamisen (tekniset edellytykset kuntoon)

Tavoite: lahjoittamisesta helppoa ja nopeaa kaikilla välineillä (monipuolisten maksumahdollisuuksien mahdollistaminen)

Lahjoittajapolun ja kohdeyleisön määritteleminen

Kerta- ja kuukausilahjoittaminen mahdolliseksi

Lahjoitussivu: Tue mielenterveystyötä – sivuston sisällöt

Ensimmäiset varainhankintakampanjat:  
- Black Friday  
- Aineeton joululahja

Yrityksen joululahjoitus 2019 -kampanja

Pieni ele –keräys kevään eduskuntavaaleissa

# Varainhankinta: Tulokset 2019

[www.mtk.fi/lahjoita](http://www.mtk.fi/lahjoita)  
-sivu auki

Maksutavat:

- E-maksu
- MobilePay
- Korttimaksu

Oman yleisön  
hyödyntäminen  
varainhankinnassa,  
varainhankinnan vieminen  
valmiisiin viestintäkanaviin

Yksityislahjoitukset:  
lahjoitussummat

15–150 euroa / hlö  
31 lahjoitusta elo-  
joulukuussa 2019

Lahjoittajia puhuttelevien  
sisältöjen tuottaminen,  
läpinäkyvyyttä parantavien  
infograafien tuottaminen,  
MTKL:n vaikuttavuudesta  
viestiminen

Joulun Facebook-  
lahjoituskampanja (kolme  
postausta) tavoitti 13 375  
henkilöä (ei maksettua  
mainontaa)

Yrityksen joululahjoitus  
2019: Lahjoituksen teki  
neljä yritystä, yhteensä  
2156,70 euroa

Pieni ele –keräys tuotti  
31.222,37 euroa

# Recovery toimintaorientaatio mielenterveyspalveluissa -hanke

## Tavoitteet

Recovery toimintaorientaatio mielenterveyspalveluissa -hankkeen tavoitteena on kehittää recovery toimintaorientaatioon perustuvia mielenterveyspalveluja, palveluprosesseja sekä niiden vaikutusten arviointia tukevia mittareita. Toiseksi hankkeessa luodaan kokemusasiantuntijuuteen, vertaisuuteen ja moniammatillisuuteen perustuvia recovery-orientoituneita työmenetelmiä ja -käytäntöjä. Lisäksi hankkeessa pyritään vaikuttamaan mielenterveysongelmiin kohdistuviin ennakkoluuloihin ja leimoihin.

MTKL: n osa-hankkeen tavoitteena on selkeyttää ja tehdä recovery-toimintaorientaatio käsite näkyväksi työntekijöille, vertaisille, kokemusasiantuntijoille ja kuntoutujille tiedottamalla, kouluttamalla sekä tutkimuksen avulla. Toisena tavoitteena on vertaisuuden, kokemusasiantuntijatoiminnan, työelämäosallisuuden, stigman ja recovery toimintaorientaation perusteiden tutkiminen. Kolmanneksi hankkeessa pyritään kehittämään ja ottamaan käyttöön recovery toimintaorientaation mittareita käyttäjälähtöisesti sekä kokemus- ja vertaisosaamista aktiivisesti hyödyntämällä. Lisäksi tavoitteena on recovery toimintaorientaation kokeilemalla kehittäminen, käyttöönotto ja juurruttaminen Mielenterveyden keskusliiton ja jäsenyhdistysten toiminnassa valtakunnallisesti.

## Resurssit

Recovery toimintaorientaatio mielenterveyspalveluissa -hanke on valtakunnallinen kehittämis- ja tutkimushanke, jolle sosiaali- ja terveysministeriö on myöntänyt rahoituksen Kestävää kasvua ja työtä 2014-2020 - Suomen rakennerahasto-ohjelmasta.

## Tulokset

Hankkeessa on aloitettu recovery-orientaatioon, vertaistukeen, kokemusasiantuntijatoimintaan, osallisuuteen ja osallistumiseen liittyvien tutkimusartikkelien kirjoittaminen, kehittämistoiminta sekä toiminnan arvioinnin pilotoiminen. Lisäksi on tiedotettu ja koulutettu recovery-toimintaorientaatiosta laajasti (21 tilaisuutta) eri yleisöille, kuten kuntoutujille, vertaisille, kokemusasiantuntijoille, sosiaali- ja terveydenhuoltoalan opiskelijoille ja työntekijöille sekä ns. suurelle yleisölle. Tutkimustyötä on tehty yhteistyössä A-klinikkasäätiön hallinnoiman järjestöjen tutkimusohjelman (MIPA –hanke) sekä Lapin ja Tampereen yliopistojen kanssa.

Mielenterveyden keskusliiton toimintaorientaatiota tukevien työmuotojen ja mittaristojen kehittämiseen osallistuminen on toteutettu osallistamalla MTKL:n sisäisiin työryhmiin (Toivo ammattilaisen työvälineenä -koulutusten kehittäminen, toipumisorientaation syventäminen koulutuksessa, Veko-tiimi sekä toipumisorientaatio toiminnan arvona –työryhmä, jossa laadittiin yhteistyössä ajatuksia toipumisorientaatiosta Mielenterveyden keskusliitossa otsikolla *Näkökulmana toipuminen* . <https://www.mtkl.fi/toimintamme/nakokulmana-toipuminen/>)

Mielenterveyden keskusliiton jäsenyhdistysten kanssa tehtävä yhteistyötä on toteutettu osallistamalla jäsenyhdistysten järjestämiin työpajoihin, ohjausryhmään, yhteistyössä toteutettavaan kokemusasiantuntijatoiminnan ja –koulutuksen mallintamiseen sekä positiivisen mielenterveyden mittarin pilotoimiseen jäsenyhdistyksen toiminnassa.

Valtakunnallista vaikuttamista on toteutettu osallistamalla STM: n järjestämän mielenterveysstrategian suunnittelun asiantuntijaryhmän ja ohjausryhmän kokouksiin ja työskentelyyn, IPS-mallin asiantuntijatyöryhmän työskentelyyn, psykoosin hoidon laaturekisteri –pilottihankkeen ydintyöryhmään sekä Vammaisfoorumin CPDR työryhmän työhön.

Tutkimusartikkelit ja muut julkaisut:

Rissanen, Päivi & Jurvansuu, Sari: ”Haluan olla hyödyllinen ja aktiivinen yhteisön ja yhteiskunnan jäsen”: Vertais- ja kokemusasiantuntija-toiminnan suhde mielenterveys- ja päihdekuntoutujien hyvinvointiin. Tietopuu: Tutkimussarja 1/2019.

Jurvansuu, Sari & Rissanen, Päivi: Toimijoiden osallistuminen ja aktiivisen kansalaisuuden tukeminen päihde- ja mielenterveysyhdistyksissä. Tietopuu: Tutkimussarja 2/2019.

Artikkeli: Toivoton tapaus – matka mielenterveys asiakkaasta tohtoriksi. Teoksessa Näkökulmia ihmiseen ja ihmisyyteen. Vol. 1. Avoimen eettisen foorumin 20-vuotisjuhlakirja, 79-82.

Osallistuttu raportin CPDR työryhmän raportin kirjoittamiseen. Raportti löytyy Vammaisfoorumin verkkosivuilta: <https://vammaisfoorumi.fi/wp-content/uploads/2019/09/RAPORTTI-Ty%C3%B6el%C3%A4m%C3%A4-ja-k%C3%B6yhyyks.pdf>

## RECOVERY TOIMINTAORIENTAATIO MIELENTERVEYSPALVEUISSA -HANKE VUOSI 2019

	Työryhmien määrä	KOKOUKSIA JA TILAISUUKSIA	Tavoitettuja henkilöitä
<b>KOULUTUKSET, LUENNOT JA ALUSTUKSET</b>		21	2 600
<b>MTKL: n SISÄISET TYÖRYHMÄT</b>	4	16	
<b>JÄSENYHDISTYSYHTEISTYÖ</b>	3	9	
<b>ULKOISET TYÖRYHMÄT</b>	4	24	

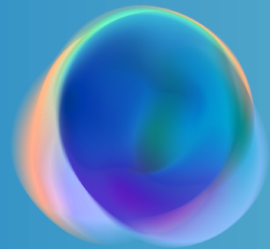
# Omat avaimet –projekti (2017-2019)

Tavoitteet vuonna 2019:

- Omat avaimet –projektissa kehitettyjen työmenetelmien (HEVARI – henkilökeskeinen voimavaravalmennus, Yksilövalmennus ja Yhteiskehittämisen konsepti) levittäminen ja juurruttaminen ammattilaisille ympäri Suomen.
- Kokemusasiantuntijuuden vahvistaminen Ylä-Savossa
- Matalan kynnyksen toiminta ja tapahtumat nuorille aikuisille (alle 30-vuotiaat)

# Omat avaimet -projekti: toimenpiteet, tulokset ja vaikutukset kohderyhmittäin 2019

<b>Sosiaali- ja terveys- ja kasvatusalan ammattilaiset, jäsenyhdistysten työntekijät</b>	<b>Nuoret aikuiset ja kokemustoimijat</b>
<p><b>Toimenpiteet</b> Koulutuksia ammattilaisille ympäri Suomen</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• HEVARI-koulutukset 7 kpl, osallistujia 161 hlö</li><li>• Yksilövalmennuksen koulutus 1 kpl, 13 hlö</li><li>• Tietoisku 1 kpl, 16 hlö</li></ul> <p>Tuotokset: Hevari-opas, Yksilövalmennuksen opas , Yhteiskehittämisen konsepti, Tunnekortit sekä Voimaannuttavia työmenetelmiä nuorten kanssa työskenteleville –vihkonen.</p>	<p><b>Toimenpiteet</b> Kulttuuri-, taide- ja olkkaritoimintoja järjestettiin 19 kpl nuorille aikuisille, ja niihin tavoitettiin 96 hlö. Projektissa julkaistiin blogitekstejä 21, joita luettiin 3261 kertaa. Lisämessä järjestettiin MTKL:n toimesta nuorille aikuisille suunnattu kokemusasiantuntijakoulutus, johon osallistui 3 Omat avaimet-projektin nuorta aikuista. Neljän nuoren kokemustoimijan monologit videoitiin ja lisättiin Omat avaimet Youtube-kanavalle.</p>
<p><b>Tulokset ja vaikutukset</b> Tavoitettu yhteensä 490 osallistujaa. Nuoria aikuisia työssään kohtaavat ovat saaneet uuden voimavaralähtöisen ryhmätyömenetelmän haltuunsa. Hevari palkittiin 10/19 Nuorisotyön menetelmät –tunnustuksella Suomen nuorisovaltuustojen kattojärjestö Allianssin toimesta. Hevari-koulutusten seurantakyselyn mukaan Hevari on konkreettinen työmenetelmä, joka tukee mm. nuoren valmiuksia siirtyä elämässä eteenpäin.</p>	<p><b>Tulokset ja vaikutukset</b> Tavoitettu yhteensä 96 nuorta aikuista eri toimintoihin. Kokemustoimija-nuoret ovat osallistuneet omalla puheenvuorollaan Hevari-koulutuksiin ja olleet suunnittelemassa kaikkia tapahtumia yhdessä ammattilaisten kanssa. Ylä-Savossa kokemustoimijuus on vahvistunut projektin vauhdittamana.</p>



# Mielenterveyden keskusliitto

Mielenterveysongelmia itse kokeneiden ihmisten järjestö

Malmin kauppatie 26  
00700 Helsinki

[etunimi.sukunimi@mtkl.fi](mailto:etunimi.sukunimi@mtkl.fi)