




1

<b>Sisällys</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Resurssit ja henkilöstö</li> <li>• Luottamushallinto</li> <li>• Edunvalvonta</li> <li>• Viestintä</li> <li>• Jäsenyhdistystoiminta ja jäsenpalvelut</li> <li>• Koulutus- ja kehittämysyksikkö</li> <li>• Kuntoutus ja valmennus</li> <li>• Neuvontapalvelut</li> <li>• Liikunta</li> <li>• Kulttuuri</li> <li>• Omat Avaimet</li> <li>• Muu toiminta</li> </ul>
5/4/2022	 Mielenterveyden keskusliitto <span style="float: right;">2</span>

2

## Resurssit ja henkilöstö

Toiminto	Resurssit		Rahoitus		Toimipaikka
	Henkilötyö- vuosi	Käytetyt eurot	Rahoittaja	Osuus	
Kansalaisjärjestötoiminta	17,6	1 345,6	STEA, Ay	100 %	Helsinki, Kuopio
Yhdistyksille delegoidut STEA-avustukset	0,0	112,0	STEA, Ak6	100 %	Helsinki, Kuopio
Kuntoutus ja valmennus	12,6	940,5	STEA, Ak4	100 %	Helsinki, Turku, Tampere, Kuopio, Jyväskylä, Oulu
Koulutus- ja kehittämissyksikkö KOUKE	8,7	576,9	STEA, Ak12	100 %	Helsinki, Tampere, Kuopio, Oulu
Neuvontapalvelut	6,6	382,1	STEA, Ak19	100 %	Helsinki, Turku, Kuopio
Paikka auki 2 -hanke	0,4	15,8	STEA, C	100 %	Helsinki
Omat avaimet - toiminta	2,0	108,9	STEA, Aspa-säätiö	100 %	Iisalmi
Recovery-hanke	0,9	69,0	ESR, Lapin yo	100 %	Helsinki
Kulttuuri- ja liikuntatoiminta	0,4	47,5	OKM, Taike	80 %	Helsinki, Jyväskylä
	<b>49,2</b>	<b>3 598,3</b>			

4.5.2022

3

## Henkilöstön ikäjakauman kehitys 2017 - 2021

Ikäjakauma	2017	2018	2019	2020	2021	2021 %
35 tai alle	0,8	1,5	1,5	4,7	5,8	12%
36 – 45	9,9	11,6	9,9	10,9	11,6	24%
46 – 55	13,4	12,1	12,4	14,3	13,0	26%
56 – 65	16,3	15,3	14,1	14,9	18,7	38%
66 tai yli	0,0	2,0	3,8	1,0	0,0	0%
	<b>40,4</b>	<b>42,5</b>	<b>41,7</b>	<b>45,8</b>	<b>49,2</b>	<b>100%</b>

Työntekijämäärä vuoden 2021 aikana vaihteli 48-50 työntekijän välillä. Työaika henkilötyövuosiksi laskettuna oli 45,8 vuotta. Vuoden aikana työsuhteen aloitti 2 ja päätti 2 henkilöä. Keskimääräinen henkilömäärä oli 49. Työntekijöiden keski-ikä 31.12.2021 oli 49 vuotta ja mediaani-ikä 51,5 vuotta.

4.5.2022

4



## Luottamushallinto

Hallituksen kokouksia pidettiin yhteensä 8 kpl. Seitsemän etäkokouksena ja yksi oli sähköpostikokous.

Liittovaltuuston kokoukset pidettiin myös etäkokouksina. Ensimmäiseen, toukokuun kokoukseen osallistui valtuustosta 23 jäsentä ja toinen kokous (syyskokous) pidettiin historiallisesti viimeistä kertaa ja siihen osallistui 27 valtuuston jäsentä.

Liittokokouksia pidettiin kaksi ja poikkeusolojen vuoksi ne pidettiin etäkokouksina. Molempien kokousten aiheena oli liiton uudet säännöt. Ensimmäiseen, toukokuun kokoukseen osallistui 59 yhdistyksestä 78 edustajaa. Syyskuussa pidettyyn liittokokoukseen osallistui 49 yhdistyksestä 60 edustajaa. Syyskuun kokouksessa päätettiin liiton uusista säännöistä.

Ansiomerkkejä myönnettiin jäsenyhdistysten tai liiton toiminnassa ansioituneille luottamus- ja toimihenkilöille yhteensä 75 kpl, joista 10 kpl kultainen ansiomerkki (20 vuotta), 12kpl hopeinen ansiomerkki (15) vuotta, 18kpl pronssinen ansiomerkki (10) vuotta ja 35 kpl teräksinen ansiomerkki (5) vuotta.

4.5.2022

5

## Edunvalvonta: toimenpiteet ja tulokset 2021

Lausunnot ja kuulemiset eduskunnalle 10

Edunvalvontaan liittyvä hallitustyöskentely 82 tapaamista, 1900 kohtaamiskertaa

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

Liitto antoi lausunnon muun muassa Suomen kestävä kasvun ohjelmasta, perusterveydenhuollon hoitotakuusta ja osatyökykyisten työllistymisestä. Liiton asiantuntijoita kuultiin esimerkiksi tasa-arvopoliittisen selonteon sekä useiden työttömyysasioiden kehittämisen tueksi. Keskeistä edunvalvonnassa oli myös Mielenterveysbarometrin tulosten laaja käyttäminen erilaisissa tarkoituksissa edunvalvonnallisesti.

5/4/2022

6

## Edunvalvonnan keskeiset hallitustyöskentelyt ja työryhmät

### Hallitukset:

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

### Työryhmät:

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

4.5.2022

7

## Viestintä: toimenpiteet 2021

### Tavoitteet

Lisätä tietoa ja kokemuksen ääntä, poistaa stigmaa, vaikuttaa palveluihin ja päätöksentekoon, tehdä liittoa tunnetummaksi

### Mielenterveys-barometri

Sairaus leimaa vahvasti  
Vakuutusten saanti  
Henkilöstöjoht. asenteet

### Vaikuttamisviestintä yhteistyöfoorumeilla

Terapiatakuu, Vailla vakuutusta (Mielenterveyspooli)  
Masennus- ja Skitsofreniakoalitio

### Mielenterveysmessut

Toista kertaa verkossa (Ammattilaiset, kuntoutujat, läheiset, suuri yleisö)

### Näkyvyyden lisääminen

Somestrategia ja verkon uudet sisältökonseptit  
Uutiskirje (9 kpl)

### Some- ja verkko-analytiikan kehitys

Markkinoinnin ja seurannan systematisointi (Facebook, Instagram)

### Kampanjat

Häpeä pois kypärästä  
Ratkaiseva tuki  
Rajoilla-sarja (Duudsonit)  
Mielenterveysviikko

### Kannanotot 3 kpl

Järjestöjen rahoitus  
Skitsofrenia ja elinaika  
Hallituksen puoliväliriihi (mt-investoinnit)

Jäsenlehti Revanssi  
yhdistysten jäsenille  
4 numeroa

Sähköinen jäsenkirje  
18 kpl (774 saajaa)  
MTKL yhdistysuutiset  
Facebook  
(1159 seuraajaa)

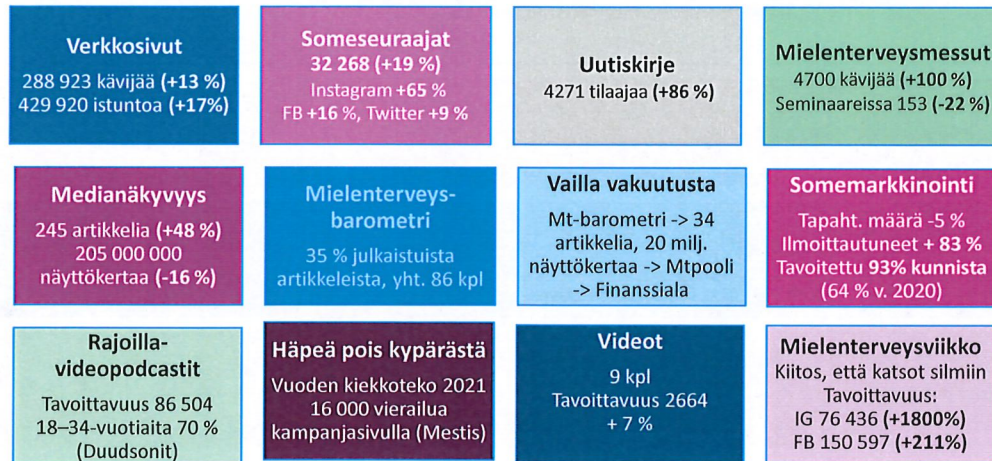
50-vuotisjuhlavuosi  
Presidentin tervehdys  
Verkkujuhla 6.6.  
50 tarinaa mielen-  
terveydestä

5/4/2022

8



## Viestintä: tulokset 2021



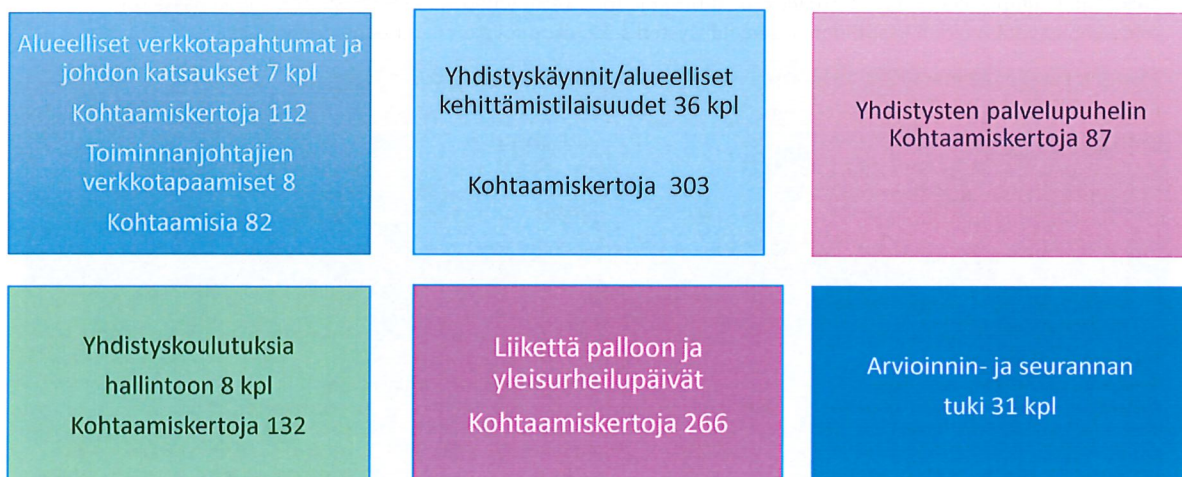
5/4/2022

Mielenterveyden  
keskusliitto

9

9

## Jäsenyhdistystoiminta: toimenpiteet 2021



5/4/2022

Mielenterveyden  
keskusliitto

10

10

## Jäsenpalveluiden muuta tietoa

Jäsenyhdistykset saivat tarvittaessa oikeus- ja sosiaalineuvontaa.

Kilta tapahtuma- ja asiointialustaa käytti yli 60 jäsenjärjestöä. Järjestettiin 59 koulutusta, joihin osallistui 135 ihmistä.

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

Yhdistysavustuksia AK6 jaettiin 70 yhdistykselle. Näistä toiminta-avustuksia 64, kehittämisavustuksia 7 ja lisäavustuksia 22. Lisäksi kolme yhdistystä sai starttirahan. Kuudella yhdistyksellä siirtyi käytettäväksi edellisen vuoden avustuksia ja nämä eivät hakeneet uutta avustusta.

4.5.2022

11

## Koulutus- ja kehittämysyksikkö (KOUKE): toimenpiteet, tulokset ja vaikutukset kohderyhmittäin 2021

Kaikkiaan koulutuksilla on tavoitettu yli 7800 ihmistä ja toteutettu yhteensä 136 tilaisuutta. Toiminnassa on tehty yhteistyötä muiden yksiköiden, jäsenyhdistysten sekä ulkopuolisten kumppaneiden kanssa.

Mielenterveysongelmia työssään kohtaavat: ammattilaiset, opiskelijat, yhdistystoimijat	Vertais- ja kokemustoimijat
<b>TOIMENPITEET</b> Koulutustapahtumia toteutettu yhteensä 32 kpl <ul style="list-style-type: none"> <li>Toivo ammattilaisen työvälineenä -koulutukset &gt; 2 pv sekä syventävät 0,5-1 pv live ja verkko 13 kpl sekä verkkosarja (5*2 h) 3 kpl, osallistujia yhteensä 1081</li> <li>Luovat menetelmät toivon välineenä, verkkototeutus 4 kpl, osallistujia 486</li> <li>Muut kohderyhmälle suunnatut koulutukset, tapahtumat ja infot 18 kpl, osallistujia 1030</li> </ul>	<b>TOIMENPITEET</b> VEKO-toiminta: vertais- ja kokemustoimijoiden tukeminen ja kouluttaminen liiton ja sen jäsenyhdistysten toimintaan; toiminnan koordinointi ja kehittäminen; yhteiskehittäminen kokemustoimijoiden kanssa <ul style="list-style-type: none"> <li>Koulutustapahtumia toteutettu yhteensä 24 kpl, joista verkossa 20 kpl</li> <li>Kokemuskehittämissarjoja toteutettu 3 kpl</li> </ul>
<b>TULOKSET JA VAIKUTUKSET</b> Tavoitettu yhteensä 2061 osallistujaa. Mielenterveysongelmia työssään kohtaavien osaaminen täydentyi järjestöpohjaisella tiedolla, näkökulmilla ja työvälineillä sekä mielenterveyden ongelmia kokevan ihmisen arjen ymmärryksellä. Lisäksi koulutus lisäsi osallistujien toiveikkuutta suhteessa omaan työhön ja asiakkaidensa mahdollisuuksiin.	<b>TULOKSET JA VAIKUTUKSET</b> Tavoitettu yhteensä 378 osallistujaa. Koulutettu uusia vertais- ja verkkovertaisohjaajia sekä kokemusasiantuntijoita liiton ja jäsenyhdistysten toimintaan. Vertaisohjaajat saivat valmiuksia ryhmänohjaukseen ja perustivat uusia vertaisryhmiä jäsenyhdistyksiin. Verkko-toiminta tarjosi uuden kokemusten vaihdon foorumin ja tuki vertaistoimijoiden jaksamista. Kokemustieto vahvistui koulutusten kehittämisessä ja tuottamisessa.

4.5.2022

12



## Koulutus- ja kehittämissyksikkö (KOUKE): toimenpiteet, tulokset ja vaikutukset kohderyhmittäin 2021

Suuri yleisö, kaikki mielenterveysaiheista kiinnostuneet	Jäsenyhdistykset
<p><b>TOIMENPITEET</b> Matalan kynnyksen avoimia yleisötapahtumia, verkkokoulutuksia ja seminaareja toteutettu yhteensä 20 kpl</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verkko-seminaarit ja webinaarit 6 kpl, osallistujia 686</li> <li>• Hyvinvoinnin iltakoulut verkossa 10 kpl, osallistujia 937</li> <li>• Muut tapahtumat ja tietoisuus 5 kpl, osallistujia 155</li> <li>• Itseopiskelukurssit verkossa 4 kpl, osallistujia 3263</li> </ul> <p>Osana verkkotoimintaa ja -viestintää on tuotettu digikokemustarinoita (videot, podcastit).</p>	<p><b>TOIMENPITEET</b> Koulutuspainotteiset yhdistyskäynnit sekä jäsenyhdistysten työntekijöiden ja vapaaehtoisten tukeminen koulutuksin: <b>Koulutustapahtumia toteutettu yhteensä 44 kpl</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Digikoulutukset 22 kpl, osallistujia 146</li> <li>• Hyvinvointiluennot verkossa 10 kpl, osallistujia 166</li> <li>• Vapaaehtoisten hyvinvointipäivät 2 kpl, osallistujia 16</li> <li>• Muut yhteistyötapaamiset</li> </ul>
<p><b>TULOKSET JA VAIKUTUKSET</b> Tavoitettu yhteensä 5041 osallistujaa. Matalan kynnyksen kaikille avoin verkkotoiminta lisäsi ihmisten ymmärrystä mielenterveysasioista sekä antoi uusia näkökulmia ja välineitä mielenterveysongelmien kohtaamiseen, mikä osaltaan vaikuttaa stigman hälvenemiseen. Verkkokoulutuksissa tapahtuva keskustelu ja kohtaaminen sekä digikokemustarinat tarjosivat vertaistuen mahdollisuuden. Toiminta tavoitti osallistujia maantieteellisesti kattavasti ympäri Suomen. Yhteistyössä eri tahojen kanssa toteutetut kaikille avoimet tapahtumat lisäsivät järjestöyhteistyötä sekä verkostoitumista.</p>	<p><b>TULOKSET JA VAIKUTUKSET</b> Jäsenyhdistyksistä on tavoitettu yhteensä 328 ihmistä 66 yhdistyksestä koulustoitominnan avulla. Yhdistysten tietotaito ja omien jäsentensä osallisuuden vahvistaminen ja jaksaminen lisääntyi koulutuksellisen tuen avulla, verkostoituminen lisääntyi yhteisissä koulutustapahtumissa.</p>

4.5.2022



Mielenterveyden keskusliitto

13

13

## KOUKE Tapahtuma- ja osallistujamäärien kehitys vuosina 2019-2021

Toimintaan osallistuminen kohderyhmittäin	2019	2020	2021	2019 > 2021 kehitys
Mielenterveysongelmia työssään kohtaavat	1034 hlö	1607 hlö	2061 hlö	+99 % (+1027)
Vertais- ja kokemustoimijat	180 hlö	420 hlö	378 hlö	+110 % (+198)
Jäsenyhdistykset: työntekijät, vertaistoimijat, jäsenet, omaiset	124 hlö	78 hlö	328 hlö	+165 % (+204)
Suuri yleisö, kaikki mielenterveysaiheista kiinnostuneet	1825 hlö	4609 hlö	5041 hlö	+176 % (+3216)
Vapaaehtoistoimijat			38 hlö	Raportoitu 1. kerran 2021
Toimintaan osallistunut yhteensä	3159 hlö	6714 hlö	7866 hlö	+149 % (+4707)
<b>Tapahtumamäärät</b>	<b>2019</b>	<b>2020</b>	<b>2021</b>	<b>2019 &gt; 2021 kehitys</b>
Tapahtumat (koulutukset, webinaarit)	99	105 kpl	136 kpl	+37 % (+ 37 kpl)
Verkkokoulutukset, itseopiskelu	0	3	4	+100 %
Kehittämistyöpajat	0	6	3	+100 %

4.5.2022



Mielenterveyden keskusliitto

14

14



## Kuntoutus ja valmennus: toimenpiteet ja osallistujat 2021

Toimenpiteet	Kehittäminen
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kohderyhmänä mielenterveyden ongelmia kokevat ihmiset, jotka ovat työn ja opiskelujen ulkopuolella.</li> <li>➤ Kuntoutumisen tueksi on järjestetty ryhmämuotoista, ammatillisesti ohjattua, vertaistuellista toimintaa</li> <li>➤ <b>75 kpl tapahtumia, joissa yhteensä 1341 osallistujaa (hakijoita 2709)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kurssit kasvokkain 24kpl : 211 osallistujaa (338 hakijaa)</li> <li>• Verkkokurssit 26kpl : 335 osallistujaa (710 hakijaa)</li> <li>• Kertaluonteiset tapahtumat verkossa 22 kpl (mm. luovuuuspajat, webinaarisarjat) : 795 osallistujaa</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kehittämistyössä on panostettu erityisesti uusien kurssimuotojen pilotointiin.</li> <li>➤ Uusina kurssimuotoina toteutettu: Toivon työpaja (Teams), Suorittajasta itsensä ystäväksi, Muutoksen sietämätön vaikeus, Ehkä joskus vielä töihin, Elämäni ohjaket (nuorille aikuisille), Meidän arki, hyvä arki (verkkokurssi vanhemmille)</li> <li>➤ Kehittämisprojektina käynnistetty vanhimman verkkokurssin "Onko tässä pimeydessä valoa" uudistaminen ja siihen liittyvät kehittämissijat</li> </ul>

4.5.2022

15

15

## Kuntoutus ja valmennus: Tapahtumamäärien ja osallistujamäärien kehitys 2019-2021

	2019	2020	2021	2019 → 2021 kehitys
Kaikki hakijat	768	871	1843	+140 % (+1075)
Kaikki osallistujat	526	524	1341	+155 % (+815)
Kurssien määrä	39	44	53	+36 % (+14)
Kursseille osallistuneet	476	461	546	+15 % (+70)
Kursseille hakeneet	768	817	1048	+36 % (+280)
Tapahtumat (pajat, webinaarit)	5	2	22	+ 17 tapahtumaa
Tapahtumiin osallistuneet	50	64	795	+745 osallistujaa
Tapahtumiin ilmoittautuneet	50	64	1661	
Tuotokset (kasvokkaisilla kurssipäivillä, verkko kirjoittamalla viikot tai livetapaamiset)		191	268	
Kohtaamiskertojen määrä (tuotokset X osallistujat)		2101	3357	

4.5.2022

16

16



## Kuntoutus ja valmennus: tuloksia ja vaikutuksia 2021

Määrällisenä tavoitteena ollut järjestää 44 kurssia, joilla 536 osallistujaa	Tavoitteena ollut toteuttaa n.50% toiminnasta verkossa sekä viedä uusia teemoja verkkoon ja monipuolistaa toiminnan toteutusmuotoja	Tavoitettu uutta kohderyhmää	Seurantamittariston pohjalta voidaan nostaa seuraavia vaikutuksia
<ul style="list-style-type: none"> <li>Toteutettu 53 kurssia, joilla ollut 546 osallistujaa. Lisäksi järjestetty kohderyhmälle verkossa kertaluonteisia tapahtumia, jotka nostaneet kokonaisosallistujamäärän reilusti yli tuhanteen (1341)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verkossa toteutettavan toiminnan osuus: tuotoksista 57% ja kohtaamiskertojen määrästä 72%</li> <li>6 uutta verkkokurssia (mm. perhekurssi, nuorten aikuisten kurssi, työelämäteema)</li> <li>Lisäksi uusina toimintamuotoina 3 uutta webinaarisarjaa ja luovuusteemaiset verkkopajat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mt-ongelmia kokevat, työn ja opisk.ulkopuolella (tav. 394) tot. 332</li> <li>Mt-ongelmia kokevat, haaveena työ tai opiskelu (tav. 36) tot. 77</li> <li>Mt-ongelmia kokevat, joilla diabetes (tav. 28) tot. 14</li> <li>Pariskunnat ja perheet, joissa mt-ongelmia (tav. 50) tot. 88</li> <li>Syrjäytymisvaarassa olevat nuoret aikuiset (tav. 27) tot. 35</li> <li>Alle 30v osuus osallistujista on kasvanut. V.2021 osallistujista 10,5% alle 30v (v.2020 7,7%)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vaikuttavinta toiminta on ollut osallistujien tyytyväisyydessä omaan elämään, jossa positiivista muutosta kurssin jälkeen +0,45 (asteikolla 1-5). Muutos ennen kurssia 2,4 ja 3kk kurssin jälkeen 2,8</li> <li>Kokemus elämän mielekkyydestä ja merkityksellisyydestä ovat kohentuneet. Ennen kurssia 2,6 ja 3kk jälkeen 3,0</li> <li>Kurssin jälkeen tulevaisuus nähdään valoisampana (2,5→2,7) ja tulevaisuuden suhteen ollaan luottavaisempia (2,5→2,8)</li> <li>Myötätunto itseä kohtaan lisääntyy (2,7→3.1)</li> </ul>

4.5.2022

17

17

## Valtakunnallinen mielenterveysneuvonta: Toimenpiteet ja asiakaskohtaukset 2021

Neuvontapalveluissa ollut 7425 asiakaskohtaamista  
mt-ongelmia itse kokevat 5519, läheiset 480, sote alan ammattilaiset/ -opiskelijat 99, "suuri yleisö" 1327

Yksilötyö	v.2021 kohdatut	v.2020 kohdatut	Vaikuttamistyö	v. 2021 kohdatut	v. 2020 kohdatut
<i>Puhelintyö</i>	3426	5242	<i>Koulutukset, tietoiskut, luennot 9kpl (11)</i>	701	1055
- Neuvontapuhelin 5pv/vk	1542	1610			
- Vertaistukipuhelin 5pv/vk (1-6)	1884	3632			
<i>Digitaaliset palvelut</i>	2666	2551	<i>Kokemuspuheenvuorot 12kpl (24)</i>	525	660
- Valoa Chat ammatilaiskanava 5pv/vk	1441				
- Valoa Chat vertaiskanava (1-8)	946				
- Teemalliset ryhmächatit	152	201			
- Muu etäneuvonta	127	306			
<i>Kasvokkainen neuvonta ajanvarauksella</i>	6	38	<i>Ryhmit 11kpl (7)</i>	70	85
<i>Jalkautuva työ</i>	0	576			
<b>Kehittämistyö</b>					
<i>Kehittämispajat 5kpl</i>	31				

4.5.2022

18

18



## Valtakunnallinen mielenterveysneuvonta tuloksia ja vaikutuksia 2021

Määrälliset tavoitteet	Vapaaehtoistyön kehittäminen	Vaikutuksia
<p>Asiakaskohtaamisia tavoiteltiin 7600. Toteutuneet asiakaskohtaamiset 7425.</p> <p><b>Ammattilaisten tarjoama yksilöllinen neuvonta ja ohjaus → Määrälliset tavoitteet ylitetiin.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Neuvontapuhelin, ValoChatin ammattilaiskanava sekä muu etäneuvonta ja alueellinen asiakastyö kohdattuja asiakkaita 3116 (tav.2800)</li> <li>Ammattilaisten tarjoamaan tukeen keskittyminen näkyi ammattilaiskanavien kautta tavoitettujen määrän kasvuna (+494), josta merkittävin osa Valoa-chatin kautta.</li> <li>Valtakunnalliseen toimintaan panostaminen korona-aikana on edellyttänyt alueellisen toiminnan supistamista.</li> </ul> <p><b>Kokemusasiantuntijoiden tarjoama vertaistuki → Tavoitteesta jäätin hieman.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vertaistuellisten palvelujen kautta tavoitteena oli 3300 asiakaskohtaamista. Vertaistukipuhelimesta, ValoChatin vertaistukikanavassa sekä teemallisissa ryhmächateissä toteutui 2982 asiakaskohtaamista.</li> <li>Se ettei määrälliseen tavoitteeseen aivan ylletty, johtui vapaaehtoistoiminnan kehittämistyön käynnistymisestä, jonka yhteydessä loppukesästä suljettuja palveluja ei avattu enää loppuvuoden aikana vaan panostettiin kehittämistyöhön.</li> </ul> <p><b>Vaikuttamistyö → Tavoitteesta jäätin hieman</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Koulutusten, kokemuspöheenvuorojen ja ryhmien tapaamisella tavoitettiin 1296 (tav.1500). Tavoitteen toteutumisen vaikutti olennaisesti koronapandemian ja rajoitusten jatkuminen ennakoitua pidempään, jolloin lähes kaikki kasvokkainen toiminta oli edelleen vähäistä, eikä tapahtumiin päästy osallistumaan suunnitellusti.</li> <li>Verkkoon vietyjen kokemuspöheenvuorojen herättämä kiinnostus yllätti positiivisesti asetettuihin tavoitteisiin nähden. Turun kirjaston kanssa yhteistyössä järjestetyt asiantuntijaluennot kyettiin striimaamaan Facebook Liven kautta katsottavaksi "mistä tahansa".</li> </ul>	<p>Vapaaehtoistyön/-tehtävien kehitystyö käynnistyi keväällä suunnitelmien mukaan. Ensimmäiset kehittämistehtävät vapaaehtoisille saatiin käyntiin, ja pilottirakennetta ryhmächat-alustalle tarjottujen keskusteluiltojen tuottamiseksi kokeiltiin.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>5 x vapaaehtoistyön kehittämispajat (31)</li> <li>Vuoden loppuun mennessä vapaaehtoiseksi kiinnostuksen ilmoittaneita 142</li> <li>alkuinfoja 6kpl (49)</li> <li>vuoden loppuun mennessä 37 vertaistuellisiin tehtäviin kiinnittynyttä vapaaehtoista</li> </ul> <p>Vapaaehtoistoiminnan valtakunnallinen yhteisö rakennettiin verkkoon (Teams). Resurssia käytettiin myös vertaistuellisten palvelujen uudelleen konseptointiin ja yhteiskehittämiseen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>94% yksilötyön kohtaamisissa tunnistettiin asiakkaan saaneen tilanteeseensa liittyen tarpeellista tietoa</li> <li>73% kohdalla havaittiin muutos, jonka arvioidaan liittyvän asiakkaan toimijuuden vahvistumiseen (esim. kohtaamisen seurauksena syntyneet valinnat, päätökset tai suunnitelmat)</li> <li>Vertaistuellisissa palveluissa tunnistettiin 93% kohtaamisissa positiivinen muutos kohtaamisen myötä. Näistä 46%:ssa kuulluksi tuleminen oli olennaisinta kohtaamisen onnistumisessa</li> <li>Vaikuttamistyön keinoilla saavutettiin myös merkittävää oleellisen tiedon lisääntymistä (yli 90% keinosta riippuen) sekä ajattelutavan muutosta (72-79%)</li> </ul>

4.5.2022



Mielenterveyden keskusliitto

19

19

## Liikunta keskeiset toiminnot ja tulokset

Koulutukset ja webinaarit verkossa jäsenjärjestöille, yhdistysaktiiveille sekä jäsenjärjestöjen työntekijöille → 6 kpl, 14 jäsenjärjestöä, 32 osallistujaa	Jäsenjärjestöihin nimettyjä liikuntavastaavia 43	Yhteistyö soveltavan liikunnan edistämiseksi Suomessa eri tahojen kanssa
Livetapahtumat- ja koulutukset: → 3 kpl, 29 jäsenjärjestöä ja 266 osallistujaa	Seminaarien taukoliikunnat → 2 kpl, 85 osallistujaa	Olohuoneen osallistujat – hankkeen toiminta:
Liikkumiskampanjat jäsenjärjestöille ja niiden jäsenille somessa ja jäsenlehdessä → 69 yhdistystä, 224 osallistujaa	Askeleita arkeen mobiilisovelluksen ylläpito → 32 käyttäjää	Aktiiviset taudit → 9 jäsenjärjestöä, 100 osallistujaa 8 videota, yhtä videota katsottu keskimäärin 82 kertaa
	Liikunta- ja elintapa-asioista viestiminen jäsenistölle eri viestintäkanavia käyttäen	Pilottiryhmätoiminta → 4 jäsenjärjestöä, 15 osallistujaa

→ Toiminta saavutti 77 jäsenjärjestöä ja 765 henkilöä.

4.5.2022



Mielenterveyden keskusliitto

20

20



## Kulttuuritoiminta 2021

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 kulttuuritoimintaan - saavutettavuuden, osallistumisen ja hyvinvoinnin edistämiseen 30 000 €. Liittoon on palkattu kulttuurituottaja kehittämään, suunnittelemaan ja ohjaamaan liiton sekä jäsenyhdistysten kulttuuritoimintaa. Vuonna 2021 saadulla Taiken avustuksella hän on voinut toimia kulttuurituottajana 50% työajalla. Kulttuurityöhön osallistuivat oman työnsä ohella myös liiton kouluttaja sekä yhdistyskoordinaattori.</p> <p>Liiton hallituksen alainen Liikunta- ja kulttuurityöryhmä kokoontui neljä kertaa vuoden aikana käymään läpi MTKL:n kulttuuritoimintaa.</p>
<p><b>Tulokset</b></p> <p>Kulttuuritoiminnalle on jatkuva tarve Mielenterveyden keskusliiton toiminnassa. Vuonna 2021 kulttuuritoiminta lisättiin mukaan kuntoutujien mielenterveysbarometriin. Yli 95% vastaajista piti kulttuuria sopivana muotona mielenterveysongelmien selättämisessä. Toimme kulttuurilyhyinvointia esiin mielenterveyden näkökulmasta sekä nostimme näkyviin mielenterveysaiheita kulttuurin keinoin. Tekemisen aloittaminen voi olla vaikeaa silloin, kun on mielenterveysongelmia. Järjestimme ohjattua kulttuuritoimintaa ryhmissä matalalla kynnyksellä. Luovuus ja soveltavan taiteen menetelmät olivat näkyvissä selkeänä tarpeena, johon on voitu vastata sekä mielenterveysongelmia itse arjessaan kohtaaville, mielenterveysyhdistyksille että mielenterveytyössä toimiville. Kulttuuritoiminnassamme oli vuoden aikana mukana toipujia &gt; 300 sekä mt-kentällä toimivia &gt; 500 osallistujaa.</p>	

4.5.2022

21

21

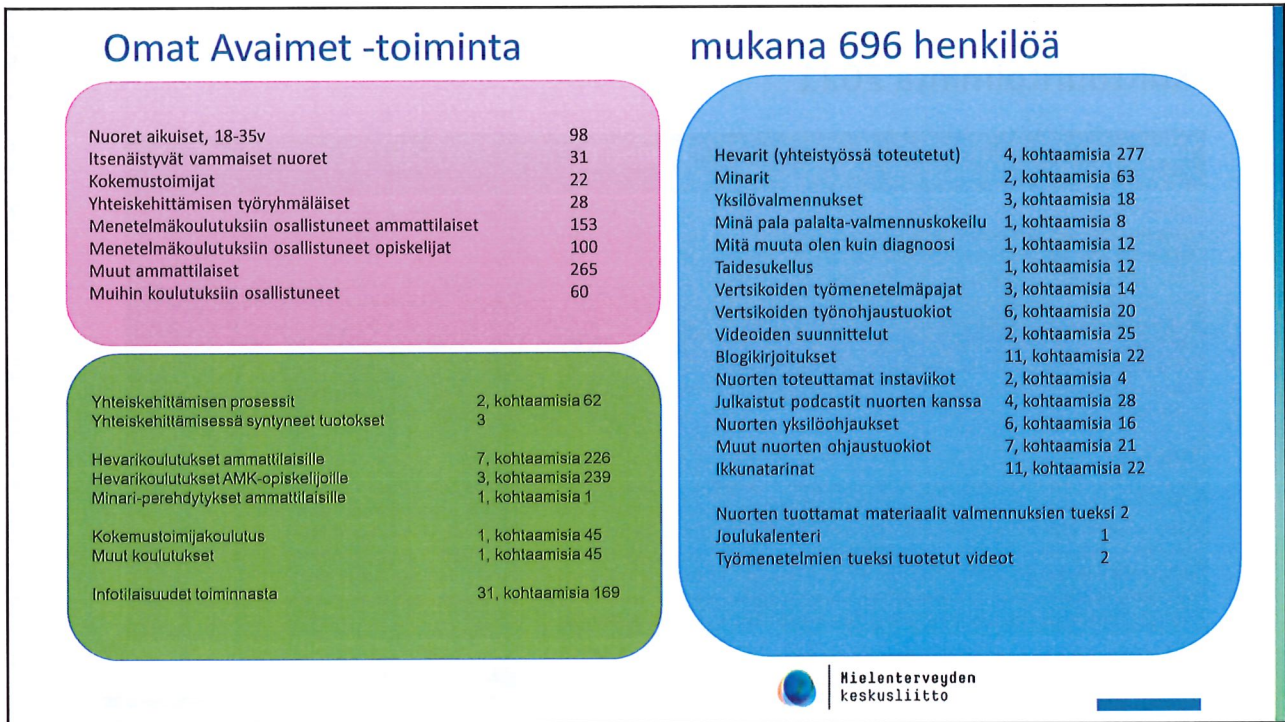
## Kulttuuri: keskeiset toiminnot ja tulokset 2021

<p><b>Luovan kirjoittamisen kurssit:</b> 3 kurssikokonaisuutta ammattikirjailijoiden johdolla, osallistujia yhteensä &gt; 40, + Luovan kirjoittamisen aamupäivät viiden kerran kokonaisuutena, Opiskelijoiden kirjoituspaja, osallistujia &gt; 30</p>	<p><b>Runo kasvaa lauluksi - kirjoituskilpailu:</b> osallistujia 120</p>	<p><b>Sote-alan ammattilaisten koulutukset:</b> 6 webinaaria/koulutusta, osallistujia &gt; 500.</p>
<p><b>Teatteri-ilmaisu &amp; Tarinateatteri:</b> 2 tapahtumaa - Q-teatterin Tarinateatteri Hyvä Kätilö - vuorovaikutteinen verkkoteatteriesitys sekä nuorille suunnattu tarinateatterityöpaja, yhteensä &gt; 50 osallistujaa.</p>	<p><b>Kulttuurikummi:</b> laulaja-laulutekijä, runoilija Kyösti Mäkimattila kutsuttiin kulttuurikummiksi</p>	<p><b>Yhdistystoiminnan koulutukset:</b> Kulttuurivastaavien ideointipäivät, mukana 13 yhdistystä; Vertaiset verkossa -verkkopajat x 3, osallistujia &gt; 40, Veturipäivät Turussa 14 osallistujaa</p>
	<p><b>Kulttuuriiliiteri –podcastit (Spotify, Anchor, Soundcloud):</b> 4 kpl, yhteistyössä Kukunori ry:n ja Suomen Gallupin taidesäätien Huvini vuoksi kanssa</p>	

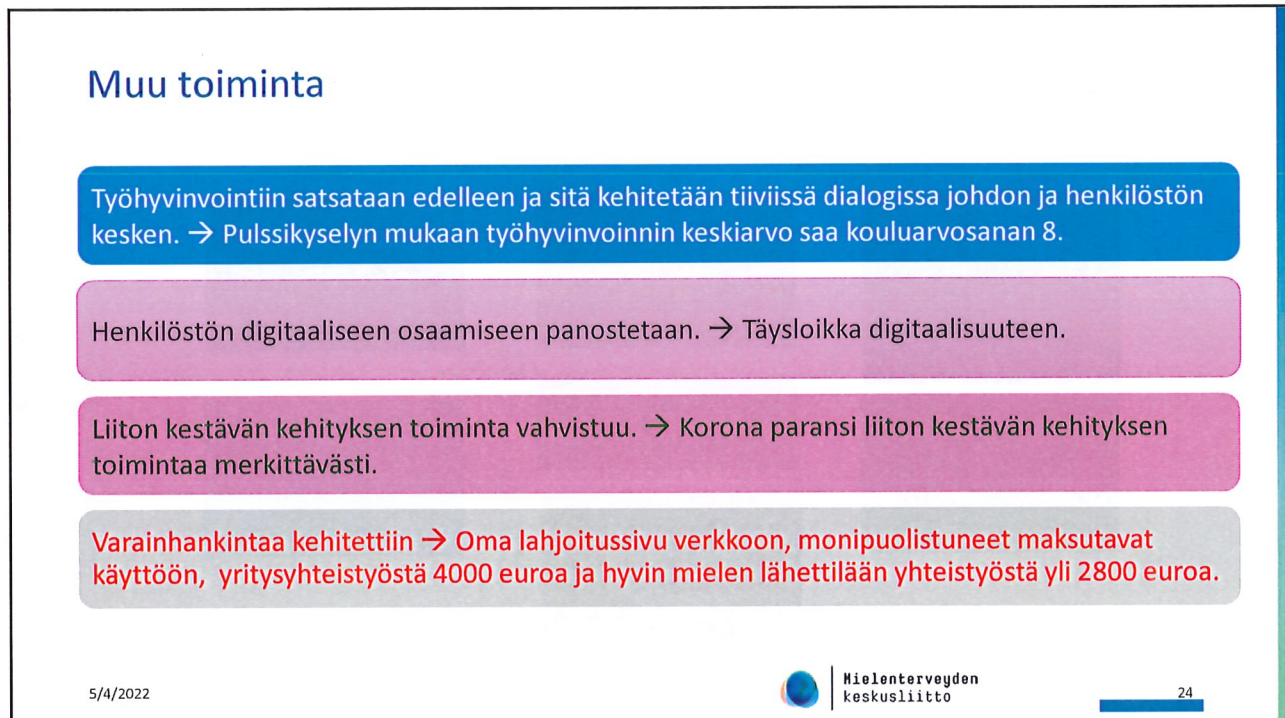
5/4/2022

22

22



23



24





