



Mielenterveyden keskusliitto

Toimintakertomus 2020

Janne Jalava

Sisälllys

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

Resurssit ja henkilöstö

Toiminto	Resurssit		Rahoitus		Toimipaikka
	Henkilötyö- vuosi	Käytetyt eurot	Rahoittaja	Osuus	
Kansalaisjärjestötoiminta	17,6	1 568,4	STEA, Ay	100 %	Helsinki, Kuopio
Yhdistyksille delegoidut STEA-avustukset	0,0	156,4	STEA, Ak6	100 %	Helsinki, Kuopio
Sopeutumisvalmennus	10,7	906,8	STEA, Ak4	100 %	Helsinki, Turku, Tampere, Kuopio, Jyväskylä, Oulu
Koulutus- ja kehittämissyksikkö KOUKE	8,1	568,3	STEA, Ak12	100 %	Helsinki, Tampere, Kuopio, Oulu
Neuvontapalvelut	4,1	391,1	STEA, Ak19	100 %	Helsinki, Turku, Kuopio
Paikka auki 2 -hanke	0,7	26,7	STEA, C	100 %	Helsinki
Omat avaimet - toiminta	2,0	129,1	STEA, Aspa-säätiö	100 %	Iisalmi
Recovery-hanke	0,8	60,1	ESR, Lapin yo	100 %	Helsinki
Kulttuuri- ja liikuntatoiminta	1,8	107,0	OKM, Taike	80 %	Helsinki, Jyväskylä
	45,8	3 913,9			

Henkilöstön ikä- ja sukupuolijakauman kehitys 2016-2020

Sukupuolijakauma	2016	2017	2018	2019	2020	2020 %
Naiset	32,3	32,4	34,9	33,8	36,0	79%
Miehet	8,9	8,0	7,6	7,9	9,8	21%
Yhteensä	41,2	40,4	42,5	41,7	45,8	100%
Ikäjakauma	2016	2017	2018	2019	2020	2020
alle 35	0,1	0,8	1,5	1,5	4,7	10%
36 – 45	7,7	9,9	11,6	9,9	10,9	24%
46 – 55	13,4	13,4	12,1	12,4	14,3	31%
56 – 65	20,0	16,3	15,3	14,1	14,9	33%
yli 66	0,0	0,0	2,0	3,8	1,0	2%
	41,2	40,4	42,5	41,7	45,8	100%

Työntekijämäärä vuoden 2020 aikana vaihteli 47-50 työntekijän välillä. Työaika henkilötyövuosiksi laskettuna oli 45,8 vuotta. Vuoden aikana työsuhteen aloitti 7 ja päätti 4 henkilöä. Keskimääräinen henkilömäärä oli 48,5. Työntekijöiden keski-ikä 31.12.2020 oli 50,9 vuotta ja mediaani-ikä 53,1 vuotta.

Luottamushallinto

Hallituksen kokouksia pidettiin yhteensä 8 kpl, joista Korona-pandemian vuoksi etäkokouksia viisi.

Liittovaltuuston kokouksista toinen pidettiin livekokouksena, johon osallistui valtuustosta 19 jäsentä ja toinen kokous pidettiin historiallisesti ensimmäistä kertaa etäkokouksena ja siihen osallistui 20 valtuuston jäsentä.

Liittokokous pidettiin poikkeusolojen vuoksi historiallisesti ensimmäistä kertaa etäkokouksena ja siihen osallistui yhteensä 62 yhdistyksestä 79 edustajaa, 35 varaedustajaa ja eri toimielimiin ennakkoon ilmoittautuneita ehdokkaita 49. Lisäksi kokoukseen osallistui yhdistysten kisakatsomoissa muita seuraajia.

Ansiomerkkejä myönnettiin jäsenyhdistysten tai liiton toiminnassa ansioituneille luottamus- ja toimihenkilöille yhteensä 12 kpl, joista 2 kpl kultainen ansiomerkki (20 vuotta), 3kpl hopeinen ansiomerkki (15) vuotta, 3kpl pronssinen ansiomerkki (10) vuotta ja 4 kpl teräksinen ansiomerkki (5) vuotta.



Edunvalvonta: toimenpiteet ja tulokset 2020

Lausunnot eduskunnalle 8

Edunvalvontaan liittyvä
hallitustyöskentely 78
tapaamista, 1600
kohtaamiskertaa

Verkostomaiset työ- ja
ohjausryhmätyöskentelyt 150
tapaamista, noin 3 800
kohtaamista

Edunvalvonnan tuloksia itsessään vaikea mitata – viestinnän lukujen kautta saatava laaja tavoitavuusanalyysi ja tulevan Mielenterveysbarometrin kautta saatavissa järjestöjen tunnettavuutta ja luotettavuutta kuvaavia lukuja.

Edunvalvonnan keskeiset hallitustyöskentelyt ja työryhmät

Hallitukset:

Aspa-säätiö, Aspa palvelut Oy, Aspa asiantuntijapalvelut Oy, A-klinikkasäätiö, Kuntoutussäätiö, VATES-Säätiö, SoVeLi ry, Pieni Ele ry., Kukunori ry. ja Sosten valtuusto

Työryhmät:

Mielenterveyspooli, Kulttuurihyvinvointipooli, Mielenterveyspoliittinen neuvottelukunta, Skitsofrenia- ja masennuskoalitio, Kansallinen itsemurhien ehkäisyä tukeva ohjausryhmä, Potilaat mukaan –hankkeen ohjausryhmä, Eeppiseen vapinaan keskittyvän –hankkeen ohjausryhmä, Diakoniatyön neuvottelukunta, POTKA-verkosto

Viestintä: keskeiset toimenpiteet 2020

Vaikuttamismateriaalit ja kampanjat ennakkoluulojen ja syrjinnän poistamiseksi, tiedon lisäämiseksi ja hoitoon pääsyn parantamiseksi.

Kannanottojen ja lausuntojen julkaiseminen ja vaikuttamisviestinnän kokonaisvaltainen kehittäminen.

Vaikuttamisviestintä yhteistyöfoorumeilla:
Terapiatakuu, Mielenterveys-pooli, Masennuskoalitio, Kuntoutuksen pyöreä pöytä

Mielenterveysmessut: ensimmäistä kertaa verkossa

Sisältöjen kehittäminen ja tuottaminen analytiikan perusteella yleisöä palvelevaksi.

Someviestinnän kehittäminen > perustettu LinkedIn sivu erityisesti työelämä- ja yritys yhteistyöhön

Näkyvyyden parantaminen kouluttamalla henkilökuntaa ja viestintästrategian luominen työvälineeksi koko liitolle.

Jäsenyhdistysten viestinnällinen kouluttaminen painopisteenä digitaalisuus ja vaikuttaminen

Jäsenlehti Revanssin kehitys: painetun lehden konseptointi henkilöjäsenille, yhdistysaiheet verkkouutispalstalle

Uudistettu sähköinen jäsenkirje 1 x kk (avausprosentti hyvä 48 %)

Brändipaketin tuottaminen jäsenyhdistyksille:
Tunnukset ja kuvat verkkoon ja someen, rollup- ja tarrapohjat, jäsenlogo ym.

Viestintä: keskeiset tulokset 2020

Verkkosivut: 255 760
kävijää, 366 500 istuntoa
(+30 %)

27 045 someseuraajaa:
Instagram **+79 %**, FB **+31 %**,
Twitter **+7 %**

Uutiskirje: 2300 tilaajaa
(+81 %), avausprosentti
oikein hyvä **54 %**

Videot: 7 kpl,
2497 katselukertaa
Podcastit: 10 kpl,
1655 kuuntelukertaa

Some- ja verkkoviestinnän
sisältökehitystä tukevan
analytiikan luominen ->
käyttöön 2021

Mielenterveysviikko:
tavoittavuus 1 020 000
hlöä **(-3 %)**

**Mielenterveysmessut
verkossa:**
2300 kävijää, joista
seminaareissa 220 **(-45 %)**

**Radio Rock
mt-marraskuu**
10 podcastia, 42
radiomainosta
2800 000 kuulijaa

**Liitto ja sen asiantuntijat
mediassa:** 170
mediaosumaa,
tavoittavuus 10,7
miljoonaa **(+300%)**

Kannanotot 7 kpl:
Korona ja mielenterv. 3,
järjestöjen rahoitus 2,
kuntoutujan talous 2

**Työelämä ja
mielenterveys –kampanja**
yhteistyössä
Mielenterveyspoolin
kanssa

**Psykoterapiakoulutus
maksuttomaksi –
kansalaisaloite järjestöjen
yhteistyönä (50 000 nimeä)**

Jäsenyhdistystoiminta: toimenpiteet 2020

Jäsenjärjestöjen
verkkoryhmät 17 kpl
Kohtaamiskertoja 200

Yhdistyskäynnit 52 kpl
(paikan päällä ja verkossa)
Kohtaamiskertoja 154

Yhdistysten palvelupuhelin
Kohtaamiskertoja 83

Jäsenyhdistys-
koulutuksia 15 kpl
Kohtaamiskertoja 352

Vapaaehtoisten
hyvinvointipäivät 3 kpl
Kohtaamiskertoja 41

Arvioinnin- ja seurannan
tuki 35 kpl
Kohtaamiskertoja 35

Jäsenpalveluiden muuta tietoa

Jäsenyhdistykset saivat tarvittaessa oikeus- ja sosiaalineuvontaa. Yhteensä 405 kohtaamista.

Uudistettu Kilta-jäsenrekisteri valmistui toimintavuoden aikana.

Jäsenyhdistyksiä vuoden lopussa 142 (-3 kpl) jäsenmäärä noin 14 000 (- 385 jäsentä)

Yhdistysavustuksia AK6 jaettiin 75 yhdistykselle. Näistä toiminta-avustuksia 141 820 euroa ja kehittämisavustuksia 14 800 euroa.

Koulutus- ja kehittämissyksikkö: toimenpiteet, tulokset ja vaikutukset kohderyhmittäin 2020

Kaikkiaan koulutuksilla on tavoitettu yli 6700 ihmistä ja toteutettu yhteensä n. 100 tilaisuutta. Toiminnassa on tehty yhteistyötä muiden yksiköiden, jäsenyhdistysten sekä ulkopuolisten kumppaneiden kanssa.

Mielenterveysongelmia työssään kohtaavat: ammattilaiset, opiskelijat, yhdistystoimijat	Vertais- ja kokemustoimijat
<p>Toimenpiteet</p> <p>Koulutustapahtumia toteutettu yhteensä 31 kpl</p> <ul style="list-style-type: none">• Toivo ammattilaisen työvälineenä –koulutukset (2 pv ja syventävä 1 pv), yhteensä 10 kpl, osallistujia 198• Toivo ammattilaisen työvälineenä –verkkototeutukset, 8 kpl osallistujia 379• Muut ammattilaiskoulutukset ja -tapahtumat 13 kpl, joista verkkototeutuksia 8 kpl osallistujia 1030	<p>Toimenpiteet</p> <p>VEKO-toiminta: vertais- ja kokemustoimijoiden tukeminen ja kouluttaminen liiton ja sen jäsenyhdistysten toimintaan; vertais- ja kokemustoimijapankki sekä toiminnan koordinointi ja kehittäminen; yhteiskehittäminen kokemustoimijoiden kanssa</p> <ul style="list-style-type: none">• Koulutustapahtumia toteutettu yhteensä 36 kpl, joista verkossa 31 kpl• Kokemuskehittämispajoja toteutettu 6 kpl
<p>Tulokset ja vaikutukset</p> <p>Tavoitettu yhteensä 1607 osallistujaa, joista 84 jäsenyhdistyksistä. Mielenterveysongelmia työssään kohtaavien osaaminen täydentyi järjestöpohjaisella tiedolla, näkökulmilla ja työvälineillä sekä mielenterveyden ongelmia kokevan ihmisen arjen ymmärryksellä. Lisäksi koulutus lisäsi paikallista verkostoitumista ja osallistujien toiveikkautta suhteessa omaan työhön ja asiakkaidensa mahdollisuuksiin.</p>	<p>Tulokset ja vaikutukset</p> <p>Tavoitettu yhteensä 420 osallistujaa, joista 337 jäsenyhdistyksistä. Koulutettu uusia vertais- ja verkkovertaisohjaajia liiton ja jäsenyhdistysten toimintaan sekä kokemusasiantuntijoiden kouluttajia tukemaan jäsenyhdistysten paikallista kokemustoimintaa. Vertaisohjaajat saivat valmiuksia ryhmänohjaukseen ja perustivat uusia vertaisryhmiä jäsenyhdistyksiin. Verkkotoiminta tarjosi uuden kokemusten vaihdon foorumin ja tuki vertaistoimijoiden jaksamista. Kokemustieto vahvistui koulutusten kehittämisessä ja tuottamisessa.</p>

Koulutus- ja kehittämissyksikkö: toimenpiteet, tulokset ja vaikutukset kohderyhmittäin 2020

Suuri yleisö, kaikki mielenterveysaiheista kiinnostuneet	Jäsenyhdistykset
<p>Toimenpiteet</p> <p>Matalan kynnyksen avoimia yleisötapahtumia, verkkokoulutuksia ja seminaareja toteutettu yhteensä 26 kpl</p> <ul style="list-style-type: none">• Verkko-seminaarit 2 kpl, osallistujia 185• Hyvinvoinnin iltakoulut 16 kpl, joista 11 verkossa, osallistujia 928• Muut tapahtumat 6 kpl, osallistujia 211• Verkkokoulutukset 2 kpl, osallistujia 3285	<p>Toimenpiteet</p> <p>Koulutuspainotteiset yhdistyskäynnit sekä muu jäsenyhdistysten kanssa tehtävä yhteistyö</p> <ul style="list-style-type: none">• Koulutukset 6 kpl, osallistujia 78• Muut yhteistyötapaamiset
<p>Tulokset ja vaikutukset</p> <p>Tavoitettu yhteensä 4609 osallistujaa, joista jäsenyhdistyksistä 381</p> <p>Yhteistyössä eri tahojen kanssa toteutetut yleisötapahtumat lisäsivät paikallista järjestö- ja jäsenyhdistysyhteistyötä sekä verkostoitumista. Matalan kynnyksen tapahtumat ja kokempohjaiset kaikille avoimet verkkokurssit ja digikokemustarinat lisäsivät ihmisten ymmärrystä mielenterveysasioista sekä antoivat uusia näkökulmia ja välineitä mielenterveysongelmien kohtaamiseen, mikä osaltaan vaikuttaa stigman hälvemiseen. Verkkopohjainen toiminta tavoitti osallistujia maantieteellisesti kattavasti ympäri Suomen.</p>	<p>Tulokset ja vaikutukset</p> <p>Jäsenyhdistyksistä on tavoitettu n. 880 ihmistä 91 yhdistyksestä koulutustoiminnan avulla.</p> <p>Yhdistysten tietotaito ja omien jäsentensä osallisuuden vahvistaminen ja jaksaminen lisääntyi koulutuksellisen tuen avulla, paikallinen tunnettuus ja verkostoituminen on lisääntynyt koulutus- ja tapahtumayhteistyöllä.</p>



Kuntoutus ja valmennus: toimenpiteet ja osallistujat

Toimenpiteet	Kehittäminen
<ul style="list-style-type: none">➤ Kohderyhmänä mielenterveyden ongelmia kokevat ihmiset, jotka ovat työn ja opiskelujen ulkopuolella.➤ Kuntoutumisen tueksi on järjestetty ryhmämuotoista, ammatillisesti ohjattua, vertaistuellista toimintaa➤ 44 kpl tapahtumia, joissa yhteensä 525 osallistujaa (hakijoita 881)<ul style="list-style-type: none">• Kurssit kasvokkain 27kpl : 262 osallistujaa• Verkkokurssit 11kpl : 157 osallistujaa• Puhelinryhmät 4kpl : 42 osallistujaa• Muut tapahtumat verkossa 2 kpl (yhteiskehittämispaja, webinaari) : 64 osallistujaa	<ul style="list-style-type: none">➤ Kehittämistyössä on panostettu sekä olemassa olevan toiminnan parantamiseen että uusien toimintamuotojen kehittämiseen.➤ Uusia kurssimuotoja tuotettu heti koronarajoitusten alkuvaiheessa: Luotu kaksi uutta verkkokurssia (Mitä minulle kuuluu?/Teams, Masennus kuin ikisade) jotka saatu toteutukseen jo heti keväällä. Lisäksi toteutettu 4 kpl Luonto- teemaisia puhelinryhmiä. Valmiita verkkokursseja lisätty alun perin suunnitellusta 6kpl ja perehdytetty uusia työntekijöitä verkkotoimintaan. Onnistuneina kokeiluina mm. myötätunto-teemainen webinaari sekä luovuus-teemaiset pajat.➤ Käynnistetty kolme uutta verkkoprojektia, joiden pilotointi keväällä 2021:Toivon työpaja (Teams), työelämäteemainen verkkokurssi, nuorten aikuisten verkkokurssi. Projektien yhteydessä järjestetty yhteiskehittämispajoja.➤ Rakenteita luotu: arviointilomakkeisto päivitetty, kurssien tavoitteet jäsennetty.

Kuntoutus ja valmennus: tuloksia ja vaikutuksia

Määrälliset tavoitteet	Toiminnan jatkuvuus koronasta huolimatta ja tulevaisuuden toimintaedellytykset	Tavoitettu uutta kohderyhmää	Vaikutuksia
<ul style="list-style-type: none">➤ 44 tapahtumaa. Tapahtumien määrä ollut koronavuodesta huolimatta edellisen vuoden tasolla. Suunnitellusta tapahtumien tavoitemäärästä kuitenkin jonkin verran jääty, koska kasvokkaisia kursseja jouduttu vuoden aikana perumaan➤ Kaikkien tapahtumien osallistujamäärä 525, jossa kasvua 6%. Tämä siitä huolimatta että kasvokkaista toimintaa on jouduttu perumaan keväällä sekä loppuvuodesta. Syksyllä kasvokkaisten kurssien osallistujamäärä rajattu koronan takia 10:een (normaalin 14-16 sijaan)., joka laskenut näiden kurssien osallistujamääriä.➤ Kokonaishakijamäärässä ollut kasvua 10%.	<ul style="list-style-type: none">➤ Onnistuttu mukautumaan uuteen tilanteeseen ja kehittämään nopeasti ja joustavasti uudenlaista toimintaa verkkoon.➤ Akuuttien, koronaan liittyvien kehittämisponnistuksien lisäksi pystytty panostamaan verkkotoiminnan laajentamisedellytyksiin tulevina vuosina. Käynnistetty uusia kehittämisprojekteja (työelämä, nuoret aikuiset) joiden kautta tavoitellaan uutta kohderyhmää.➤ Työntekijöiden ja vertaisohjaajien verkkovalmiudet ovat kehittyneet merkittävästi	<ul style="list-style-type: none">➤ Verkkokurssien osuus kaikista kursseista noussut 10%→25%. Verkkokurssien osallistujamäärässä kasvua 96% (80→157).➤ Verkkotoiminnan kasvun myötä alle 41v. osallistujien osuus on lisääntynyt ollen nyt 32% kaikista osallistujista (verkkokursseilla 52%, kasvokkaisilla 20%)	<ul style="list-style-type: none">➤ Toivo ja elämän merkityksellisyys: Luottamus itseä ja tulevaisuutta kohtaan on lisääntynyt, mikä tukee edelleen toivon kokemusta sekä rohkeutta omaan toimijuuteen. Elämän merkityksellisuuden kokemus on vahvistunut ja tulevaisuus näyttää osallistujista valoisammalta.➤ Toimijuus: Voimavaroja tunnustetaan paremmin ja näin osallistujien toimijuus ja aktiivisuus on voimistunut. Myötätunnon itseä kohtaan koetaan lisääntyneen, mikä osaltaan tukee ajatusta omasta pystyvyydestä.➤ Osallisuus: Osallisuuden kokemus on voimistunut sekä sosiaalisten kontaktien määrä lisääntynyt toiminnan myötä merkittävästi.

Neuvontapalvelut: Toimenpiteet ja kohdatut asiakkaat

Toimintavuoden 2020 aikana neuvontapalveluissa oli 10 207 (tav. 10 000) asiakaskohtaamista

Valtakunnallinen neuvonta
7793 (tav. 4500) asiakaskohtaamista
+58 % v.2019

Puhelintyö 5242 (tav. 3800), **+26 %** v.2019

- Neuvontapuhelin, ammattilaiset 5 pv/vko 1610 (tav. 1300)
- Maksuton vertaistukipuhelin 5 pv/vko 3632 (tav.2500)

Digitaaliset palvelut 2551 (tav. 700), **+ 230%** v.2019

- Yksilöchatit (03 alkaen 5pv/vko) 2044
- Teemalliset ryhmächatit 201
- Muu etä (s-posti, fb) 306

Alueellinen neuvonta
614 (tav. 1650)
asiakaskohtaamista
- 59 % v.2019

Kasvokkainen neuvonta

ajanvarauksella toimipisteissä 38
(tav.150)

Jalkautuva neuvonta toimipisteiden
lähiympäristössä 576 (tav.1500)

Vaikuttamistyö
1800 (tav. 3850)
osallistujaa
- 61 % v.2019

Koulutukset, tietoiskut,

asiantuntijaluennot 11kpl, 1055
(tav.20krt, 600)→ puolet toteutui verkossa

Kokemuspuheenvuorot 24kpl, 660
(tav. 20krt, 600)→ 2/3 toteutui verkossa

Ryhmät 7kpl, 85 (tav.15krt, 500)

Tapahtumat 0 (tav. 2150)

Henkilökohtaisen neuvonnan asiakkaista **80% on hakenut apua itselleen, 11% ollut mielenterveyden ongelmia kokevien läheisiä ja 6% sote-alan ammattilaisia tai opiskelijoita.** Edelliseen vuoteen verrattuna erityisesti läheisten osuus kasvanut (7%→ 11%) ja mielenterveyden ongelmia itse kokevien sekä soteammattilaisten osuus hieman vähentynyt.

Neuvontapalvelut: tuloksia ja vaikutuksia

Määrälliset tavoitteet saavutettiin	Kehittämistyö ja digipanostukset mahdollistivat toiminnan jatkuvuuden ja yksilötyön kasvun rajoituksista huolimatta	Tavoitettiin uusia asiakasryhmiä	Vaikuttavia kohtaamisia
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Asiakaskohtaamisia 10 207 (tav.10 000) ➤ Valtakunnallisessa yksilötyössä kasvua 58% vuoteen 2019. Chatin kohtaamismäärät lähes nelinkertaistuneet. ➤ Valtakunnalliseen toimintaan panostaminen on edellyttänyt alueellisen toiminnan sekä vaikuttamistoiminnan supistamista. ➤ Alueellinen kasvokkainen toiminta on ollut koronapandemian seurauksena tauolla 03/2020 alkaen. ➤ Verkkokoulutukset ja –puheenvuorot mahdollistivat vaikuttamistoiminnan ylläpitämisen koronarajoituksista huolimatta 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Etätyöolosuhteisiin liittyvä "infra" luotiin verkkoon. Näin poikkeusoloissa toimivan vertaistoimijayhteisön säännöllinen ylläpito, tuki ja perehdys varmistettiin ja tiimin sekä vertaistoimijoiden toimintakyky säilytettiin myös poikkeusoloissa. ➤ Vaikuttamistyön sisältöjä kyettiin siirtämään verkkoon kasvokkaisen toiminnan keskeydyttyä ➤ ValoaChat- konseptointi ja laajennus. Chat-kanavien asiakasmäärät moninkertaistuivat: ammattilaischat 245 -> 1015, vertaischat 177 -> 1029. Chat-palvelussa eriytettiin selkeästi ammatillinen tuki ja vertaistuki. Aukioloa laajennettiin joka arkipäivälle ja vastaajaresursseja lisättiin 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Yksilötyön keinoin kyettiin auttamaan asiakasryhmiä, jotka eivät ennen ole esiintyneet avuntarvitsijoina tässä laajuudessa palveluissamme. ➤ Erityisesti ValoaChatin kautta tavoitettiin uusia asiakkaita: työikäiset/työssäkäyvät, joilla ei aiemmin tarvetta mt-palveluihin. Tämän asiakasryhmän osuus oli tuntuva myös neuvontapuhelimesta. ➤ Chat-palvelun kasvun myötä on kyetty tarjoamaan ammatillisen ja vertaistuellisen avun vaihtoehdon nuoremmille ihmisille, 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jokaisen yksilökohtaamisen jälkeen arvioitu asiakkaan tiedon lisääntymistä, toimijuuden vahvistumista sekä osallisuuden vahvistumista ➤ 90 % asiakkaista hyötyi kohtaamisesta tiedollisesti (80-97% neuvontamuodosta riippuen) ➤ 90 % asiakkaiden kohdalla toimijuudessa tapahtui vahvistumista (80-96% välineestä riippuen). ➤ Vahvimmin asiakkaan osallisuuden kokemusten arvioitiin vahvistuvan vertaistuellisten kohtaamisten kautta (77 % asiakkaista). Arviossa osallisuuden vahvistumisessa vaihtelua 21-86% välineestä riippuen).

Liikunta keskeiset toiminnot ja tulokset

Koulutukset ja webinaarit verkossa jäsenjärjestöille, yhdistysaktiiveille sekä jäsenjärjestöjen työntekijöille
→ 8 kpl, 29 yhdistystä ja 50 eri osallistujaa

Liikkumiskampanjat jäsenjärjestöille ja niiden jäsenille somessa ja jäsenlehdessä
→ 76 yhdistystä, 495 osallistujaa

Liikunta- ja elintapa-asioista viestiminen jäsenistölle eri viestintäkanavia käyttäen

Piristystä päivään videosarja MTKL:n Youtube-kanavalle
→ 28 videota, yhtä videota katsottu keskimäärin 159 kertaa

Seminaarien puheenvuorot ja taukoliikunnat
→ 4 kpl, 227 osallistujaa

Askeleita arkeen mobiilisovelluksen ylläpito → 62 käyttäjää

Liikunta- ja kulttuurityöryhmän kokoontumiset neljä kertaa vuoden aikana

Sopeutumisvalmennuskursseille elintapa-asioita käsittelevän materiaalin valmistus

Yhteistyö soveltavan liikunnan edistämiseksi Suomessa eri tahojen kanssa

Olohuoneen osallistujat – hankkeen aloitus

→ Toiminta saavutti 89 jäsenjärjestöä ja 908 henkilöä. Liikuntaviestin perille viemisessä verkkotoiminta oli varsin haastava keino tavoittaa jäsenjärjestöt.

Kulttuuritoiminta 2020

Tavoitteet:	Resurssit:
<p>Kulttuuri on kiinteä ja tärkeä osa MTKL:n toimintaa, niin toipumista tukevana kuin toimintaan kannustavana elementtinä. Taiteen ja kulttuurin avulla mm. kannustetaan ihmisiä itsensä ilmaisuun ja toisten kohtaamiseen. Toipumisorientaation mukaisesti ajattelu- ja toimintatavassa keskitytään toivon, positiivisen mielenterveyden sekä yksilön voimavarojen ja vahvuuksien tukemiseen myös kulttuuritoiminnan keinoin. Tavoitteena oli MTKL:n jäsenyhdistysten kulttuuritoiminnan vahvistaminen ja kulttuurin saavutettavuuden edistäminen mielenterveyskuntoutujien keskuudessa sekä mt-työssä toimiville.</p>	<p>MTKL sai Taiteen edistämiskeskukselta avustusta Vammaisyhteisöjen kulttuuritoimintaan ja saavutettavuuden edistämiseen 30 000 €.</p> <p>Liittoon palkattiin kulttuurituottaja, 1.4.20 alkaen 60% työajalla, kehittämään, suunnittelemaan ja ohjaamaan liiton sekä jäsenyhdistysten kulttuuritoimintaa. Kulttuurityöhön osallistuivat oman työnsä ohella myös yksi liiton kouluttaja sekä yhdistyskoordinaattori.</p> <p>Liiton hallituksen alainen Liikunta- ja kulttuurityöryhmä kokoontui neljä kertaa vuoden aikana käymään läpi MTKL:n kulttuuritoimintaa.</p>

Tulokset

Koronakevät käynnisti kulttuuritoiminnassa nopean siirtymän etämuotoiseen toteutukseen. Tarve osallistavalle ja valtakunnallisesti saavutettavalle kulttuuritoiminnalle kasvoi mielenterveysyhdistysten oman paikallisen toiminnan ollessa rajatumpaa tai kokonaan tauolla. Verkkomuotoisen kulttuuritoiminnan pariin saatiin mukaan paljon uusia osallistujia, joille etäosallistuminen mahdollisti mukana olon ympäri Suomea tai aktivoitumisen esim. sosiaalisista peloista huolimatta. Jäsenyhdistyksiä autettiin siirtymään digiaikaan mm. järjestämällä räätälöityjä verkkokursseja. Kulttuuritoimintaan osallistui vuoden aikana yhteensä > 600. Luovuus ja soveltavan taiteen menetelmät olivat näkyvissä selkeänä tarpeena, johon on voitu vastata sekä mielenterveysongelmia itse arjessaan kohtaaville, mielenterveysyhdistyksille että mt-työssä toimiville.

Kulttuuri: keskeiset toiminnot ja tulokset 2020

Luovan kirjoittamisen kurssit: 12 kurssikokonaisuutta, osallistujia >200.

Käännekohta -kirjoituskilpailu: osallistujia 43,
Verkkosivuilta ladattava Käännekohta -työkirja

Sote-alan ammattilaisten koulutukset: 2 webinaaria/koulutusta, osallistujia >250.

Teatteri-ilmaisu & Tarinateatteri: 2 tapahtumaa - **Q-teatterin Tarinateatteri Hyvä Kätilö** - vuorovaikutteinen verkkoteatteriesitys ja Liiketeatteri kotona tapahtuma, osallistujia >54.

Kulttuurikummi: Seela Sella kutsuttiin kulttuurikummiiksi

Yhdistystoiminnan koulutukset: Kulttuurivastaavien ideointipäivät, 8 yhdistystä;
Virkistä mieltäsi, älä uuvuta työllä -verkkopaja 10 osallistujaa

Podcastit: 7 kpl, Käännekohta, yhteistyössä Seela Sella & Sosped
Mieletöntä valoa -hanke, 1007 kuuntelukertaa

Muu toiminta

Työhyvinvointiin satsataan edelleen ja sitä kehitetään tiiviissä dialogissa johdon ja henkilöstön kesken. → Pulssikyselyn mukaan työhyvinvoinnin keskiarvo saa kouluarvosanan 8.

Henkilöstön digitaaliseen osaamiseen panostetaan. → Täysloikka digitaalisuuteen.

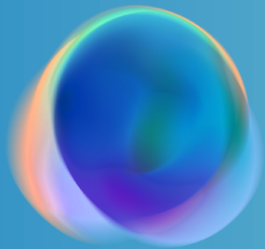
Luottamushallintoa sujuvoitetaan ja modernisoidaan. → Uusia sääntöjä ei liittokokouksessa käsitelty

Liiton kestävän kehityksen toiminta vahvistuu. → Korona paransi liiton kestävän kehityksen toimintaa merkittävästi.

Varainhankintaa kehitettiin → Oma lahjoitussivu verkkoon, monipuolistuneet maksutavat käyttöön, yritysyhteistyöstä 6400 euroa ja hyvin mielen lähettilään yhteistyöstä yli 2800 euroa.

Fortum lahjoitus: Nuorten työpajojen konseptointi. 3x kynnyksetöntä harrastetyöpajaa verkossa. Kampanjalla tavoitettiin 400000 nuorta (ohjaus myös Valoa-chatiin), työpajoihin ilmoittautui 118 nuorta. Työ jatkuu 2021.





Mielenterveyden keskusliitto

Mielenterveysongelmia itse kokeneiden ihmisten järjestö

Malmin kauppatie 26
00700 Helsinki

etunimi.sukunimi@mtkl.fi