



Mielenterveyden keskusliitto

Toimintakertomus 2022

Sisälllys

- Resurssit ja henkilöstö
- Luottamushallinto
- Edunvalvonta
- Viestintä
- Jäsenedistystoiminta ja jäsenpalvelut
- Koulutus- ja kehittämissyksikkö
- Voimavaralähtöinen kurssitoiminta
- Valtakunnallinen mielenterveysneuvonta
- Liikunta
- Kulttuuri
- Omat Avaimet
- Muu toiminta



Resurssit ja henkilöstö

Toiminto	Resurssit		Rahoitus		Toimipaikka
	Henkilötyö- vuosi	Käytetyt eurot	Rahoittaja	Osuus	
Kansalaisjärjestötoiminta	18,6	1 441,6	STEA, Ay	100 %	Helsinki, Kuopio
Yhdistyksille delegoidut STEA-avustukset	0,0	129,2	STEA, Ak6	100 %	Helsinki, Kuopio
Voimavaralähtöinen kuntoutus	12,2	971,4	STEA, Ak4	100 %	Helsinki, Turku, Tampere, Kuopio, Jyväskylä, Oulu
Koulutus- ja kehittämissyksikkö KOUKE	8,7	582,5	STEA, Ak12	100 %	Helsinki, Tampere, Kuopio, Oulu
Neuvontapalvelut	7,4	384,4	STEA, Ak19	100 %	Helsinki, Turku, Kuopio
Omat avaimet - toiminta	1,8	98,9	STEA, Aspa-säätiö	100 %	Iisalmi
Kulttuuritoiminta	0,4	42,4	Taike	71 %	Helsinki
Liikuntatoiminta	0,4	56,1	OKM	87 %	Jyväskylä
Muu toiminta	0,1	14,2	Oma rahoitus	100 %	Helsinki, Tre
	49,6	3 721,1			

Henkilöstön ikäjakauman kehitys 2018 - 2022

Ikäjakauma henkilötyövuosina	2018	2019	2020	2021	2022	%
35 tai alle	1,5	1,5	4,7	5,8	5,3	11 %
36 - 45	11,6	9,9	10,9	11,6	12,9	26 %
46 - 55	12,1	12,4	14,3	13,0	11,2	23 %
56 - 65	15,3	14,1	14,9	18,7	20,2	41 %
66 tai yli	2,0	3,8	1,0	0,0	0,0	0 %
	42,5	41,7	45,8	49,2	49,6	100 %

Työntekijämäärä vuoden 2022 aikana vaihteli 48 - 51 työntekijän välillä. Keskimääräinen henkilömäärä ja työaika henkilötyövuosiksi laskettuna oli 49,6 vuotta. Vuoden aikana työsuhteen aloitti 4 ja päätti 3 henkilöä. Työntekijöiden keski-ikä 31.12.2022 oli 50 vuotta ja mediaani-ikä 52 vuotta.

Luottamushallinto

Hallituksen kokouksia pidettiin yhteensä 4 kpl, jotka kaikki olivat etäkokouksia.

Liittovaltuuston kokouksia pidettiin yksi ja siihen osallistui 27 jäsentä.

Järjestötoiminnan kehittämisryhmä kokoontui viisi kertaa etänä. Lisäksi kokoontui pari kertaa tiiviimpi ryhmä, missä hahmoteltiin liiton tulevaa aluetyötä. Järjestötoiminnan kehittämisryhmän keskeisen tehtävä oli juuri liiton aluetyön raamien kehittäminen ja tulevien hyte -alueiden jäsenjärjestötyön analyysi. Lisäksi ryhmä päätti Pomppu-palkinnosta, joka myönnettiin Mielenterveysyhdistys Kaipparille Raaseporista

Ansiomerkkityöryhmä kokoontui yhden kerran vuoden 2022 aikana. Ansiomerkkejä myönnettiin jäsenyhdistysten tai liiton toiminnassa ansioituneille luottamus- ja toimihenkilöille yhteensä 25 kpl, joista 6 kpl kultainen ansiomerkki (20 vuotta), 6 kpl hopeinen ansiomerkki (15) vuotta, 5 kpl pronssinen ansiomerkki (10) vuotta ja 8 kpl teräksinen ansiomerkki (5) vuotta.

Edunvalvonta: toimenpiteet ja tulokset 2022

Lausunnot ja
kuulemiset
eduskunnalle 16

Edunvalvontaan liittyvä
hallitustyöskentely 89
tapaamista, 1900
kohtaamiskertaa

Verkostomaiset työ- ja
ohjausryhmätyöskentelyt
156 tapaamista,
noin 3 600 kohtaamista

Liitto antoi lausunnon muun muassa mielenterveys- ja päihdepalveluja koskevan lainsäädännön uudistamisesta, uuden korkotukimallin kehittamisestä, laista potilas ja –sosiaalivastaavista. Tärkeintä oli kaksi lausuntoa uudesta avustuslaista. Liitto oli ns. toisella kierroksella eräs viidestä lausunnonantajasta – tämä kertoo ensimmäisen lausuntonne asiantuntevuudesta, koska pääsimme lausumaan myös toiseen kertaan merkittävästä asiasta.

Edunvalvonnan keskeiset hallitustyöskentelyt ja työryhmät

Hallitukset:

Aspa-säätiö, Aspa palvelut Oy, Aspa asiantuntijapalvelut Oy, A-klinikkasäätiö, Kuntoutussäätiö, VATES-Säätiö, SoVeLi 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.

Viestintä: toimenpiteet 2022

Tavoitteet

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

Vaikuttamisviestintä yhteistyöfoorumeilla

Mielenterveyspooli
Masennuskoalitio
Skitsofreniakoalitio

Mielenterveysbarometri

2D-animaatio
asenteista

Mielenterveysmessut

Kolmatta kertaa verkossa
(ammattilaiset, kuntoutujat, läheiset, suuri yleisö)

Some- ja verkkoanalytiikan kehitys

Uusi mittari: konversio-seuranta verkkosivuilla
Twitter-koulutus

Kannanotot 2 kpl

Psykiatriset osastot hyvinvointialueen leikkurissa
Kaksi suositusta mt-palveluista päättävälle

Toiminnanjohtajan kirje henkilöjäsenedille

2 kpl (postitse)
Korvasi lakkautetun jäsenlehden

Näkyvyyden lisääminen

Sosiaalinen media
Mediaviestintä
Uutiskirje (11 kpl)

Materiaalipankki

Uutta: Kaikki liiton tuottama materiaali maksutta kaikille

Sähköinen jäsenkirje

11 kpl (782 saajaa)
MTKL yhdistysuutiset
Facebook (1224 seuraajaa)

Kampanjaviestintä

Mielenterveysviikko
Pipo joka tuulelle
Lasten ja nuorten Kaikki kuvaa - elokuvakilpailu

Viestintä: tulokset 2022

Verkkosivut

277 861 kävijää (-4 %)

Someseuraajat

40 195(+ 25 %)

LinkedIn +166 %, Mielen-tila FB +79 %, Instagram +30 %, FB +10 %, Twitter +6 %

Uutiskirje

5705 tilaajaa (+36 %)

Avausprosentti 44

Mielenterveyst messut

4500 kävijää (-4 %)

Seminaareissa 182 (+19 %)

Medianäkyvyys

200 artikkelia (- 19 %)

208 000 000

näyttökertaa (+ 1,5 %)

Somemarkkinointi

Tapaht. määrä -2,5 %

Ilmoittautuneet +19,5 %

Tavoitettu 75 % kunnista

Pipo joka tuulelle – kulttuurikampanja

Sometavoittavuus: 139 948

3905 kävijää kamp.sivulla

Iso juttu Kotiliedessä

Kaikki kuvaa – elokuvakisa 8 - 23-v.

Yli 200 nuorten ja lasten tekemää lyhytelokuvaa mielenterveydestä

Vuoden Pomppu

Kaippari ry esiteltiin 4 alueellisessa mediassa

Mielenterveysviikko

”Hyvä alkaa ennen kuin vaikeudet loppuvat”

Someseuraajat + 65 %

Verkkoistunnot + 55 %

Uudet verkkokävijät + 63 %

Jäsenyhdistystoiminta: toimenpiteet 2022

Alueelliset
yhdistyspäivät 4
tilaisuutta (Jyväskylä,
Joensuu, Oulu ja
Tampere)
99 osallistujaa

Yhdistyskäynnit 52 kpl
Kohtaamiskertoja 505

Valtakunnalliset
yhdistyspäivät
Porissa
201 osallistujaa

Yhdistyskoulutuksia
hallintoon 9 kpl
Kohtaamiskertoja 63
Toiminnanjohtajien
verkostotapaamiset 10
Kohtaamiskertoja 74

Liikettä palloon -
tapahtuma
201 osallistujaa

Seurannan ja avustusten
haun tuki 17 kpl

Jäsenpalveluiden muuta tietoa

Jäsenet mutta myös muut ihmiset saivat tarvittaessa sosiaalineuvontaa. Oikeusneuvonta kohdennettiin jäsenjärjestöille. Yhteensä 362 kohtaamiskertaa.

Kilta tapahtuma- ja asiointialustaa käytti yli 63 jäsenjärjestöä. Järjestettiin 15 koulutusta, jotka oli pitkälti järjestökohtaisia.

Jäsenyhdistyksiä vuoden lopussa 137 (-6 kpl) jäsenmäärä 13 463 (- 1 281 jäsentä). Jäsenmäärän vähennystä selittää osaltaan järjestelmän "siivoaminen" ja kehittäminen.

Yhdistysavustuksia AK6 jaettiin 66 yhdistykselle. Näistä toiminta-avustuksia 63 ja kehittämisavustuksia 6. Neljällä yhdistyksellä siirtyi käytettäväksi edellisen vuoden avustuksia – täten avustusta sai yhteensä 69 jäsenyhdistystä.

Koulutus- ja kehittämissyksikkö: toimenpiteet, tulokset ja vaikutukset kohderyhmittäin 2022

Koulutuksilla on tavoitettu yli 10 400 ihmistä ja toteutettu yhteensä 118 tilaisuutta. Toiminnassa on tehty yhteistyötä muiden yksiköiden, jäsenyhdistysten sekä ulkopuolisten kumppaneiden kanssa.

Mielenterveysongelmia työssään kohtaavat: ammattilaiset, opiskelijat, yhdistystoimijat	Vertais- ja kokemustoimijat
<p>TOIMENPITEET Koulutustapahtumia toteutettu yhteensä 33 kpl</p> <ul style="list-style-type: none">• Toivo ammattilaisen työvälineenä -koulutukset > 2 pv sekä syventävät 0,5-1 pv live ja verkko 16 kpl sekä verkkosarja (5*2 h) 2 kpl , osallistujia yhteensä 1296• Luovat menetelmät toivon välineenä, verkkototeutus 4 kpl, osallistujia 453• Muut kohderyhmälle suunnatut koulutukset, tapahtumat ja infot 3 kpl, osallistujia 547	<p>TOIMENPITEET VEKO-toiminta: vertais- ja kokemustoimijoiden tukeminen ja kouluttaminen liiton ja sen jäsenyhdistysten toimintaan; toiminnan koordinointi ja kehittäminen; yhteiskehittäminen kokemustoimijoiden kanssa</p> <ul style="list-style-type: none">• Koulutustapahtumia toteutettu yhteensä 17 kpl• Kokemuskehittämisspajoja toteutettu 4 kpl• Tuotettu vertaistukea digitaalisin keinoin
<p>TULOKSET JA VAIKUTUKSET Tavoitettu yhteensä 2296 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.</p>	<p>TULOKSET JA VAIKUTUKSET Tavoitettu yhteensä 457 osallistujaa (sis. vapaaehtoistoiminta) Koulutettu uusia vertaisohjaajia liiton ja jäsenyhdistysten toimintaan sekä vahvistettu heidän osaamistaan täydennyskoulutuksella. Vertaistoimijat saivat valmiuksia ryhmänohjaukseen ja perustivat uusia vertaisryhmiä jäsenyhdistyksiin. Verkkotoiminta tarjosi vertais- ja kokemustoimijoille foorumin täydentää osaamistaan, saada uusia ideoita toimintaan ja tuki heidän jaksamistaan. Kokemustieto vahvistui koulutusten kehittämisessä ja tuottamisessa.^{1,2}</p>

Koulutus- ja kehittämissyksikkö: toimenpiteet, tulokset ja vaikutukset kohderyhmittäin 2022

Suuri yleisö, kaikki mielenterveysaiheista kiinnostuneet	Jäsenyhdistykset
<p>TOIMENPITEET</p> <p>Matalan kynnyksen avoimia yleisötapahtumia, verkkokoulutuksia ja seminaareja toteutettu yhteensä 48 kpl</p> <ul style="list-style-type: none">• Verkko-seminaarit ja webinaarit 23 kpl, osallistujia 1952• Hyvinvoinnin iltakoulut verkossa 8 kpl, osallistujia 1049• Muut tapahtumat ja tietoiskut 13 kpl, osallistujia 505• Itseopiskelukurssit verkossa 4 kpl, osallistujia 3789 <p>Osana verkkotoimintaa ja -viestintää on tuotettu digikokemustarinoita (videot, podcastit).</p>	<p>TOIMENPITEET</p> <p>Koulutuspainotteiset yhdistyskäynnit sekä jäsenyhdistysten työntekijöiden ja vapaaehtoisten tukeminen koulutuksin: Koulutustapahtumia toteutettu yhteensä 20 kpl</p> <ul style="list-style-type: none">• Yksinäisyyskoulutukset 8 kpl, osallistujia 110• Hyvinvointiwebinaari 1 kpl, osallistujia 65• Vapaaehtoisten hyvinvointipäivät 3 kpl, osallistujia 40• Digitaitokoulutus 1 kpl, osallistujia 12• Muut koulutukset 7 kpl, osallistujia 151
<p>TULOKSET JA VAIKUTUKSET</p> <p>Tavoitettu yhteensä 7295 osallistujaa.</p> <p>Matalan kynnyksen kaikille avoin toiminta 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.</p> <p>Toiminta tavoitti osallistujia maantieteellisesti kattavasti ympäri Suomen. Yhteistyössä eri tahojen kanssa toteutetut kaikille avoimet tapahtumat lisäsivät järjestöyhteistyötä sekä verkostoitumista.</p>	<p>TULOKSET JA VAIKUTUKSET</p> <p>Jäsenyhdistyksistä on tavoitettu yhteensä 378 ihmistä 35 yhdistyksestä koulutustoiminnan avulla.</p> <p>Koulutuksellisen tuen avulla yhdistysten tietotaito sekä omien jäsentensä osallisuuden vahvistaminen ja jaksaminen lisääntyi. Verkostoituminen lisääntyi yhteisissä koulutustapahtumissa.</p>

AK4 Voimavaralähtöinen kurssitoiminta v.2022

Käyttötarkoitus: Mielen terveyden ongelmia kokeville ihmisille terveyttä ja hyvinvointia edistävää ryhmämuotoista kuntoutustoimintaa, verkkokuntoutuskursseja sekä tapahtumia.

- Pääkohderyhmänä: mielen terveyden ongelmia kokevat ihmiset, jotka ovat työn/opiskelujen ulkopuolella
- Alakohderyhminä: *mielen terveyden ongelmia kokevat, joilla tavoitteena työ/opiskelu, *nuoret aikuiset 18-29v, *perheet, pariskunnat, läheiset.

Käyttötarkoituksen toteuttamiseksi:

- Tavoitteellisia, ammatillisesti ohjattuja vertaistuellisia **kurssieja 46kpl, joissa 582 osallistujaa**. Verkko 25kpl (330 osallistujaa). Kasvokkaiset 21kpl (252 osallistujaa)
- Kertaluonteisia **tapahtumia verkossa 17 kpl** (mm. luovuuspajat, webinaarisarjat) ja **kasvokkain 2kpl. Näissä osallistujia 756.**
- **Yhteensä 65 tapahtumaa, joissa 1338 osallistujaa**
- Hakijoita kurssille 1263 (kasvokkaiset 603 ja verkko 660) ja tapahtumiin ilmoittautuneita 1115.

Ikäjakama (kurssit)

18-29v	8%
30-40v	25%
41-50v	23%
51-62v	29%
63+	15%

Sukupuolijakama (kurssit)

Mies	12%
Nainen	86%
Muu/en halua kertoa	2%

- Toiminta on ollut monipuolista, eri elämäntilanteisiin sopivaa ja maantieteellisesti kattavaa. Osa kasvokkaisesta toiminnasta järjestetty valtakunnallisina yöpyvinä kursseina ja osa alueellisina avokursseina. Verkkokursseja toteutettu sekä MTKL:n Kipinä-kurssialustalla että Teams-tapaamisilla.
- Kurssilla teemoina ollut mm. luonto, luovuus, liikunta, kulttuuri

Tulokset

- Toimintaan osallistuneita ollut aiottua suurempi määrä (TAV 860/TOT **1338**)
- Kurssien osalta tavoitteesta hieman jääty (TAV 600/TOT **582**). Sen sijaan kertaluonteisten tapahtumien osalta ylitetty tavoite huomattavasti (TAV 260/TOT **756**).
- Suunniteltu toteutettavaksi 46 kurssia ja 8 tapahtumaa. Toteutunut 46 kurssia ja 19 tapahtumaa.

Toiminnan päätavoitetta (kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin vahvistaminen) on onnistuttu edistämään hyvin. Omassa kurssiarvioinnissa (alkukysely ennen kurssia ja seuranta 2kk päättymisen jälkeen, likert 1-5) sekä MIPA- tutkimuksessa valtaosassa väittämiä (indikaattoreita) on ollut tilastollisesti merkitsevä positiivinen kehitys. **Merkittävin positiivinen muutos on tapahtunut osallistujien tyytyväisyydessä omaan elämäänsä, +0,90** 2kk kurssin jälkeen

Lisäksi **osallisuuden kokemus on vahvistunut** (MIPA- tutkimuksen osallisuusindikaattori 45,8→60), sosiaaliset kontaktit lisääntyneet ja **yksinäisyys vähentynyt** sekä **yleinen elämänlaatu kohentunut** (MIPA 6,9→7,4) ja **kokemus elämän merkityksellisyydestä lisääntynyt.**

Käyttötarkoitus: mielenterveysneuvontaan mielenterveyden ongelmia kokeville ja heidän läheisilleen sekä vapaaehtoisvoimin järjestettävään vertaistukitoimintaan.

- Tarjottu yksilölliset tarpeet huomioivaa tietoa, tukea, neuvontaa, ohjausta sekä vertaistukea, eri toimintamuotojen avulla.
- Ensisijaisena kohderyhmänä mt-ongelmia kokevista ihmisistä he, joilla ongelmia palvelujen/etuuksien saamisessa, vaikeutta päästä palvelujen piiriin, löytää vastuutahoa tai vertaistukea itselle.
- Toiminta palvelee lisäksi läheisiä, sote-alan ammattilaisia ja opiskelijoita sekä keitä tahansa kansalaisia, jotka kokevat tarvitsevansa tietoa/ohjausta mielenterveydellisissä asioissa.

Asiakaskohtaamisia yhteensä 5556

1. Ammattilaisten tarjoama valtakunnallinen yksilöllinen tuki (2954 kohtaamista)

*Neuvontapuhelin auki 224 arkipv 5h/pv, (1592)

*ValoaChat- ammattilaisten ylläpitämä kanava auki 224 arkipv, 3h/pv (1362)

2. Vertais- ja kokemustoiminta (862 kohtaamista)

*ValoaChat- vertaiskanava, auki 10/22 alkaen X 11 (33)

*ValoaChat- teemaillat tukinetissä X 23 (257)

*Minun kokemukseni- kokemuspuheenvuorot verkossa X 5 (572)

3. Vaikuttamistyö (630 kohtaamista)

*Ryhmät, infot, tapahtumat X 37 (1630)

*"Vartti elämästäni"- instaposteukset X 6

*Blogit, haastattelut X 12

4. Vapaaehtoisten perehdytys/koulutus ja tuki (99 kohtaamista)

*Vapaaehtoisten alkuinfot X 6 (43)

*Vapaaehtoisten koulutus X 8 (56)

*Kehitetty ja tuotettu "Minussa on lahja"- verkkokurssi vapaaehtoisten perehdyttämiseen

Tulokset

Tuloksellisia, muutoksiin yltäviä kohtaamisia oli 96 % kaikista yksilötyön kanavilla toteutuneista kohtaamisista.

Toiminnalla on pystytty vahvistamaan asiakkaiden osallisuutta (11% tuloksellisista kohtaamisista) ja toimijuutta (22% neuvontapuhelin/33% ValoaChat) sekä tarjoamaan asianmukaista tietoa (25-27%). 33% tuloksellisista kohtaamisista keskeisin kohtaamisen hyöty oli kuulluksi tuleminen

Minun kokemukseni- puheenvuorojen yleisarvosana kuulijoilta oli 9,1. Osallistujat kokivat saaneensa itselleen tärkeää kokemustietoa (ka 4,5 likertasteikolla 1-5)

Vertaistuellista toimintaa toteuttamassa on ollut 32 vapaaehtoista. Vapaaehtoisten tuki tehtävässä toimimiseen on ollut onnistunutta (perehdytyksen ka 4,7). Vapaaehtoiset kokivat saaneensa toimintaan osallistumisen myötä erityisesti innostusta ja inspiraatiota (4,6), tarpeellisuuden kokemuksia (4,4) sekä kokivat kuuluvansa ryhmään (4,5).

Liikuntatoiminta tavoitteet ja resurssit:

Tavoitteet:	Resurssit:
<p>Mielenterveyden keskusliiton liikuntatoiminnan tavoitteena on lisätä mielenterveyskuntoutujien liikuntaa ja liikkumista.</p> <p>Liikunnalla edistetään mielenterveyskuntoutujien sekä psyykkistä että fyysistä terveyttä.</p>	<p>MTKL liikuntatoiminnan resurssit tulivat vuonna 2022 STEAn yleisavustuksesta. Lisäksi Olohuoneen osallistujat hanke sai OKM:ltä valtakunnallista liikunnallisen elämäntavan kehittämishankeavustusta 14 000 €.</p> <p>Liikuttava tapa – hanke sai OKM:n Erytisavustusta liikunnan kansalaistoiminnan tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden kehittämishankkeeseen 40 000 €.</p> <p>Liikuntatoimintaa koordinoi kokopäiväinen liikunta- ja elintapojen asiantuntija.</p>

Tulokset:

Toiminta tavoitti vuoden 2022 aikana yhteensä 1111 osallistujaa 82 jäsenjärjestöstä. Suurimmat osallistujamäärät keräsivät valtakunnalliset liikuntatapahtumat sekä Syty liikkeelle – kampanja. Jäsenjärjestöjen osallistuminen verkossa toteutettaviin koulutuksiin on vähäistä.

Liikunta - keskeiset toiminnot ja tulokset

Koulutukset ja webinaarit verkossa jäsenjärjestöille, yhdistysaktiiveille sekä jäsenjärjestöjen työntekijöille
→ 5 kpl, 14 jäsenjärjestöä, 17 osallistujaa

Livetapahtumat- ja koulutukset:
→ 3 kpl, 35 jäsenjärjestöä ja 407 osallistujaa

Liikkumiskampanja jäsenjärjestöille ja niiden jäsenille
→ 72 yhdistystä, 277 osallistujaa

Jäsenjärjestövierailut
→ 4 kpl, 45 osallistujaa

Jäsenjärjestöihin nimettyjä liikuntavastaavia 42

Seminaarien puheenvuorot
→ 2 kpl, 95 osallistujaa

Ilves Vireä Mieli Sb- joukkueen toiminta
→ 28 osallistujaa

Seminaarien taukoliikunnat
→ 3 kpl, 120 osallistujaa

Liikunta- ja elintapa-asioista viestiminen jäsenistölle eri viestintäkanavia käyttäen

Infotilaisuudet
→ 2 kpl, 80 osallistujaa

Ohjausryhmäjäsenyys Suomen Paralympiakomitean Hyvät muovit -hankkeessa (2019-2022)

Yhteistyö soveltavan liikunnan edistämiseksi Suomessa eri tahojen kanssa

Olohuoneen osallistujat – hankkeen toiminta:

- Aktiiviset taukovidet (8 kpl)
→ 3 jäsenjärjestöä, 30 osallistujaa
→ 26 aktiivista taukoa, 147 osallistumista
→ Yhtä videota katsottu keskimäärin 60 kertaa
- Pilottiryhmätoiminta
→ koulutettu 7 Tsempparia
→ paikallisissa ryhmissä 16 osallistujaa
- Verkkokurssi
→ 7 osallistujaa
- 3.hankekausi käynnistyi 1.6.2022 ja jatkuu 31.5.2023 saakka

→ Toiminta saavutti 82 jäsenjärjestöä ja 1111 henkilöä.



Liikuttava tapa 1.12.2021-31.12.2022

Tavoite:

- Mahdollistaa lapsen ja vanhemman yhteinen liikkuminen perheissä, joissa vanhemmalla on mielenterveysongelma
- Lisätä perheitten fyysistä aktiivisuutta

Menetelmät:

- Verkkomateriaalin valmistaminen perheille
- Toimintakortit ja julisteet innostamaan yhdessä liikkumista ja aktiivista elämäntapaa
- Yhteiseen liikuntaharrastukseen mahdollistaminen lapselle ja vanhemmalle heidän omalla paikkakunnallaan

Rahoitus:

- OKM:n Erityisavustus liikunnan kansalaistoiminnan tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden kehittämishankkeeseen

Tulokset:

- 5 erilaista vinkkivideota perheen yhteisiin liikuntahetkiin yhteistyössä urheiluseurojen kanssa
 - videoita katsottu 3008 kertaa
- Toimintakortit ja julisteet käytössä jatkossa perheille suunnatuilla voimavaravalmennuksissa sekä vapaasti tulostettavissa MTKL:n nettisivuilla
- Harrastustukea myönnettiin 57 perheelle
 - 92 % koki, että harrastustuki lisäsi perheen yhteistä liikuntaa
 - 94 % oli sitä mieltä, että yhteinen liikunta lapsen kanssa vahvisti vanhemman ja lapsen välistä suhdetta
 - 92 % koki, että hanketuen mahdollistama liikunta edisti perheen hyvinvointia
 - 92 % mainitsi, että hanke mahdollisti toiminnan, joka muuten olisi jäänyt toteuttamatta (Palautekyselyyn vastasi 65% osallistujista)

Kulttuuritoiminta 2022

Tavoitteet	Resurssit
<p>Mielenterveyden keskusliiton kulttuuritoiminnan keskeisiä tavoitteita ovat:</p> <ul style="list-style-type: none">• Tarjota mielenterveydenhaasteita kokeneille mahdollisuuksia osallistua taide- ja kulttuuritoimintaan.• Tuoda esille kokonaisvaltaisesti kulttuurihyvinvointia mielenterveyden näkökulmasta sekä käsitellä mielenterveysaiheita kulttuurin keinoin.• Tuoda näkyviin, miten taide- ja kulttuuritoiminta edistää toipumisorientaation neljää merkittävintä osa-aluetta: toivoa, osallisuutta, toimijuutta sekä kohtaamista.• Kerätä kokemustarinoita kulttuurin voimauttavasta merkityksestä.• Vahvistaa kulttuurin osuutta osana paikallisyhdistysten mielenterveystoimintaa.	<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 2022 saadulla Taiken avustuksella hän on voinut toimia kulttuurituottajana 40% työajalla. Kulttuurityöhön osallistuivat oman työnsä ohella myös yksi liiton kouluttaja sekä yhdistyskoordinaattori.</p> <p>Liiton hallituksen alainen Liikunta- ja kulttuuriryhmä kokoontui neljä kertaa vuoden aikana käymään läpi MTKL:n kulttuuritoimintaa.</p>

Tulokset

Luovuus ja soveltavan taiteen menetelmät ovat olleet näkyvissä hyvin selkeänä tarpeena, johon on voitu vastata sekä mielenterveysongelmia itse arjessaan kohtaaville, mielenterveysyhdistyksille että mielenterveystyössä toimiville. Kulttuuritoiminnassamme oli vuoden aikana mukana > 900 osallistujaa.

Kulttuuritoiminnalle on jatkuva tarve Mielenterveyden keskusliiton toiminnassa. Vuonna 2021 kulttuuritoiminta lisättiin mukaan kuntoutujien mielenterveysbarometriin. Yli 95% vastaajista piti kulttuuria sopivana muotona mielenterveysongelmien selättämisessä. Kulttuurilla olemme saaneet vahvistettua monen ihmisen jaksamista tänä haasteellisena aikana. Kulttuuritoiminta on Mielenterveyden keskusliiton strategian mukaista toimintaa: teimme työtä stigmojen vähentämiseksi myös kulttuurin keinoin.

Kulttuuri: keskeiset toiminnot ja tulokset 2022

Esiintymisvalmennuksen ja ilmaisun verkkokurssit:
4 verkkokurssia (näyttelijä Minna Kivelä ja esiintymisvalmentaja Mika Tepsa alias Pola Ivanka),
1 verkkotapahtuma
/ osallistujia 82.

Luovan kirjoittamisen verkkokurssit: 2 kurssikokonaisuutta kirjailija Soili Pohjalaisen johdolla,
osallistujia yhteensä 29,
Sellomatka maalaten – työpaja (lähitoteutus)
/ osallistujia 10

Pipo joka tuulelle-kampanja,
yhteistyössä Taitoliiton kanssa:
liiton oma pipomalli, pipokisa,
lankakeräys, verkkopajat

Kulttuurikummi: laulaja-laulutekijä, runoilija **Kyösti Mäkimattila** – Varjojen enkelit
-laulun julkistus 14.2.2022
Youtubevideo, katselukertoja 718 (1v.)

Verkkomateriaalit (materiaalipankki):
Kulttuuriliiteri –podcastit
litteroitu;
Runo kasvaa lauluksi työkirja

Sote-hyte-alan ammattilaisten koulutukset:
4 webinaaria/ 2 lähikoulutusta
/ osallistujia 479.

Yhdistystoiminnan tapahtumat:
Valtakunnalliset yhdistyspäivät
Porissa, Kulttuurisisältö,
/ osallistujia 208.

Vertaiset verkossa –toiminta
(kulttuurisisällöt):
osallistujia 48.
Luovuuden iltapäivät -
verkkotoiminta: osallistujia 17

→Tapahtuma- ja kurssitoiminta saavutti **> 900 osallistujaa.**
+ mediaosumat: mm. MTV, YLE Radio Suomi, Auran Aallot, Radio Pooki.

Omat Avaimet –toiminta: mukana 956 henkilöä

Toiminta	hlö
Nuoret aikuiset 18-35 v	122
Perheelliset nuoret aikuiset	37
Lastensuojelutaustaiset nuoret (17-29)	54
Kokemustoimijat ja kehittäjänuoret	38
Yhteiskehittämisen työryhmiin osallistuneet	50
Menetelmä perehdytyksiin osallistuneet ammattilaiset	264
Menetelmäperehdytyksiin osallistuneet opiskelijat	70
Muihin koulutuksiin osallistuneet	35
Kokemustoimija koulutuksiin osallistuneet nuoret	18
Muut ammattilaiset	318



Toiminta	Määrä	kohtaamiset
Omat avaimet 4You -valmennukset nuorille	13	355
Nuorten vapaa-ajan ryhmätoiminta	28	152
Nuorten vapaa-ajan ryhmätoiminta	23	26
Nuorten vertaistuelliset pajat verkossa	4	47
Kokemustoimijoiden ohjaus ja tukeminen	16	90
Nuorten luovan itseilmaisun toiminnot	26	108
Yhteiskehittämisen prosessit	3	123
Yhteiskehittämisen tuotokset ja materiaalit	28	
Menetelmäperehdytykset	3	334
Muut koulutukset	4	53
Toiminnan infotilaisuudet ja yhteistyönviritykset	37	197
Nuorten ja tiimin puheenvuorot eri tilaisuuksissa	12	207
Tuotetut videot	4	

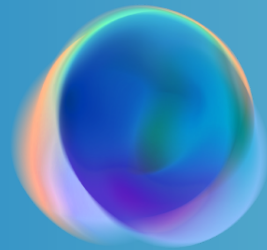


Muu toiminta

Työhyvinvointiin satsataan edelleen ja sitä kehitetään tiiviissä dialogissa johdon ja henkilöstön kesken. → Koettu työhyvinvointi 3,82 ja työkykyindeksi 8.

Henkilöstöpäivillä keskityttiin uuden strategiakauden teemojen pohjustukseen.

Varainhankinnan kehittämistyötä jatkettiin. Kulttuurikummi lahjoitti liiton toimintaan 19 800 euroa. Yritysyhteistyöstä ja yksityishenkilöiden lahjoituksista kertyi yhteensä n. 37 000 euroa. Pieni ele –keräyksen liiton osuus oli 10 300 euroa.



Mielenterveyden keskusliitto

Mielenterveysongelmia itse kokeneiden ihmisten järjestö

Malmin kauppatie 26
00700 Helsinki

etunimi.sukunimi@mtkl.fi